

Revista Científica **Espaço Multiacadêmico**, vol. 1, nº 1,
ano 2021 - ISSN 2675-3510



REVISTA CIENTÍFICA

ESPAÇO MULTIACADÊMICO



MULTIVIX

VILA VELHA

ISSN 2675-3510

REVISTA CIENTÍFICA ESPAÇO MULTIACADÊMICO
Volume 1, número 1

Vila Velha
2021

EXPEDIENTE

Publicação Semestral
ISSN 2675-3510

Revisão Português
Andressa Borsoi Ignêz

Capa
Marketing Faculdade Multivix Vila Velha

Os artigos publicados nesta revista são de inteira responsabilidade de seus autores e não refletem, necessariamente, os pensamentos dos editores.

Correspondências
Coordenação de Pesquisa e Extensão Faculdade Multivix Vila Velha
Rod. do Sol, 3990 - Jockey de Itaparica, Vila Velha - ES, 29129-640
E-mail: espaçomultiacademico@multivix.edu.br

FACULDADE MULTIVIX VILA VELHA

DIRETOR EXECUTIVO

Tadeu Antônio de Oliveira Penina

DIRETORA ACADÊMICA

Eliene Maria Gava Ferrão Penina

DIRETOR ADMINISTRATIVO E FINANCEIRO

Fernando Bom Costalonga

DIRETOR GERAL

Vinícius Scardua Dellacqua

COORDENADORA ACADÊMICA

Lívia Caroline Gonçalves Souza Ferrão

COMISSÃO EDITORIAL

Alexandra Barbosa Oliveira

Lívia Caroline Gonçalves Souza Ferrão

Thaís Helena Fonseca Medeiros

BIBLIOTECÁRIA

Alexandra Barbosa Oliveira

COORDENADORES DE CURSO

Érico Colodeti Filho

Fábio da Silva Mattos

Júlio Marco Mainenti Rosalém

Lorena David Pereira

Silvia Cruz Góes Coutinho

Thaís Fernandes Vilela

Thaís Helena Fonseca Medeiros

Weverton Ferreira Barros

Revista Científica Espaço Multiacadêmico / Faculdade Multivix
Vila Velha Ensino, Pesquisa e Extensão Ltda – v. 1. n. 1,
2021 – Vila Velha: MULTIVIX, 2021

Semestral
ISSN 2675-3510

1. Produção Científica - Periódicos. I. Faculdade Multivix
Vila Velha.

CDD. 005

APRESENTAÇÃO

A Revista Científica Espaço Multiacadêmico, criada em 2021 e aprovada com registro ISSN: 2675-3510 trata-se de um órgão oficial de divulgação científica da Faculdade Multivix Vila Velha e tem por finalidade compartilhar publicações originais e inéditas de interesse nas áreas das Ciências Humanas, Exatas e da Saúde.

A Revista admite artigos originais, artigos de revisão, artigos de atualização e/ou divulgação, relato de caso, relatos de experiência, resenhas e artigos de atividade de ensino de discentes e docentes desta instituição, bem como de colaboradores externos no âmbito da graduação, com o intuito de propagar uma produção intelectual de qualidade no cenário nacional e internacional.

Desde a sua origem, a Revista cumpre fielmente os requisitos de periodicidade semestral e normalização para publicação científica, sendo a mesma de acesso aberto e submissão contínua, após a aprovação pelo Conselho Editorial, composto por docentes da Faculdade Multivix Vila Velha.

Nossa missão é publicar manuscritos de elevado nível técnico-científico que contribuam, direta ou indiretamente, para a promoção do conhecimento nas mais diversas áreas.

Que tenhamos uma boa leitura!

SUMÁRIO

COVID-19, IMPACTOS DO ISOLAMENTO SOCIAL NO ESTADO EMOCIONAL DO IDOSO.....	07
Rondinelle Santos Boning, Rosângela Cristina Domingues, Stanley Lucas Duarte Dias, Lucas Có Barros Duarte.	
RELAÇÃO ENTRE PRÁTICA DE MINDFULNESS E PROMOÇÃO DA SAÚDE NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL.....	26
Lívia Caroline Souza Gonçalves Ferrão	
MINDFULNESS E SUAS CONTRIBUIÇÕES À CLÍNICA GESTÁLTICA NO TRATAMENTO DE ANSIEDADE.....	34
Ana Carolina de Souza Ferreira, Lorryne Zanotelli, Yasmim Dias Afonso, Jallana Rios Matos	
O IMPACTO DA COVID-19 NAS RELAÇÕES DE TRABALHO.....	53
Afrânio Soares Mello, Taysa Comelli Ferreira Gonçalves, Yuri Sixel Silva de Oliveira, Suzy Lady Santos	
A ERA DOS SERVIÇOS DIGITAIS: E-COMMERCE.....	62
Gilcimara Corrêa Nascente, Renato Martins dos Santos, Vanessa da Conceição Oliveira, Erico Colodeti Filho	

COVID-19, IMPACTOS DO ISOLAMENTO SOCIAL NO ESTADO EMOCIONAL DO IDOSO

Rondinelle Santos Boning¹, Rosângela Cristina Domingues¹, Stanley Lucas Duarte Dias¹, Lucas Có Barros Duarte².

¹ Acadêmicos do curso de Psicologia – Multivix Vila Velha

² Professor Multivix - Vila Velha

RESUMO

Em razão do contexto pandêmico atual decorrente do Coronavírus, este estudo busca compreender como o isolamento social afetou especificamente os idosos, tanto em suas rotinas, como também no estado emocional. A partir de uma revisão bibliográfica foram selecionados dez artigos acerca do impacto do isolamento na saúde mental dos idosos, e de forma narrativa, foram apontados os principais resultados encontrados, englobando impactos psicológicos, mudanças fisiológicas, os estigmas e preconceitos que sofrem, a razão pela qual essa parcela da população ser uma das mais afetadas pela pandemia, as diferenças entre as classes econômicas e suas desigualdades. Diante disso, também foram apresentadas propostas resolutivas que podem auxiliar muitos desses idosos a enfrentar as dificuldades que envolvem o isolamento.

Palavras-chave: Idoso, Pandemia, Saúde Emocional, Isolamento, COVID-19.

1. INTRODUÇÃO

A COVID-19, doença surgida em dezembro de 2019, causada pelo novo Coronavírus, possui alta taxa de transmissão, cuja contaminação se dá pelo contato com uma pessoa ou superfície contaminada, por meio de saliva, espirros, contato com a boca, nariz e olhos. Trata-se de uma doença perigosa e com risco de levar o enfermo a óbito, não havendo um padrão específico de condições biológicas que seja resistente à COVID-19 (PEREIRA et al., 2020). Porém, entende-se que grupos com comorbidades e idosos são mais suscetíveis a complicações do vírus, considerando-as grupo de risco (DE ALMEIDA COSTA et al., 2020).

Por se tratar de uma pandemia, como fora classificado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), vários locais públicos foram fechados, como academias, bares, clubes, escolas, shoppings, casas de show, praias, etc. As principais orientações dadas foram o isolamento, distanciamento social e o uso de máscaras, reduzindo, assim, a propagação do vírus, sendo aconselhado somente ir a lugares considerados essenciais, como supermercados e farmácias (PEREIRA et al., 2020).

As bruscas mudanças transformaram a rotina e hábitos da população. Costumes comuns, que somavam e faziam a diferença na vida de muitas pessoas, deixaram de existir, tornando a vida cotidiana desafiadora. Estar em casa por muito tempo, sem a possibilidade de momentos de lazer e divertimento pode ser um desencadeador de

vários sentimentos aversivos, principalmente para aqueles que moram sozinhos (DOS SANTOS; DE FREITAS OLIVEIRA, 2020).

Por meio da compreensão dos impactos causados pelas mudanças na rotina, e pelo apontamento de medos, incertezas e possíveis sentimentos que possam emergir nesse contexto pandêmico, este estudo busca entender como a quarentena e o distanciamento social influenciou no estado emocional do idoso. Busca-se também explorar possibilidades para melhorar a qualidade de vida do idoso nesse período de quarentena.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Com a intenção de reduzir os impactos causados pelo novo Coronavírus, principalmente para a população idosa e grupos de risco, por orientação da OMS e do Ministério da Saúde, ocorreu o fechamento de ambientes e locais considerados não essenciais e que envolviam aglomerações. A combinação deste isolamento com as mudanças na rotina causou grandes impactos psicológicos na população, ocasionando vários sentimentos, como ansiedade, estresse, depressão e angústia (VIANA, DE LIMA SILVA, DE LIMA, 2020).

Muitos trabalhadores tiveram que se adaptarem novas modalidades de trabalho, como o home office, tendo que realizar seus afazeres profissionais em sua própria residência, o que pode gerar conflitos entre o início e o fim do expediente, já que ocorre a sobreposição da vida pessoal com a profissional (DE OLIVEIRA MENEZES, 2021).

Conforme Lima e outros (2020), muitos idosos não sabem conduzir a nova realidade, que envolve de estar em casa o tempo inteiro, o que implica drasticamente na forma como lidam com suas rotinas. Como consequência, acabam por buscar distrações em mídias e redes sociais, onde existem excessos de informações, sendo muitas delas negativas ou falsas, podendo levar a vários estigmas em relação as doenças e gerando no idoso, demasiadas incertezas sobre o amanhã, o que abrange também a preocupação e medo de se infectar e morrer. Momentos estes de estresse podem gerar traumas psicológicos, acarretando na qualidade de vida do idoso e podendo colaborar com um possível adoecimento do indivíduo. Manter-se informado é importante para acompanhar novas informações acerca da pandemia, mas é necessário um limite para que se possa preservar a saúde mental diante de tantas notícias (VIANA; DE LIMA SILVA; DE LIMA, 2020).

Em relação aos idosos que estão cumprindo esse isolamento em casa, diferente daqueles que ainda trabalham, torna-se importante tanto para a família quanto para o próprio idoso refletir que o distanciamento neste momento não é um ato de abandono, mas sim de proteção (DE ALMEIDA HAMMERSCHMIDT; SANTANA, 2020).

2.1 IMPACTOS DAS MUDANÇAS NA ROTINA DIÁRIA DO IDOSO

Idosos já aposentados e que, portanto, não desenvolvem atividades costumeiras, onde muitos já têm seus filhos adultos e fora de casa, buscam outras maneiras de preencherem suas rotinas, procurando, muitas vezes, estar presentes com outras pessoas em grupos de dança ou de convivência, realizando atividades físicas e viajando, uma vez que estas são formas de desenvolverem atividades, se divertirem e manterem contato social, criando novas amizades e se sentindo úteis (FONSECA CAVALCANTI et al., 2016).

Segundo Barbosa e outros (2020), no Brasil, 69,3% das mortes por COVID-19 ocorreram no grupo de pessoas com mais de 60 anos e que em sua maioria possuíam algum fator de risco. Devido às alterações fisiológicas e psicológicas que ocorrem de forma natural, muitos idosos já trazem consigo algumas comorbidades e há maiores possibilidades de desenvolverem doenças cardiovasculares, hipertensão, osteoporose, doenças pulmonares e perda de memória (DE ALMEIDA COSTA et al., 2020; VIANA; DE LIMA SILVA; DE LIMA, 2020). Muitos precisam recorrer por ajuda em suas atividades diárias, porém sobre esse contexto de contaminação se torna um fator impeditivo ter um cuidador, seja parente, filhos ou alguém profissional, com a possibilidade do risco de uma transmissão.

Pereira e outros (2020), comentam que essa perda de autonomia impossibilita muitos idosos realizarem suas tarefas sozinhos, o que acaba por influenciar na alimentação e no prazer em atividades que anteriormente lhes eram positivas. Sendo assim, muitos idosos deixam de realizar ações simples do cotidiano, como manter boa alimentação, cuidar da higiene pessoal e se atentar aos cuidados básicos que podem evitar a contaminação pelo Coronavírus.

2.2 SENTIMENTOS QUE PODEM EMERGIR NA VIDA DO IDOSO

Diante desta nova realidade, na qual o distanciamento é primordial para manter a saúde pública, muitos idosos se veem desamparados, o que contribui para o agravamento do sentimento de isolamento, levando a consequências adversas e facilitando a propensão de doenças mentais. Com o intuito de proteger a saúde, o fato do idoso não receber visitas de filhos e parentes gera preocupação e sensação de abandono, podendo ser maior em idosos depressivos e naqueles que não possuem mais seus cônjuges (DE ALMEIDA COSTA et al., 2020).

Todas essas mudanças na rotina podem suscitar em alguns sentimentos como medo, solidão, raiva, ansiedade, estresse, desespero, etc. Em casos onde há mortes de entes e conhecidos, o processo de elaboração de luto é dificultado, podendo levar idosos a desenvolverem depressão e, em alguns casos, até reações suicidas (VIANA; DE LIMA SILVA; DE LIMA, 2020). Desse modo, inquietações e dúvidas acerca das incertezas do futuro, do fim do isolamento e de quando estarão realmente protegidos podem surgir. Logo, é preciso ter um olhar de atenção com essa parcela da população, que necessita de apoio e cuidados, a fim de reduzir possíveis impactos psicológicos.

Lima e outros (2020), diz que em alguns casos o efeito da quarentena leva a alguns comportamentos como a verificação constante de temperatura corporal, o que indica que idosos possam acreditar que qualquer alteração ou mal-estar em seu corpo é um sinal de doença, especialmente com relação à COVID-19, sendo importante o cuidado psíquico e a busca pelo equilíbrio e saúde mental (VIANA; DE LIMA SILVA; DE LIMA, 2020).

2.3 POSSIBILIDADES DE QUALIDADE DE VIDA NA QUARENTENA

Observa-se que o processo de envelhecimento acontece de forma natural e não pode ser vivenciado de forma negativa, sendo importante que os idosos busquem maneiras de se ocuparem, a fim de proporcionar bem-estar à saúde física e mental (VIANA; DE LIMA SILVA; DE LIMA, 2020). Como o distanciamento é algo extremamente necessário, é relevante que os idosos busquem outros meios que os ajudem a se comunicar. Portanto, é possível a utilização de meios tecnológicos como redes sociais, internet, chamadas de vídeo ou simples ligações telefônicas para facilitar o recebimento de apoio social e, desta forma, se sentirem menos sozinhos (DE ALMEIDA COSTA et al., 2020; PEREIRA et al., 2020).

Lima e outros (2020), explicam que os meios digitais trazem uma facilitação para promover melhor qualidade de vida em meio à quarentena, pois vários profissionais de saúde se adequaram para utilizar recursos como ligações, vídeo chamadas e chats em seus atendimentos. Destaca-se a importância da busca por profissionais tanto da área da educação física e da psicologia que ajudem os idosos a criarem uma rotina de atividades que possa contribuir para o bem-estar, realizando adaptações para que consigam realizá-las em casa (DE OLIVEIRA MENEZES, 2021; BARREIRA; TELLES; FILGUEIRAS, 2020).

A prática de atividades físicas por esta população mostra-se importante para o fortalecimento do sistema imunológico, facilitando a redução dos efeitos decorrentes do envelhecimento (DE LIMA BEZERRA; DE LIMA, 2020).

3. METODOLOGIA

A natureza da pesquisa, como aponta Gil (2017), é uma pesquisa aplicada, uma vez que tem por finalidade resolver problemas identificados na sociedade em que vivemos, visando compreender como o isolamento social e todos os problemas e limitações advindos dele, impactam no estado emocional do idoso. Segundo o mesmo autor, a abordagem do problema é qualitativa, uma vez que o visa compreender esse contexto vivido pelo idoso, apresentando propostas para se adaptar as demandas nesta realidade, identificando ferramentas e técnicas a serem utilizadas a fim de minimizar os impactos intrínsecos da pandemia e isolamento social nos idosos, promovendo prospecções e capacidades destes. O objetivo do estudo é exploratório, uma vez que se utiliza da investigação através da literatura científica, com o intuito de abarcar conhecimento e contextualizar o tema.

O procedimento é o de pesquisa e revisão bibliográfica, a fim de encontrar respostas para os objetivos propostos e fundamentar a base teórica do tema. Será realizada uma pesquisa na base de dados Google acadêmico, abrangendo as publicações em língua portuguesa dos anos de 2019 a 2021, com os descritores para a busca dos artigos: “Idoso”, “Pandemia”, “Saúde Emocional”, “Isolamento”, “Covid-19”. Será realizada a leitura dos artigos encontrados para serem refinados em tópicos, a fim de elaborar um roteiro para a revisão bibliográfica, para que, em meio a todo conteúdo e informações encontradas, se sobressair a organização e o planejamento, fundamentais para que o foco seja mantido até a conclusão do trabalho, que será escrito e desenvolvido de forma narrativa (GIL, 2017).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Utilizou-se como a base de pesquisa o Google acadêmico delimitando em uma busca das palavras chaves anteriormente citadas, num intervalo entre os anos de 2019 a 2021, esse curto período se dá pela doença COVID-19 advir de um novo vírus, o que impossibilita em buscar estudos anteriormente publicados. Na pesquisa realizada foram obtidos 53 resultados, dentre estes: artigos, anais, cartilhas e livros.

Na seleção, que foi realizada através da leitura dos títulos e da leitura dos resumos das publicações, 43 (quarenta e três) resultados foram eliminados por serem de teses de doutorados, artigos e anais com enfoque sobre a enfermagem, universitários, religião, direitos da família e doenças crônicas, seguindo em direção oposta aos critérios e dos objetivos deste artigo. Finalmente as 10 publicações encontradas foram avaliadas a fim de identificar quais eram qualitativos e quantitativos para verificar se atendiam aos critérios de busca e, por fim todos, os 10 foram selecionados.

4.1 A POPULAÇÃO IDOSA NO BRASIL

Obtém-se como resultado a partir dos estudos levantados, que há um aumento na expectativa de vida no Brasil, e como consequência disso um crescente número da população idosa, onde desta, uma taxa maior é do sexo feminino em relação ao masculino. Isso seria consequência de uma redução da fecundidade e um maior investimento em avanços da tecnologia e da medicina. Estima-se que existam hoje no país 28 milhões de pessoas acima dos 60 anos, o que equivale a 13% da população (DE OLIVEIRA; DE LIRA; DE CARVALHO ABREU, 2021).

Também deve-se ressaltar que o olhar sobre a população idosa mudou nas últimas décadas, hoje as pessoas acima de 60 anos não são mais vistas como vovós e vovôs aposentados e inativos, na sociedade atual a pessoa idosa é mais valorizada, observa-se a criação e o desenvolvimento de projetos e atividades voltadas exclusivamente para esse público, que visam o cuidado e a atenção, uma vez que estes estão cada vez mais ativos e participantes da movimentação da economia (GOULART, 2021). Porém, com o início da pandemia, houve a aplicação do isolamento social como medida fundamental para tentar conter o avanço do vírus, o que sim, se mostrou

promissor em relação a proteção contra a COVID-19, mas que, por outro lado, impactou diretamente o estado emocional dessa população (PETERMANN; KOCOUREK, 2020).

4.2 O ISOLAMENTO SOCIAL E SEUS IMPACTOS

Conforme apontado por Granda e outros (2021), o isolamento social se mostrou promissor contra o contágio da COVID-19, mas este também se descobriu passível de desencadear sérios comprometimentos cognitivos, principalmente nos idosos, uma vez que o isolamento causa distanciamento físico e de interação social, causando uma desconexão desse idoso com a sociedade, o que pode fazer com que se sinta solitário, agravando casos de ansiedade, depressão, podendo ser um fator de vulnerabilidade ao suicídio. Além de agravar casos de tabagismo, obesidade, aceleração da doença de Alzheimer, doenças vasculares, diminuição do estímulo mental, que pode desencadear doenças neurológicas, todas estas apontadas como comorbidades que intensificam o agravamento da COVID-19.

Goulart (2021), reforça esse pensamento ao apontar que um ambiente sem estímulos sociais, cognitivos, motores e sensoriais pode levar esse idoso a morte prematura. Existe também uma limitação por parte dos cuidadores dos idosos que necessitam de ajuda em suas tarefas, como para levá-los ao ar livre e realizar atividades que os façam possuir uma rotina, o que pode dificultar no processo de criar afazeres dentro de casa que os mantenham ocupados. Cavalcante (2021) complementa ao informar que a visão de saúde não está somente ligada a doenças, é possível ampliar esse contexto envolvendo questões sociais, econômicas, culturais e ambientais.

De Oliveira (2021), diz que ao se propor um isolamento totalmente restrito, levando-se em consideração que todos que tenham contato com esse idoso poderão ser potenciais transmissores do vírus, cria um contexto onde esse idoso não poderá contar nem mesmo com a presença de outros familiares, como os próprios filhos e netos, até mesmo cuidadores e demais colaboradores, como empregadas domésticas, deixando-o à mercê de seus próprios cuidados, que muitas vezes são insuficientes ou ineficazes, ou onde nem mesmo é possível executar. Muitos idosos não conseguem tomar banho, se vestir, preparar o alimento ou até mesmo comer. Muitos destes precisam de ajuda para tomar remédios e/ou cuidar de feridas. Situações estas que deixam claro a necessidade da presença de outra pessoa. Um cuidado necessário, mas que gera uma atmosfera de medo, incerteza e insegurança, para esse idoso e toda a sua família (DE OLIVEIRA, 2021).

4.3 A PANDEMIA DA DESIGUALDADE, DESAMPARO E NEGLIGÊNCIA

Enquanto por um lado é exposto um aumento na expectativa de vida do idoso e projetos voltados para estes no país, por outro lado a pandemia expôs uma verdade dolorosa: situações de desigualdades abomináveis, idosos em total desamparo, sem acesso a políticas públicas que garantam seus direitos básicos, de forma que possam manter o isolamento social sem precisar saírem de casa e se colocarem em risco de contaminação. Muitos apenas buscando um alimento, uma forma de garantir seu

sustento, ou alguma fonte de renda para que possam pagar contas, evitando o endividamento (DE OLIVEIRA; DE LIRA; DE CARVALHO ABREU, 2021)

Cavalcante (2021), informa que pandemia também expôs a realidade da falta de acesso a itens básicos para a proteção contra o vírus, como: sabão, álcool-gel, máscara e até mesmo água potável, esta última que faz parte do acesso básico a saneamento de um cidadão. Também entra em pauta os idosos que não têm acesso a uma alimentação rica em vitamina e nutrientes, o que pode causar um enfraquecimento do sistema imunológico e deixá-los ainda mais suscetíveis a forma grave do vírus, o que pode levar à morte (CALVACANTE, 2021).

Cavalcante (2021), ainda aponta um aumento de queixas e casos de golpes digitais e roubos crescentes contra essa população que se encontra a mercê. Também fala dos índices e casos de violência e negligência contra os idosos na pandemia, vítimas muitas vezes de algum familiar praticando violência patrimonial, adquirindo benefícios e dinheiro para uso próprio, além do próprio abandono, agressões físicas e psicológicas, e maus tratos. Consequência, além de vários outros fatores, também de um convívio forçado no mesmo ambiente devido ao isolamento social. É importante ressaltar que por mais que este artigo tenha foco na população idosa, os membros da família, independentemente da idade e parentesco, mas que se encontram no mesmo contexto, também foram afetados de alguma forma pelo isolamento social e também apresentam comportamentos destoantes como consequência deste, que pode afetar diretamente o idoso.

A pandemia também deixou clara a desigualdade no acesso à rede de saúde e medicamentos, benefícios sociais, distribuição de renda, saneamento básico, moradia, alimentação e vários outros que escancaram o desamparo a população idosa em um momento de calamidade pública, onde mais precisavam de medidas de proteção, atenção e cuidado (CAVALCANTE, 2021).

4.4 A PARTICIPAÇÃO DOS IDOSOS NA RENDA FAMILIAR E A RELAÇÃO COM O TRABALHO

Pinheiro (2021), informa que apesar dos casos de negligência e violência familiar acima citados, existiram outros casos onde, diante de demissões em massa, fechamento de comércios autônomos e/ou informais, famílias inteiras se viram tendo como única fonte de renda somente a do idoso, seja através benefícios como a aposentadoria, reservas de poupança ou até mesmo auxílios do Governo. Outra realidade que também se apresenta quando falamos da participação do idoso na renda familiar, são os casos onde ainda sim existem idosos que se mantêm ativos, trabalhando e mantendo famílias inteiras. É importante ressaltar que quando imaginamos um trabalhador idoso, podemos idealizar um sujeito em um local protegido, sem aglomerações de pessoas e com equipamentos de proteção individual de qualidade, mas a realidade é outra (PINHEIRO, 2021).

Granda e outros (2021), destacam que a maioria dos idosos que se mantiveram ativos durante a pandemia são aqueles que desenvolvem atividades autônomas, como ambulantes, vendedores de produtos caseiros e prestadores de serviços informais, como pedreiros, eletricitas e empregadas domésticas. Que diante da realidade da pandemia onde, sendo o grupo que corre o maior risco de desenvolver a forma grave da doença, se submete a estar na presença de desconhecidos que podem contaminá-los, fazer uso do transporte público que também conta com superlotação e aglomeração; e até mesmo no próprio desenvolvimento das atividades laborais onde, muitas vezes, tem contato direto com dinheiro, objetos e roupas de outras pessoas que podem estar contaminadas.

Goulart e outros (2020), descrevem a diferença que há entre países mais ricos, onde existem idosos que possuem uma renda, mas ainda assim ocupam um lugar no mercado de trabalho em cargos de consultoria, possibilitando um trabalho remoto, sendo que a renda do trabalho serve apenas para complementar, o que traz poucos impactos na economia da família. Já em países menos desenvolvidos os idosos em algumas ocasiões fornecem a única fonte de sustento financeiro da família.

E diante dessa realidade de ser o único provedor de toda uma família, Pinheiro (2021), informa como esse contexto afeta o psicológico desse idoso, gerando uma pressão interna que o responsabiliza por tudo: dar conta do trabalho, administrar o dinheiro para as contas e alimentação, gerando também autocobrança exacerbada em relação ao trabalho, se submetendo a desenvolver atividades que não faria em outro contexto, tudo para não perder a única fonte de renda da família. Esse idoso pode desenvolver baixa-autoestima, sentimento de inferioridade, de incapacidade. Ao tentar dar conta de tudo, esse idoso pode chegar ao esgotamento físico, psíquico e mental, gerando cansaço crônico, desânimo e até depressão.

Mediante a esse contexto pandêmico verificou-se um estresse e risco psicossocial na saúde mental dos lugares mais atingidos economicamente por conta da pobreza e o desemprego (DE OLIVEIRA; DE LIRA; DE CARVALHO ABREU, 2021). Através de um estudo feito no Mato Grosso do Sul o risco de óbitos tem aumentado em relação aos idosos por motivo de desnutrição que envolvem todo um aparato de mudanças sociais, fisiológicas e políticas (GRANDA et al., 2021).

4.5 IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

É importante destacar que apesar de muitos idosos possuírem suas casas das quais dividem com suas famílias ou até mesmo moram sozinhos, existe uma parcela que vivem em Instituições de Longa Permanência (ILPI), mediante aos estudos de Neto e outros (2021), verificou-se que idosos residentes dessas instituições possuem maior vulnerabilidade de transmissão do vírus superando um alcance de 60% e, conseqüentemente, alcançando uma maior taxa de mortalidade, uma vez que o contato social e o número de residentes é maior nessas instituições, do que em uma casa familiar comum, por exemplo.

Neto e outros (2021), diz que também se leva em consideração que muitos destes, de certa forma, já viviam algum tipo de isolamento social. ILPI's não são prisões, mas de certa forma mantêm os idosos dentro daquele espaço de controle e cuidado. Sempre que alguma atividade externa é desenvolvida, é necessário algum tipo de autorização da família (para os casos de idosos mais ativos) e/ou presença de um cuidador (em casos onde esse idoso necessita de cuidados ou vigilância constante). Também existe o contexto de alguns idosos já possuírem algum tipo de limitação motora, alguns com idade mais avançados que se encontram acamados, outros com algum tipo de doença ou que são imunossuprimidos, devido à idade avançada, fatores que são comorbidades não somente ao novo Coronavírus, mas a gripes comuns, outro tipo de vírus, infecções, bactérias, entre outros. Para todos estes, já se existia um contexto de cuidado, preparação e atenção constante e dedicada, que contava com uma série de desinfecções e equipamentos de proteção. No contexto da pandemia esse cuidado precisou ser ampliado, não somente para estes já citados, mas para todos os demais idosos residentes destas instituições (NETO et al., 2021).

Neto e outros (2021), destacam como essas novas medidas restritivas, de cuidado e isolamento social impactaram o emocional desses idosos institucionalizados, principalmente daqueles mais ativos, que podiam sair, desenvolver atividades externas, namorar, viajar, alterando drasticamente suas rotinas. Os autores também destacam os impactos psicológicos de toda uma atmosfera de medo e insegurança. Muitos idosos nessas instituições se contaminaram, viram outros idosos sendo hospitalizados, morrendo, contexto que pode gerar ainda mais medo, ansiedade e preocupação. Nesses momentos, estes não podiam nem mesmo ter um afago, um abraço (devido à restrição do contato direto), não podiam receber mais a visita da família, gerando o sentimento de abandono, aprisionamento e desamparo. Por mais que todas essas medidas restritivas aplicadas fossem sempre priorizando a saúde e a vida de todos.

Dessa forma, o ambiente institucional de idosos que sempre buscou ser mais humanizado, familiar, afetuoso, caloroso e receptivo, diante do isolamento social perdeu todas das suas maiores qualidades, impactando diretamente o idoso residente, seu psicológico, saúde e bem-estar (NETO et al., 2021).

4.6 IMPACTOS NOS SENTIMENTOS, EMOÇÕES E SISTEMA IMUNOLÓGICO

Oliveira e outros (2021), ressaltam que importante informar que estes três pontos abordados estão intrinsecamente relacionados, são interdependentes e se influenciam. Os sentimentos positivos ou negativos influenciam as emoções e o sistema imunológico de forma positiva ou negativa; as emoções positivas ou negativas influenciam os sentimentos e o sistema imunológico de forma positiva ou negativa; e o sistema imunológico em pleno funcionamento ou enfraquecido afeta diretamente o estado emocional e os sentimentos desse idoso. Então quando falamos do contexto de isolamento social, que afeta negativamente estes três fatores, é importante lembrar que quando um destes é afetado negativamente, os outros também são (DE OLIVEIRA; DE LIRA; DE CARVALHO ABREU, 2021).

Como informado anteriormente, é preciso pontuar que o sistema imunológico de uma pessoa idosa já é comprometido pela própria idade. Conforme os apontamentos de Canali (2021), a idade e o envelhecimento geram uma série de alterações no corpo do idoso, o que é chamado de senescência imunológica. Essas mudanças podem alterar o tempo de resposta do sistema de defesa inato e adaptativo, que vai se deteriorando com a idade. Então, ao ser infectado por um vírus, diferente de uma pessoa mais jovem, o corpo desse idoso tem um atraso na produção das células de defesa do organismo, fazendo com que, até que o sistema imunológico comece a lutar contra o novo vírus invasor, este já se multiplicou, se proliferou e comprometeu várias partes do corpo, no caso deste, principalmente o sistema respiratório.

Porém, alheio ao fato da população idosa já ter esse envelhecimento natural do sistema imunológico, os autores apontam a influência do isolamento social como desencadeador de um enfraquecimento ainda maior do sistema de defesa no organismo destes idosos, concomitantemente afetando também o estado emocional e os sentimentos do idoso. Alguns dos principais fatores apresentados, são a inatividade, um empobrecimento no consumo de alimentos saudáveis e a privação de relações sociais (DE OLIVEIRA; DE LIRA; DE CARVALHO ABREU, 2021).

De Oliveira e outros (2021), destacam como é importante que estes idosos se movimentem, pratiquem exercícios físicos e se mantenham ativos. É comprovado cientificamente como a inatividade impacta negativamente o sistema imunológico e afeta a saúde, principalmente quando falamos do grupo de pessoas onde se encontram os maiores índices de diabetes, hipertensão, doenças cardíacas e pulmonares crônicas, comorbidades que mais preocupam médicos e especialistas quando se trata do novo Coronavírus. Além disso, ao se manter inativo, esse idoso se priva do contato social com outras pessoas, deixa de desenvolver atividades que lhe tragam prazer e bem-estar, causando um sentimento de inutilidade, impotência e falta de propósito, gerando ansiedade emoções de tristeza, podendo acarretar em depressão (DE OLIVEIRA; DE LIRA; DE CARVALHO ABREU, 2021).

Os autores também apontam um aumento significativo no diagnóstico de depressão em idosos após o isolamento social, além de queixas de sintomas de ansiedade, estresse, distúrbios alimentares, a apresentação de dores crônicas e a queixa de insônia. Esse estudo também apontou a prevalência de efeitos psicológicos negativos advindos do isolamento, impacto das notícias falsas, além do medo de adoecer, associado a irritabilidade aumentada e humor rebaixado (CANALI; SCORTEGAGNA, 2021; GOULART et al., 2020).

4.7 PROPOSTAS RESOLUTIVAS

Alcançar a longevidade não é sinônimo de vida saudável, pois além das alterações fisiológicas e funcionais que ocorrem na velhice, há vários fatores que precisam ser considerados num contexto biopsicossocial. Muitos prejuízos da vida tardia podem ser evitados ou minimizados através de intervenções que alcancem uma melhor qualidade de vida (ARAUJO; CHIAMULERA; SARETTO, 2021). Diante de um contexto

de pandemia viral com a utilização do isolamento social como medida de prevenção, são observados os impactos diretos na população idosa, como foi apresentado durante todo esse estudo. Porém, além de apontar esses impactos, é importante apresentar propostas resolutivas que sejam funcionais, acessíveis e que se adaptem a esse contexto, mantendo o isolamento social físico como medida de proteção, ao mesmo tempo em que se possa garantir a sociabilidade, qualidade de vida, avanços e prospecções desses idosos, através de atividades que possam ser realizadas sem sair de casa (GRANDA et al., 2021; CAVALCANTE et al., 2021).

Granda e outros (2021), informam que uma aliada do idoso nesse contexto é a internet, principalmente com o uso de programas e aplicativos que utilizam vídeo chamada ao vivo. Esses programas já existiam antes da pandemia e eram utilizados para se comunicar com pessoas de outras cidades, familiares que viviam em outros países, para fazer reuniões virtuais, entre outros contextos. É interessante que esse idoso tenha ou tome consciência desse fator: de que isso é utilizado para questões pontuais, para situações onde o contato físico é momentaneamente impossível, mas que pode ser uma forma de diminuir a saudade, falar sobre suas angustias e medos, dividir sua rotina, seja com familiares ou amigos (GRANDA et al., 2021).

A internet tem várias outras funções e para aqueles idosos que têm certa dificuldade em acesso e manejo, a ajuda dos familiares que convivem com esses idosos também pode fornecer auxílio para que estes possam aprender a utilizar outros dispositivos tecnológicos como tabletes e computadores, assegurando para que participem mesmo distantes, de cultos religiosos, datas comemorativas, aplicativos de atividades físicas, o que pode possibilitar ainda mais a sua autonomia. Os autores também destacam a possibilidade de acesso pela internet ao atendimento de profissionais capacitados, como psicólogos, médicos, nutricionistas, *personal trainers*, professores e vários outros, onde alguns, inclusive, fazem atendimento totalmente gratuito e podem auxiliar esse idoso no desenvolvimento de suas atividades diárias, promovendo uma diminuição do estresse, ansiedade, tirar dúvidas sobre o contexto pandêmico, sem *fakenews* e com informações baseada na ciência, além de propor atividades que desenvolvam a mente e movimentem o corpo (CANALI; SCORTEGAGNA, 2021).

Em casos onde o idoso se manteve no mercado de trabalho podendo desenvolver suas atividades laborais através do *home office*, e levando em consideração muitas dificuldades devido às limitações da vida tardia encontradas por estes em relação ao meio digital, algumas empresas têm disponibilizado vídeos tutoriais e guias de orientação online que buscam ensiná-los a como manusear os canais digitais. Permitindo encontrar alternativas em que o idoso possa realizar suas tarefas. Também são orientados em relação a pagamentos de boletos, compras necessárias e uma ponte para contato social. Destaca-se o quanto a inclusão digital tem sido um recurso facilitador para o idoso, que permite desde operações bancárias e compras online, a informações e a possibilidade de aumentar a sua sociabilidade (CANALI; SCORTEGAGNA, 2021).

E além da tecnologia, existem várias outras atividades que podem estimular a mente, como: a leitura, assistir filmes e seriados, o convívio e brincadeiras com animais domésticos, atividades de bordado, corte-costura, usando a criatividade na resolução de problemas rotineiros, ouvir músicas, dançar, fazer uma pintura, praticar atividades de artesanato, aprender um instrumento, fazer cursos online e várias atividades que podem demandar a atenção desse idoso inativo em casa, propondo atividades e seu desenvolvimento, ao mesmo tempo em que o distância do caos, do medo, de notícias tristes, ocupando sua mente com ações e pensamentos que lhe trarão benefícios. Visando assim atividades que são possíveis de serem realizadas dentro da própria residência, portanto cada idoso terá suas preferências e visto que não há muitas possibilidades no ambiente externo, o ideal é olhar com otimismo e aproveitar momentos que possam ser produtivos e terapêuticos (GRANDA et al., 2021; CAVALCANTE et al., 2021).

5. CONCLUSÃO

Ao se concluir um trabalho dessa natureza percebe-se que o isolamento social, junto do uso de máscaras e higiene das mãos, são sim medidas importantes e fundamentais para se conter o contágio do vírus, porém é importante reconhecer os impactos desse isolamento na população idosa, sejam em demandas físicas, psicológicas ou mentais. Também se conclui que nem todos serão impactados da mesma forma, cada pessoa lida com a situação de uma forma, alheio ao fato de que a realidade familiar, econômica e social de cada pessoa oferece a ela uma estrutura, ferramentas e subsídios diferentes de um para outro. A pandemia é a mesma, o vírus é o mesmo, mas os recursos que cada pessoa possui são diferentes. Da mesma forma, as possibilidades para enfrentar suas limitações também são únicas, aqui apresentamos várias, mas é necessário que cada idoso adapte essas sugestões para aquilo que melhor lhe atende e funciona na sua realidade. Também se conclui a importância de enfoque em ações de políticas públicas que tenham como objetivo a conscientização da população com embasamento científico, além de oferecer acesso a equipamentos de proteção individual, como máscaras de qualidade, sabão, água potável, álcool gel; concomitantemente garantir acesso à saúde, a alimentação saudável, renda, segurança e dignidade nesse período de calamidade pública.

É aconselhável que esse estudo seja revisado e refeito mais à frente, onde se poderá obter novos resultados ou um acréscimo ainda maior sobre as formas de impactos do isolamento social no estado emocional do idoso, uma vez que a pandemia do novo Coronavírus ainda não acabou e o contexto ainda é incerto e volátil. Indica-se a aplicação de novas e diferentes metodologias ao fim da pandemia, por meio de entrevistas e pesquisas de campo com esses idosos, com o intuito de coletar dados pós-pandêmicos que possam ser confrontados com os aqui apresentados.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Bruno; CHIAMULERA, Greisi Bof; SARETTO, Chrystianne Maria Firmiano Barros. The O impacto da pandemia COVID-19 sobre a fragilidade física e a capacidade

funcional de idosos: The impact of the COVID-19 pandemic on the physical fragility and functional capacity of the elderly. **Revista FisiSenectus**, v. 9, n. 1, p. 16-30, 2021. Disponível em: <<https://pegasus.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/fisisenectus/article/view/5952>>. Acesso em: 13 de Set de 2021.

BARBOSA, Isabelle Ribeiro et al. Incidência e mortalidade por COVID-19 na população idosa brasileira e sua relação com indicadores contextuais: um estudo ecológico. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, n. 1, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232020000100208&script=sci_arttext&lng=pt>. Acesso em: 18 de Abr de 2021.

BARREIRA, Cristiano Roque Antunes; TELLES, Thabata Castelo Branco; FILGUEIRAS, Alberto. Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a Pandemia de Covid-19. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 40, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141498932020000100655&script=sci_arttext>. Acesso em: 21 de Abr de 2021.

CANALI, Analise Lasari Peres; SCORTEGAGNA, Silvana Alba. Agravos à saúde mental de pessoas idosas frente a COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, p. e50210716947-e50210716947, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16947>>. Acesso em 10 de Set de 2021.

CAVALCANTE, Thuany Caroline Biazola et al. Estratégias de promoção do bem-estar psicossocial para pessoas idosas durante a COVID-19: revisão narrativa. **Comunicação em Ciências da Saúde**, v. 32, n. 02, 2021. Disponível em: <<http://www.escs.edu.br/revistaccs/index.php/comunicacaoemcienciasdasaude/artic/e/view/716>>. Acesso em 14 de set. 2021.

DE ALMEIDA COSTA, Felipe et al. COVID-19: seus impactos clínicos e psicológicos na população idosa. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 7, p. 49811-49824, 2020. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/13704>>. Acesso em: 12 de Abr de 2021.

DE ALMEIDA HAMMERSCHMIDT, Karina Silveira; SANTANA, Rosimere Ferreira. Saúde do idoso em tempos de pandemia Covid-19. **Cogitare enfermagem**, v. 25, 2020. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/72849>>. Acesso em: 18 de Abr de 2021.

DE LIMA BEZERRA, Polyana Caroline; DE LIMA, Luiz Carlos Ribeiro; DANTAS, Sandro Carvalho. Pandemia da covid-19 e idosos como população de risco: aspectos para educação em saúde. **Cogitare Enfermagem**, v. 25, 2020. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/73307>>. Acesso em: 21 de Abr de 2021.

DE OLIVEIRA, Josiane Tavares; DE LIRA, Tatiane Barbosa; DE CARVALHO ABREU, Clézio Rodrigues. A SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS EM TEMPOS DE PANDEMIA-COVID-19. **Revista Coleta Científica**, v. 5, n. 9, p. 20-30, 2021. Acesso em: <<http://portalcoleta.com.br/index.php/rcc/article/view/50>>. Disponível em: 16 de Set. de 2021.

DE OLIVEIRA MENEZES, Suzy Kamylla. Lazer e Saúde Mental em Tempos de Covid-19. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do**

Lazer, v. 24, n. 1, p. 408-446, 2021. Disponível em:<<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/31341>>. Acesso em 18 de Abr. de 2021.

DOS SANTOS, Mariana Fernandes Ramos; DE FREITAS OLIVEIRA, Maria Eduarda. SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19: A IMPORTÂNCIA DO ATENDIMENTO PSICOLÓGICO REMOTO. **Revista Transformar**, v. 14, n. 2, p. 76-90, 2020. Disponível em:<<http://www.fsj.edu.br/transformar/index.php/transformar/article/view/378>>. Acesso em: 18 de Abr de 2021.

FERNANDES, Sheyla et al. Facebook e pandemia da COVID-19: Um estudo sobre o compartilhamento de crenças online. **New Trends in Qualitative Research**, v. 8, p. 78-87, 2021. Disponível em:<<https://publi.ludomedia.org/index.php/ntqr/article/view/393>>. Acesso em: 17 de Set. de 2021.

FONSECA CAVALCANTI, Karla et al. O olhar da pessoa idosa sobre a solidão. **Avances em Enfermeria**, v. 34, n. 3, p. 259-267, 2016. Disponível em:<http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-45002016000300006&script=sci_abstract&tlng=en>. Acesso em: 12 de Abr de 2021.

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GRANDA, Elen Cristiane et al. COVID-19 em idosos: por que eles são mais vulneráveis ao novo coronavírus? **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, p. 42572-42581, 2021. Disponível em:<<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/28934>>. Acesso em: 18 de Set. de 2021.

GOULART, Laura et al. A pandemia por COVID-19 e o paciente idoso: quais as necessidades de atenção em saúde para esse grupo populacional? **Disciplinar um Cientista em Saúde**, v. 21, n. 2, p. 277-286, 2020. Disponível em:<<https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/3495>>. Acesso em: 18 de Set. de 2021.

LIMA, Sonia Oliveira et al. Impactos no comportamento e na saúde mental de grupos vulneráveis em época de enfrentamento da infecção COVID-19: revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 46, p. e4006-e4006, 2020. Disponível em:<<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/4006>>. Acesso em: 18 de Abr de 2021.

NETO, Pedro Pedro Duarte Ferreira et al. O IMPACTO DA COVID-19 NA SAÚDE DE PESSOAS INSTITUCIONALIZADAS. **Revista Ciência Plural**, v. 7, n. 2, p. 196-210, 2021. Disponível em:<<https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/23604>>. Acesso em: 16 de Set. de 2021.

PEREIRA, Mara Dantas et al. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e652974548-e652974548, 2020. Disponível em:<<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4548>>. Acesso em 12 de Abr de 2021.

PETERMANN, Xavéle Braatz; KOCOUREK, Sheila. PANDEMIA DE COVID-19 E PROMOÇÃO DA SAÚDE DO IDOSO NA PERSPECTIVA DE TRABALHADORES DA

SAÚDE. **Revista de Políticas Públicas**, v. 25, n. 1, p. 199-211, 2020. Disponível em:<<http://www.periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/rppublica/article/view/17338>>. Acesso em 14 de Set. de 2021.

PINHEIRO, Gilson De Assis et al. Estresse percebido durante período de distanciamento social: diferenças entre sexo. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 10470-10486, 2020. Disponível em:<<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/15058>>. Acesso em: 12 de Set. de 2021.

VIANA, Suely Aragão Azevedo; DE LIMA SILVA, Marciele; DE LIMA, Patrícia Tavares. IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL EM VIRTUDE DA DISSEMINAÇÃO DA DOENÇA COVID-19: uma revisão literária. **Diálogos em Saúde**, v. 3, n. 1, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/272>>. Acesso em: 12 de Abr de 2021.

RELAÇÃO ENTRE PRÁTICA DE MINDFULNESS E PROMOÇÃO DA SAÚDE NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL

Lívia Caroline Souza Gonçalves Ferrão¹

¹ Psicóloga. Mestre em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo – UFES, e Pós-Graduada em Docência do Ensino Superior pela Faculdade Brasileira– Multivix Vitória.

RESUMO

Este estudo possui como tema central a análise do avanço da tecnologia e globalização no âmbito organizacional, e de que forma esse trabalhador vem se relacionando com o trabalho. Assim, refletiu-se acerca do estresse ocupacional que permeia cerca de 70% da população mundial. Com base nisso, objetivou-se identificar a relação entre a prática de mindfulness e a redução de estresse e promoção de saúde no ambiente organizacional. Para tanto, foi realizada pesquisa bibliográfica considerando contribuições de autores como BECK (1995), SELYE (1959), WILLIAMS & PENMAN, 2016, entre outros, buscando descrever o que é o estresse ocupacional e qual a importância da articulação de programas de promoção a saúde nas organizações. Concluiu-se que o mindfulness é uma técnica da terapia cognitivo comportamental de baixo custo, que não exige muito tempo de ausência das atividades do trabalhador, e que sua prática constante e supervisionada traz inúmeros benefícios, tais quais redução de sintomas de depressão, atenção plena, desenvolvimento de memória, agilidade e criatividade, além de baixo risco de afastamento do trabalho.

Palavras-chave: Mindfulness. Saúde. Estresse. Organizações.

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como tema a relação da prática de Mindfulness com a promoção da saúde no ambiente organizacional, considerando o mundo atual - globalizado e tecnológico - em que a sociedade busca constantemente a felicidade plena em todos os aspectos da vida, mas encontra desafios diários e pessoais nesta busca de satisfação, como o autocuidado, autoconhecimento e tempo, tão importantes para a atenção plena e saúde física e emocional do indivíduo.

Nesta perspectiva, construiu-se questões que nortearam este trabalho:

- Quais os impactos que os trabalhadores sofrem mediante as mudanças sociais, econômicas e tecnológicas no mundo atual?
- Como a prática de mindfulness pode ser um aliado na promoção da saúde no ambiente organizacional, visto os impactos enfrentados pelos trabalhadores?

O ambiente organizacional é o local onde grande parte da sociedade passa os dias, constroem suas relações e vivenciam experiências importantíssimas que refletem em suas vidas. O cenário atual mostra as organizações com alto índice de competitividade, afastamento por doenças relacionadas a saúde mental, e ascensão do trabalho home office. A tecnologia vem colaborando para a transformação constante do trabalho, e conseqüentemente do perfil do trabalhador nas organizações (PRADO, 2016).

Diante disso, percebe-se uma necessidade e um movimento já existente de um olhar mais humanizado e voltado para a promoção da saúde nas organizações. A busca por profissionais capacitados para prevenir possíveis doenças ocupacionais relacionados ao estresse, depressão, entre outros, está cada vez mais constante, e a especialização desses profissionais vem buscando técnicas que possam beneficiar um equilíbrio da sua saúde física e mental, sem deixar de lado a produtividade e resultados esperados.

Essa promoção da saúde possui suma importância no cenário que estamos vivendo, em que muitas vezes profissionais deixam de lado momentos de lazer e descanso para darem conta de suas tarefas, mostrando-se confusos e desanimados (PRADO, 2016). A prática de Mindfulness pode vir a ser um aliado neste cenário de perturbações e estresse, visto que ela objetiva colocar o sujeito em contato com o presente, esforçando-se para que não esteja envolvido com lembranças ou pensamentos sobre o futuro (PERESTRELO, 2018).

Nesse sentido, o objetivo central desse estudo é identificar se há relação entre a prática de mindfulness e a promoção da saúde no ambiente organizacional, de modo a minimizar os impactos de estresse, e favorecer sensação de bem-estar, atenção, disposição e autoconhecimento.

Para realizar este estudo, utilizou-se como recurso metodológico, a pesquisa bibliográfica, com consulta à base de dados nacionais de materiais já publicados na literatura e artigos científicos divulgados no meio eletrônico.

O texto final foi fundamentado nas ideias e concepções de autores como: Williams (2016), Mark (2016); Prado (2016), Kabat-Zinn (1990), Silva (2016), Sales (2016), Beck (1995), e Selye (1959).

2. DESENVOLVIMENTO

O trabalho é uma atividade designada para se alcançar determinado objetivo, e que existe desde o início da humanidade como forma de atender as necessidades básicas do ser humano, como alimentação, saúde, educação e moradia. Mas com a constante evolução da tecnologia, avanços em inovação e globalização, o trabalho vem ocupando um ponto central da sociedade, se tornando o local em que as pessoas passam a maior parte dos seus dias, além de oferecer status, reconhecimento e ser fonte de desejo e interesses para realização pessoal.

Com a tecnologia inserida em todos os espaços que se ocupa na sociedade, Silva e Salles (2017) apontam que as pessoas passaram a trabalhar em diferentes lugares, até mesmo através de seus próprios celulares, notebooks e tablets, não mais diferenciando o que é local de trabalho, descanso e lazer, fazendo com que o trabalho se torne ponto central de suas vidas, favorecendo o surgimento de estresse.

Selye (1959) foi um dos precursores do estudo sobre estresse do ponto de vista biológico, descrevendo o fenômeno do estresse como um processo entre o desencadeamento do estímulo estressor e a resposta do indivíduo diante desse estímulo. Caso a reação do indivíduo ocasione eventos negativos, trata-se então de distress e quando há uma reação saudável ao estímulo chama-se eustress.

A partir da colaboração de Selye, Beck (1976), autor da Psicologia Cognitiva, trouxe grandes contribuições em pesquisas de estresse no âmbito psicológico, enfatizando principalmente pesquisas sobre depressão, classificando o estresse psicológico em três categorias.

A primeira categoria diz respeito aos eventos traumáticos que trazem ameaças à vida das pessoas. Esses eventos podem ser mais intensos, ou não, na vida das pessoas, e agudos ou crônicos, mas que acarretam dificuldades na vida social, econômica, física e emocional do sujeito. A segunda categoria refere-se ao desgaste gradual do estresse, resultando em efeitos e estímulos persistentes e a terceira é específica para determinados indivíduos, sendo estímulos que não afetariam a maior parte das pessoas e sim aquelas já com distúrbios psicossomáticos, como traços ansiosos de personalidade (Beck, 1995).

Na década de 1990, passou-se a estudar o estresse também como “estresse social”, principalmente devido ao crescimento de grandes metrópoles e com isso a exposição do homem a uma rotina cada vez mais de trabalho, isolamento, exposição a ruídos e poluição, medo de agressões urbanas, entre outros. Esses fatores tendem a acometer uma situação de estresse no homem, que como se sabe, pode levar ao adoecimento (MOREIRA & MELLO FILHO, 1992).

Sendo assim, o estresse pode ser de ordem física, psicológica e social, compreendendo um conjunto de reações aos estímulos, que geram uma desordem no equilíbrio do organismo, geralmente ocasionando efeitos no sujeito (Junior & Lipp, 2008).

De acordo com Prado (2016), “O termo estressor ocupacional designa estímulos que são gerados no trabalho e têm consequências físicas ou psicológicas negativas para um maior número de indivíduos expostos a eles”. E esses estressores se configuram em fatores organizacionais e extra-organizacionais, além de poder ser do indivíduo ou do grupo, isso porque conforme exposto acima o trabalho não se resume apenas ao ambiente organizacional, mas está inserido em todos os espaços vivenciados pela pessoa.

Silva e Salles (2017), evidenciam que cerca 70% da população sofre com o estresse ocupacional, sendo um número que tende a crescer a cada dia. Dentre os motivos para esse estresse estão os curtos prazos para execução das atividades, cobranças, competição entre funcionários, falta de reconhecimento institucional, além de dificuldade para lidar com as próprias emoções, como tristeza e raiva. A medida que os trabalhadores não conseguem lidar com essas demandas organizacionais, sofrem impactos como o desenvolvimento de doenças e transtornos psicológicos, como exemplo Depressão e Síndrome de Burnout. Além disso, esses funcionários não conseguem dar o melhor de si em termos de rendimento e produtividade.

Portanto, é importante que as organizações busquem maneiras de trabalhar na prevenção desses impactos frente aos seus funcionários, investindo na promoção da saúde e bem-estar físico e mental, de modo alcançar satisfação tanto do funcionário como da empresa diante do estimado resultado.

Prado, (2016, p. 288) comenta que “A qualidade de vida no trabalho tem recebido diferentes denominações, entretanto existe um consenso de que uma maior humanização, aumento do bem-estar do trabalhador e maior participação dele nas decisões e nos problemas da empresa relacionam-se diretamente com a qualidade de vida”.

Mindfulness foi originado do conflito entre duas tradições, sendo a primeira apresentada pela psicóloga Ellen Langer, baseada em quatro décadas de pesquisa empírica de acordo com as tradições ocidentais. E a outra foi introduzida na clínica por Kabat-Zinn baseado em uma tradição meditativa milenar do Oriente com o objetivo de reduzir níveis de estresse (VANDENBERGHE & ASSUNÇÃO, 2009).

Desenvolver a qualidade de vida, ainda mais no ambiente organizacional, tem levando muitas empresas a buscarem a psicologia. A prática de Mindfulness ganhou destaque nas terapias cognitivas comportamentais, e dentro desse aspecto podemos citar mindfulness no treino de redução de estresse, para prevenção de recaída da depressão, na terapia comportamental dialética, na terapia de aceitação e compromisso e nas terapias comportamentais de primeira e segunda geração (VANDENBERGHE E SOUZA, 2006).

Kabat-Zinn (1990), traz em sua literatura que as características da vida moderna fazem com que as pessoas vivam no modo automático, executando diferentes atividades ao mesmo tempo, e sem conseguir perceber o verdadeiro objetivo em cada uma delas. Esse modo de viver pode dar a ilusão de estar sendo eficiente e produtivo, mas na verdade faz perder o contato com o que está acontecendo no momento atual. É justamente neste ponto que o mindfulness tem a intenção de trabalhar, no momento presente.

Diante da literatura analisada, foi possível perceber que o mindfulness no treinamento para redução de estresse é um ótimo aliado para ser inserido nos programas de qualidade de vida dentro das organizações, isso porque a prática

supervisionada e guiada pelo profissional especializado pode trazer benefícios diversos aos trabalhadores. Além disso, essa prática não exige um tempo de realização muito longo, podendo ser separado alguns minutos por dia para sua vivência, apenas com a necessidade de que seja constante.

Essa técnica da terapia cognitiva é baseada na atenção plena e realizada através da meditação de forma simples, podendo ser realizada por qualquer pessoa. Ao passar do tempo, vivenciado a prática de forma constante, a atenção plena provoca mudanças de longo prazo no estado de humor e nos níveis de felicidade e bem-estar (WILLIAMS & PENMAN, 2016).

Segundo Vandenberg e Assunção (2009), Langer descreve mindfulness como um desenvolvimento contínuo de novas categorias para lidar com as demandas do dia a dia, sempre atento a situação e ao contexto que envolve sua vivência. Nesta perspectiva pode-se dizer que realizar mindfulness promove benefícios de bem-estar a quem insere esta atividade em sua rotina, com menos rigidez para lidar com as adversidades.

[...] uma perspectiva flexível aumenta a habilidade de se adaptar ao seu ambiente de uma maneira que faz sentido para a pessoa. Tal flexibilidade permite que o indivíduo seja mais autêntico, veja os benefícios de erros cometidos e entenda que avaliações e comparações sociais são relativas. Esses fatores favorecem a aceitação de si pelo indivíduo (Carson e Lan-ger, 2006 in Vandenberghe e Assunção, 2009 p. 128)

Através da prática de mindfulness percebe-se uma melhora na qualidade intencional, bem como disciplina e foco, além de trabalhar regulação emocional. O mindfulness também permite descobrir e entender pensamentos e sentimentos, explorar as sensações do corpo, ter empatia, tranquilizar a mente, e assim, controlar os sintomas de estresse (MARODIN, LANZANOVA & ROSSI, 2020).

Williams e Penman (2016) trazem dados que mostram que a prática de mindfulness para redução de estresse previne a depressão e afeta de forma positiva os padrões cerebrais que regulam a ansiedade e estresse diários. Além disso, revelam que pessoas que meditam regularmente vão menos ao médico do que pessoas que não meditam, e apresentam melhores resultados em termos de memória, criatividade e agilidade.

Dessa maneira, percebe-se a relação direta da prática de mindfulness com a promoção da saúde e qualidade de vida, podendo esta prática ser inserida no ambiente organizacional, trazendo grandes contribuições.

Oferecer ao trabalhador um programa de qualidade de vida torna-se fundamental para sua saúde e bem-estar, além de também promover ganhos para a empresa, à medida que um funcionário saudável produz mais e oferece melhores resultados à sua organização.

3. CONCLUSÃO

Diante do exposto, percebe-se um avanço no adoecimento de trabalhadores perante as mudanças que se estabelecem no cenário mundial com o desenvolvimento da tecnologia e globalização. Esse adoecimento se configura como os impactos sofridos, tais quais sintomas de estresse, depressão, insônia, dificuldade para lidar com emoções, falta de tempo para descanso e lazer e confusão de pensamentos.

Desse modo, as empresas estão percebendo cada vez mais funcionários desmotivados, e falta de qualidade nos resultados apresentados, além de altos índices de afastamento por doenças relacionadas ao esquema mental. Com isso, busca-se o auxílio da psicologia para desenvolvimento de programas de qualidade de vida dentro das organizações para promoção de saúde e prevenção dessas doenças.

Dentro da psicologia, a terapia cognitiva comportamental mostrou-se bastante satisfatória apresentando técnicas para redução de estresse como o mindfulness. Essa técnica é bastante acessível, podendo ser aplicada em qualquer pessoa e não exigindo grandes intervenções ou tempo de quem a realizar, se tornando um grande atrativo para investimento junto aos programas de desenvolvimento humano organizacional.

O mais importante é que o mindfulness traz benefícios comprovados através da leitura de redução de estresse, atenção plena, controle de ansiedade, prevenção de depressão, minimização de problemas de saúde e internação, além de desenvolver agilidade, memória e criatividade.

Dessa forma, conclui-se que a prática de Mindfulness no ambiente organizacional está diretamente relacionada com a promoção de saúde dos trabalhadores, podendo ser uma ferramenta muito útil e fundamental nas organizações, desde que realizada sob supervisão de um profissional capacitado.

REFERÊNCIAS

BECK, J. *Terapia cognitiva: Teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed, 1995.

JUNIOR, E. G., & LIPP, M. E. N. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. **Psicologia em estudo**, 13(4), 847-85, 2008.

KABAT-ZINN, J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to face stress, pain, and andillness*. New York: Delta, 1990.

MARODIN, K. C.; SIPPERT-LANZANOVA, L.; ROSSI, T. V. Benefícios do Mindfulness para a aprendizagem. **Revista Eletrônica Científica da UERGS**, v. 6, n. 3, p. 216-223, 10 nov. 2020.

MOREIRA, M. D., MELLO FILHO, J. D., & MELLO FILHO, J. **Psicoimunologia hoje. Psicossomática hoje**, 119-151, 1992.

PERESTRELO, V. Mindfulness na Educação. **Oeiras**: Edições Mahatma, 2018.

PRADO, C. E. P. Estresse ocupacional: causas e consequências. *Rev. Bras. Med. Trab.* 14(3):285-9, 2016.

SELYE, H. Stressa tensão da vida. **Ibrasa**, 1959.

SILVA LC, DE AFONSECA SALLES TL. O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento. **Revista de Carreiras e Pessoas (ReCaPe)**. 6(2), 2016.

VANDENBERGHE, Luc; ASSUNCAO, Alysson Bruno. Concepções de mindfulness em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental. **Contextos Clínic**, São Leopoldo, v. 2, n. 2, p. 124-135, dez. 2009.

VANDENBERGHE, Luc; SOUSA, Ana Carolina Aquino de. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 35-44, jun., 2006.

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. *Atenção Plena - Mindfulness: como encontrar a paz em um mundo frenético*. Ed.1. São Paulo: Sextante, 2016.

MINDFULNESS E SUAS CONTRIBUIÇÕES À CLÍNICA GESTÁLTICA NOTRATAMENTO DE ANSIEDADE

Ana Carolina de Souza Ferreira¹, Lorryne Zanotelli Jadejishi¹, Yasmim Dias Afonso¹,
Jallana Rios Matos²

¹ Acadêmicas do Curso de Psicologia, 10º Período – Multivix Vila Velha (ES)

² Especialista em Gestalt-Terapia e Psicologia Clínica da Família – Professora da Multivix Vila Velha (ES)

RESUMO

Um dos métodos para desacelerar a mente e ajudar na ansiedade tem sido o uso do Mindfulness, cujos estudos recentes evidenciam que a técnica traz benefícios para o tratamento de diversas condições clínicas. Por sua vez, a Gestalt-terapia é uma abordagem psicoterapêutica que usa de elementos para tratar a ansiedade, baseando-se no conceito de “autoconsciência” e nas experiências do “aqui e agora”. Conceitos estes que também são utilizados pela técnica de Mindfulness. Nesse sentido, este artigo tem a natureza de uma pesquisa qualitativa exploratória de revisão narrativa, com o objetivo de possibilitar reflexões do uso da prática de Mindfulness, como ferramenta auxiliar no processo terapêutico, na clínica em Gestalt-terapia, com foco no tratamento de ansiedade. Os resultados revelaram que, o uso do Mindfulness, como ferramenta auxiliar na terapia gestáltica, pode contribuir intensificando os resultados positivos nos processos ansiosos.

Palavras-chave: Mindfulness, Meditação, Gestalt-terapia, Ansiedade, Psicoterapia

1. INTRODUÇÃO

No atual mundo globalizado, um ritmo acelerado e estressante de vida tem gerado padrões sociais cheios de estímulos, distrações e grande volume de informações para todos os lados. As pressões ambientais marcam no indivíduo a necessidade de ativar mais recursos adaptativos. Devido a essas exigências atuais, percebe-se um aumento crescente de patologias relacionadas ao estresse e à ansiedade (CAVALER; CASTRO, 2018). Segundo a Organização Mundial de Saúde (2018), o Brasil é considerado um dos países mais ansiosos do mundo, dado que preocupa, tendo em vista que a ansiedade pode gerar sofrimento e impedir que as pessoas vivam com saúde (OMS, 2018).

A ansiedade tem afetado os indivíduos em diversos âmbitos sociais, fazendo com que estejam em constante estado de alerta e/ou com preocupações excessivas. Os sintomas ansiosos, se apresentados de forma persistente, podem atingir níveis que prejudicam a saúde do indivíduo (BALLONE, 2008; CAMPANA, 2021).

Sendo assim, um dos métodos para desacelerar a mente e ajudar na ansiedade tem sido o uso do Mindfulness. Esta é uma técnica, com base meditativa, que se popularizou nos últimos 30 anos no ocidente, e tem sido utilizada em estudos científicos de diversos campos da saúde, inclusive na Psicologia (DEMARZO; GARCIA-CAMPAYO,

2017). Tais estudos tem evidenciado que a técnica traz benefícios para o tratamento de diversas condições clínicas, como a dor, o estresse, a ansiedade, além de proporcionar mais qualidade de vida às pessoas (BAER, 2003; BISHOP et al., 2004; HOLZEL, et al., 2011, KABAT-ZINN, 1982, 2003, 2017).

Por sua vez, a Gestalt-terapia é uma abordagem psicoterapêutica que usa de elementos para tratar a ansiedade baseando-se no conceito de “autoconsciência” e nas experiências do “aqui e agora” (PERLS, 1977). Estes são conceitos também utilizados pela técnica de Mindfulness (GERMER, 2016).

Assim, este artigo tem a natureza de uma pesquisa qualitativa exploratória e visa realizar uma revisão narrativa dos estudos, com o objetivo de possibilitar reflexões do uso da prática de Mindfulness, como ferramenta auxiliar no processo terapêutico, na clínica em Gestalt-terapia, com foco no tratamento de ansiedade. Foi realizada uma seleção de estudos entre maio e setembro de 2021, em bases de dados de meio eletrônico e foram utilizadas as palavras-chaves: mindfulness, meditação, gestalt-terapia, ansiedade, psicoterapia, em diferentes combinações para ampliar a busca. Os estudos de referência foram analisados a partir de leitura-prévia dos resumos, selecionando aqueles com pertinência teórica e excluindo os que não se encaixaram na temática. Por ser uma revisão narrativa, outras fontes como livros e dissertações também foram usadas.

2. ANSIEDADE: CONCEITO E SINTOMAS

A ansiedade é uma reação do organismo que alerta para situações de ameaça, visando a sobrevivência e adaptação do indivíduo, sendo comum a todos vivenciarem-na nestes níveis (CAVALER; CASTRO, 2018). Segundo Castillo et al. (2000), a ansiedade também pode ser caracterizada como um sentimento de medo e apreensão, que vem da antecipação de um perigo, de algo desconhecido, de uma ameaça real ou percebida. Quando este mecanismo de defesa do corpo apresenta sintomas frequentes e intensos, pode-se atingir níveis patológicos que trazem sofrimento e prejuízo ao indivíduo.

A ansiedade constitui uma das principais consequências do estresse (CLARK; BECK, 2012), podendo surgir em momentos de transição de vida, nas expectativas frustradas, em cobranças excessivas, nos desgastes emocionais, além das pressões e exigências cotidianas, que se apresentam nas diversas esferas sociais, como no trabalho, nos estudos, no ambiente familiar, nas relações afetivas, entre outras (ANTUNES, 2016; CAVALER; CASTRO, 2018).

Os principais sintomas da ansiedade, podem ser divididos em: sintomas físicos, referentes às sensações corporais, como: aperto no peito, palpitação, falta de ar, tontura, tremores, calafrios ou formigamentos; e sintomas subjetivos, ligados às sensações psíquicas, como: angústia, inquietação, preocupação excessiva, nervosismo, paralisação, medo, culpa, dificuldade para relaxar, dificuldade de concentração, dentre outros (APA, 2014; OLIVEIRA, et al., 2017).

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais (DSM-5), os sintomas de ansiedade podem se tornar transtornos dependendo de quais sintomas são apresentados, do grau de intensidade e do tempo de duração (APA, 2014). O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é um dos transtornos com maior ocorrência, que se caracteriza por um estado permanente de ansiedade com preocupações excessivas (KESSLER, et al., 1999; RIBEIRO L.L.G., 2020).

A pessoa ansiosa vive em estado de alerta contínuo, tanto física quanto psicologicamente, manifestando tendências ao sofrimento excessivo (BALLONE, 2008), à falta de atenção e concentração, podendo se sentir incapaz na condução de suas tarefas (GAVIN, 2013). O indivíduo tem dificuldade de controlar suas preocupações e algumas delas se tornam desproporcionais à probabilidade real de acontecer (APA, 2014). Algumas respostas ansiosas podem ser confusas, produzindo o impulso de fugir do perigo quando não há ameaça real, ou a pessoa pode sentir necessidade de controlar muitas coisas a sua volta, porém, há muitos aspectos da vida que fogem ao controle. Além disso, as pessoas respondem ao próprio medo ou ansiedade com julgamento e crítica, encarando seus pensamentos e emoções como um sinal de fraqueza, ou buscando evitá-los (ROEMER; ORSILLO, 2016).

Um dos recursos para auxiliar o indivíduo a lidar com essas respostas ansiosas é a psicoterapia. A Gestalt-Terapia apresenta-se como uma abordagem que busca desenvolver o potencial humano, no processo de tomada de consciência (DA ROCHA, et al., 2018), visando reestabelecer de modo adequado a percepção corporal, emocional e o ajustamento do indivíduo com o meio, com os outros e consigo mesmo (GINGER; GINGER, 1995). Além disso, outro recurso que atualmente vem sendo testado para auxiliar no tratamento de ansiedade é a técnica de Mindfulness (atenção plena), que visa trabalhar a atenção do indivíduo centrada no momento presente (DEMARZO; GARCACAMPAYO, 2017).

3. GESTALT-TERAPIA E A ANSIEDADE

Gestalt é uma palavra de origem alemã que se traduz como “configuração” ou “forma” (D’ACRI; LIMA; ORGLER, 2012). A Gestalt-terapia é uma teoria e prática clínica psicológica, que tem como precursores Fritz Perls e o chamado “Grupo dos Setes” (FRAZÃO, 2013). Surgiu da combinação de algumas correntes filosóficas, dentre elas, a fenomenologia, o existencialismo, a psicologia da Gestalt, as correntes humanistas e as filosofias orientais (GINGER; GINGER, 1995; NUNES; DE SOUSA, 2020; RIBEIRO, J.P. 2006).

Para Perls (1977), a abordagem tem como foco o que é diretamente experienciado e percebido pelo indivíduo, ao invés do que é interpretado e explicado, já que estes podem ser menos confiáveis. Na terapia gestáltica busca-se trazer à consciência, as experiências que acontecem no momento presente, ou seja, no “aqui e agora” (CAVALER; CASTRO, 2018). “Nada existe a não ser o aqui e o agora. O agora é o presente, é o fenômeno, é o que você percebe [...]” (PERLS, 1977, p. 65). Dessa maneira, viver o aqui e agora não significa descartar o passado ou futuro, mas tem a ver

com uma postura frente à vida, de focar a atenção ao que pode ser percebido e modificado (DA ROCHA et al., 2018).

A Gestalt-terapia compreende o homem como um ser holístico, de integração mente, corpo e ambiente. Se algo muda em determinada parte dessa estrutura, seja no ambiente, no emocional, no físico, no social ou espiritual, o todo também sofrerá mudanças e será reconfigurado (PERLS, 1977). Ela também percebe o indivíduo como um ser de trocas e relações (DA ROCHA et al., 2018), considerando a relação terapêutica como uma das principais ferramentas do processo, em que a prática visa levar o terapeuta a caminhar junto ao cliente, de forma humanizada (FREITAS, 2016). Nesta relação, o terapeuta gestaltista volta sua atenção ao cliente e a tudo o que acontece no ambiente (COSTA, 2014), visando trabalhar diálogos e processos de autoconsciência, para que o cliente reconheça suas próprias sensações, percepções e emoções atuais (CAVALER; CASTRO, 2018).

Na prática clínica, a Gestalt-terapia propõe-se a promover a autorregulação e autoatualização do organismo (DA ROCHA et al., 2018), por meio da atenção focada e concentração na experiência presente, buscando favorecer o processo de awareness (NUNES; DE SOUZA, 2020), o qual é um dos conceitos centrais da abordagem, termo sem tradução exata para o português, mas que se aproxima de “consciência total de si” (RIBEIRO, J.P.)

2006) ou “autoconsciência” (NUNES; DE SOUZA, 2020). Awareness é a integração ou unificação do indivíduo, e acontece à medida que se desenrola o ciclo de contato, que proporciona crescimento e desenvolvimento do indivíduo na assimilação do que é diferente e novo (RIBEIRO, J.P. 2006). O objetivo é que este indivíduo se torne mais consciente do que está fazendo (aware), do como ele está fazendo e de como ele pode se transformar (autoatualizar) ao mesmo tempo que se conhece, se aceita e se valoriza (YONTEF, 1993).

Durante o desenvolvimento humano, o indivíduo passa por experiências em que necessidades prioritárias são eleitas pelo organismo, chamadas de hierarquia das necessidades. Essa hierarquia é formada por várias configurações (gestalten, plural de gestalt), que são ciclos de contato na vida das pessoas (abrir e fechar gestalt). Nesta hierarquia, o sujeito saudável traz para o momento presente a configuração (gestalt) mais urgente, a necessidade mais importante, que emerge em primeiro plano, como figura, e as demais necessidades se instituem como o fundo, no conceito figura-fundo (PERLS, 1979; CAVALER; CASTRO, 2018).

Indivíduos que não conseguem viver o momento presente, que sofrem com angústias do passado ou expectativas do futuro, acabam acumulando excitações que não são convertidas em ações, e este estado de excitação presa, reprimida, é, segundo Perls (1979), o que chamamos de ansiedade. Assim, esses indivíduos com ansiedade não estão perceptivos de sua necessidade mais importante (CAVALER; CASTRO, 2018). Para Perls (1979), quando temos mais de uma necessidade urgente, é porque nenhuma é realmente urgente, sugerindo que essa situação acontece, pois, o sujeito

não está consciente de si, e coloca vários elementos como figura, paralisando-se. É com essas novas figuras que a ansiedade se destaca, quando o sujeito reprime a assimilação dos novos elementos necessários ao seu crescimento (SANTOS; DE FREITAS, 2006).

Perls (1979) entende as psicopatologias como awareness interrompidas, pois o organismo não consegue identificar sua necessidade prioritária do momento (figura prioritária). A psicopatologia então é compreendida como um todo, que leva em conta toda a interação vivida e a dinâmica estabelecida pelo indivíduo no contexto em que ele está inserido. Assim, para a Gestalt-terapia, as psicopatologias como a ansiedade, são consideradas formas de adaptação do organismo, que o indivíduo encontrou para se manter vivo, e por isso, entendesse como uma representação normal do ser humano (NUNES; DE SOUZA, 2020; PERLS, 2002).

A Gestalt-terapia compreende a existência como um fluxo de transformação e crescimento que acontece na interação organismo/ambiente. É neste ambiente que a existência se faz e refaz num movimento que dá sentido e significado a si e ao mundo (ALVIM, 2014). Na visão gestáltica, a ansiedade expressa um pedido de mudança na existência, que não seria possível se esse sofrimento fosse somente amenizado ou extirpado. Sintomas de ansiedade são possibilidades de auto atualização (PINTO, 2017), natural a todo ser humano e importantes na construção do ser, porém precisam ser elaborados de maneira saudável. Por isso, a intenção da Gestalt-terapia, não é eliminar ou abafar os sintomas ansiosos, mas sim, ter consciência de como estes se fazem presente, como se mostram na vida do sujeito e como podem ser compreendidos (DA ROCHA et al., 2018), concentrando esforços na forma como o indivíduo experiencia a sua realidade (SANTOS; DE FREITAS, 2006).

O processo terapêutico gestaltico visa o ajustamento criativo em direção a autorregulação do organismo (CAVALER; CASTRO, 2018; DA ROCHA et al., 2018). Na terapia, o cliente deve explorar o awareness, ou seja, buscar estar consciente de seus atos para lidar de forma proativa com situações ansiosas ou estressoras, percebendo como se sente e elaborando estratégias de ação (NUNES; DE SOUZA, 2020). Na relação terapêutica, o terapeuta deve promover a quebra de bloqueios e fugas do cliente (D'ACRI; LIMA; ORGLER, 2012), explorando o processo de awareness e auxiliando para que o cliente mantenha o foco no momento presente (NUNES; DE SOUZA, 2020). Se o indivíduo estiver no momento presente e deixar que sua excitação flua de forma espontânea, segundo Perls (1977) ele não ficará ansioso. Para isso o terapeuta pode propor alguns recursos terapêuticos como, trabalhar individualmente ou com grupos, também pode fazer uso de exercícios e “experimentos” (no sentido de experienciar) para que o cliente reconheça suas próprias sensações, percepções e emoções (D'ACRI; LIMA; ORGLER, 2012).

Nos chamados “experimentos” gestalticos, o cliente é convidado a tomar consciência dos aspectos que ocorrem de forma automática em sua vida, sendo levado a novas formas de se perceber, de pensar e sentir, a fim de que possa experienciar algo novo sobre si mesmo (STEVENS, 1988). Estes experimentos são exercícios e técnicas práticas em Gestalt-terapia, elaborados por Perls e seus colaboradores, visando:

aumentar as condições para que o cliente se perceba criador da sua terapia; ajudar a expandir o repertório de ação do cliente; estimular uma aprendizagem experimental no ambiente da terapia; promover condições para o cliente obter maior awareness e conseguir elaborar novos conceitos sobre si (D'ACRI; LIMA; ORGLER, 2012). Em geral são técnicas que se concentram nas sensações, emoções, tensões musculares, impulsos, pensamentos, fantasias e lembranças (DAVIDOFF, 1983).

Uma vez que as experiências estão claras para o indivíduo, isto resultará em uma experiência integradora, dada a compreensão do modo como seus pensamentos, emoções e ações se autorregulam em respostas às necessidades que emergem do meio (FREITAS, 2016). Quando os indivíduos estão aware (conscientes), eles são capazes de se autorregular, experienciando a consciência do momento presente, evitando pensamentos ansiosos (YONTEF, 1993).

Assim como o processo gestaltico compreende o indivíduo como um ser integrado e busca torná-lo mais consciente de si, o Mindfulness surge como uma técnica terapêutica auxiliar, eficaz para lidar com várias condições clínicas, inclusive os processos ansiosos. Esta técnica tem sido alvo de pesquisas científicas e engloba conceitos como consciência plena, aqui e agora, e a visão integrada do indivíduo (NUNES; DE SOUZA, 2020).

4. MINDFULNESS: CONCEITOS, INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA E FERRAMENTA TERAPÊUTICA

O termo Mindfulness (do inglês) traduz a palavra “sati”, (de uma antiga língua na Índia), usada nos ensinamentos budistas e nas práticas meditativas orientais. “Sati” pode ser traduzido como “estar alerta momento a momento” (GERMER, 2016), ou “lembrar-se de estar consciente” (SIQUEIRA et al., 2021). E Mindfulness tem o conceito aproximado de “atenção plena” ou “consciência plena” (GERMER, 2016). Apesar das práticas meditativas já serem realizadas no oriente há pelo menos 3.000 anos, apenas nos últimos 30 anos tem havido esforços de maior investigação científica de suas aplicações junto às intervenções terapêuticas ocidentais (DEMARZO; GARCIA-CAMPAYO, 2017).

John Kabat-Zinn foi o pesquisador responsável por introduzir o Mindfulness nos estudos clínicos do ocidente, com o objetivo de estabelecer uma ponte entre a ciência médica, a psicológica e a filosofia budista (SIQUEIRA et al., 2021). Para Kabat-Zinn (2003), Mindfulness são “as qualidades particulares da atenção e da autoconsciência (awareness) que podem ser cultivadas e desenvolvidas pela prática de atenção plena”. Além disso, o termo é considerado polissêmico, englobando em si mais de um conceito (DEMARZO; GARCIA-CAMPAYO, 2017; GERMER, 2016; SIQUEIRA et al., 2021).

Primeiramente, Mindfulness pode se referir a um estado mental de autorregulação da atenção e autoconsciência ao que está acontecendo no aqui e agora (atenção plena) (NUNES; DE SOUZA, 2020). Ou seja, é a consciência que surge quando se dedica sua atenção, de modo intencional, em cada atividade no momento presente (CARDOSO; DEMARZO, 2018).

Mindfulness como estado mental, tem por características, as atitudes de abertura, curiosidade, não julgamento, não ação e aceitação frente ao fenômeno (KABAT-ZINN, 2017; NUNES; DE SOUZA, 2020). A abertura e a curiosidade caracterizam-se por experienciar o momento como se fosse a primeira vez, sem conhecimento prévio, sem opiniões pré-formadas. O não julgar ocorre quando se percebe que a mente humana é naturalmente julgadora, devido aos medos reprimidos, preconceitos desenvolvidos, dentre outros, que muitas vezes geram sofrimento psíquico, como estresse, ansiedade e outros. O importante é perceber a mente julgando, sem necessidade de mudá-la (DEMARZO; GARCIA-CAMPAYO, 2017; NUNES; DE SOUZA, 2020).

A não ação constitui um paradoxo, pois, não significa passividade, mas manter-se não reativo, o que requer esforço, intencionalidade e envolve o ato de observar seus pensamentos como produções mentais, e não como processos reais (NUNES; DE SOUZA, 2020). Já a aceitação liberta, pois, ela abre passagem para a fluidez que permite a tomada de consciência. Uma mente menos condicionada, com menos reações automáticas aos estímulos, percebe melhor os pensamentos, as emoções, os sentimentos e as ações que antes não estavam conscientes e por isso mesmo eram repetidos (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009). Consequentemente, o indivíduo aprende a ter mais contato consciente com sua singularidade. É a conscientização que promove a transformação (KABAT-ZINN, 2017),

O termo Mindfulness também pode significar uma série de práticas que visam treinar o estado mental de atenção plena, descrito anteriormente (DEMARZO; GARCIA-CAMPAYO, 2017). Podemos pensar a prática de Mindfulness como formal ou informal (DEMARZO; CAMPAYO, 2015). A formal está vinculada a técnicas específicas, que, em sua maioria, derivam das práticas meditativas orientais, principalmente do Zen Budismo (“caminhada com atenção plena” e “atenção plena na respiração”), e do Ioga (“movimentos com atenção plena”) (GOLEMAN; DAVIDSON, 2017).

A prática de meditação Mindfulness que é feita na posição sentada com foco na respiração, talvez seja a mais comumente realizada e lembrada devido à divulgação pela mídia e apropriação dos estudos clínicos (DEMARZO; CAMPAYO, 2015; GERMER, 2016; GOLEMAN; DAVIDSON, 2017). Esta prática requer envolvimento integral de todo o “ser” e compromisso com a intenção de estar no aqui e agora. A proposta da prática visa utilizar a atenção focada e observar o que é revelado à consciência, aceitando as experiências que surgem, com suas dores, dificuldades, alegrias ou prazeres, sem nada mudar, com atitude de abertura e não julgamento (NUNES; DE SOUZA, 2020). Além disso, utiliza-se da respiração como instrumento para manter a atenção concentrada, pois ela é considerada a âncora que auxilia a pessoa a manter-se no momento presente (KABAT-ZINN, 2017). A prática informal, por sua vez, consiste em vivenciar situações do cotidiano, como, tomar banho, se alimentar, escovar os dentes etc., de maneira consciente e com atenção na respiração, nas emoções, nas sensações corporais, aos sons do ambiente e ao que está acontecendo no momento, sem julgar (GERMER, 2016; PEREIRA 2021).

Estudos crescentes na área, tem mostrado que as práticas de Mindfulness, se realizadas regularmente, estão associadas a uma série de benefícios para a saúde (BAER, 2003; BISHOP et al., 2004; HOLZEL et al., 2011, KABAT-ZINN, 2017). Pode-se fazer uma analogia à prática regular de atividade física, que leva a mais aptidão física e qualidade de vida (CASAS et al., 2018). Nos últimos anos foram criados programas baseados em Mindfulness, os MBIs (Mindfulness Based Interventions), que são modelos de intervenções psicossociais voltados à pacientes com condições clínicas crônicas, nos quais as práticas de Mindfulness têm sido realizadas de maneira estruturada (DEMARZO; GARCIA-CAMPAYO, 2017; HOFMANN et al., 2010; KHOURY et al., 2013; WILLIANS, 2014).

O programa original foi o MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), criado por Kabat-Zinn no final da década de 1970, a partir de estudos observacionais e experimentais, com ensaios clínicos controlados e randomizados, realizados com pacientes acometidos de dores crônicas, a fim de diminuir o estresse gerado por essas condições (KABAT-ZINN, 1982, 2003, 2017). A prática do MBSR foi realizada em grupo por 8 semanas, e buscou auxiliar os praticantes com informações sobre estresse e ensinar vários exercícios práticos de Mindfulness, como a meditação sentada com foco na respiração. O programa visa promover saúde física e mental à população com a redução do estresse (GOLEMAN; DAVIDSON, 2017; KABAT-ZINN, 2017). Relatos de Kabat-Zinn (2017) mostram que, ao utilizarem a MBSR, os participantes passaram a ter mais consciência de suas reais necessidades, diminuíram a divagação mental, aumentaram a atenção e percepção de sensações e emoções, e aprenderam a confiar mais em si mesmos, se deixando guiar por suas experiências (NUNES; DE SOUZA, 2020).

A partir do MBSR vários programas foram desenvolvidos, inclusive ligados a algumas abordagens psicoterapêuticas, como a Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT), que utiliza a prática com foco no tratamento de depressão (WILLIANS, 2014). Estudos recentes sobre a eficácia dos programas MBIs, tem revelado que estas intervenções, podem ser consideradas opções terapêuticas para o manejo de estresse, ansiedade, depressão, bem como para o aumento do bem-estar do indivíduo (HOFMANN et al, 2010; HOLZEL et al., 2011; KHOURY et al, 2013).

Os estudos de Hofmann et al. (2010) e de Khoury et al. (2013), mostraram que o Mindfulness teve resultados de efeitos comprovados similares a outros tratamentos, como os cognitivos-comportamentais ou farmacológicos, em relação aos transtornos de ansiedade, depressão e estresse. Em específico, referente à ansiedade, mostrou-se que, os sintomas leves desapareceram e sintomas moderados a graves foram reduzidos a níveis leves, o que sugere uma utilização potencial das MBIs para estes públicos. (DEMARZO; GARCIA-CAMPAYO, 2017). Hólzel et al., (2011), em seus estudos propuseram analisar como o Mindfulness atua no organismo, e concluíram que, na regulação da atenção, ele proporciona a estabilidade do estado de alerta; na consciência corporal, ajuda a perceber sensações sutis do corpo; na regulação da emoção, promove a diminuição da reatividade desproporcional das emoções; e na reavaliação, ajuda a perceber as experiências como significativas ou positivas, ao invés de apenas negativas.

5. MINDFULNESS, GESTALT-TERAPIA E ANSIEDADE

Embora desenvolvidas a partir dos seus respectivos arcabouços teóricos, alguns estudos atuais analisaram possíveis interlocuções entre a abordagem clínica Gestalt-terapia e a prática de Mindfulness (NARANJO, 2005; NUNES; DE SOUZA, 2020; PEREIRA, 2021; VERAS 2013). Ambas as teorias apresentam conceitos e fenômenos que as aproximam, e que podem contribuir para o cuidado em saúde (PEREIRA, 2021).

Na construção teórica da Gestalt-terapia, influências das filosofias orientais se mostram presentes, assim como no Mindfulness (PEREIRA, 2021). Naranjo (2005), Nunes e De Souza (2020), Pereira (2021) e Veras (2013) em seus estudos, analisaram pontos de convergência entre as teorias e perceberam que, conceitos como, experiência, aqui e agora, contato, atenção, consciência, aceitação e autorregulação do organismo, são encontrados nas principais obras dos autores precursores de ambas (Perls e Kabat-Zinn), apesar desses conceitos terem seus significados formulados em suas diferentes teorias (NUNES; DE SOUZA, 2020).

A Gestalt-terapia e o Mindfulness trabalham com a visão unificada do ser, enfatizam as capacidades inerentes de autorregulação do organismo, promovem o estabelecimento do contato do indivíduo consigo e com a fluidez dos processos de contato, além de ambas visarem a importância da atenção focada com a experiência no momento presente (NUNES; DE SOUZA, 2020; PEREIRA, 2021; VERAS, 2013). Os criadores de ambas as teorias apontam também que, é pela autoconscientização que o processo de desenvolvimento saudável do indivíduo acontece. Sendo assim, o processo de autoconsciência é o ponto de encontro entre as duas teorias, possibilitando uma abertura para um trabalho em conjunto (NUNES; DE SOUZA, 2020).

Com base na eficácia dos estudos das MBIs, anteriormente citados, o Mindfulness tem se mostrado capaz de gerar resultados físicos e psicológicos que podem auxiliar no tratamento de inúmeras condições clínicas, especialmente aquelas ligadas ao manejo de estresse e ansiedade. Dessa forma, alguns autores têm demonstrado que a prática de Mindfulness pode ser útil como ferramenta auxiliar no tratamento psicoterapêutico (MENEZES;

DELL'AGLIO, 2009; WILLIANS, 2014; PEREIRA 2021), inclusive, na Gestalt-terapia, já que ambas favorecem um processo que possibilita a tomada de consciência de aspectos da vida e do indivíduo no momento presente (NARANJO, 2005; PEREIRA 2021).

A prática de Mindfulness na psicoterapia, não visa tirar a pessoa do sofrimento, mas colocá-la em contato consciente com determinada situação, podendo trabalhar em conjunto com o processo psicoterapêutico, para que a pessoa tenha suporte do terapeuta e coragem para fazer o enfrentamento, analisando os padrões de pensamento que envolvem o seu sofrimento, com o objetivo de mudar a relação e a forma com que o indivíduo percebe e vivencia este sofrimento (GERMER, 2016).

No tratamento de ansiedade na Gestalt-terapia, a intenção não é eliminar os sintomas que aparecem, mas sim deixar que venham à tona, convidando o indivíduo a vivenciar o que surgir no momento presente, sem censura ou resistência (RIBEIRO, 2006), experimentando a reconfiguração da situação inacabada através dos contatos e ajustamentos criativos realizados (DA ROCHA et al., 2018). O esforço do terapeuta deve ser trazer a experiência única do indivíduo com o ambiente para o primeiro plano, focando em “como” o indivíduo experimenta a sua realidade (SANTOS; DE FREITAS, 2006). A relação terapêutica e os experimentos gestalticos ajudam o cliente nesse processo de consciência e ajustamento criativo (NUNES; DE SOUZA, 2020; PEREIRA, 2021).

Segundo Pereira (2021), a prática de Mindfulness na clínica gestáltica, pode equivaler às técnicas dos “experimentos” e ser usada da mesma forma, como uma ferramenta auxiliar no tratamento. O experimento é um evento (técnicas, vivências) dirigido pelo psicoterapeuta que possibilita emergir o que está no momento presente do cliente, permitindo o contato e confronto dele consigo e com suas questões, em um ambiente seguro e acolhedor. Além disso, a prática de Mindfulness tem mostrado resultados satisfatórios no manejo da ansiedade, ajudando nos processos de relaxamento, regulação da atenção, rebaixamento dos níveis de alerta e tensão, diminuição da reatividade desproporcional das emoções, ajudando o cliente a perceber as experiências de forma mais positiva e confiante. (HOLZEL et al. 2011; KABAT-ZINN, 2017).

Roemer e Orsillo (2016) propuseram um modelo de uso de Mindfulness no ambiente da terapia. No processo terapêutico, pode-se apresentar ao cliente algumas práticas de exercícios formais de Mindfulness, variando em duração e foco, no qual o terapeuta e o cliente podem realizá-las juntos, durante a sessão. Em geral, pode-se começar com técnicas de respiração e atenção focada, depois apresentar outras. Depois da prática, o cliente é incentivado a compartilhar suas observações trabalhando-as no processo terapêutico. Além disso, a prática informal também é encorajada aos clientes para serem realizadas nas tarefas comuns do dia a dia, como escovar os dentes, ao se alimentar etc., e praticando durante situações mais desafiadoras, como conflitos interpessoais.

Naranjo (2005) enumera algumas vantagens (para terapeuta e cliente), da prática de Mindfulness durante os processos terapêuticos, como: estar consciente (aware) e ter a capacidade de se expressar, descrevendo a situação; a presença de outra pessoa nos leva a aumentar nossa atenção em relação ao que se observa; o uso de Mindfulness no processo psicoterapêutico permite o suporte do terapeuta na avaliação da auto-observação pelo cliente.

Desta forma, a inserção da prática de Mindfulness no contexto terapêutico gestaltico, pode contribuir tanto para a evolução da relação terapêutica (terapeuta/cliente) bem como para o desenvolvimento do processo terapêutico como um todo (NARANJO, 2005). Mindfulness e Gestalt-terapia convergem em pontos que se mostram úteis para o manejo das emoções, no desenvolvimento do processo de tomada de consciência (awareness) e no processo de aceitação da realidade no momento

presente. Assim, o trabalho em conjunto de ambas as práticas, poderá intensificar os resultados positivos tanto no tratamento de processos ansiosos bem como na promoção da saúde em geral. (NUNES; DE SOUZA, 2020).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo possibilitou reflexões acerca do uso da prática de Mindfulness, como ferramenta auxiliar no processo terapêutico, na clínica em Gestalt-terapia, com o foco no tratamento de ansiedade. Verificou-se que, o processo gestáltico auxilia o indivíduo ansioso a vivenciar o que surge em suas experiências no momento presente, ajudando-o a se tornar mais consciente de si, de suas sensações, emoções, percepções, e, desta forma, promovendo a aceitação e a reconfiguração dos sintomas ansiosos. Além disso, estudos sobre intervenções práticas baseadas em Mindfulness, revelaram resultados satisfatórios para o uso da técnica como ferramenta auxiliar no tratamento psicoterapêutico, para inúmeras condições clínicas, especialmente as ligadas ao manejo de estresse e ansiedade, bem como para a promoção de saúde e bem-estar.

O encontro e interlocução entre a Gestalt-terapia e a prática de Mindfulness sugere contribuições benéficas, pois o Mindfulness pode contribuir intensificando os resultados positivos nos tratamentos psicoterapêuticos gestálticos. Sendo assim, este estudo, sugere que o assunto não se esgota, abrindo possibilidades para mais pesquisas acerca da interlocução entre as teorias, bem como possibilidades de atuação prática entre elas, visto que, ainda há poucas pesquisas nesta área que se mostra promissora.

REFERÊNCIAS

ALVIM, M. B. Awareness: experiência e saber da experiência. In Frazão, L. M., Fukumitsu, K. O. (orgs) **Gestalt-Terapia: conceitos fundamentais** (Vol. 2). São Paulo: Summus Editorial (Cap 1, p. 10 – 19). 2014.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. (5a ed.). Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANALAYO, B. **Satipatthana: The direct path to realization**. Windhorse, 2014.

ANTUNES, A. B. V. **Estilos de vida, stresse, ansiedade, depressão e adaptação acadêmica em alunos universitários de 1º. ano**. 2015. 106 p. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa. 2016.

BAER, R. A. Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and Empirical review. **Clinical psychology: Science and practice**, v. 10, n. 2, p. 125, 2003. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2003-03824-001><https://psycnet.apa.org/record/2003-03824>

03824-001001<https://psycnet.apa.org/record/2003-03824-001>Acesso em: 10 de Setembro de 2021.

BALLONE, G. J.; MOURA, E. C. **Ansiedade, Esgotamento e Estresse**, 2008.

BISHOP, S. R. et al. Mindfulness: a proposed operational definition. **Clinical psychology: Science and practice**, v. 11, n. 3, p. 230, 2004. Disponível em:<https://psycnet.apa.org/record/2004-15972-002><https://psycnet.apa.org/record/2004-15972-002>Acesso em: 10 de Setembro de 2021.

CAMPANA, G. C. Meditação e Gestalt-terapia: caminhos para o tratamento da ansiedade patológica. 2021. Disponível em: <https://openrit.grupotiradentes.com/xmlui/handle/set/3691><https://openrit.grupotiradentes.com/xmlui/handle/set/3691>Acesso em: 10 de Maio de 2021.

CARDOSO, B. L.A.; DEMARZO, M. Contribuições da prática de mindfulness para o desenvolvimento de habilidades terapêuticas. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 20, n. 4, p. 81-92, 2018. Disponível em:<http://rbtcc.webhostusp.sti.usp.br/index.php/RBTCC/article/view/1112><http://rbtcc.webhostusp.sti.usp.br/index.php/RBTCC/article/view/1112>. Acesso em: 03 de Maio de 2021.

CASAS, R.C.R. et al. Fatores associados à prática de atividade Física na população brasileira-Vigitel 2013. **Saúde em Debate**, v. 42, p. 134-144, 2018. Disponível em:<https://www.scielo.org/article/sdeb/2018.v42nspe4/134-144/pt><https://www.scielo.org/article/sdeb/2018.v42nspe4/134-144/pt><https://www.scielo.org/article/sdeb/2018.v42nspe4/134-144/pt>Acesso em: 15 de Agosto de 2021.

CASTILLO, A. R. GL et al. Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 22, p. 20-23, 2000. Disponível em:<https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?lang=pt><https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?lang=pt><https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?lang=pt>Acesso em: 16 de Setembro de 2021.

CAVALER, C. M.; CASTRO, A. Transtorno de Ansiedade Generalizada sob a perspectiva da Gestalt Terapia. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 7, n. 2, p. 313-321, 2018. Disponível em:<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1855><https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1855>. Acesso em: 10 de Maio de 2021.

CLARK, D. A., BECK, A. T. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

COSTA, V. E. S. M. Temporalidade: aqui e agora. In Frazão, L. M., Fukumitsu, K. O. (orgs) **Gestalt-Terapia: conceitos fundamentais** (Vol. 2). São Paulo: Summus Editorial (Cap 7, p. 75 – 83). 2014.

D'ACRI, G.; LIMA, P.; ORGLER, S. **Dicionário de Gestalt-terapia: "gestaltês"**. Summus Editorial, 2012.

DA ROCHA, L. V. et al. **Ansiedade à Luz da Gestalt-terapia**. 2018. Disponível em:<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1246.pdf><https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1246.pdf> Acesso em: 01 de Maio de 2021.

DAVIDOFF, L. L. **Introdução à Psicologia**. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1983

DEMARZO, M.; CAMPAYO, J.G. **Manual prático de mindfulness: curiosidade e aceitação**. São Paulo: Palas Athena, 2015.

DEMARZO, M.; GARCIA-CAMPAYO, J. Mindfulness Aplicado à Saúde. Augusto DK, Umpierre RN. **PROMEF-Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade**. Porto Alegre-RS: Artmed Pan-americana, p. 12564, 2017. Disponível em:<https://www.sbmfc.org.br/noticias/mindfulness-aplicado-na-aps/><https://www.sbmfc.org.br/noticias/mindfulness-aplicado-na-aps/><https://www.sbmfc.org.br/noticias/mindfulness-aplicado-na-aps/> Acesso em: 10 de Maio de 2021.

FRAZÃO, L. M. et al. **Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas**. São Paulo: Summus Editorial, 2013.

FREITAS, J. R. C. B. A relação terapeuta-cliente na abordagem gestáltica. **Revista IGT na Rede**, v. 13, n. 24, p. 85-104, 2016. Disponível

em:<http://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/493><http://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/493> Acesso em: 10 de Abril de 2021.

GAVIN, R. O. S. **Depressão, estresse e ansiedade: um enfoque sobre a saúde mental do trabalhador**. 2013. Tese (Doutorado em Enfermagem) - Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2013.

GERMER, C. K. Mindfulness – o que é? Qual é a sua importância? In C. K. GERMER, R. D. SIEGEL, P. R. FULTON (Eds.), **Mindfulness e psicoterapia** (p. 2-36). Porto Alegre: Artmed Editora, 2016.

GINGER, S. GINGER A. **Gestalt: Uma terapia de contato**. São Paulo: SUMMUS, 1995.

GOLEMAN, D.; DAVIDSON, R. J. **A ciência da meditação: como transformar o cérebro, a mente e o corpo**. Rio De Janeiro: Objetiva, 2017.

GOLEMAN, D. J. **The meditative mind: The varieties of meditative experience**. New York: G.P. Putnam's Sons, 1988.

HOFMANN, S. G. et al. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. **Journal of consulting and clinical psychology**, v. 78, n. 2, p. 169, 2010. Disponível em:<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fa0018555><https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fa0018555><https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fa0018555> Acesso em: 23 de Agosto de 2021.

HOLZEL, B. K. et al. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. **Psychiatry research: neuroimaging**, v. 191, n. 1, p. 36-43, 2011. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3004979/><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3004979/>Acesso em: 01 de Maio de 2021.

KABAT-ZINN, J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. **General hospital psychiatry**, v. 4, n. 1, p. 33-47, 1982. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0163834382900263><https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0163834382900263><https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0163834382900263>Acesso em: 13 de Outubro de 2021.

KABAT-ZINN, J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future, 2003. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2003-03824-002>. Acesso em: 10 de Maio de 2021

KABAT-ZINN, J. **Viver a catástrofe total**: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença. (M. Epstein, Trad.). São Paulo: Palas Athenas, 2017.

KESSLER, R. C. et al. Impairment in Pure and Comorbid Generalized Anxiety Disorder and Major Depression at 12 months in Two National Surveys. **American Journal of Psychiatry**, v. 156, n. 12, p. 1915-1923, 1999. Disponível em: <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/ajp.156.12.1915><https://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/ajp.156.12.1915><https://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/ajp.156.12.1915>Acesso em: 26 de Setembro de 2021

KHOURY, B. et al. Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. **Clinical psychology review**, v. 33, n. 6, p. 763-771, 2013. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735813000731><https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735813000731><https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735813000731>Acesso em: 1 de Agosto de 2021.

MENEZES, C. B., DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em psicologia: revisão de literatura. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 29, p. 276-289, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/mZ3rqctVVfPzsZHmp9kXJBr/abstract/?format=html&lang=pt><https://www.scielo.br/j/pcp/a/mZ3rqctVVfPzsZHmp9kXJBr/abstract/?format=html&lang=pt><https://www.scielo.br/j/pcp/a/mZ3rqctVVfPzsZHmp9kXJBr/abstract/?format=html&lang=pt>Acesso em: 19 de Setembro de 2021.

NARANJO, C. **Entre meditação e psicoterapia**. Petrópolis: Vozes, 2005.

NUNES, A. L.; DE SOUZA, M. L. Meditação Mindfulness E Gestalt-Terapia: Um Encontro Possível Para A Saúde Humana. **Phenomenology, Humanities and Sciences**, v. 1, n. 1, p. 152-176, 2020. Disponível em: <https://phenomenology.com.br/index.php/phe/article/view/13><https://phenomenology.com.br/index.php/phe/article/view/13><https://phenomenology.com.br/index.php/phe/article/view/13>Acesso em: 10 de Maio de 2021.

OLIVEIRA, G. F. et al. EXISTE RELAÇÃO ENTRE TRANSTORNO DE ANSIEDADE E TRABALHO ENTRE ESTUDANTES DE PSICOLOGIA? **Revista Laborativa**, v. 6, n. 1, p. 27-42, 2017. Disponível em: <http://ojs.unesp.br/index.php/rlaborativa> <http://ojs.unesp.br/index.php/rlaborativa> <http://ojs.unesp.br/index.php/rlaborativa> Acesso em: 10 de Abril de 2021.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **The Burden of Mental Disorders in the Region of the Americas**. 1 ed. Genebra - Suíça: World Health Organization, 2018. Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49578/9789275120286_eng.pdf?sequence=10&isAllowed=y https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49578/9789275120286_eng.pdf?sequence=10&isAllowed=y https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49578/9789275120286_eng.pdf?sequence=10&isAllowed=y Acesso em: 01 de Maio de 2021.

PEREIRA, F. N. O dedo apontando a lua: experimentando o contato entre Gestalt-Terapia e Zen Budismo. **Revista da Abordagem Gestáltica**, v. 27, n. 1, p. 91-103, 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672021000100010 http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672021000100010 http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672021000100010 http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672021000100010 Acesso em: 10 de Setembro de 2021.

PERLS, S. **Ego, fome e agressão**: uma revisão da teoria e do método de Freud. (G. D. J. B. Boris, Trad.) São Paulo: Summus, 2002.

PERLS, F. S. **Escarafunchando Fritz**. São Paulo: Summus Editorial, 1979.

PERLS, F. S. **Gestalt-terapia Explicada**. 10a ed. São Paulo: Summus Editorial, 1977.

PINTO, E. B. A ansiedade e seus transtornos na visão de um Gestalt terapeuta. In: FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. (Org.). **Quadros clínicos disfuncionais e gestalt-terapia** (Vol. 5). São Paulo: Summus Editorial (Cap 4, p. 53 – 65), 2017.

ROEMER, L., ORSILLO, S. M. Ansiedade – aceitar o que vem e fazer o que importa. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), **Mindfulness e psicoterapia** (pp. 168-183). Porto Alegre, RS: Artmed. 2016.

RIBEIRO, L. L.G. **Intervenções baseadas em mindfulness no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: revisão de literatura**, 2020. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/58922> <https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/58922> Acesso em: 28 de Agosto de 2021.

RIBEIRO, J.P. **Vade-mécum de gestalt-terapia: conceitos básicos**. São Paulo: Summus, 2006.

SANTOS, L. P.; DE FREITAS, L. A. F. Ansiedade e Gestalt-terapia. **Revista da abordagem gestáltica: Phenomeno logical Studies**, v. 12, n. 1, p. 267-277, 2006. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3577/357735503027.pdf> <https://www.redalyc.org/pdf/3577/357735503027.pdf> <https://www.redalyc.org/pdf/3577/357735503027.pdf> Acesso em: 28 de Agosto de 2021

SIQUEIRA, R. Perspectivas Teóricas em Mindfulness: Similaridades, Diferenças e Aplicações. **Cadernos de Psicologia**, v. 1, n. 1, p. 16-16, 2021. Disponível em: <https://www.cadernosdepsicologia.org.br/index.php/cadernos/article/view/79><https://www.cadernosdepsicologia.org.br/index.php/cadernos/article/view/79> Acesso em: 19 de Setembro de 2021.

STEVENS, J. O. **Tornar-se presente**. Summus Editorial, 1988

VERAS, R. P. A influência do pensamento oriental na Gestalt-terapia. In L. M. Frazão & K. O. Fukumitsu (Eds.), **Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas** (pp. 157-177). São Paulo, SP: Summus, 2013.

WILLIAMS, J. M. G. et al. Mindfulness-based cognitive therapy for preventing relapse in recurrent depression: a randomized dismantling trial. **Journal of consulting and clinical psychology**, v. 82, n. 2, p. 275, 2014. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2013-42381-001.html><https://psycnet.apa.org/fulltext/2013-42381-001.html> Acesso em: 1 de Outubro de 2021.

YONTEF, G. M. **Processo, diálogo e awareness: ensaios em Gestalt terapia**. Summus Editorial, 1993.

O IMPACTO DA COVID-19 NAS RELAÇÕES DE TRABALHO

Afrânio Soares Mello¹, Taysa Comelli Ferreira Gonçalves¹, Yuri Sixel Silva de Oliveira¹, Suzy Lady Santos²

¹ Acadêmicas do Curso de Psicologia– Multivix Vila Velha (ES)

² Professora da Multivix Vila Velha (ES)

RESUMO

O presente artigo analisa como as condições e outros fatores limitantes impostos pela situação de pandemia por COVID-19 afetaram as condições de trabalho e o próprio trabalhador. Parte inicialmente de uma breve contextualização sócio-histórica do trabalho, buscando no pensamento de Karl Marx aportes teóricos para entender a importância do trabalho e as relações de trabalho. Em seguida, leva em conta os reflexos do isolamento social bem como as suas consequências emocionais sobre o trabalhador. Com efeito, os fatores limitantes e as novas adequações impostas pela excepcionalidade da pandemia por COVID-19 provocaram impactos emocionais profundos nas sociedades humanas. Tendo isto em mira, este trabalho também reflete sobre a importância da regulação emocional no ambiente de trabalho (home office ou não) como forma de minorar o sofrimento psíquico e trazer mais estabilidade emocional ao trabalhador, inserido num contexto marcado por diversas incertezas. Para a produção deste trabalho utilizou-se a pesquisa de natureza bibliográfica, recorrendo assim a artigos científicos disponibilizados em bases científicas e a bibliografia especializada. Foram encontrados ao todo 45 artigos relacionados ao trabalho e pandemia da covid-19, sendo utilizados apenas 19 por estar dentro dos objetivos do presente estudo. Com isto, conclui-se que em meio a pandemia da covid-19 são requeridas o desenvolvimento de repertórios necessários para encarar a realidade do momento atual diante os desafios sem perder de vistas as possibilidades concretas de modificação. Manter o pensamento crítico do exercício da solidariedade na perspectiva de eliciar profundas revoluções internas para se adaptar as novas realidades provocadas. A revitalização dos espaços laborais se torna cada vez mais necessário a humanização a partir das delimitações entre trabalho e lazer permitindo espaços acolhedores que contribuem para o sentimento de pertencimento ao propósito da organização.

Palavras-chave: COVID-19. Trabalho. Karl Marx. Capitalismo. Regulação Emocional.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente o mundo vive uma situação atípica com a crise gerada pela pandemia da Covid-19, e com isso o surgimento de novos métodos de trabalho têm provocado grandes impactos na vida laboral e social dos trabalhadores. As pessoas vivenciam momentos de muitas incertezas, o que contribui diretamente para provocar no sujeito emoções variadas, tais como: ansiedade, agressividade, insegurança, estresse, dentre outras.

Com efeito, a pandemia por COVID-19 provocou uma série de desafios novos para as sociedades humanas, em diferentes esferas, incluindo a do trabalho, que precisou se reconfigurar de maneira substancial. Mas o trabalho foi uma das instâncias afetadas profundamente pela pandemia. Por exemplo, até mesmo a forma de processar enterros e o luto foi afetada por essa situação.

Muitas famílias ficaram impedidas de chorar seus entes queridos falecidos em função de limitações impostas pela COVID-19 em relação a cuidados sanitários. Maria da Conceição Quirino dos Santos da Silva et al (2020) comentam o seguinte: “Tais medidas comprometeram grande parcela da população e ocasionaram danos emocionais e financeiros, que se agravaram quando somados ao sofrimento com a dor emocional da perda e maior número de hospitalizações” (SILVA et al., 2020).

Diante de tais condições e emoções, e o presente cenário instaurado pela COVID-19, as pessoas são levadas a se questionarem a respeito do sentido do seu trabalho, e da sua vida, o que acaba por produzir novas significações. Vários autores vêm estudando, aos longos dos anos, o sentido que o trabalho possui em diferentes sociedades e como elas afetam o homem em sua constituição de cidadão.

A crise provocada pela pandemia tem se agravado em proporções que vão para além da econômica e financeira. Está também ligada à perda de identificação social, pois não é só o emprego que se esvai, mas juntamente com ele a possibilidade de trabalhar permitindo a desintegração das referências do sujeito ao pertencimento social e de identidade cultural (NASCIUTTI, 2020).

O presente trabalho tem por objetivo avaliar os impactos da pandemia causado pela COVID-19 nas relações de trabalho, seu processo de significação e sentido diante das novas perspectivas de atividades profissionais que emergem em função da pandemia dentro das organizações. Para tanto, buscou-se compreender o contexto histórico do processo de construção de significados atribuídos ao trabalho, os efeitos emocionais da COVID-19 na vida do trabalhador bem como as suas implicações.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 BREVE CONTEXTUALIZAÇÃO SÓCIOHISTÓRICA DO TRABALHO

O termo “trabalho” perpassa diversas significações ao longo do tempo. Ele tem sido objeto de estudo em diversas ciências, como a Filosofia, a Teologia, a Sociologia e outras. Desde a antiguidade o trabalho e a forma como ele é dividido na sociedade vem sendo considerado como um meio de sobrevivência.

O sociólogo Émile Durkheim comenta que foi Adam Smith o primeiro estudioso a buscar teorizar a importância do trabalho para a sociedade, ainda que vários pensadores desde a Antiguidade já haviam pensado a respeito da divisão social do trabalho (DURKHEIM, 1999, p. 1).

José Carlos Zanelli et al (2014) oferece definições de trabalho que tem origem nos primórdios das sociedades. Os autores destacam os seguintes conceitos a respeito do trabalho: a) pensamento greco-ateniense na Antiguidade, que entendia o trabalho como atividade degradante, inferior e desgastante; b) na Idade Média, período que se estende do século V ao XV, o trabalho foi visto como atividade sagrada e de exaltação aos deuses; c) e o cooperativismo com a ascensão do capitalismo através do surgimento da manufatura, na Revolução Industrial do século XVIII. Esse sistema de “cooperação”, segundo os autores, possibilitou as condições necessárias para a construção da consciência de classe e estimulou o desenvolvimento das organizações trabalhistas.

No que tange à dinâmica capitalista, Karl Marx (1818-1883), filósofo, sociólogo, historiador e economista, colocou-se como um profundo estudioso do tema e um crítico contundente das relações de trabalho operando dentro do *modus operandi* capitalista de seu tempo. Ele buscou, ainda, compreender como as relações de trabalho influenciavam a sociedade como um todo. Em Marx, o trabalho é entendido como ato que diferencia o homem, pois este produz seus próprios meios de sustentação (ZANELLI et al., 2014).

Marx oferece uma profunda análise das relações de trabalho, sendo esta uma espécie de “eixo principal” ou um dos eixos principais de seu pensamento e de sua vasta obra. São deles as seguintes palavras:

O trabalhador é tanto mais pobre quanto mais riqueza produz, quanto mais cresce sua produção em potência e em volume. O trabalhador converte-se numa mercadoria tanto mais barata quanto mais mercadorias produz. A desvalorização do mundo humano cresce na razão direta da valorização do mundo das coisas. O trabalho não apenas produz mercadorias, produz também a si mesmo e ao operário como mercadoria, e justamente na proporção em que produz mercadorias em geral (MARX, Karl apud (QUINTANEIRO. BARBOSA. OLIVEIRA, 2009, p. 27).

Marx assinala que a realidade é fruto de um desdobramento histórico e que o seu entendimento passa justamente pela compreensão desse “desenrolar histórico”. A realidade é fruto das relações do ser humano com a materialidade, com a natureza, e que ele produz em decorrência da sua necessidade de sobrevivência. Marx desenvolve sua compreensão da temática (e das diversas questões derivantes) numa base dialética, evitando os dualismos dicotômicos que são próprios da lógica formal. Daí decorre o título dado à sua teoria: materialismo histórico-dialético (LEITE, 2017).

A análise da vida social deve, portanto, ser realizada através de uma perspectiva dialética que, além de procurar estabelecer as leis de mudança que regem os fenômenos, esteja fundada no estudo dos fatos concretos, a fim de expor o movimento do real em seu conjunto (QUINTANEIRO. BARBOSA. OLIVEIRA, 2009, p. 30).

Nesse esforço produtivo, de utilização de recursos materiais em função de sua sobrevivência, os seres humanos o fazem por meio de relações sociais. E ele entende

que essas relações sociais, especificamente as de trabalho, não são sempre pautadas por justiça. Sua crítica implacável ao capitalismo vai nessa direção.

É nessa esteira que ele irá desenvolver conceitos importantes como o de Mais Valia. Aqui, Marx está basicamente afirmando que o trabalhador se vê alienado da riqueza que ele próprio produz. Noutras palavras, o trabalhador (o proletário), por meio de sua mão de obra, gera riqueza para seu patrão (o burguês), mas não participa dessa riqueza. Neste sentido, por meio de relações de trabalho injustas, ele fica alienado desse benefício. O trabalho, portanto, é usado como base para essa alienação: “O fundamento da alienação, para Marx, encontra-se na atividade humana prática: o trabalho. Marx faz referência principalmente às manifestações da alienação na sociedade capitalista” (QUINTANEIRO. BARBOSA. OLIVEIRA, 2009, p. 50).

Esse processo de alienação torna a produção estranha ao trabalhador e Marx indica três aspectos dessa alienação:

1) o trabalhador relaciona-se com o produto do seu trabalho como algo alheio a ele, que o domina e lhe é adverso, e relaciona-se da mesma forma com os objetos naturais do mundo externo; o trabalhador é alienado em relação às coisas; 2) a atividade do trabalhador tampouco está sob seu domínio, ele a percebe como estranha a si próprio, assim como sua vida pessoal e sua energia física e espiritual, sentidas como atividades que não lhe pertencem; o trabalhador é alienado em relação a si mesmo; 3) a vida genérica ou produtiva do ser humano torna-se apenas meio de vida para o trabalhador, ou seja, seu trabalho – que é sua atividade vital consciente e que o distingue dos animais – deixa de ser livre e passa a ser unicamente meio para que sobreviva [...] (QUINTANEIRO. BARBOSA. OLIVEIRA, 2009, p. 50).

Marx entende, assim, que o proletário trabalha exclusivamente para viver. Essa compreensão marxiana a respeito das relações de trabalho, conquanto possua suas limitações, permanece válida, atual. Com efeito, grandes pensadores contemporâneos como Milton Santos (1926-2001), geógrafo brasileiro respeitado internacionalmente, e Zygmunt Bauman (1925-2017), tiveram como base teórica de sua obra o marxismo.

Milton Santos produz importante crítica à globalização quando a define como um movimento que privilegia financeiramente os mais ricos e aprofunda fossos sociais, prejudicando-excluindo os mais pobres. Santos afirma:

De fato, se desejamos escapar à crença de que esse mundo assim apresentado é verdadeiro, e não queremos admitir a permanência de sua percepção enganosa, devemos considerar a existência de pelo menos três mundos num só. O primeiro seria o mundo tal como nos fazem vê-lo: a globalização como fábula; o segundo seria o mundo tal como ele é: a globalização como perversidade; e o terceiro, o mundo como ele pode ser: uma outra globalização (SANTOS, 2000, p. 9).

Santos (2000) prossegue em sua crítica e indica que determinadas noções a respeito da globalização, embora muito sedimentadas, não passam de mitos não verificáveis na realidade das sociedades humanas:

[...] A partir desse mito e do encurtamento das distâncias – para aqueles que realmente podem viajar – também se difunde a noção de tempo e espaço contraídos. É como se o mundo se houvesse tornado, para todos, ao alcance da mão. Um mercado avassalador dito global é apresentado como capaz de homogeneizar o planeta quando, na verdade, as diferenças locais são aprofundadas (SANTOS, 2000, p. 9).

A reflexão proposta por Santos (2000) é muito importante, porque conduz a uma postura de criticidade necessária, criticidade à uma cultura consumista que coisifica o ser humano e desumaniza processos estabelecidos, como os processos de trabalho. Não se deve negar que a globalização, como um fenômeno planetário e internacional, de fato trouxe grandes benefícios, mas também carrega consigo desafios enormes a serem superados.

Atualmente, permanecem concepções variadas a respeito do trabalho, que são decorrentes da construção histórica, social e cultural. Há uma forte tendência à humanização dos processos (NEVES et al, 2017), devendo-se destacar ainda a expressiva presença de tecnologia na realização de inúmeras tarefas antes realizadas por humanos. Isto é positivo em diversos aspectos, ainda que ofereça também desafios. Conquanto a crítica marxiana ao uso do trabalho para fins exclusivamente capitalistas continue sendo válida, não se pode deixar de levar em conta os avanços nas relações de trabalho em sociedades capitalistas.

E. M. Morin (2001) apresentou as diferenças de definições dos sentidos do trabalho a partir dos estudos realizados de pesquisadores aliados ao Meaningof Work e demonstra que o salário ainda possui grande influência para a definição de trabalho, e que existem duas variáveis sobre o conceito de trabalho. A variável positiva é aquela em que as atividades laborais são entendidas como possibilidade de contribuir com a sociedade, permitindo assim nutrir um sentimento de vinculação com os outros, o que acaba por atribuir ao trabalho um valor de caráter social; já a negativa consiste em que o trabalho seja entendido como uma atividade desagradável que exige muito do trabalhador, tanto em termos físicos quanto em termos emocionais, e em que o gestor é visto como chefe que vigia constantemente.

O trabalho ganha novas significações na atualidade a partir da perspectiva de que o sujeito é autônomo para exercer influência direta sobre o seu desenvolvimento (MORIN, 2001). Subjetividade e trabalho encontram-se, numa nova dinâmica que

objetiva transformar a atividade trabalhista em uma condição que seja prazerosa e que esteja, em algum nível, ligada ao sentido que se busca dar para a própria vida.

2.2 O ISOLAMENTO SOCIAL E SUAS CONSEQUENCIAS EMOCIONAIS

Com o anúncio realizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em março de 2020, declarando uma pandemia frente às graves situações causadas pela COVID-19, o isolamento social foi adotado em todo mundo como uma medida protetiva para a contenção do avanço da doença. Diversos países iniciaram o fechamento de comércio, escolas e espaços públicos, para que a doença não se espalhasse.

Os efeitos dessas medidas têm sido devastadores, tanto no que tange à saúde mental da população em geral como na economia mundial. Hengrid Graciely Nascimento Silva e Luís Eduardo Soares dos Santos (2020) indicam algumas reações da população ante o cenário atual de pandemia.

Segundo os referidos autores, o termo “pandemia” dispõe de uma conotação que transporta a um sofrimento generalizado e, compilado a informações inverídicas e sensacionalistas, provoca na população comportamentos de medo, raiva, agressividade e produz sintomas de ansiedade e depressão, agravando os comportamentos de riscos à saúde, como por exemplo, o aumento do uso abusivo de álcool, cigarro e de outras drogas.

Em um levantamento realizado por Samantha Books et al (2020) constatou-se que os impactos da quarentena são, em sua grande maioria, negativos para o indivíduo que as vivencia. Encontram-se neles os estigmas, perdas financeiras e frustrações. Diversos autores concatenam sobre a durabilidade de tais reações e comportamentos a longo prazo, estendendo-se além dos comportamentos e reações de natureza emocional (SILVA. SANTOS. 2020).

A fim de compreender as consequências dessas medidas de contenção, André Faro et al (2020) avaliaram três períodos que consideraram importantes. O primeiro deles é o da pré-crise, em que se considera o planejamento essencial para avaliar os riscos e a organização dos recursos financeiros necessários no enfrentamento, bem como o aumento na conscientização da população e no esforço para basear as orientações em fontes técnicas, orientações que são fornecidas pelos órgãos sanitários nacionais e internacionais.

O segundo período considerado pelos autores é da intracrise, é o momento da constatação da gravidade “a chamada fase aguda”, que leva ao colapso dos sistemas de assistência. Nesse momento é percebida pelos autores a consolidação das reações emocionais e comportamentos de risco, fatores causadores dos impactos tanto na saúde física quanto mental da população.

Por fim, a pós-crise, a retomada gradual das atividades, comércios e escolas, uma vez constatada a diminuição dos riscos de contaminação. O momento é de reconstrução social e de suprimento de demandas em curto, médio e longo prazo, avaliando consequências que necessitam ser revertidas.

As medidas protetivas, conquanto sejam absolutamente necessárias num cenário de pandemia por COVID-19, causam profundos impactos sociais que precisam ser minorados por meio de medidas efetivas de atendimento e acolhimento à população, bem como de natureza social e econômica, lideradas pelas autoridades governamentais. É crucial que tais medidas sejam realizadas de maneira estruturada a partir de avaliações que objetivem à conscientização da população no cuidado de si e do outro, sendo necessárias o acompanhamento das autoridades de saúde na redução dos danos psicológicos e na promoção da estabilidade social.

Diante do presente contexto, autores como João Gabriel Modesto, Luísa Meirelles de Souza e Tatiana S. L. Rodrigues (2020) objetivaram compreender, através de seus estudos, o nível de esgotamento emocional presente nos trabalhadores em contexto de pandemia. Os autores realizaram uma pesquisa com pessoas com idade variando entre 18 a 67 anos, de ambos os sexos (masculino/feminino), e constataram a prevalência dos níveis de esgotamento emocional em maior nível nas mulheres do que em homens e como esse momento tem afetado a autoestima da população pesquisada.

Esse desgaste emocional pode ter várias explicações, sendo uma delas a incerteza quanto ao futuro e a estabilidade no trabalho gerada pelo cenário de crise em decorrência da pandemia. Muitos empregadores se viram forçados a demitir funcionários, face à queda abrupta na arrecadação de suas empresas. Houve casos de queda total de arrecadação e de falência de empresas. Todo esse cenário, sem dúvida, afetou emocionalmente as pessoas.

Deve-se levar em conta ainda o fato de que a pandemia, na verdade, potencializou uma situação já em curso: o adoecimento emocional da sociedade. Comentando sobre síndrome do pânico, Cozzer (2020) comenta a respeito desse adoecimento emocional da sociedade:

[...] O ser humano já nasce sob muitas pressões, pressões que se intensificam no decurso da vida. Essas pressões são sentidas na vida profissional, na vivência religiosa, comunitária e familiar, nas tensões criadas por uma sociedade extremamente consumista e competitiva, dentre outros fatores. A sociedade está doente emocionalmente e, conseqüentemente, adocece emocionalmente as pessoas nela inseridas. E esse fato deve ser considerado quando o assunto é algum tipo de enfermidade psicológica (COZZER, vol. 2, 2020, p. 650).

Diante desse desafio, é preciso buscar ajuda especializada e criar condições que favoreçam ao melhoramento das condições psicológicas e emocionais das pessoas. Problemas atualmente muito comuns como síndrome do pânico, depressão e outros foram potencializados no cenário da crise por

pandemia. O convívio saudável com familiares e amigos é caminho para o equilíbrio das emoções, mas o isolamento social exigido em função da COVID19 representou um desafio enorme nesse sentido, contribuindo, de fato, para que as pessoas adoecessem emocionalmente.

Na superação das consequências negativas do isolamento social em função da pandemia, diversos fatores devem ser considerados. Um deles é o cuidado com a própria espiritualidade e com a saúde física. Essa conjugação entre mente e corpo, sentido da vida e vida física é muito importante para a equilibrção emocional do indivíduo. E determinadas “plataformas” humanas de vivência, que podem ser usadas com vistas a contribuir para essa equilibrção, podem ser elencadas, como a religião, por exemplo:

[...] Como Igreja, precisamos de fato encontrar, sempre à luz das Escrituras, um ponto de equilíbrio entre espiritualidade e vida cotidiana, entre o espiritual e a corporalidade, entre o futuro revelado por Deus nas Escrituras e o presente que Ele mesmo nos dá, agora. Infelizmente, quando o assunto é este, ainda subsistem alguns dualismos na mentalidade do cristão evangélico e que precisam ser seriamente repensados, visto que Teologia é para vida, e sendo para a vida, ela deve dialogar com outros saberes, com a realidade social que nos cerca e deve ser transdisciplinar [...] (COZZER, vol. 2, 2020, p. 691).

A religião, assim como outras vivências humanas, pode também adoecer se não for pensada e vivida com equilíbrio e sensatez. Mas o oposto disso pode ser desastroso para as pessoas. O ambiente de trabalho não foge à essa regra. Ele pode ser adoeceador para o indivíduo. O trabalho é de importância fundamental para o indivíduo, inclusive para sua própria estabilidade emocional, uma vez que é a partir dele que o indivíduo obtém sua sustentabilidade financeira e sustenta toda uma estrutura pessoal e familiar, que demanda recursos financeiros.

Quando o trabalhador se depara com condições de trabalho difíceis (físicas, estruturais e/ou emocionais), o seu contexto de trabalho para ele pode ser tornar uma espécie de prisão. Ou ainda, nesse cenário de pandemia, as incertezas quanto à sua estabilidade e quanto ao seu futuro no trabalho, podem gerar uma série de transtornos emocionais. Daí decorre a necessidade de se levar em conta a necessidade de regulação emocional no contexto organizacional.

2.3 REGULAÇÃO EMOCIONAL NO CONTEXTO ORGANIZACIONAL

Uma vez reconhecido o fato de que a pandemia causou profundos impactos na sociedade, em diferentes níveis (emocional, trabalho, familiar, etc.), e em nível global, cumpre refletir sobre a importância da regulação emocional no ambiente organizacional. As organizações se viram forçadas a paralisar suas atividades por longos períodos e isso produziu danos financeiros e estruturais, o que também reflete diretamente no trabalhador.

Esses efeitos realçaram a desaceleração do crescimento econômico, contribuíram com a abertura de processos de falências de empresas, aumento de desemprego, escassez de insumos de alimentos e outros fatores desafiadores que desafiaram as organizações a se adaptarem a um novo modelo de atuação em seus negócios. Diante dos novos desafios impostos às organizações, novos métodos de trabalho foram aplicados para que as empresas pudessem continuar suas atividades e assim manterem o cumprimento das medidas protetivas impostas pelos governos (GONDIM, 2020).

A adoção do teletrabalho ou home office, jornadas flexíveis e de novos meios de liderar, são mudanças que tendem a causar grande impacto na vida dos colaboradores, afetando diretamente a sua produtividade e até mesmo a própria subjetividade do indivíduo. Entenda-se subjetividade aqui como o mundo interior do indivíduo, que por sua vez se conecta com o universo exterior, uma vez que “[...] a subjetividade humana passa, indubitavelmente, pela cultura, pela sociedade, pela outriedade” (COZZER, vol. 2, 2020, p. 144).

Uma das principais mudanças na vida de trabalhadores foi a implantação do regime de trabalho em tele trabalho ou home office. Segundo Gondim (2020), o impacto do tele trabalho ou home office varia de indivíduo para indivíduo, mas tende a ser mais profundo especialmente para aqueles que nunca tinham tido contato com essa forma de atividade, que contribui para pôr à prova a capacidade do profissional de regular suas emoções e disciplina na equilibrção entre o ambiente familiar e o trabalho a ser realizado.

Gondim defende que o trabalhador está a repensar cada vez mais os sentidos e significados de trabalho (GONDIM, 2020). Esse esforço implica repensar as ausências das relações sociais no ambiente de trabalho, a conciliação tempo/horário de trabalho e lazer, e outros fatores (NASCIUTTI, 2020).

O colaborador, estando cada vez mais exposto às consequências da COVID-19, expressa comportamentos de riscos à sua saúde física e emocional descritos por Silva (2020). Gondim (2020) reforça as possíveis consequências para o sujeito, trabalhando nessa modalidade: o lar, antes um local de prazer e de descanso, confunde-se agora com o local de trabalho. É como se a empresa “invadissem” de maneira abrupta o ambiente familiar. Algo sem precedentes.

No atual contexto de pandemia, diversas reações emocionais surgem: medo, raiva, agressividade, uso de álcool e outras drogas. As perdas financeiras e a falta dos suprimentos de alimentação descritos por Silva (2020) representam outro grande desafio para o indivíduo nesse contexto. Para o enfrentamento dessas condições nocivas à saúde física e mental, Gondim (2020) indica que a regulação emocional pode ser utilizada de forma a desviar-se desses impactos negativos.

A autorregulação contribui para o bem-estar físico e mental através de processos cognitivos que envolvem o pensamento, a emoção e a ação. Essa autorregulação ajuda o sujeito a identificar seus estados afetivos ou comportamentais de maneira adaptativa.

Para o enfrentamento desses impactos na saúde do colaborador, Gondim (2020) sugere alguns passos que auxiliam nesse esforço pela regulação emocional: 1) utilizar-se de flexibilidade mental na busca por amenizar a ansiedade; 2) especificar atividades que de fato podem ser realizados a distância, os recursos necessários e preparação pessoal; 3) hierarquizar as necessidades e saber flexibilizar quando necessário, e, 4) buscar o sentido e significação própria do sujeito ao seu trabalho.

Um caminho possível que muito pode contribuir (mas que não se coloca como solução única) para a regulação emocional do trabalhador é trabalhar a conscientização sobre o sentido do trabalho para o indivíduo, buscando resgatar o seu valor e a sua importância. É fato que o sentido etimológico da palavra “trabalho” é pejorativo, mas deve-se mencionar que o conceito de “trabalho” foi profundamente repensado e ressignificado ao longo do tempo.

As origens etimológicas de trabalho também reforçam sua aura de negatividade. Da língua latina vulgar, trabalho relaciona-se com *tripalium*, instrumento usualmente utilizado pelos romanos para as atividades agrícolas, mas também para torturar os escravos desobedientes. Por isso: “A *tripalium* se liga o verbo do latim vulgar *tripaliare*, que significa justamente torturar” (ALBORNOZ, Suzana. O que é trabalho. 6ª ed. São Paulo: Brasiliense, 2000, p. 10).

Por outro lado, em certa medida, essa visão pejorativa do trabalho é posta em xeque durante alguns momentos históricos. No Renascimento, há a valorização das chamadas artes mecânicas (alfaiataria e tecelagem, agricultura, arquitetura e alvenaria, ferraria, metalurgia, entre outras) que eram práticas e úteis em relação às artes liberais (*trivium* e *quadrivium*) que comportavam um saber de caráter especulativo, contemplativo, hermético [...]. A Reforma Protestante também participa, por outra via, dessa tendência de valorização do trabalho. Como demonstra Max Weber (WEBER, Max. A ética protestante e o espírito do capitalismo. 5ª ed. São Paulo: Pioneira, 1987), o espírito do capitalismo envolve uma ética de vida que condena o ócio e a preguiça e abraça uma orientação na qual o indivíduo vê a dedicação ao trabalho e a busca da riqueza como um dever moral (FONTE, 2018, pp. 8,9).

Deve-se destacar que essa forma de encarar o trabalho como algo penoso é, em grande medida, herança de um período histórico vivenciado pelos gregos e romanos, cujas sociedades dependeram do trabalho escravo e foram construídas sobre o trabalho de escravos. Mário Sérgio Cortella (2012, p. 19) comenta que “[...] o mundo da Antiguidade, que é a base da nossa sociedade ocidental, coloca o trabalho como um castigo do ponto de vista moral-religioso ou uma concepção de castigo a partir da vontade dos deuses na cultura grega”. Mas como indicado por Fonte (2018), essa mentalidade foi sofrendo ressignificações profundas.

O trabalho, hoje, pode ser visto como fonte de satisfação, realização pessoal e como um espaço em que o trabalhador pode contribuir com uma realidade maior, que transcende os limites da sua própria família, alcançando assim a sociedade, de modo

coletivo. E essa forma de encarar o trabalho dá sentido a ele e dá sentido à própria vida. Cortella (2012) propõe que o trabalho se confunda com a obra de vida das pessoas:

O trabalho como castigo persiste. Tanto que a maior parte das pessoas diz: “Quando eu parar de trabalhar, eu vou fazer isso, isso e isso”. Sendo que isso é uma ilusão, porque você pode dizer: “Quando eu não tiver dependência em relação ao trabalho, eu vou fazer isso”. Mas parar de trabalhar, você não vai parar nunca. Nem pode. Porque você nunca deixará de fazer a sua obra. Seja a sua obra aquela que você faz para continuar existindo, seja para ter o seu reconhecimento. Eu me vejo naquilo que faço, não naquilo que penso. Eu me vejo aqui, no livro que escrevo, na comida que eu preparo, na roupa que eu teço (CORTELLA, 2012, p. 20).

Encarar o trabalho dessa forma contribui diretamente para a equilíbrio emocional do trabalhador e para a construção de ambientes trabalhistas que sejam carregados de possibilidades e de sentidos. Ações de conscientização a este respeito, de inclusão do trabalhador no projeto e visão da empresa bem como a promoção do diálogo e da escuta sincera e não punitiva pavimentam o caminho para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis.

Essas ações essas podem favorecer positivamente também na adaptação do trabalho a essa nova realidade no mundo do trabalho. Podem operar no sentido de trazer alívio psicológico ao trabalhador que, diante de um cenário marcado por incertezas, sofre e se angustia. E esse sofrimento acaba por conduzir a uma condição de adoecimento emocional, familiar e até mesmo físico.

Daí decorre a importância de que esse assunto seja levado muito a sério.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O pessimismo deve ser evitado e a esperança cultivada. De acordo com as leituras realizadas concluímos que diante do cenário de crises é preciso encarar a realidade com seus desafios, mas não perder de vista possibilidades concretas de modificação dessa mesma realidade. Por meio do pensamento crítico e do exercício da solidariedade, “revoluções” profundas podem vir a ser provocadas, partindo do micro para o macro. O ambiente de trabalho, na atualidade, necessita, assim como outros contextos, passar por revitalização e ser mais humanizado, sendo configurado como um ambiente mais humano. Os autores concatenam no pensamento em que é preciso que se delimitem espaços de trabalho que sejam acolhedores e prazerosos para os trabalhadores, permitindo que os colaboradores alimentem sentimentos saudáveis e benéficos até mesmo para os próprios processos institucionais, como o sentimento de pertença ao projeto da empresa/indústria, o que por alimenta de fato a concepção de “colaborador(a)”; também o sentimento de respeito e valorização atribuídos ao trabalho empreendido pelo(a) funcionário(a), dentre outros que poderiam ser elencados, mas que infelizmente, por vezes, se perdem na vivência do trabalho, em função do interesse econômico que sobrepuja valores e ideais de colaboração social, respeito ao próximo e à natureza e equidade nas relações humanas.

REFERÊNCIAS

- BROOKS, Samantha K. et al. *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. **The Lancet**. v. 395, n. 10.227, p. 912-920, 2020.
- CASTRO, Beatriz Leite Gustmann de. et al. COVID-19 e organizações: Estratégias de enfrentamento para redução de impactos. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**. vol. 20. Nº 3, Brasília. jul.-set. 2020. Acesso em 21 abr. 2021.
- CORTELLA, Mario Sérgio. Qual é a tua obra? Inquietações propositivas sobre gestão, liderança e ética. 19ª ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.
- COZZER, Roney Ricardo. Enciclopédia teológica: numa perspectiva transdisciplinar. Volume 2. São Paulo: Editora Reflexão, 2020.
- DURKHEIM, Émile. Da divisão do trabalho social. Trad.: Eduardo Brandão. 2ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- FARO, André et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. Estudos de Psicologia. vol. 37. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100507&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 21 abr. 2021.
- FONTE, Sandra Soares Della. Formação no e para o trabalho. **Educação Profissional e Tecnológica em Revista**. vol. 2, nº 2, 2018.
- GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- GONDIM, Sônia Maria Guedes. Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. **Estudos de Psicologia**. vol. 21, nº. 1, pp. 58-68, 2016.
- GONDIM, Sonia. BORGES, Livia de Oliveira. Significados e sentidos do trabalho do *home-office*: desafios para a regulação emocional. Central de Conteúdo COVID-19. Disponível em: <http://emotrab.ufba.br/wp-content/uploads/2020/05/SBPOT_TEMATICA_5_Gondim_Borges.pdf>. Acesso em 27 out. 2021.
- LEITE, Priscila de Souza Chisté. Contribuições do materialismo histórico-dialético para as pesquisas em Mestrados Profissionais na área de ensino de humanidades. **Atas – Investigação Qualitativa em Educação**. vol. 1, 2017. Disponível em: <<https://proceedings.ciaiq.org/index.php/ciaiq2017/article/view/1405>>. Acesso em 02 out. 2021.
- MODESTO, João Gabriel. DE SOUZA, Luísa Meirelles. RODRIGUES, Tatiana SL. Esgotamento profissional em tempos de Pandemia e suas repercussões para o trabalhador. **PEGADA – A Revista da Geografia do Trabalho**. vol. 21, nº. 2, p. 376-391, 2020.
- MORIN, E. M. Os sentidos do trabalho. **RAE-Revista de Administração de Empresas**. vol. 41, nº. 3, jul-set, pp.8-19, 2001.
- NASCIUTTI, Jacyara Rochaél. Pandemia e perspectivas no mundo do trabalho. **Caderno de Administração**. vol. 28, pp. 82-88, 2020.

NEVES, Diana Rebello *et al.* Sentido e significado do trabalho: uma análise dos artigos publicados em periódicos associados à Scientific Periodicals Electronic Library. **Cadernos EBAPE**. vol. 16, nº. 2, pp. 318-330, 2018.

QUINTANEIRO, Tania. BARBOSA, Maria Ligia de Oliveira. OLIVEIRA, Márcia Gardênia Monteiro de. **Um toque de clássicos: Marx, Durkheim e Weber**. 2ª ed. rev. e amp. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2009.

SANTOS, Milton. **Por uma outra globalização: do pensamento único à consciência universal**. Rio de Janeiro: Record, 2000.

SILVA, Hengrid Graciely Nascimento. DOS SANTOS, Luís Eduardo Soares. OLIVEIRA, Ana Karla Sousa de. **Effect sof the new Coronavirus pandemic on the mental health of individuals and communities**. *Journal of Nursing and Health*, v. 10, n. 4, 2020.

ZANELLI, José Carlos. BORGES-ANDRADE, Jairo Eduardo. BASTOS, Antônio Virgílio Bittencourt. **Psicologia, organizações e trabalho no Brasil**. AMGH Editora, 2014.

A ERA DOS SERVIÇOS DIGITAIS: E-COMMERCE

Gilcimara Corrêa Nascente¹, Renato Martins dos Santos¹, Vanessa da Conceição Oliveira¹, Erico Colodeti Filho²

¹ Graduando em Administração pela Faculdade Multivix Vila Velha.

² Professor do Ensino Superior do Curso de Administração na Faculdade Multivix Vila Velha

RESUMO

O presente trabalho tem como principal objetivo explicar o que é e como funciona o e-commerce. As companhias estão sempre em busca de melhorar seu relacionamento com os clientes, aperfeiçoar os negócios e aprimorar seus meios de comunicação, com intuito de aumentar o número de clientes e conseqüentemente a sua receita. O e-commerce é um termo que se refere às atividades de comércio que utilizam tecnologias da internet, tais como o varejo eletrônico, marketing digital e redes sociais. Nesse formato, os vendedores não precisam estar fisicamente presentes na atividade do negócio para lidar com os consumidores. Este estudo contribui para leitores que buscam saber um pouco mais sobre o tema supracitado.

Palavras chave: E-commerce. Comércio. Online.

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como finalidade definir o que é o e-commerce (abreviação de comércio eletrônico), como surgiu, como se deu sua expansão e tipos. O desenvolvimento da Internet nas últimas décadas proporcionou indiscutivelmente ao mundo dos negócios um conjunto de oportunidades e desafios de extrema importância.

Segundo Muller (2013) o e-commerce tem como principal característica fazer a ponte entre o mundo real e o virtual. Assim, o comércio eletrônico nada mais é que uma transação online onde se pode comprar ou vender melhor produto ou serviço.

Potter e colaboradores (2005) corrobora com a autora anterior ao acrescentar que as empresas, para obter melhor relacionamento com o cliente, começaram a investir fortemente em uma logística ágil e de qualidade para conseguir fidelizar clientes que optam por fazer suas compras online, fazendo assim entregas em domicílio. Com o e-commerce o consumidor faz transações eletronicamente a qualquer momento independente do dia, horário ou lugar.

Dessa forma, o comércio online é decididamente a onda do momento. Ele traz uma gama de vantagens como preço mais baixo, disponível 24h, sete dias na semana, poupa tempo, comparação de preços de forma rápida, oferece alcance global entre outros. O cliente consegue comprar ou oferecer produtos e serviços mesmo estando em outras cidades, estados e até países.

Segundo Rondinelli (2020), com custos de operação reduzidos fica muito mais fácil atender uma gama maior de público, saber o que o cliente precisa e oferecer um serviço de qualidade com agilidade e preço justo. Basta ter um smartphone e acesso à internet, e é possível acessar milhões de lojas, produtos e serviços.

A reflexão acerca do tema escolhido se dá porque o e-commerce tem uma grande demanda de uso, dessa forma a compreensão sobre o assunto se torna imprescindível.

Nesse contexto buscou-se responder ao seguinte problema: O que é e como funciona o e-commerce? Para responder essa questão realizou-se uma pesquisa bibliográfica, por meio de uma abordagem qualitativa.

A pesquisa baseou-se em textos acadêmicos, livros, monografias, dissertações, teses, reportagens em revistas ou sites especializados, que forneceram dados efetivos para a elaboração do trabalho. Buscou-se definir os temas sistematicamente para responder a investigação do fenômeno, de modo que permitiu atingir os objetivos propostos pela pesquisa.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 E-commerce

O comércio eletrônico surgiu como um novo conceito de mercado, oferecendo uma oportunidade de negócios mais acessível. Para esclarecer um pouco melhor o assunto tratado, este tópico do trabalho apresentará alguns conceitos e autores sobre o assunto. De acordo com o autor abaixo citado:

O e-commerce também denominado de comércio eletrônico é a forma online de compra e venda, na qual clientes conectados a uma loja virtual podem adquirir mais diversos produtos e serviços disponíveis na grande rede de forma on-line e receber em um prazo determinado no endereço informado no ato da compra (Muller, 2013, p.17).

Segundo Cardoso (2007), o comércio eletrônico ou comércio virtual é um tipo de transação comercial feita especialmente através de um equipamento eletrônico, como, por exemplo, um computador. Sendo assim, o ato de vender ou comprar pela internet é um exemplo de e-commerce.

Assim tem-se a ideia de shopping online, já que podemos encontrar diversos serviços e produtos em um só lugar. Basta criar uma conta online, no site de sua preferência, fazer um bom anúncio, iniciar com as propagandas e conquistar um mundo de possibilidades.

King e Turban (2004) corroboram com a autora supracitada ao afirmar que “um dos benefícios de fazer negócios pela internet é que isso habilita as empresas a comunicar-se com clientes”. Desse modo, as empresas têm estimulado cada vez mais

o consumidor a comprar seus produtos e serviços de forma online, utilizando um marketing criativo, enviando e-mails com promoções e anúncios sobre produtos na área de interesse de cada cliente.

King e Turban (2004) também afirmam que e-commerce é o processo de compra, venda e troca de produtos, serviços e informações por redes de computadores ou pela internet.

Para Coelho (2018) o comércio eletrônico significa a circulação e trocas de bens, compras e/ou vendas, prestação ou intermediação de serviços em que a celebração de contrato se fazem por transmissão e recebimento de dados de forma eletrônica, ou seja, no ambiente da internet.

Albertin (2010) afirma que todo processo de negociação em um ambiente eletrônico, através da utilização intensa das tecnologias de comunicação e de informação pode ser chamado de Comércio Eletrônico, dessa forma, todos os processos que são realizados de forma completa ou parcial online, atende a esse requisito.

É perceptível que o comércio eletrônico trouxe grandes transformações nas relações entre cliente empresa e também na organização dentro da própria empresa. Estas alterações exigem estratégias, logística, mudanças nos processos, constantes estudos da cadeia de valores, estabelecimento de parcerias com outras empresas.

Diniz e colaboradores complementaram dizendo que a utilização do comércio eletrônico, resulta em melhorias e expansão das empresas, como:

Criação de vínculo maior com os clientes, oferecer o produto correto para cada perfil de cliente, menor gasto com colaboradores, menor gasto com estrutura física, a loja virtual poderá atender o cliente a qualquer hora do dia e em todos os dias da semana e terá uma rápida divulgação de tendências e promoções de produtos, o que atrairá mais clientes, a organização terá um diferencial competitivo, se destacará no mercado concorrente e poderá aumentar suas vendas e seus lucros (DINIZ et al. 2011, p.11).

A internet teve grande influência na sociedade, ela trouxe agilidade e eficiência no modo das pessoas se comunicarem e trabalharem, possibilitando também para o surgimento do e-commerce, que por sua vez trouxe e ainda traz grandes desafios no modo de compra e venda pela internet.

E-commerce ultrapassa a palavra 'loja virtual' ele tornou-se um fenômeno, uma ferramenta de exposição de produtos e serviços, mostrando uma gama de variedades de produtos com preços e marcas variadas, de todos os lugares do mundo, gerando uma nova era onde tudo que se procura pode ser encontrado na tela de um smartphone, tablet ou computador. Não é preciso loja física e nem contato pessoal entre empresa e cliente.

Kotler (1967) afirma ainda que o e-commerce é um processo social e gerencial pelo qual indivíduos ou grupos obtêm o que necessitam e desejam através da criação, oferta e troca de produtos de valor com outros. Dessa forma, é possível encontrar o que precisa em poucos minutos, com uma grande variedade, escolhendo o valor que será pago e o dia que receberá o produto comprado.

Kotler (1967) afirma ainda que as empresas que utilizam o comércio eletrônico como ferramenta precisam estar atentas às necessidades e expectativas dos clientes, para isso é necessário permanecer sempre atento a fala do cliente, à suas opiniões, sejam elas satisfatórias ou insatisfatórias. As empresas precisam ainda se preocupar em captar novos clientes, ou seja, alcançar daqueles que nunca compraram da mesma, reforçando o marketing e as propagandas.

2.2 A expansão do e-commerce

Segundo Muller (2013) o e-commerce teve início nos Estados Unidos em 1995 e somente cinco anos depois começou a se desenvolver no Brasil. De acordo com King e Turban (2004) ainda que os primeiros conceitos de comércio eletrônico apareceram no início da década de 70, quando surgiram as primeiras transferências eletrônicas de dinheiro por instituições financeiras.

Com o passar dos anos houve um expressivo aumento no interesse pelo acesso à internet e nos anos 90, por ela ter se tornado um meio comercial, passou a ser utilizada como eletrônico-commerce. Esta denominação deve-se à grande expansão das redes de computadores, softwares e o aumento da competitividade nos negócios.

Muller (2013) afirma que no Brasil muitas empresas estão adquirindo sua página na internet e assim expondo sua loja física e também abrindo uma loja virtual com intuito de expandir seus negócios e aumentar seu número de clientes.

Rondinelli (2021) confirma a citação de Muller (2013) quando apresenta dados onde faturamento do e-commerce brasileiro bate a marca de R\$ 41,92 bilhões. Podemos notar seu crescimento através do quadro abaixo (Quadro 1).

Quadro 1 – Faturamento do e-commerce brasileiro

CATEGORIAS	PORCENTAGEM	VALORES
Beleza e Perfumaria	107,40%	R\$ 2,11 bilhões
Móveis	94,40%	R\$ 2,51 bilhões
Eletrônicos	85,7%	R\$ 1,02 bilhão
Esporte e Lazer	66,80%	R\$ 1,57 bilhão
Eletrônicos	68,40%	R\$ 3,93 bilhões
Telefonia	52,20%	R\$ 7 bilhões
Eletrônicos	51%	R\$ 4,21 bilhões
Informática	46,70%	R\$ 4,20 bilhões
Moda e Acessórios	34,90%	R\$ 4,1 bilhões
Ar e Ventilação	17,20%	R\$ 1,22 bilhão

Fonte: próprios autores

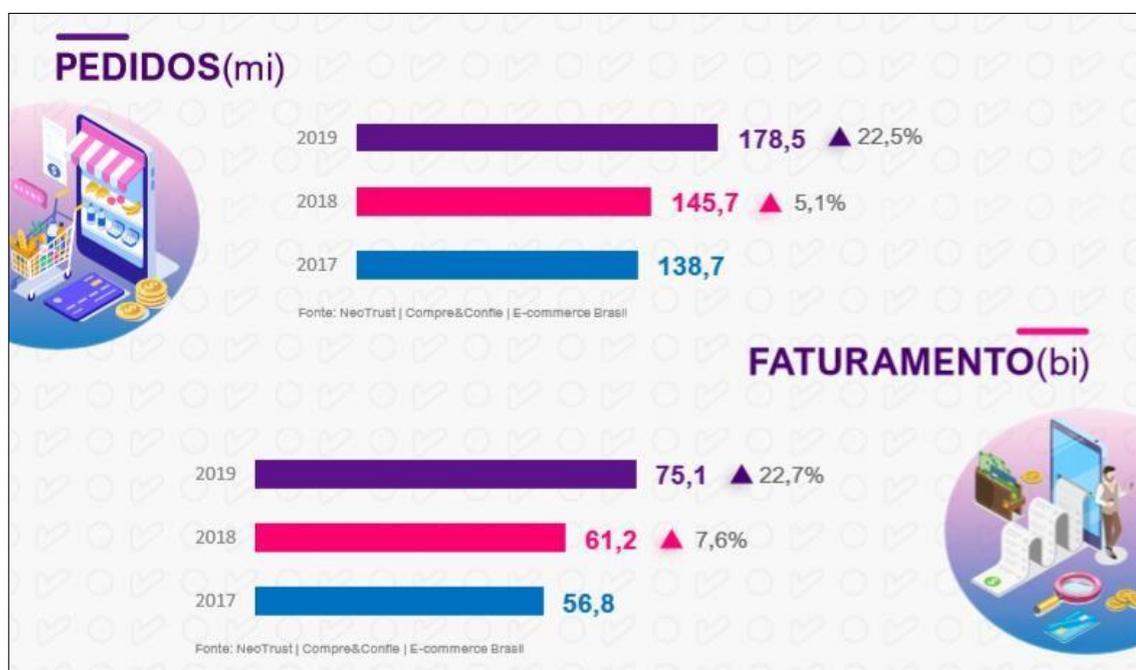
Com a evolução e a segurança tecnológica mais usuários são conquistados, equivalendo a milhões de pessoas que estão realizando compra e venda de produtos e serviços online todos os dias. Do outro lado temos as empresas, que querem estreitar sua conexão com consumidores, fornecedores, distribuidores e até concorrentes expandindo assim sua participação no mercado.

O *e-commerce* não está apenas beneficiando no ato de vender e/ou comprar, os usos de transações online influenciam por exemplo o desenvolvimento contínuo da banda larga. O crescimento do uso do celular também pode estar ligado a ele.

O mundo mudou muito nos últimos 50 anos, a sociedade mudou, o comportamento do consumidor mudou, porém muitos ainda insistem em seguir fórmulas ultrapassadas na ilusão de que o mercado continua o mesmo. Adaptando uma coisinha aqui, outra ali, mas não muda a essência, é justamente esta que se transformou completamente (Vaz, 2008)

Sua adaptação no Brasil foi fantástica, ao analisar a figura 1 abaixo, retirada do site *e-commerceBrasil*, é possível perceber o crescimento contínuo desse serviço.

Figura 1 – Pedidos e faturamentos utilizando o *e-commerce* brasileiro



Fonte: Rondinelli, 2021

Para acompanhar o crescimento do mercado é preciso estar antenado sobre as novas tecnologias. Com a ampla evolução e expansão da rede mundial de computadores, o *e-commerce* se tornou uma das aplicações mais promissoras da

internet, o que permite que continue crescendo cada dia mais, de forma diferenciada e conquistando o público em geral.

2.3 Tipos de e-commerce

Para Potter e Turban (2005), existem vários tipos de e-commerce, sendo os mais comuns:

- B2B – *Business-to-Business* (Empresa-Empresa). É a negociação eletrônica entre empresas. É muito comum a modalidade que movimenta importâncias monetárias.
- B2C – *Business-to-Consumers* (Empresa-Consumidor). É a negociação eletrônica entre empresas e consumidores. Esta modalidade representa a virtualização da compra e venda.
- C2B – *Consumers-to-Business* (Consumidor-Empresa). É a negociação eletrônica entre consumidores e empresas. Sendo o inverso do B2C e ocorre quando os consumidores vendem para as empresas. É quando uma empresa anuncia na Internet o que ela necessita, ou seja, faz sua intenção de compra, e os consumidores que possuem o que a empresa quer, fazem a sua oferta.
- C2C – *Consumer-to-Consumer* (Consumidor-Consumidor). É a negociação eletrônica entre consumidores. Esta modalidade se tornou muito comum, no Brasil, com o surgimento de um site mundo conhecido: www.mercadolivre.com.br, sendo uma plataforma em que os consumidores fazem inúmeras negociações, mas de valores pequenos, sendo que atualmente possuímos vários outros sites desta mesma forma de negociação, mas em outros ramos de produtos e/ou serviços.

Com tantas opções, o consumidor e as empresas podem escolher o melhor tipo de comércio eletrônico, adequando assim suas necessidades e deixando proprietários e clientes mais satisfeitos. Assim, as portas do mercado de trabalho também se abrem, com novos cargos e uma forma completamente diferente de trabalhar.

A respeito disso, King e Turban (2004) afirmam:

O mercado de empregos on-line é especialmente atuante na área de tecnologia, porque as empresas e os trabalhadores interessados utilizam a internet regularmente. Contudo há milhares de tipos de empresa que anunciam cargos disponíveis [...]

O serviço digital veio para ficar. Ele cresce a cada dia mais. Lojas que antes eram apenas físicas se renderam aos serviços digitais e ampliaram seus horizontes. Embora seja comum o cliente ter acesso a loja física e a loja virtual, os valores online são mais em conta, por esse motivo, as pessoas acabam deixando de comprar diretamente da loja física. É importante ressaltar que algumas lojas oferecem a opção

de a compra ser realizada de forma digital e ainda assim o produto ser retirado na loja física.

Segundo Voglino (2021) as maiores lojas varejistas em valor de mercado são (Figura 2):

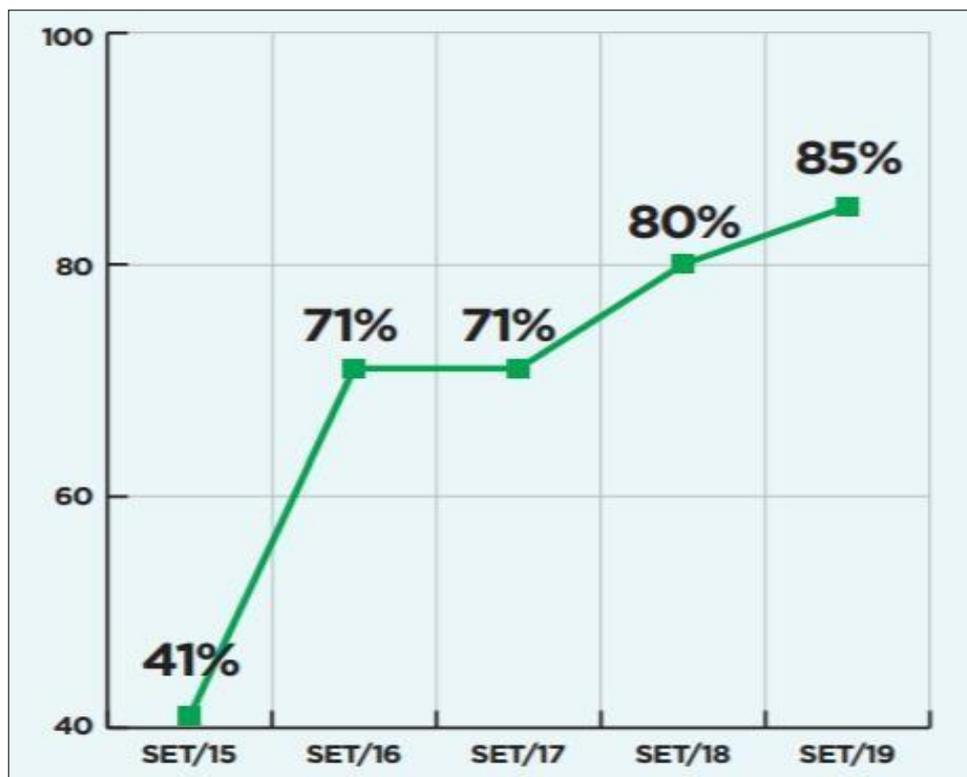
Figura 2 - Maiores lojas varejistas em valor de mercado

#	Empresa	Ativo	Valor de Merc. (R\$)
1	Magazine Luiza	MGLU3	149 bi
2	Americanas	AMER3	118,06 bi
3	Raia Drogasil	RADL3	44,06 bi
4	Carrefour BR	CRFB3	40,16 bi
5	Lojas Renner	LREN3	39,38 bi
6	Assaí	ASAI3	23,53 bi
7	Via Varejo	VVAR3	22,29 bi
8	Grupo Mateus	GMAT3	16,7 bi
9	Lojas Americanas	LAME4	14,95 bi
10	Grupo Guararapes	GUAR3	9,98 bi

Fonte: Voglino,2021.

O número de consumidores aumenta drasticamente como mostra a Figura 3. De acordo com a pesquisa, 85% dos consumidores com smartphone já realizaram compras online.

Figura 3 – Evolução da proporção de consumidores móveis no Brasil



Fonte: Rondinelli, 2021

Conforme imagem acima, houve um aumento significativo a cada ano, o número de consumidores online aumentou em mais de 50% ao longo de 4 anos. Esse aumento se deve a agilidade, conforto e praticidade que o *e-commerce* oferece. A utilização do comércio digital sem dúvida resulta em inúmeras vantagens tanto para empresa quanto para o cliente.

3. METODOLOGIA

A metodologia utilizada no desenvolvimento dessa pesquisa teve o intuito de responder a problemática do presente trabalho que é explicar o que é e como funciona o *e-commerce*, oferecendo ao público-alvo, que podem ser pessoas interessadas sobre o assunto ou que trabalham na área, e gostariam de saber um pouco mais sobre o mesmo.

A análise desse trabalho se deu através de uma pesquisa básica, que se refere ao estudo destinado a aumentar nossa base de conhecimento científico focando na melhoria das teorias no que diz respeito a compreensão de fenômenos naturais entre outros.

Usou-se a pesquisa exploratória para ampliar as informações e familiaridade sobre o tema escolhido. Ela é realizada para conhecer o contexto de um objeto de estudo. Embora a pesquisa exploratória seja uma técnica muito flexível o pesquisador deve assumir riscos, ser paciente e receptivo.

A pesquisa exploratória é usada em casos nos quais é necessário definir o problema com maior precisão. O seu objetivo é prover critérios e compreensão. Tem as seguintes características: informações definidas ao acaso e o processo de pesquisa flexível e não-estruturado (MALHOTRA, p.23, 2001).

Para simplificar, as investigações qualitativas abrangem tudo aquilo que não possa ser mensurado em números (Figura 4).

Figura 4 – Pontos principais da pesquisa exploratória



Fonte: QuestionPro, 2021

Essa pesquisa possui caráter qualitativo, estilo indutivo, foco no significado individual e na complexidade de uma situação que envolve, sobretudo dados baseados em textos e imagens. Essas características estão relacionadas diretamente aos métodos de coleta de dados aplicados. Assim, através dessa abordagem é possível adquirir material necessário para alcançar o objetivo do desse artigo.

Uma espécie de representatividade do grupo maior dos sujeitos que participarão no estudo. Porém, não é, em geral, a preocupação dela a quantificação da amostragem. E, ao invés da aleatoriedade, decide intencionalmente, considerando uma série de condições sujeitos que sejam essenciais, segundo o ponto de vista do investigador, para o esclarecimento do assunto em foco; facilidade para se encontrar com as pessoas; tempo do indivíduo para as entrevistas (TRIVIÑOS, 1987, p. 132).

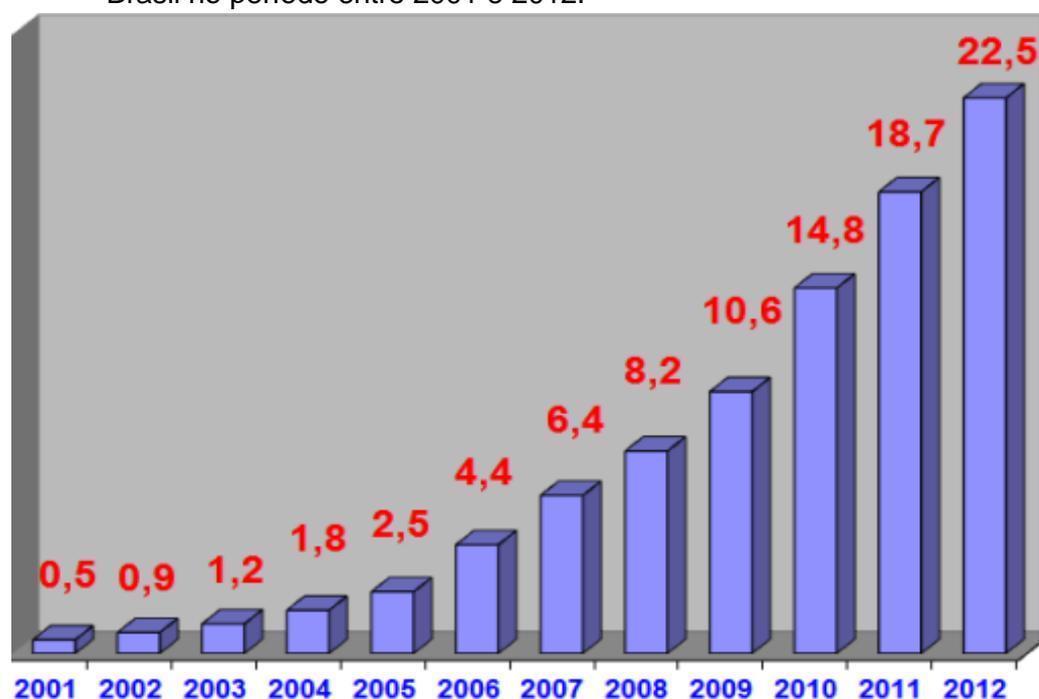
Por fim, esta pesquisa realizou levantamento bibliográfico, que permitiu analisar e reunir informações já existentes para a construção desse artigo.

Trata de estratégia de pesquisa necessária para a condução de qualquer pesquisa científica. Uma pesquisa bibliográfica procura explicar e discutir um assunto, tema ou problema com base em referências publicadas em livros, periódicos, revistas, enciclopédias, dicionários, jornais, sites, CDs, anais de congressos etc. Busca conhecer, analisar e explicar contribuições sobre determinado assunto, tema ou problema. A pesquisa bibliográfica é um excelente meio de formação científica quando realizada independentemente – análise teórica – ou como parte indispensável de qualquer trabalho científico, visando à construção da plataforma teórica do estudo. (Martins e Theóphilo 2009, p. 52).

3. ANÁLISE DEDADOS

De acordo com as informações obtidas através do referencial teórico foi possível observar que desde o surgimento do e-commerce ele não para de crescer. Grandes empresas estão expandindo seus negócios e aumentando seu capital, por outro lado surgem pequenas empresas, ambas oferecendo cada dia mais possibilidades aos seus clientes. A Figura 5 mostra o faturamento anual do e-commerce no Brasil no período entre 2001 e 2012.

Figura 5- Faturamento em bilhões anual do *e-commerce* no Brasil no período entre 2001 e 2012.



Fonte: www.e-commerce.org.br

Na Figura 6 abaixo, vê-se o aumento no número de consumidores de eletrônicos. Segundo o Alvarenga (2021) mais de 20 milhões de consumidores realizaram compras pela internet em 2020.

Figura 6 - Aumento no número de consumidores de eletrônicos no Brasil



Fonte: Alvarenga, 2021

4. CONCLUSÃO

Esta pesquisa teve como objetivo explicar como surgiu e como funciona o *e-commerce*. Observou-se que a utilização das ferramentas e o *e-commerce* resultam em inúmeras vantagens tanto para empresa quanto para o cliente. Assim, entende-se por comércio eletrônico a capacidade de realizar transações envolvendo a troca de bens ou serviços entre duas ou mais partes utilizando meios eletrônicos. O *e-commerce* é de natureza global, e envolve diferentes nichos, consumidores, culturas organizacionais, entre outros.

O comércio eletrônico, com o decorrer dos anos, deixou de ser uma característica diferencial e passou a ser uma ferramenta essencial para atender cada vez mais as necessidades dos clientes e alavancar as vendas. Como a Internet está em constante mudança, as empresas devem estar sempre atentas para oferecer os melhores produtos e os melhores preços para os *e-consumidores*.

Através das pesquisas realizadas, observou-se sobre a necessidade de um site para a empresa, como funcionam e a sua importância. Como surgimento desse novo mercado online muitos consumidores poderão fazer suas compras com mais tempo e comodidade. Sabe-se que a chegada do Covid 19 a internet as organizações virtuais se tornaram indispensáveis para as pessoas do mundo todo. Viu-se que a quantidade de pessoas que utilizam o comércio eletrônico ao realizarem suas compras é significativamente grande.

Com as mudanças no mundo digital houve um aumento de compras pela internet, e aumentou-se também o número de novos empreendedores que viram uma

oportunidade de ganhar dinheiro a um baixo custo. O sucesso de empresas on-line depende como esse novo empreendedor encara as mudanças, quanto mais flexível, mais possibilidades de sucesso ele terá.

Dessa forma, entende-se que a ferramenta e-commerce veio para complementar estruturas das empresas, e a utilização resulta em uma série de melhorias. Concluindo assim que o aprendizado e os conceitos do e-commerce são complexos, mas ressaltamos que aprender por meio de pesquisa é uma maneira de formar indivíduos críticos.

REFERÊNCIAS

ALBERTIN, A. L. **Comércio Eletrônico: Modelo, aspectos e contribuições de sua aplicação**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

ALVARENDA, D. **Com pandemia, comércio eletrônico tem salto em 2020 e dobra participação no varejo brasileiro**. Disponível em: <<https://g1.globo.com/economia/noticia/2021/02/26/com-pandemia-comercio-eletronico-tem-salto-em-2020-e-dobra-participacao-no-varejo-brasileiro.ghtml>> Acesso em 20 de outubro de 2021.

COELHO, F. U. **Novo manual de direito comercial: direito de empresa**. 30.ed. São Paulo: Thomson Reuters Brasil, 2018.

CONNELL, B. O. **B2B.com – Ganhando dinheiro no e-commerce business- to-business**. 1.ed. São Paulo: Pearson Education, 2004.

DINIZ, L. L et al. **O Comércio Eletrônico Como Ferramenta Estratégica de Vendas para Empresas**. In: ENCONTRO CIENTÍFICO E SIMPÓSIO DE EDUCAÇÃO UNISALESIANO, 3., 2011, Lins, SP. Anais. São Paulo: Unisaesiano, 2011. p. 1-13.

KING, D.; TURBAN, E. **Comércio eletrônico estratégia e gestão**. 1. ed. São Paulo: Pearson Education, 2004.

MALHOTRA, N. **Pesquisa de marketing**. 3.ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.

MARTINS, G. de A.; THEÓPHILO, C. R. **Metodologia da investigação científica para ciências sociais aplicadas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2016.

MÜLLER, V. N. **E-commerce: venda pela internet**. Assis, 2013.

POTTER, R., TURBAN, E., RAINER, K. **Administração de Tecnologia da Informação**. 3. Ed. São Paulo: Campus, 2005.

QUESTIONPRO. Disponível em: <<https://www.questionpro.com/blog/pt-br/pesquisa-exploratoria/>> Acesso em 20 de outubro de 2021.

RONDINELLI, J. **Primeiro trimestre de 2021: vendas no e-commerce têm alta de 57,4% em comparação ao mesmo período de 2020.** Ecommerce Brasil, 2021. Disponível em: <<https://www.ecommercebrasil.com.br/noticias/primeiro-trimestre-de-2021-vendas-alta-de-57/>> Acesso em 05 de outubro de 2021.

SEBRAE – **Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas – Características do Empreendedor,** 2021. Site Disponível em: <<https://www.sebrae.com.br>>. Acesso em: 01 de outubro de 2021.

SILVA, N. R. A. et al. Evolução do e-commerce e os desafios tributários no Brasil. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento,** 2019. Ano 04, Ed. 10, Vol. 05, pp. 134-148. Outubro de 2019. ISSN: 2448-0959. Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/contabilidade/desafios-tributarios>>. Acesso em: 01 de outubro de 2021.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação.** São Paulo: Atlas, 1987.

VOGLINO, E. Valor de Mercado das Maiores Varejistas do Brasil em 2021. **The cap.** Fonte: <https://comoinvestir.thecap.com.br/valor-de-mercado-maiores-varejistas-do-brasil-2021/>. Disponível em <<https://comoinvestir.thecap.com.br/valor-de-mercado-maiores-varejistas-do-brasil-2021/>>. Acesso em 02 de outubro de 2021.

TURBAN, E., KING, D. **Comércio eletrônico: estratégia e gestão.** São Paulo: Prentice Hall, 2004.

VAZ, C. A. **Google Marketing: o guia definitivo de marketing digital.** 2. ed. São Paulo: Novatec editora, 2008.