

REVISTA CIENTÍFICA

MUNDO ACADÊMICO

REVISTA MUNDO ACADÊMICO - ISSN 1984-7564 - V. 17 N. 22 JANEIRO-DEZEMBRO – 2023

MULTIVIX

SÃO MATEUS



MUNDO
ACADÊMICO

EXPEDIENTE

Publicação Anual

ISSN 2526-4141

Temática: Humanas

Revisão Português

Tereza Barbosa Rocha

Capa

Marketing Faculdade Multivix São Mateus

Elaborada pela Bibliotecária Alexandra B. Oliveira CRB06/396

M965 Mundo Acadêmico / Faculdade Multivix São Mateus – v.17, n.22, 2023 –
São Mateus: MULTIVIX, 2023.

Anual
ISSN 1984-7564

1. Pesquisa acadêmica – periódicos. 2. Gestão. 3. Humanas. I. Faculdade
Multivix São Mateus

CDD 001.891
CDU: 001.891(05)

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 São Mateus
Rod. Othovarino Duarte Santos, 844, Resid. Parque Washington, São Mateus/ES | 29938-015

MUNDO ACADÊMICO

Faculdade Multivix São Mateus
v. 17 n. 22 janeiro/dezembro – 2023 - Anual

Diretor Geral
Sandrélia Cerutti Carminati

Coordenadora Financeiro
Amábile Marinato Camilo Marchi

Coordenadora Acadêmica
Elen Karla Trés

Conselho Editorial
Elen Karla Trés
Josete Pertel
Rafaella Rangel do Rosario

Assessorial Editorial
Josete Pertel
Mariana Lima de Jesus
Pedro Junior Zucatelli
Rafaella Rangel do Rosario

Assessoria Científica
Elen Karla Trés
Josete Pertel
Mirelle Christine Corona
Rafaella Rangel do Rosario
Sandrélia Cerutti Carminati

EDITORIAL

A revista científica Mundo acadêmico é uma iniciativa da Faculdade Multivix São Mateus que possibilita a divulgação de artigos e resumos de contribuições relevantes para a comunidade científica das diversas áreas de estudo que abrange a Instituição. Portanto, trata-se de um veículo de publicação acadêmica anual, cujo público-alvo são professores e alunos de graduação e pós-graduação.

Diante disso, a Instituição almeja que a revista científica Mundo Acadêmico contribua para o fomento contínuo da prática da investigação, e promova o crescimento educacional.

Boa leitura!

MUNDO ACADÊMICO

SUMÁRIO

INFLUÊNCIA DA PANDEMIA NA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR: ESTUDO DE CASO EM UMA INSTITUIÇÃO BANCÁRIA.....	6
Luiz Henrique Nascimento dos Santos, Natália de Souza Cruz, Yago Giovanele Santos, Erivelton Toreta Braz, Josete Pertel	
SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA E <i>WHEY PROTEIN</i> EM MULHERES FISICAMENTE ATIVAS	31
Clarisse Altoé, Juliana Russine Fernandes, Karolyne Vitória Lopes Boaventura, Dalila Ferraz Lima Ferreira Caran	
FATORES PSICOSSOCIAIS DESENCADEANTES DA ANSIEDADE EM ADOLESCENTES: UMA PESQUISA-INTERVENÇÃO.....	58
Eliane Silva Santos Dias, Karlos Pedro Calvi Gussão, Mayara Elias de Araújo Tonon, Luana da Silva Câmara	
MAPEAMENTO DE VACINAÇÃO CONTRA COVID-19 NO NORTE DO ESPÍRITO SANTO: UM PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA.....	83
Bárbara Lima Santos Silva, Fernanda Oliveira Andrade, Neli Silva da Costa, Rafaela Lirio Sotero	
PSICOLOGIA E TECNOLOGIA: A DIVULGAÇÃO DAS PRÁTICAS PSICOLÓGICAS DENTRO DAS REDES SOCIAIS.....	104
Diego Venancio Souza, Jâmerson Santos Cruz, Karen Loubach Costa Bruna Zucolotto	
IMPORTÂNCIA DOS DIAGNÓSTICOS LABORATORIAIS PARA PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS PREVENINDO INTERCORRÊNCIAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA INTEGRATIVA.....	132
Adriana Paula Melo de Almeida, Fernanda Machado, Zeinimar Zordan, Cristiane Alves da Silva do Nascimento	

INFLUÊNCIA DA PANDEMIA NA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR: ESTUDO DE CASO EM UMA INSTITUIÇÃO BANCÁRIA

Luiz Henrique Nascimento dos Santos¹, Natália de Souza Cruz², Yago Giovanele Santos³,
Erivelton Toreta Braz⁴; Josete Pertel⁵

^{1,2,3}Acadêmicos de Administração - Multivix São Mateus-ES

³Mestre - Docente - Multivix São Mateus-ES

⁴Doutora – Docente - Multivix São Mateus-ES

RESUMO

A qualidade de vida no trabalho, habitualmente conhecida como QVT, está intimamente relacionada a uma série de ações realizadas por organizações para aprimorar a satisfação dos funcionários, diante de suas atribuições e o ambiente laboral, tendo o objetivo de que esse sentimento possa proporcionar maior produtividade para a empresa. Diante disso, o presente estudo tem por finalidade apresentar como a QVT foi afetada no período pandêmico atual. Nesse sentido, utilizou-se de um estudo de caso quanto a instituição bancária escolhida, localizada em São Mateus-ES. Para tanto, também se fez uso da pesquisa bibliográfica e exploratória. Na busca de informações, foram aplicadas as pesquisas quantitativas e qualitativas, bem como o método “*Survey*”. Com isso, empregou-se um questionário aos colaboradores, através da plataforma *Google Forms*. A partir dessa pesquisa, pode-se correlacionar os dados obtidos, a fim de diagnosticar os possíveis impactos na QVT, em que se percebe a utilização do teletrabalho pelos colaboradores, apresentando diversas vantagens e desvantagens com o emprego dessa modalidade. Como resultados, a pesquisa aponta que os sentimentos de frustração e de desmotivação, durante o período pandêmico, decorrem da não valorização dos colaboradores, de maneira adequada e profissional, uma vez que houve um aumento na cobrança e na pressão para a entrega de metas em um período mais curto, acúmulo de tarefas e sobrecarga de serviços para um funcionário apenas, relacionando-se esses relatos à infelicidade com a saúde mental dos trabalhadores.

Palavras-chave: qualidade de vida; Ambiente de trabalho; Pandemia.

ABSTRACT

Quality of life at work, commonly known as QWL, is closely related to a series of actions taken by organizations to improve employee satisfaction, given their duties and the work environment, with the objective that this feeling can provide greater productivity for the company. Therefore, this study aims to present how QWL was affected in the current pandemic period. In this sense, we used a case study. For this purpose, bibliographical and exploratory research was also used. In the search for information, quantitative and qualitative research were applied, as well as the “*Survey*” method. Thus, a questionnaire to employees was used, through the *Google Forms* platform. From this research, it is possible to correlate the data obtained in order to diagnose the possible impacts on QWL, in which the use of telework by employees is perceived, presenting several advantages and disadvantages with the use of this modality. As a result, the research shows that the feelings of frustration and demotivation during the pandemic period result from the lack of adequate and professional appreciation of employees, since there was an increase in the demand and pressure to deliver targets in a shorter period, accumulation of tasks and overload of services for only one employee, relating these reports to unhappiness with the workers' mental health.

Keywords: quality of life; workplace; pandemic.

1 INTRODUÇÃO

A qualidade de vida do trabalhador deve ser tratada como prioridade em qualquer organização e ramo de atuação, principalmente no cenário vivido atualmente pela população mundial, em que se enfrenta uma pandemia que ocasionou grandes mudanças e afetou diretamente, e de diversas formas, todas as pessoas. Para Nahas (2017, p. 15), qualidade de vida é “a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano.”

Se a empresa oferece uma QVT precária, conseqüentemente os funcionários se sentirão desmotivados e infelizes em seu ambiente de trabalho. Por outro lado, se a empresa preza e luta para manter uma qualidade de vida excelente, o trabalhador entende que tem importância, se sente motivado e traz resultados positivos para a empresa.

Um programa de Qualidade de Vida no trabalho tem como meta, gerar uma organização mais humanizada, na qual os trabalhadores envolvem, simultaneamente, relativo grau de responsabilidade e de autonomia em nível do cargo, recebimentos de recursos de “feedback” sobre o desempenho, com tarefas adequadas, variedade, enriquecimento pessoal do indivíduo (CASTRO, 2015, p. 13).

Segundo Silva e Navarro (2012), o processo rápido de reestruturação e inovação nas instituições financeiras muito afetou a saúde dos colaboradores física e mentalmente. A necessidade de cumprir metas traz consigo o sentimento de frustração, insegurança com o próprio trabalho e preocupação com a pressão.

Os bancos sempre foram muito competitivos e, agora, vivenciando um cenário de pandemia, mais do que nunca. Além da chegada dos bancos digitais, que fornecem os mesmos serviços no conforto de casa, essas instituições precisam conquistar o cliente mediante a situação em que se encontram, taxas menores, mais atrativas, facilidade nas renegociações e contratações de novas operações para conseguir satisfazer a necessidade de cada cliente em especial.

O foco dessas instituições é a captação de novos clientes e a oferta de oportunidades melhores do que outras, entretanto, os funcionários são esquecidos nesse processo. À vista disso, questiona-se: como a pandemia afetou a qualidade de vida do trabalhador nas instituições bancárias?

Focar na qualidade de vida é não somente no trabalhador, mas também em seus resultados futuros. Para Gonçalves et al (2013), a não preocupação das organizações em oferecer um programa de qualidade de vida aos funcionários traz como consequência a falta de motivação dos colaboradores para realizar um trabalho eficaz.

Ressalta-se que o estresse é uma resposta às novas exigências impostas por ambientes que obrigam ao colaborador mudanças e adaptações constantes. Além disso, o estresse pode levar a doenças relacionadas ao trabalho, como a Síndrome de Bournot (PAIVA et al, 2019).

Esse estresse está relacionado, justamente, às adaptações que vieram junto com a pandemia e com o medo do avanço tecnológico substituir os funcionários. Sabe-se que a COVID-19 mexeu com o psicológico de toda a população e os trabalhadores de instituições financeiras sofrem, antecipadamente, por medo do desemprego e por se sentirem inseguros em relação às metas impostas durante a pandemia.

Como as instituições bancárias são consideradas serviços essenciais, durante esse período não tiveram suas atividades paralisadas. Visto que os bancos são locais fechados, com pouca circulação de ar e muito movimento, eles se tornaram perigosos por facilitar a transmissão do vírus para seus funcionários e clientes. Faz-se necessária a criação de medidas e ações para melhorar a qualidade de vida desses colaboradores, para que se sintam motivados e satisfeitos no ambiente de trabalho.

Este trabalho objetiva investigar a influência da pandemia na qualidade de vida do trabalhador bancário, através de um estudo de caso em uma instituição financeira da cidade de São Mateus – ES.

No alcance desta premissa, objetiva-se, especificamente, compreender, no ponto de vista dos colaboradores, como é a qualidade de vida na agência bancária; encontrar pontos onde estão localizadas a insatisfação e desmotivação dos colaboradores em relação a QVT; e apresentar ações que busquem melhorar a qualidade de vida desses trabalhadores durante a pandemia.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

A qualidade de vida no trabalho, comumente conhecida como QVT, está propriamente relacionada a uma série de ações realizadas pela organização para melhorar a satisfação dos colaboradores com suas funções e o ambiente de trabalho, com o objetivo de que essa felicidade possa trazer resultados positivos para a empresa. Para Limongi-França (1997, p. 80), “qualidade de vida no trabalho (QVT) é o conjunto das ações de uma empresa que envolvem a implantação de melhorias e inovações gerenciais e tecnológicas no ambiente de trabalho.” No entanto, ela não está relacionada apenas ao clima organizacional. Assim como o ambiente de trabalho interfere na vida e no bem-estar dos funcionários, o mesmo pode acontecer pelas influências externas que eles trazem para a organização. Diante disso, Sampaio (2004, p. 127) pondera serem indicadores da qualidade de vida no trabalho:

Ação social e ecológica da empresa, atividades esportivas, culturais e de lazer, ausência de insalubridade, ausência de preconceitos, autonomia no trabalho, capacitação múltipla para o trabalho, carreira, comprometimento dos empregadores, comprometimento dos empregados, condições gerais de trabalho, conforto do ambiente físico, crescimento como pessoa, em função do trabalho, direitos legais garantidos, distribuição justa de rendimentos entre os cargos, educação no relacionamento, esperança de continuidade na empresa, estabilidade no emprego, estima por parte dos colegas, imagem da empresa na sociedade, infância, imparcialidade nas decisões gerenciais, informação sobre o que deve ser feito, jornada de trabalho, liberdade de expressão, longevidade, nível cultural dos empregadores, nível cultural dos empregados, padrão geral de saúde dos empregadores, privacidade para trabalhar, proteção do patrimônio da empresa, alimentação fornecida pela empresa, salário, seguro de vida, valorização dos serviços pelos outros setores e vida pessoal preservada.

As organizações vêm se preocupando, cada vez mais, com os seus profissionais, não só no que tange ao ambiente de trabalho, mas também fora dele. Com isso, as estratégias possíveis de serem desenvolvidas para manter a saúde dos colaboradores podem ser classificadas em ações de recuperação, proteção e promoção à saúde, as quais visam recuperar as pessoas já doentes, tanto do ponto de vista físico como psicológico e social, evitar a exposição à agentes nocivos e promover o estado de satisfação e plenitude (LIMONGI-FRANÇA, 2004).

Em vista disso, sabe-se que o setor bancário trabalha em níveis de pressão e estresse elevados, devido ao cumprimento de metas e a venda de produtos que, muitas vezes, não agradam aos clientes, devido a certas taxas. Vivendo essas e tantas outras situações, faz-se necessário que a qualidade de vida no ambiente laboral seja exemplar e que sempre haja adaptações que beneficiem a QVT. Seguindo essa ideia, Fernandes (1996, p. 37) completa:

Quando ocorre desequilíbrio entre os investimentos tecnológicos em detrimento dos cuidados com o fator humano, o desempenho do cliente interno, que é o empregado, fica comprometido pelos baixos níveis de satisfação, afetando o atendimento às exigências do cliente externo, inviabilizando as estratégias voltadas para a melhoria da qualidade dos produtos e serviços.

No entanto, é de suma importância que as organizações se conscientizem dos benefícios de se investir em um ambiente laboral confortável e no bem-estar dos colaboradores, onde obterão, como retorno, o empenho, a fidelidade e a força de vontade dos mesmos em ajudar a engrandecer a empresa. Diante disso, a empresa cujos colaboradores trabalham em prol do crescimento organizacional, conseqüentemente, terão sucesso no crescimento da rentabilidade e principalmente no crescimento pessoal, tornando-se uma marca forte no presente mercado (BEZERRA; DINIZ, 2019).

Portanto, quando as organizações escolhem desenvolver programas voltados à qualidade de vida do trabalhador, não estão visando apenas à saúde financeira, ao aumento da produtividade, à diminuição da rotatividade e abstenções, mas também ao crescimento e a saúde do colaborador.

2.2 SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

Por muito tempo, o trabalho humano não foi considerado como parte de um aspecto importante da vida das pessoas, de maneira a ser também considerado um fator de importância que constitui a dor e o sofrimento psicológico. Sendo a herança genética e a história pessoal familiar e emocional frequentemente consideradas as principais referências explicativas para problemas nessa área.

Atualmente e, diferente disso, fatores como as condições de trabalho associados a um ambiente altamente estressante, com grande exposição a situações que acarretam riscos à saúde e à vida estão relacionados ao aumento do adoecimento e a impactos negativos no desempenho profissional (FERREIRA; DUTRA, 2017).

Com isso, os desgastes emocionais, a que os colaboradores são sujeitos em seu trabalho, se tornam significativos para determinar alguns transtornos relacionados ao estresse, como por exemplo: depressão, ansiedade patológica, pânico, fobias e doenças psicossomáticas (ALMEIDA et al., 2012).

Assim como as metas, a insegurança de perder o emprego e a pressão afetam a qualidade de vida do trabalhador, a infelicidade, tristeza, desmotivação e cansaço mental, consequentes desses fatores, atrapalham a produtividade da empresa. À vista disso, o trabalho e algumas maneiras de organização do mesmo podem, sob dadas condições, gerar distúrbios mentais e conter alto poder patogênico (LIMA, 2002, p. 213).

Na atualidade, praticar a saúde mental no ambiente de trabalho é fundamental, devido à pressão pela alta produtividade das organizações e a grande competitividade, onde o colaborador tem que estar sempre preparado para mudanças e adaptações (VASCONCELOS, 2008).

Diante disso, o trabalho apresenta uma importância essencial na saúde física e mental do ser humano, sendo uma referência do modo de vida, das relações afetivas e na melhora das habilidades e competências das pessoas (JACQUES; AMAZARRAY, 2006).

2.3 TEORIAS MOTIVACIONAIS

Estudiosos e pesquisadores acerca da motivação pretendiam, mediante suas pesquisas, determinar as necessidades relevantes que podem motivar os colaboradores nas organizações, assumindo que as pessoas são motivadas pela falta de uma ou mais, e explicam que seu comportamento é orientado para supri-las.

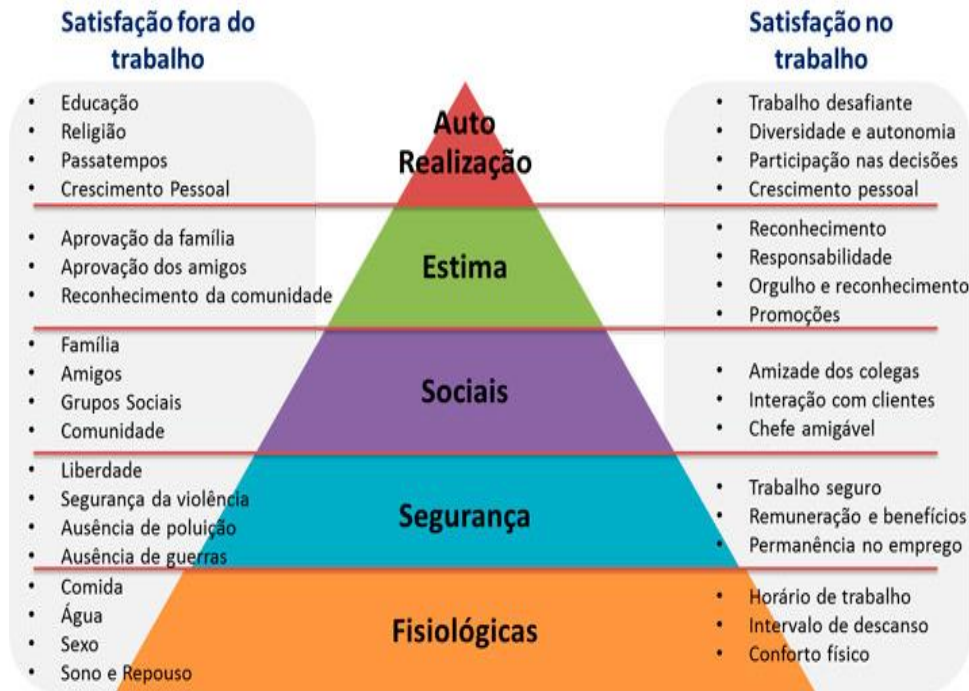
De modo geral, as teorias que sustentam o conceito de necessidade partem da premissa de que há uma energia ou força que excita ou gera uma tensão interna no organismo, experimentada subjetivamente como um impulso ou desejo para agir de modo que se reduza a força deste mesmo impulso, tensão ou desejo (GONDIM; SILVA, 2014, p. 176-177).

Seguindo a mesma linha de pensamento, “entende-se, assim, que a motivação seja um impulso que venha de dentro e que tem, portanto, suas fontes de energia no interior de cada pessoa” (BERGAMINI, 1997, p. 83).

Com base nessas afirmações, pode-se entender que a motivação é fruto dos desejos pessoais para certas coisas, e que tais necessidades variam com o tempo e se diferenciam entre as pessoas. No decorrer dos parágrafos seguintes, apresentam-se duas das principais teorias que ainda são bastante usadas nas organizações nacionais e internacionais.

De acordo com Chiavenato (2005), Abraham Maslow foi um psicólogo americano, nascido em 1908, o qual desenvolveu a teoria motivacional da hierarquia das necessidades, que é uma das principais teorias da motivação que busca compreender e atender às carências humanas. Elas são separadas de acordo com sua importância, sendo divididas em cinco níveis diferentes. A base da pirâmide é composta pelas necessidades primárias, ou seja, as fisiológicas, e no topo da pirâmide se encontram as secundárias, isto é, as de autorrealização. Em suma, os cinco níveis da pirâmide são divididos e classificados em: necessidades fisiológicas, de segurança, sociais, estima e autorrealização (GIL, 2009), conforme apresentado na Figura 1.

Figura 1 - A pirâmide das necessidades humanas de Maslow e suas implicações



Fonte: Chiavenato, 2005, p. 249

Para Maslow, os indivíduos se esforçam para atender às carências com maior iminência em certo momento. As pessoas propendem a seguir uma ordem para atender a essas necessidades. Seguindo essa ideia, Robbins (2006, p. 133) afirma que “à medida que cada uma dessas necessidades é atendida, a próxima torna-se dominante, o indivíduo move-se sempre para o topo da pirâmide”.

Construindo uma extensão da teoria de Maslow, Herzberg (1973), psicólogo americano, pesquisou e estudou quais são os fatores de satisfação e insatisfação dentro do ambiente laboral. Essa descoberta ficou conhecida como teoria dos dois fatores de Herzberg, os quais são: fatores higiênicos e fatores motivadores.

Os motivadores são fatores que estão relacionados com os próprios objetivos do empregado, não só com a sua ocupação, mas também com sua posição atual e as tarefas e atividades que desempenham. “Os fatores motivadores tornam as pessoas felizes com seus serviços porque atendem a necessidade básica e humana de crescimento psicológico, uma necessidade de se tornar mais competente” (HERZBERG, 1973, p. 58).

Já os fatores higiênicos representam a existência ou ausência de aspectos insatisfatórios no trabalho, podendo citar os pagamentos, salários, políticas da empresa e os relacionamentos interpessoais. Esses, sendo positivos, apenas não

deixam os funcionários insatisfeitos; em contrapartida, por si só não motivam as pessoas em seus trabalhos (DAFT, 2007).

2.4 TELETRABALHO NA PANDEMIA

A pandemia da COVID-19 impactou surpreendentemente todo o planeta, devido à alta capacidade de transmissão do vírus e a mudança radical no modo de viver da população, para adaptação a essa situação caótica. O distanciamento social foi recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como uma alternativa para conter a disseminação do vírus. Os governos estaduais estabeleceram decretos em regulamentação quanto ao funcionamento dos serviços essenciais.

Com a intenção de reduzir a contaminação e transmissão da doença, as organizações adotaram o teletrabalho, conhecido também como trabalho remoto e *home office*, como medida preventiva, mas tal feito veio com a preocupação de como seria a qualidade de vida das pessoas que tiveram essas novas relações laborais impostas e de como seria essa adaptação. De acordo com o IBGE-PNADCOVID19, em maio de 2020, cerca de mais de 8,7 milhões de funcionários estavam trabalhando de maneira remota.

Essa nova maneira de trabalho já vinha crescendo muito nos últimos anos, e, com a pandemia, se tornou uma aliada das organizações, para não interromperem, principalmente os serviços essenciais que, nesse período, não tiveram as atividades paralisadas. De acordo com Goulart (2009, p. 16), o teletrabalho é “uma modalidade de trabalho que se realiza com o uso de novas tecnologias de informação e comunicação, em local fora dos escritórios centrais ou das instalações de produção do empregado, ou no próprio domicílio”.

Com a implantação dessa modalidade de trabalho, vários são os benefícios. Segundo Boonen (2008), percebem-se melhorias em relação à qualidade de vida dos funcionários e que, com esse novo formato de trabalho, ficam mais estimulados nas realizações de suas atividades, em virtude do novo ambiente e da maior comodidade, mas também pela confiança que é depositada, assim, a produção acaba aumentando.

Nesse sentido, Mello et al (2014) completa que “praticar o teletrabalho é uma demonstração de confiança e fé no empregado, e se der a opção para retribuir esta

confiança e fé, ele vai ser eficiente, pois se não for eficiente em casa, tampouco será no escritório”.

Na perspectiva da empresa, Hau e Todescat (2018) citam vários benefícios, como, a diminuição do absenteísmo e/ou da rotatividade, maior produtividade, maior alcance na seleção do *home office* e a diminuição do custo da infraestrutura.

Contudo, todo processo que tem vantagens, conseqüentemente, também possui desvantagens. O sindicato dos bancários, em todo território brasileiro, tem recebido diversas denúncias de seus associados, como jornadas de trabalhos exaustivas sem registro de ponto, cobrança de metas diárias, redução salarial e muitos direitos negados. O trabalho remoto dos bancários tem sido um desafio para os sindicatos, sendo muito difícil firmar um acordo com as instituições para que essa atividade seja feita de modo a agradar ambas as partes.

Segundo dados da Confederação Nacional dos Trabalhadores do Ramo Financeiro (Contraf-CUT) mais de 300 mil bancários encontravam-se em trabalho remoto entre os meses de abril e maio. Do ponto de vista das lideranças sindicais, esta fórmula envolve uma precarização do trabalho que “infelizmente veio para ficar”, no entanto cria uma inadequação do espaço doméstico para o desenvolvimento das atividades laborais; uma grande insegurança para o trabalhador quanto ao manuseio dos dados em casa; uma sobre jornada sem remuneração, em função das dificuldades de pôr limites ao trabalho já que dificulta a desconexão do bancário; o não ressarcimento dos custos extras que recaem sobre o trabalhador; além da manutenção e pressão pelo cumprimento das metas em um cenário econômico desfavorável, a ausência de mobiliário ergonômico, e o aparecimento das Lesões por Esforços Repetitivos (LER/DORT) (MARZARI; VECCHIOLI, 2020, p. 2032).

Devido às pressões que as instituições bancárias impõem aos colaboradores em *home office*, diversos problemas vieram à tona. A precarização de contratos de trabalho fragiliza os trabalhadores, expondo-os a uma série de sofrimentos psíquicos, como a depressão, síndrome do pânico e *Burnout*, potencializando também os transtornos físicos e mentais estimulados pela nova modalidade de trabalho (HAZAN, 2013).

Há casos em que a vida profissional e pessoal se misturam, afetando diretamente familiares e amigos e, por consequência, também o trabalho. Rocha e Amador (2018), em estudo sobre o tema, abordaram os riscos quanto à intensificação do trabalho, à dificuldade de separação do espaço e tempo de vida laboral, familiar e pessoal, ao risco do trabalho se estender indefinidamente em

todos os períodos e espaços da vida pessoal, além do risco da diminuição das oportunidades de ascensão profissional.

Ainda, Rocha e Amador (2018) chamam a atenção para as consequências que o isolamento e a maior individualização do trabalho podem trazer aos indivíduos. No contexto de isolamento social imposto, por causa da pandemia da COVID-19, os efeitos sobre a saúde mental e a motivação dos trabalhadores em *home office* podem ser ainda maiores (REIS et al., 2020).

As incertezas ligadas ao cenário pandêmico forçaram aos mais diferentes profissionais uma reorganização urgente de suas rotinas de trabalho, requerendo, em diversos casos, inovação de técnicas e novas habilidades para exercer as atividades laborais na modalidade *home office*. Os trabalhadores, diante de curto tempo, tiveram suas moradias provisoriamente, e de forma imprevista, transformadas em seu espaço de trabalho, dividindo o ambiente com a família, mudando seus costumes laborais e sentindo a necessidade otimização na comunicação e clareza do que é esperado acerca da produtividade no tempo de afastamento presencial (ANGONESE, 2020).

3 MÉTODO DE PESQUISA

De acordo com Gil (2019, p. 26) “pesquisa é o processo formal e sistemático de desenvolvimento do método científico. Seu objetivo é descobrir respostas para problemas mediante o emprego de procedimentos científicos”.

À vista disso, a natureza da pesquisa usada, no presente estudo, foi a aplicada, a qual “tem como característica fundamental o interesse na aplicação, utilização e consequências práticas dos conhecimentos” (GIL, 2019, p. 26).

Referente ao tipo de abordagem, aplicou-se a pesquisa quantitativa, determinada por Filho (2015, p. 63) como a “forma de estudo que parte de uma visão quantificável, o que significa traduzir em números opiniões e informações para classificá-las e analisá-las”. Também utilizou-se a pesquisa qualitativa, definida por Richardson (2017, p. 64) como:

Um meio para explorar e para entender o significado que os indivíduos ou os grupos atribuem a um problema social ou humano. O processo de pesquisa envolve as questões e os procedimentos que emergem os dados tipicamente coletados no ambiente do participante, a análise dos dados

indutivamente construída a partir das particularidades para os temas gerais e as interpretações.

As pesquisas exploratórias possuem o objetivo de favorecer uma proximidade a respeito de determinado fato ou tema, de maneira a torná-lo mais explícito, além de se estabelecer hipótese em relação ao problema a ser tratado (GIL, 2019).

De acordo com a definição acima, este estudo é classificado como exploratório, por possibilitar ao leitor maior contato com o tema em discussão, além disso, refere-se a uma pesquisa concordante com fontes constantes em outros artigos científicos e livros, na busca por aprofundar-se ao tema abordado.

Contudo, a pesquisa também é classificada como estudo de caso que, por sua vez, permite investigar, em profundidade, o assunto abordado.

Em geral, os estudos de caso representam a estratégia preferida quando se colocam questões do tipo 'como' e 'por que', quando o pesquisador tem pouco controle sobre os acontecimentos e quando o foco se encontra em fenômenos contemporâneos inseridos em algum contexto da vida real (YIN, 2005, p. 19).

Em relação aos procedimentos de desenvolvimento do estudo, com a intenção de juntar dados e informações, a fim de estabelecer uma base sólida ao tema, utilizou-se a Pesquisa Bibliográfica, a qual é desenvolvida a partir de materiais já existentes, tais como livros, revistas, sites e artigos científicos, cujo objetivo é auxiliar e levantar informações sobre o assunto (MICHEL, 2008).

Para a coleta de dados, com o propósito de obter informações advindas dos colaboradores, utilizou-se de questionário com questões abertas, que segundo Kotler (2000, p. 132) são mais reveladoras, pois não limitam as respostas dos entrevistados; e questões fechadas, as quais, também de acordo com Kotler (2000, p. 132), geram respostas fáceis de serem interpretadas e tabuladas. As respostas foram mensuradas a fim de observar e analisar as informações adquiridas sobre a qualidade de vida no trabalho.

Por outro lado, também foi aplicado o método "Survey", o qual visa investigar diretamente as pessoas cujo comportamento está sendo estudado. Dessa forma, consiste em solicitar informações a uma quantidade significativa de respondentes sobre a problemática em evidência (GIL, 2011).

Em consideração ao cenário pandêmico enfrentado no atual momento, optou-se em empregar a ferramenta *Google Forms*. Com isso, estabeleceu-se esse modelo de coleta de informações por apresentar maior segurança, facilidade para a

obtenção das informações e comparações precisas entre as respostas, garantia do anonimato, o que proporciona maior liberdade nas repostas, além de fornecer várias possibilidades quanto à criação de gráficos e análises dos dados coletados.

O quadro de funcionários da instituição apresenta, no total, 23 colaboradores: três estagiários, um menor aprendiz, uma faxineira e um segurança. Diante disso, reduzimos a população da pesquisa em 17 colaboradores, o quais estão ligados diretamente às funções administrativas e financeiras.

Dessa forma, o tamanho da amostra obedeceu à fórmula descrita abaixo, onde o cálculo amostral foi realizado considerando 90% de nível de confiança, com uma margem de erro de 10%, gerando o mínimo de 14 elementos. Como o total de respondentes foi 14, igualando ao mínimo estabelecido, infere-se que a amostra possui a confiabilidade necessária para a pesquisa.

Equação 01: Cálculo Amostral

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1 - p)}{Z^2 \cdot p \cdot (1 - p) + e^2 \cdot N - 1}$$

Onde:

n: amostra calculada

N: população

Z: variável normal

p: real probabilidade do evento

e: erro amostral

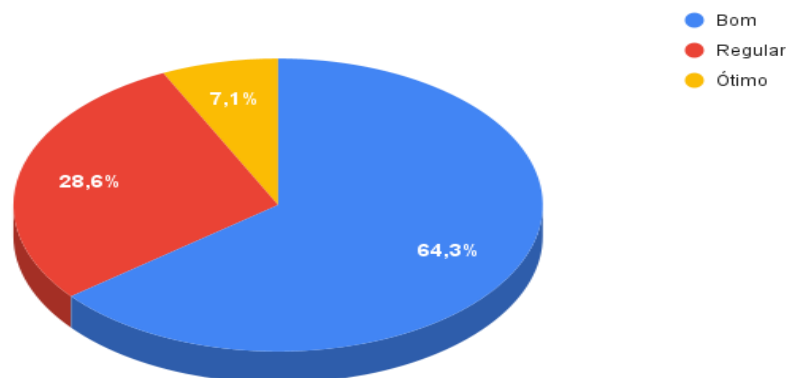
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo, são discorridos os resultados encontrados com a aplicação dos questionários da pesquisa “*Survey*”, como informado no item método de pesquisa. Os dados levantados apontam que 50% da amostra remete a elementos do gênero masculino e 50% feminino, ocorrendo, assim, um equilíbrio de gêneros na amostra pesquisada.

Em relação à idade dos respondentes, nota-se que 7,1% da amostra classifica-se na categoria até 20 anos, 78,6% de 21 a 40 anos e 14,3% de 41 a 60 anos. À vista disso, foi constatado que os colaboradores possuem, em média, aproximadamente, 7 anos de serviços prestados à instituição, variando de 6 meses até 14 anos. Nota-se, ainda, que 71,4% apresentam nível superior completo e que 28,6% pós-graduação.

O Gráfico 1, a seguir, retrata os resultados acerca da avaliação da qualidade de vida no ambiente de trabalho.

Gráfico 1 – Como você avalia a qualidade de vida no ambiente de trabalho?

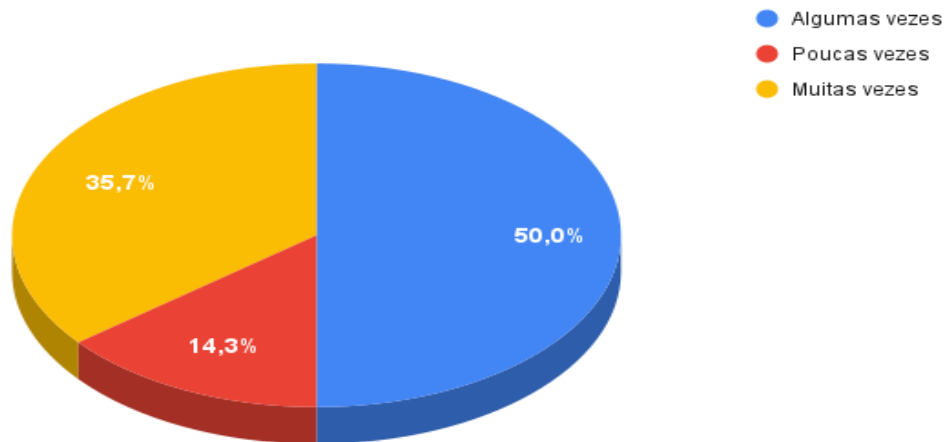


Fonte: Dados da pesquisa

Diante disso, é perceptível que os funcionários não estão inteiramente satisfeitos com o cotidiano de trabalho. Para Werther (1983, p.47), “a qualidade de vida no trabalho é afetada por muitos fatores: supervisão, condição de trabalho, pagamento, benefícios e projetos do cargo. Porém, é a natureza do cargo que envolve mais intimamente o trabalhador”.

O Gráfico 2 apresenta as respostas sobre o questionamento referente à frequência da exaustão psicológica:

Gráfico 2 – Você se sente exausto psicologicamente com que frequência?



Fonte: Dados da pesquisa

Percebe-se que todos os colaboradores já se encontraram, em algum momento, psicologicamente exaustos, mas se diferem na quantidade de vezes em que houve ocorrência dessa situação.

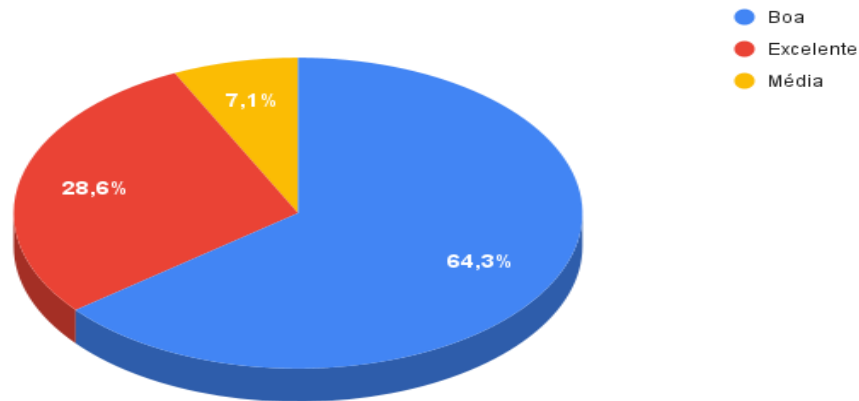
Em relação ao desempenho profissional, durante ao período da pandemia, somente 21,4% se sentiram insatisfeitos e 78,6%, representando a maioria dos respondentes, estiveram satisfeitos com seu desempenho. Nota-se que apesar das repentinas adaptações impostas por esse momento, os colaboradores conseguiram, em sua maior parte, uma performance convincente.

Isso ressalta o porquê de somente 28,6% não estarem motivados para realizar suas atividades no trabalho e, da maioria, representando 72,4%, estar motivada, apesar dos desafios recorrentes do ambiente laboral. Com isso, percebe-se que a motivação no local está diretamente relacionada à percepção do funcionário sobre as tarefas ou atividades que realiza. “A motivação é o combustível, a base energética para superar obstáculos” (CARVALHO, 2009, p. 99).

Ao serem indagados acerca da sua capacidade de realização de tarefas, percebe-se que 57,1% se sentem capazes e 42,9% apontaram algum nível de incapacidade. As principais expressões citadas pelos pesquisados que indicam caminhos sobre as causas desse fenômeno remetem a “pouco tempo”, “muitas tarefas”, “medo de errar” e “falta de capacitação”.

O Gráfico 3, a seguir, relata o resultado da avaliação da qualidade da relação dos colaboradores com seus superiores e/ou subordinados:

Gráfico 3 – Como você avalia a qualidade de sua relação com seus superiores e/ou subordinados?

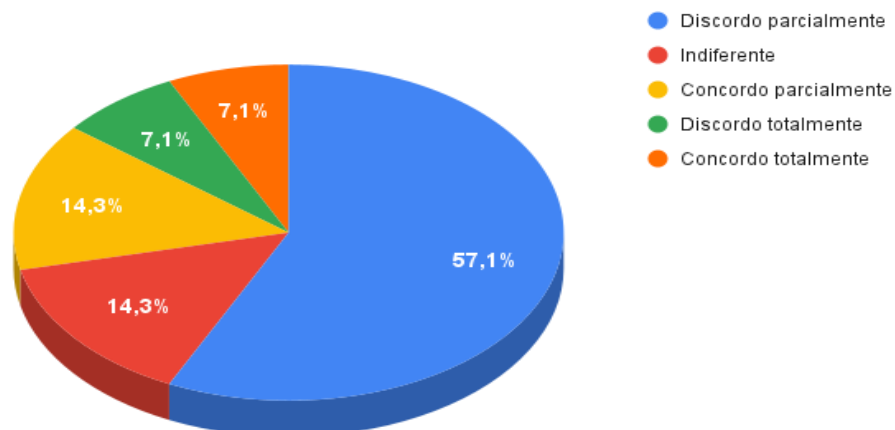


Fonte: dados da pesquisa

Verifica-se que a qualidade das relações no ambiente laboral é positiva para realização do trabalho, em que a maioria (64,3%) considera ter uma boa relação. “Se os membros se relacionam de maneira harmoniosa, com simpatia e afeto, as probabilidades de cooperação aumentam muito, a sinergia pode ser atingida e os resultados produtivos surgem de modo consistente” (CARVALHO, 2009, p. 109).

O Gráfico 4, em sequência, apresenta as respostas sobre a instabilidade e insegurança em relação ao emprego:

Gráfico 4 – Me sinto instável e inseguro em relação ao meu emprego.



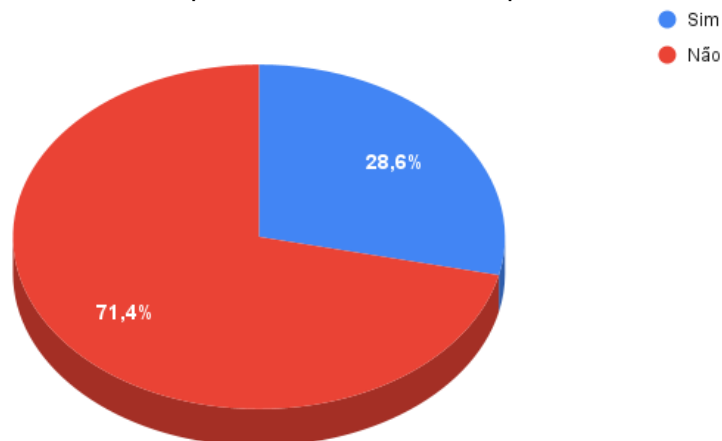
Fonte: Dados da pesquisa

Observa-se que apenas 7,1% da amostra concordaram totalmente com a afirmação proposta, e que 92,9% (57,1%+14,3%+14,3%+7,1%) possuem algum nível de concordância ou discordância sobre o fato. O que remete a algum grau de instabilidade e insegurança no emprego.

Em relação à saúde mental, 57,1% estavam felizes, mas 42,9% dos respondentes se encontravam infelizes. Diante disso, quando perguntados sobre as causas do desgaste mental, algumas expressões ganharam destaque, como: “Cobrança, muitas tarefas, falta de tempo para entregas, concentração de tarefas em apenas uma única pessoa ou no setor”. Nesse sentido, Ribeiro e Léda (2004 p. 79) ressaltam que “as pessoas, cada vez mais, dedicam muitas horas do seu dia às atividades profissionais, utilizam parte importante do seu tempo livre se qualificando para a empregabilidade”.

O próximo Gráfico 5 retrata o resultado, de acordo com a opinião dos colaboradores, sobre a compatibilidade da remuneração e benefícios com o comprometimento com a empresa:

Gráfico 5 – Acha que sua remuneração e benefícios são compatíveis com seu comprometimento com a empresa?



Fonte: Dados da pesquisa

Constata-se que, grande parte dos colaboradores, concordaram que seu comprometimento com a instituição não vem sendo valorizado de maneira adequada e proporcional, o que pode acarretar o surgimento de sentimento de frustração, desvalorização e desmotivação e, conseqüentemente, afetando seu rendimento e produtividade.

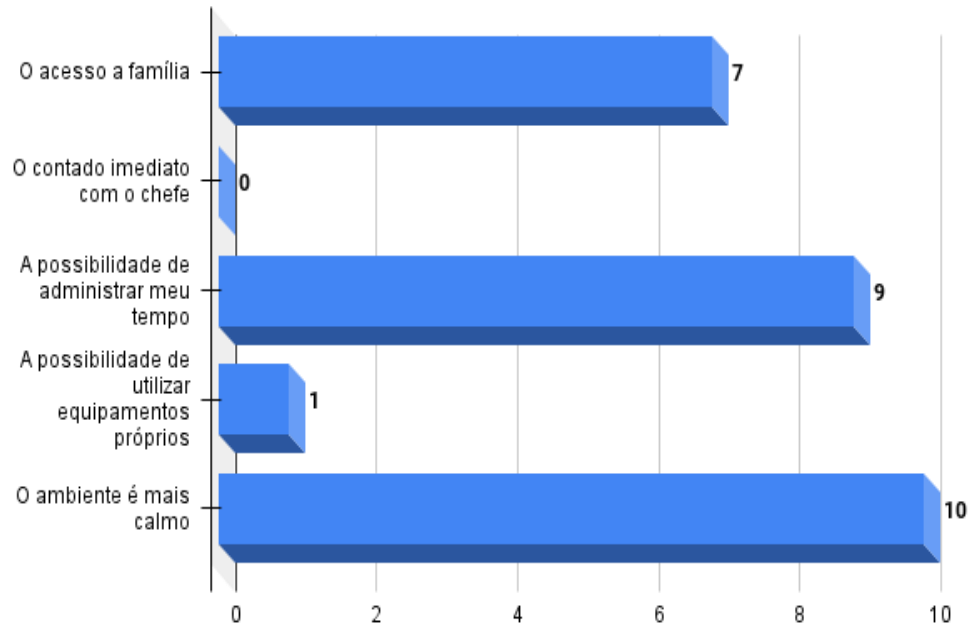
Diante do trabalho remoto imposto durante a pandemia, a grande maioria (85,7%) concordou que essa metodologia de trabalho é desafiadora/motivadora, porém, 14,3% afirmaram o contrário. Com esse novo modo de trabalho, vários foram os desafios, aos quais muitos precisaram se ajustar repentinamente, buscando novas informações, aprimoramentos tecnológicos e adaptação das próprias residências em seu novo ambiente de trabalho.

Quando indagados acerca das vantagens trazidas pelo trabalho remoto, os pesquisados apontaram itens como: o conforto, a proximidade à família e o ambiente mais calmo, como destacado em uma das respostas: “Vantagem que você vai estar perto de sua família, ambiente mais calmo”. Nesse sentido, Mello (1999) destaca como vantagem o maior tempo com a família e a dedicação ao lazer.

Já em relação às desvantagens, a mais frequente foi a vulnerabilidade a interrupções e a falta de estrutura física, conforme citado em uma resposta: “Desvantagens é distanciamento com a equipe, falta de estrutura física, em alguns casos ter crianças em casa”. Com isso, Estrada (2014) ressalta como desvantagens a dificuldade de concentração quando o ambiente não é favorável e a necessidade de um ambiente estruturado para que o trabalhador não tenha condições desfavoráveis para trabalhar. Nesse sentido, de acordo com os resultados apurados, 85,7% dos colaboradores se sentiam capacitados e com adequado conhecimento tecnológico para a realização do teletrabalho, mas 14,3% demonstraram ter ainda alguma dificuldade, em que o seu nível de conhecimento tecnológico não estaria condizente com o necessário para um bom desenvolvimento dessa modalidade.

Por fim, representado pelo Gráfico 6, a seguir, o resultado da avaliação de algumas vantagens pré-selecionadas do trabalho remoto.

Gráfico 6 – Avalie as opções abaixo quanto as vantagens do trabalho remoto e selecione as que julgue principais



Fonte: Dados da pesquisa

Ao apresentar tais vantagens aos respondentes, para julgamento das mais importantes, percebe-se que “o ambiente mais calmo”, “a possibilidade de administrar o próprio tempo” e “o acesso à família” apareceram com mais frequência dentre as respostas. Com isso, é constatado que o teletrabalho proporciona maior liberdade de organização, tranquilidade e comodidade para realização das atividades organizacionais em relação ao ambiente laboral.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como finalidade compreender como a pandemia afetou a qualidade de vida dos trabalhadores de uma instituição financeira na cidade de São Mateus - ES. Devido às mudanças decorrentes da pandemia, as pessoas sentiram-se afetadas psicologicamente, regadas de medos, inseguranças e com a saúde mental debilitada e, por isso, decidiu-se avaliar, através da visão do colaborador bancário, quais as insatisfações que a pandemia trouxe e como prejudicou a qualidade de vida na empresa.

Com isso, o estudo buscou responder os objetivos delimitados, que foram: investigar a influência da pandemia, compreender como é a qualidade de vida no trabalho, encontrar pontos de insatisfação e sugerir melhorias.

Observou-se que os sentimentos de frustração e de desmotivação, durante o período pandêmico, são consequências da instituição, que não valoriza seus colaboradores da maneira profissional e adequada, assim, os funcionários se sentem afetados psicologicamente, ocasionando uma insatisfação em relação à saúde mental. Também foi relatado que, no decorrer da pandemia, houve um aumento na cobrança e na pressão para o alcance de metas em um tempo mais curto, acúmulo de tarefas, sobrecarga de serviço para apenas um funcionário, ou seja, pouco tempo para muitas demandas, assim, relacionou-se esses relatos à infelicidade com a saúde mental dos trabalhadores. Os resultados obtidos encontram respaldo nas pesquisas de Oliveira e Tosta (2020, p.16) e Mishima-Santos, Renier e Sticca (2020, p. 874), onde os autores detalharam resultados semelhantes, como a sobrecarga de trabalho, nível de satisfação, extensão da carga horária e aumento de cobranças, em que a ampliação do volume de trabalho durante a pandemia impactou a qualidade de vida e a saúde psíquica e psicossocial dos colaboradores.

Os objetivos propostos foram alcançados, pois conseguiu-se identificar os pontos que afetam a saúde mental do trabalhador e a correlação entre eles. Tendo também encontrado os impactos da pandemia na qualidade de vida: insegurança, desmotivação, insatisfação, desvalorização. Os quais atrapalham o rendimento do colaborador.

Diante disso, seria necessário que a empresa investisse mais em seus funcionários, adaptasse a questão salarial de acordo com o peso das atribuições e das tarefas, que as metas fossem compatíveis com a capacidade e habilidade de cada colaborador. Também seria importante que a instituição valorizasse mais sua equipe e demonstrasse preocupação em relação à qualidade de vida dos seus colaboradores, para que se sintam importantes e valorizados dentro de suas funções.

Durante o desenvolvimento desse estudo, percebeu-se uma lacuna de conhecimento quanto à relação entre a qualidade de vida do trabalhador bancário e a sua produtividade individual, o que pode remeter à uma avenida de conhecimento no âmbito científico e um rico campo de estudo para pesquisas futuras.

6 REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Marcos Antonio Bettine de; GUTIERREZ, Gustavo Luiz; MARQUES, Renato. **Qualidade de vida**: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa. São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades – EACH/USP, 2012. Disponível em: http://www.each.usp.br/edições-each/qualidade_vida.pdf. Acesso em: 04 jun. 2021.

ANGONESE, Rosangela Maria. **Como fazer a gestão do trabalho remoto** (*home office*). SEBRAE/PR, 2020. Disponível em: <https://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/como-fazer-a-gestao-do-trabalho-remoto-home-office>. Acesso em: 05 jun. 2021.

BERGAMINI, Cecília W. **Motivação nas organizações**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 1997.

BEZERRA, Anailson Caetano; DINIZ, Hilda Roberta Pereira Lima. Qualidade de vida no trabalho no setor industrial. **Id on Line Rev. Mult. Psic.**, v. 13, n. 48, p. 609-621, dezembro, 2019.

BOONEN, E. M. As várias faces do teletrabalho. **Revista Economia & Gestão**, v. 2, n. 4, p. 106-127, 2008.

CARVALHO, Maria do Carmo Nacif de. **Relacionamento Interpessoal**: como preservar o sujeito coletivo. 1. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2009.

CASTRO, Ingrid Andrade. Qualidade de vida no trabalho e a produtividade. **Congresso Nacional de Excelência em Gestão**, Rio de Janeiro: LATEC/UFF, agosto, 2015.

CHIAVENATO, Idalberto. **Comportamento Organizacional**: a Dinâmica do Sucesso das Organizações. 2. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2005.

DAFT, Richard. **Administração**. 6. ed. São Paulo: Thompson, 2007.

ESTRADA, Manuel Martin Pino. **Teletrabalho & direito**: o trabalho a distância e sua análise jurídica em face aos avanços tecnológicos. 1. ed. Curitiba: Juruá, 2014.

FERNANDES, Eda Conte. **Qualidade de Vida no Trabalho**: Como medir para melhorar. 3 ed. Salvador: Casa da Qualidade, 1996.

FERREIRA, M. O.; DUTRA, F. C. M. S. Avaliação dos fatores psicossociais, saúde mental e capacidade para o trabalho em policiais militares de Uberaba/MG. **Revista Psicologia: Saúde Mental e Segurança Pública**, Belo Horizonte, v. 6, p. 133-151, jan./jun. 2017. Disponível em: <http://revista.policiamilitar.mg.gov.br/periodicos/index.php/psicologia/article/view/98/198>. Acesso em: 02 jun. 2021.

FILHO, Milton Cordeiro Farias; FILHO, Emílio J. M. Arruda. **Planejamento da Pesquisa Científica**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2015. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788522495351/pageid/0>. Acesso em: 08 set. 2021.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7 ed. São Paulo: Atlas, 2019. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788522484959/>. Acesso em: 08 set. 2021

GIL, Antonio Carlos. **Gestão de Pessoas: enfoque nos papéis profissionais**. 1. ed. – 9 reimpr. São Paulo: Atlas, 2009.

GIL, A. C. **Metodologia de ensino superior**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2011.

GONDIM, Sônia Maria Guedes; SILVA, Narbal. Motivação no Trabalho. In: ZANELLI, José Carlos; BORGES-ANDRADE, Jairo Eduardo; BASTOS, Antônio Virgílio Bittencourt. **Psicologia, Organizações e Trabalho no Brasil**. 2. ed. dados eletrônicos. p. 173-202, Porto Alegre: Artmed, 2014.

GONÇALVES, Fabio Nascimento et al. A importância da qualidade de vida no trabalho e sua influência nas relações humanas. **Anuário Acadêmico-científico da UniAraguaia**, [S.l], p. 61-77, v. 2, n. 1, 2013. Disponível em: <http://www.fara.edu.br/sipe/index.php/anuario/article/view/144>. Acesso em: 21 Ago. 2021.

GOULART, Joselma Oliveira. **Teletrabalho – alternativa de trabalho flexível**. Brasília: SENAC, 2009.

HAU, F.; TODESCAT, M. O Teletrabalho na Percepção dos Teletrabalhadores e seus Gestores: Vantagens e Desvantagens em um Estudo de Caso. **NAVUS - Revista de Gestão e Tecnologia**, v. 8, n. 3, p. 37-52, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.22279/navus/.2018.v8.n3.p37-52.601>. Acesso em: 10 set. 2021.

HAZAN, E. M. F. A falta de estabilidade no emprego e o desemprego como fatores de risco para a saúde mental do trabalhador. In: Ferreira, J. J.; Penido, L. O. (Org.). **Saúde mental no trabalho: coletânea do fórum de saúde e segurança no trabalho do estado de Goiás**. p. 177-200, Goiânia: Cir Gráfica, 2013.

HERZBERG, Frederick. O conceito da higiene como motivação e os problemas do potencial humano no trabalho. In: HAMPTON, David R. **Conceitos de comportamento na Administração**. São Paulo: EPU, 1973.

JACQUES, M. G. C.; AMAZARRAY, M. R. Trabalho bancário e saúde mental no paradigma da excelência. **Boletim da Saúde**, v. 20, n. 1, p. 93-103, 2006.

KOTLER, Philip. **Administração de Marketing**: a edição do novo milênio. 10. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2000.

LIMA, M. E. A. L.; ADA, A. A.; FRANCISCO, J.M.S.D. Aprisionado pelos ponteiros de um relógio: o caso de um transtorno mental desencadeado no trabalho. In: JACQUES, M.; CODO, W. (orgs). **Saúde mental e trabalho: leituras**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. Qualidade de vida no trabalho: conceitos, abordagens, inovações e desafios nas empresas brasileiras. **Revista Brasileira de Medicina Psicossomática**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 2, p. 79-83, abr./mai./jun. 1997.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. **Qualidade de Vida no Trabalho – QVT: Conceitos e Práticas nas Empresas da Sociedade Pós-industrial**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2004.

MARZARI, Carilo; VECCHIOLI, Virginia do. Entre o teletrabalho e a exposição ao COVID-19: os desafios dos trabalhadores e dirigentes do sindicato bancário. **Anais do VII Simpósio Internacional. Desigualdades, direitos e políticas públicas: saúde, corpos e poder na América Latina**. São Leopoldo-RS, p. 2027-2040, Novembro, 2020. Disponível em: https://www.academia.edu/45612939/Entre_o_teletrabalho_e_a_exposi%C3%A7%C3%A3o_ao_COVID_19_os_desafios_dos_trabalhadores_e_dirigentes_do_sindicato_banc%C3%A1rio. Acesso em: 30 ago. 2021.

MELLO, A. A. A. et al. Teletrabalho como fator de inclusão social e digital em empresas de call center/contact center. **Revista de Administração da Universidade Federal de Santa Maria**, v. 7, n. 3, p. 373-388, 2014.

MELLO, Alvaro. **Teletrabalho (Telework)**: o trabalho em qualquer lugar e a qualquer hora. Rio de Janeiro: Qualitymark: ABRH-Nacional, 1999.

MICHEL, Maria Helena. **Metodologia e pesquisa científica em ciências sociais: um guia prático para acompanhamento da disciplina e elaboração de trabalhos monográficos**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2015. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/978-85-970-0359-8>. Acesso em: 09 set. 2021.

MISHIMA-SANTOS, Viviane; RENIER, Fabrício; STICCA, Marina. Teletrabalho e impactos na saúde e bem-estar do teletrabalhador: revisão sistemática. **Psicologia, Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 21, n. 3, p. 865-877, dez. 2020. Disponível em: http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862020000300865&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 18 out. 2021.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

OLIVEIRA, Tatiana Dornelas; TOSTA, Letícia Vilete. O novo normal e a qualidade de vida do trabalhador: uma análise das mudanças em decorrência da Covid-19. **Revista GETS**, Sete Lagoas, v. 3 (Edição Especial), p. 3-19, 2020.

PAIVA, Kely C. M. de; FERREIRA, Jesuína M. P.; PARENTE, Arthur G. C.; ROCHA, Michelle de Souza. Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout: estudo em uma Indústria do Estado de Minas Gerais. **Revista FSA**, Teresina, v. 16, n. 2, art. 15, p. 272-295, mar./abr. 2019.

REIS, Túlio Baita et al. A prática do home office em períodos de isolamento social. **Boletim de Pesquisa e Desenvolvimento do ISECENSA**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 5, p. 10-12, junho, 2020.

RIBEIRO, C. V. S.; LÉDA, D. B. O significado do trabalho em tempos de reestruturação produtiva. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 2, dez. 2004. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812004000300006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 15 out. 2021.

RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa social: métodos e técnicas** – 4. ed. rev., atual. e ampl. – São Paulo: Atlas, 2017. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788597013948/>. Acesso em: 08 set. 2021.

ROBBINS, S. P. **Comportamento Organizacional**. 11. ed. São Paulo: Pearson, 2006.

ROCHA, C. T. M.; AMADOR, F. S. O. Teletrabalho: Conceituação e Questões para Análise. **Cadernos EBAPE.BR**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p.154-162 2018.

SAMPAIO, Jader dos Reis. **Qualidade de Vida no Trabalho e Psicologia Social**. 2. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

SILVA, Juliana Lemos; NAVARRO, Vera Lucia. Organização do trabalho e saúde de trabalhadores bancários. **Revista Latino-Americano Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 20, n. 2, p. 226-234, mar./abr. 2012.

VASCONCELOS, Amanda de; FARIA, José Henrique de. Saúde mental no trabalho: contradições e limites. **Psicologia & Sociedade**. Florianópolis, v. 20 n. 3, p. 453-464, dezembro, 2008. Disponível em:

<https://doi.org/10.1590/S0102-71822008000300016>. Acesso: 17 mai. 2021.

WERTHER JR, W; DAVIS, K. **Administração de pessoal e recursos humanos**. São Paulo: McGraw Hill, 1983.

YIN, Robert K. **Estudo de caso: planejamento e métodos**. Porto Alegre: Bookman, 2005.

SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA E *WHEY PROTEIN* EM MULHERES FISICAMENTE ATIVAS

Clarisse Altoé¹, Juliana Russine Fernandes², Karolyne Vitória Lopes Boaventura³, Dalila Ferraz Lima Ferreira Caran⁴

^{1,2,3}Acadêmicas de Nutrição - Multivix São Mateus-ES.

⁴Mestre – Docente - Multivix São Mateus-ES.

RESUMO

Embora se tenha diversas informações sobre suplementos alimentares e seus efeitos no aumento da massa muscular dos indivíduos em geral, entender os efeitos da suplementação no organismo feminino faz-se de extrema relevância para promoção de saúde e planejamento de estratégias, de fato efetivas, para que as mulheres alcancem os resultados almejados. Tal fato se dá mediante as oscilações hormonais que ocorrem no organismo destes indivíduos e que impactam diversos mecanismos fisiológicos, como a hipertrofia muscular. Os níveis hormonais femininos, como o de estrógeno e de progesterona, flutuam ao longo do ciclo menstrual e requerem atenção para orientações nutricionais eficazes. As evidências científicas da eficácia da suplementação em mulheres são pouco estudadas, sendo necessário promover o aprimoramento do conhecimento acerca desta temática. O objetivo desta revisão foi levantar comprovações científicas sobre os suplementos mais usados no meio esportivo e seus efeitos no ganho de massa muscular em mulheres fisicamente ativas. Para tal, utilizou-se as plataformas *SciELO*, *Pubmed*, *Google Scholar* além de livros e revistas científicas. Concluiu-se que a suplementação de creatina tem se mostrado eficaz nas flutuações hormonais do ciclo menstrual, auxiliando no processo de ganho de força, aumento da espessura muscular e na recuperação do músculo após dano muscular induzido pelo exercício físico. Já o uso *Whey Protein* mostrou-se benéfico para melhora da composição muscular, aumento da massa magra quando combinado com treinos de resistência e como fator de prevenção e garantia de saúde dos ossos.

Palavras-Chave: hipertrofia; mulheres; creatina.

ABSTRACT

Although there is a lot of information about food supplements and their effects on increasing the muscle mass of individuals in general, understanding the effects of supplementation on the female body is extremely important for health promotion and planning strategies, which are in fact effective, so that women achieve the desired results. This fact occurs through the hormonal oscillations that occur in the body of these individuals and that impact several physiological mechanisms, such as muscle hypertrophy. Female hormone levels, such as estrogen and progesterone, fluctuate throughout the menstrual cycle and require attention for effective nutritional guidelines. Scientific evidence of the effectiveness of supplementation in women is poorly studied, and it is necessary to promote the improvement of knowledge about this topic. The objective of this review was to raise scientific evidence about the supplements most used in sports and their effects on muscle mass gain in physically active women. For this, the platforms *SciELO*, *Pubmed*, *Google Scholar* were used, in addition to books and scientific journals. It was concluded that creatine supplementation has been shown to be effective in the hormonal fluctuations of the menstrual cycle, helping in the process of strength gain, increase in muscle thickness and muscle recovery after muscle damage induced by physical exercise. The use of *Whey Protein*, on the other hand, proved to be beneficial for improving muscle composition, increasing lean mass when combined with resistance training and as a prevention factor and guarantee of bone health.

Keywords: hypertrophy; women; creatine.

1 INTRODUÇÃO

Suplementos alimentares tem o objetivo de complementar ou suprir necessidades nutricionais que não são alcançadas através da alimentação. O consumo desses produtos por praticantes de atividade física tem se popularizado nos últimos anos, motivado, principalmente, pela busca incessante por um corpo esteticamente mais belo, maior condicionamento físico e/ou aumento da massa muscular (ANVISA, 2020; SCHULER; ROCHA, 2018).

A creatina, um dos suplementos nutricionais que mais movimentam o desenvolvimento de estudos na comunidade científica, foi descoberta pelo francês Michel Eugene Chevreul, sendo que seu consumo se popularizou após as Olimpíadas de Barcelona, em 1992, quando atletas vencedores perceberam o efeito ergogênico do suplemento. A creatina, além de ser eficaz para exercícios de força, de alta intensidade ou de curta duração, também possui evidências da eficácia no tratamento de indivíduos com doenças neuromusculares (MORITZ; CORDEIRO, 2014).

Ainda segundo os autores, o Ácido Acético Metil Guanidina, ou creatina, é uma amina nitrogenada formada por três aminoácidos: arginina, glicina e metionina. É sintetizada no organismo humano pelo pâncreas, rins e fígado, porém outra forma de obtenção do composto é por meio da alimentação, com a ingestão de carne bovina, de aves e peixes (MORITZ; CORDEIRO, 2014).

A creatina isolada comercializada pela indústria de suplementos alimentares apresenta-se sob a forma de monohidrato de creatina (CrH_2O), podendo ser encontrado no mercado sob a forma de tablete, cápsula, em pó e líquidos estabilizados (MCARDLE, KATCH; KATCH, 2018).

Outro suplemento bastante consumido por atletas e indivíduos que buscam o aumento de massa muscular é a proteína do soro do leite, comercializada em pó, denominada como *Whey Protein*. É um composto que, além de intensificar o processo de hipertrofia muscular, também apresenta benefícios na saúde óssea, nas modificações fisiológicas do envelhecimento, na função imunológica, intestinal, na síntese de hormônios e controle de ingestão alimentar (SAUDADES, KIRSTEIN; OLIVEIRA, 2017).

Cabe destacar que a procura por suplementação de *Whey Protein* por indivíduos praticantes de atividades físicas, em geral, objetiva a melhora do desenvolvimento físico. Isso porque um adequado aporte proteico favorece o ganho de massa magra e a recuperação muscular pós treino. Ressalta-se que determinadas modalidades de exercício físico, como as que demandam força e realizadas em alta intensidade, requerem uma maior ingestão protéica devido as micro lesões musculares geradas pelo exercício, sendo que as recomendações de consumo são individualizadas em decorrência ao tipo de treino praticado, a potência, a duração e a periodicidade do mesmo (ALBUQUERQUE, 2019).

Outro ponto que deve ser considerado é a composição do produto no que tange à variação e disponibilidade dos macros e micronutrientes. Atualmente, no mercado existem três tipos de fórmulas diferentes, sendo elas: a concentrada, isolada e hidrolisada (GRANUZO; PANZA, 2014).

O *Whey Protein* advém da proteína do soro do leite, contendo todos os aminoácidos essenciais, por isso ele é considerado um produto completo sob a perspectiva de aporte proteico. O soro pode ser processado por diferentes técnicas industriais de separação, obtendo-se na versão concentrada um total de proteínas que varia entre 25 e 89%. Na versão isolada desse composto, pode-se verificar uma concentração proteica entre 90 e 95%, contendo pequenas quantidades ou a ausência de gordura e lactose. Por fim, a proteína hidrolisada do soro, composta da fração isolada e concentrada, pode conter uma concentração proteica de até 98% no produto (GRANUZO; PANZA, 2014; ZAGURY et al., 2016).

Frente ao exposto, sabe-se que é cada vez mais comum encontrar casos de indivíduos praticantes de atividades físicas que buscam atalhos para potencializar os seus resultados, como o aumento da performance e melhora da composição corporal, fazendo uso de suplementação indiscriminada de diversos compostos, que muitas vezes sequer apresentam comprovação científica (FERNANDES, 2021).

Diante desse contexto, e, considerando que os suplementos à base de creatina e *Whey Protein* são largamente utilizados por indivíduos praticantes de atividades físicas, este estudo buscou demonstrar a correlação e análise de eficácia

entre o uso destes suplementos no processo de hipertrofia muscular em indivíduos adultos, do sexo feminino, fisicamente ativas.

2 METODOLOGIA

O presente trabalho caracteriza-se como uma pesquisa de natureza básica, com propósito de estudo explicativo, objetivando a abordagem do problema de forma qualitativa. O procedimento utilizado para o desenvolvimento do estudo consiste em uma revisão narrativa de literatura na qual ocorre a discussão sobre questões mais amplas, dificilmente parte de uma questão específica bem definida, não exigindo um protocolo rígido para sua confecção (FOSSATTI, MOZZATO; MORETTO, 2019).

De acordo com Nascimento e Sousa (2016), a pesquisa de natureza básica objetiva expandir a fronteira de conhecimentos novos, primordiais para a evolução da ciência, sobre conceitos, teorias e processos, sem aplicação prática prevista, que podem ser aproveitados como instrumento de pensamento em estudos aplicados.

Gomes e Gomes (2020) definem uma pesquisa explicativa como uma investigação que não se limita às descrições dos fatos e fenômenos, ampliando os conhecimentos já existentes, em que utiliza a teoria e a prática no desenvolvimento da pesquisa científica.

Cabe ressaltar que a pesquisa qualitativa demonstra de forma detalhada os sentidos e as características circunstanciais dos objetos estudados, sobressaindo valores, estudando crenças, representações culturais, opiniões e atitudes comportamentais de grupos de pessoas ou de casos, trazendo aos investigadores o entendimento do estudo pelo alto grau de complexidade (PROETTI, 2018).

Para a execução do atual projeto de pesquisa foram utilizados os livros acadêmicos, Trabalhos de Conclusão de Curso e revistas científicas indexados nas bases de dados BVS (Biblioteca virtual em saúde), *SciELO*, *Pubmed*, *Google Scholar*, Biblioteca Aldo Gerna a Faculdade Norte Capixaba de São Mateus, utilizou-se como filtros de pesquisas as publicações dos últimos 10 anos (2012 a 2022), escritos em língua portuguesa e inglesa. Foram excluídos os periódicos que não estavam na data pré-estipulada, os estudos que utilizassem animais e que não continham seu conteúdo na íntegra.

Para a busca das publicações nas bases de dados eletrônicas utilizou-se a palavra-chave proteína do soro do leite e foi aplicada a lógica booleana “AND” combinando os descritores cadastrados no *DeCS/MeSH* “hipertrofia”, “mulheres”, “creatina”.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

Os suplementos nutricionais são indicados para indivíduos que não conseguem atingir o aporte adequado de calorias e/ou nutrientes em sua alimentação diária, demandando o uso de suplementação alimentar para atender os requisitos metabólicos e fisiológicos individualizados (CONSELHO REGIONAL DE NUTRIÇÃO, 2020).

A complementação de nutrientes deve ser realizada mediante a observância das características de cada indivíduo. Tal fato pode promover uma melhor recuperação do corpo, aumento de força, redução de gordura corporal, assim como de fadiga muscular, e diminuir o risco de desenvolvimento de diversas doenças (SWANSON, THOMAS; COATES, 2016).

Os suplementos mais utilizados são formados por proteínas, aminoácidos, carboidratos, metabólicos, vitaminas e minerais (FERNANDES; MACHADO, 2016).

Destaca-se que a Resolução de Diretoria Colegiada (RDC) nº 242, de 26 de julho de 2018, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), determina que medicamentos à base de vitaminas e/ou minerais e/ou aminoácidos e/ou proteínas, isolados ou associados entre si, para uso oral, com indicações terapêuticas, são isentos de prescrição médica, desde que estejam de acordo com os critérios descritos na resolução (ANVISA, 2018). Por este motivo, os suplementos alimentares são encontrados facilmente em diversos ramos do mercado, como farmácias, lojas especializadas, supermercados, dentre outros estabelecimentos comerciais, onde qualquer indivíduo pode realizar a compra (FERNANDES; MACHADO, 2016).

Atualmente, este ramo de mercado conta com grande variedade de suplementos alimentares, destacando-se suplementos como a creatina e o *Whey Protein* como os mais utilizados por indivíduos que frequentam academias, os quais

os utilizam com intuito de obter ganhos de massa magra e definição muscular (GUIMARÃES, 2019).

3.1 SUPLEMENTAÇÃO DE *WHEY PROTEIN* E CREATINA

3.1.1 Creatina

A creatina é um composto naturalmente formado no organismo humano, sintetizado por meio da ligação peptídica dos aminoácidos arginina, glicina e metionina no fígado, rins e pâncreas. A obtenção por via exógena também é possível a partir da ingestão de alimentos de origem animal, como as carnes vermelhas e peixes (PANTALEÃO, 2016).

Para a formação endógena de creatina, a arginina une-se à glicina para a formação de guanidinoacetato e ornitina em uma reação catalisada pela enzima arginina-glicina amidinotransferase (AGAT). O guanidinoacetato é formado no rim e transferido ao fígado pelas vias sanguíneas. No fígado, essa molécula recebe o grupo metila da metionina, encontrado como S-adenosilmetionina (SAME), em uma reação catalisada pela enzima guanidinoacetato N-metiltransferase (GAMT), produzindo então a creatina (MORITZ; CORDEIRO, 2014, p. 726).

Quanto às formas industrializadas da creatina, tem-se que a mesma pode ser encontrada sob as formas monohidratadas, micronizada, alcalina, étil ester e fosfato. Entretanto, o tipo monohidratado constitui-se no tipo mais estudado e comercializado para fins de suplementação esportiva, apresentando-se comercialmente sob a forma de um pó fino, branco e solúvel em água (OLIVEIRA, AZEVEDO; CARDOSO, 2017).

Na prática esportiva, a creatina é utilizada com a finalidade de fornecer energia para o corpo na forma de ATP (adenosina trifosfato), auxiliando no processo químico muscular de contração, fase em que a molécula de ATP passa pelo processo de hidrólise e libera fosfatos no meio, os quais irão fornecer a energia necessária para realização do movimento (PANTALEÃO, 2016).

Recomenda-se que a suplementação de creatina visando o ganho de massa magra seja conduzida em duas etapas (Quadro 1):

Quadro 1: Protocolos de sobrecarga e manutenção da creatina

Etapas	Dosagem
Saturação	20g/dia ou 0,3g/kg/dia 4x ao dia 5 a 7 dias
Manutenção	3-5g/dia 1x ao dia Diariamente

Fonte: Adaptado de Dorfman, 2018; Smith-Ryan et al., 2021

Com base nas evidências disponíveis, a mesma recomendação de dosagem se dá a ambos os sexos, mas pensando em saúde neural nas mulheres, verifica-se no Quadro 2 o protocolo para essa finalidade.

Quadro 2: Protocolos para saúde neural nas mulheres

Saúde cerebral nas mulheres	
Saturação	15-20g/dia 4x ao dia 3 a 7 dias
Manutenção	5-10g/dia 1x ao dia Diariamente

Fonte: Adaptado de Dorfman, 2018; Smith-Ryan et al., 2021

Quando a fosfocreatina, a qual constitui-se na associação da creatina com a molécula de fosfato, apresenta-se em níveis elevados nos miócitos, promove a fosforilação do ADP (adenosina difosfato) em ATP (adenosina trifosfato) de forma mais rápida, por meio da enzima creatina quinase, promovendo maior disponibilização de energia livre, o que, conseqüentemente, aumenta a energia disponível para o movimento muscular. À medida que ocorre a realização do

exercício físico e a contração muscular, tem-se uma elevação da demanda energética dos miócitos. Neste cenário, a suplementação de creatina atua como um reservatório de fosfato de creatina, aumentando a quantidade de creatina fosfato intramuscular. Desta forma, promove-se com maior facilidade a transformação de ADP em ATP, permitindo novas contrações musculares (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2018).

A creatina auxilia também na velocidade de recuperação muscular, e diminui o risco de lesões musculares. Não à toa, seu uso como recurso para aumentar a massa muscular tem sido amplamente difundido entre praticantes de musculação e até de fisiculturismo, justamente por otimizar a disponibilização de energia às células musculares (CICCON, 2013). Evidências relataram que idosos em treinamento de resistência associados com a utilização da creatina obtiveram maiores ganhos de massa muscular, aumento da força e capacidade funcional, e podem ter benefícios na prevenção da sarcopenia e massa óssea (DEVRIES; PHILLIPS, 2014).

Em relação ao ganho de força muscular, sabe-se que a suplementação de creatina se apresenta como fator que pode melhorar o desempenho muscular durante os treinamentos de exercícios de força de membros superiores e inferiores, refletindo no aumento da força (OLIVEIRA et al., 2020).

Segundo o estudo de Lima e Torres (2019), a suplementação de creatina propiciou o aumento de força em exercícios livres, tais como agachamento livre com barra, onde a progressão de carga teve variações entre 2kg e 20kg, supino reto com barra, que apresentou variações entre 0kg e 10kg, e por fim o levantamento terra, com variações de 0kg a 10kg. Destaca-se que estes são exercícios que demandam o uso de vários músculos para sua execução. A utilização de creatina em fase de saturação, mediante o consumo de 20g/dia, ao longo de uma semana, mostrou-se eficiente para melhorar o desempenho muscular nestes exercícios tanto em indivíduos do sexo masculino como feminino.

Em se tratando das características verificadas entre o sexo feminino e masculino, existem diferenças que vão além da estrutura física, elencando-se diversos aspectos fisiológicos e metabólicos que diferem entre si, tais como a regulação hormonal (ELLERY; WALKER; DICKINSON, 2016).

As alterações hormonais características do ciclo menstrual da mulher possuem uma relação importante com os níveis de creatina muscular, sendo que a fase lútea, pelos níveis mais elevados de estrogênio, favorece a síntese de ATP. Sabe-se ainda que, em função da idade e da maturação sexual da mulher, existem variações nos níveis de creatina quinase ao longo da vida. Os homens e as mulheres apresentam características muito semelhantes quando se trata da promoção de melhoria do desempenho desportivo. Entretanto, no que tange ao ganho de peso e de massa isenta de gordura, indivíduos do sexo masculino detém maior facilidade para obtenção de êxito nessas estratégias do que as mulheres (ELLERY; WALKER; DICKINSON, 2016).

3.1.2 *Whey Protein*

O *Whey Protein*, termo popularmente conhecido, é de origem inglesa, o qual significa proteína do soro do leite. Este corresponde ao resíduo aquoso que se obtém por meio da fabricação de queijos e que são bem absorvidos e digeridos pelo organismo (BERNARDINO et al., 2020).

A proteína do leite bovino contém cerca de 80% de caseína e 20% de proteínas do soro, sendo considerada um composto de alto valor biológico, uma vez que promove expressivo aporte de aminoácidos essenciais. Seus componentes incluem a beta-lactoglobulina, alfa-lactalbumina, albumina, lactoferrina, imunoglobulinas, lactoperoxidase, glicomacropéptídeos, lactose e minerais (MINJ; ANAND, 2020).

A ingestão da proteína do soro do leite pode ser realizada por meio do consumo de laticínios, ou na forma mais pura, em pó, por meio de suplementos alimentares. Esses suplementos são comercializados em três tipos diferentes no que tange à sua composição: (1) a forma concentrada, que fornece de 25% a 89% de proteína, a depender da forma do produto apresentado, o restante em sua composição pode vir a ser de gordura e lactose, podendo apresentar altas quantidades de imunoglobulinas e lactoferrinas. É muito utilizado como aditivo alimentar, rico em aminoácidos essenciais e de cadeia ramificada que permitem a liberação de componentes bioativos responsáveis pela aceleração do anabolismo e recuperação muscular, porém não é indicado para intolerantes à lactose; (2) a

proteína isolada, a qual contém em sua composição 90% ou mais de proteína, sendo a forma mais pura e isenta de gordura, e pode apresentar menos de 1% de lactose, sendo assim permitido o uso para intolerantes à lactose, além de possuir todas as vitaminas, minerais, os aminoácidos essenciais, não essenciais e condicionalmente essenciais; e a (3) a hidrolisada, a qual permite que os aminoácidos sejam mais rapidamente absorvidos, sendo que alguns produtos podem conter maltodextrina como primeiro ingrediente, destacando-se ainda como alternativa para intolerantes à lactose devido à baixa concentração ou ausência desta substância. Pode-se verificar no Quadro 03 as características de cada forma de disponibilização de *Whey Protein* no mercado (OLIVEIRA et al., 2020; INMETRO, 2014).

Brown, Stevenson e Howatson (2018) analisaram os benefícios da suplementação do *Whey Protein*, em sua forma hidrolisada em vinte mulheres fisicamente ativas, divididas em dois grupos, um receberia suplementação de *whey* hidrolisado e o outro seria avaliado mediante o consumo de carboidrato, analisadas em um período de 4 dias, sendo acompanhadas antes, imediatamente após e nos períodos de 24h, 48h e 72h pós-exercício. Pôde-se perceber que a flexibilidade e o índice de força foram maiores dentre as participantes alocadas no grupo que recebeu a suplementação de *Whey Protein* na forma hidrolisada quando comparadas às participantes que ingeriram carboidrato, havendo também redução na creatina quinase após a suplementação em 48h. Nota-se então, que a suplementação com o *Whey Protein* hidrolisado foi eficaz para melhora do dano muscular induzido pelo exercício sendo benéfica para melhora da recuperação da função muscular em mulheres fisicamente ativas.

Os quadros 3 e 4 apresentam as características da proteína do soro do leite e as recomendações das proteínas:

Quadro 3: Características da proteína do soro do leite

Classificação	% proteína	Filtragem	Absorção
Concentrado	Entre 25 e 89%	Quantidade considerável de lactose, gorduras, sais minerais e outros componentes	Absorção mais lenta
Isolado	Entre 90 e 95%	Quantidades pequenas ou ausência de lactose, gorduras, entre outros	Absorção mais rápida que a concentrada
Hidrolisado	Até 98%	Ausência de lactose	Absorção rápida

FONTE: Adaptado de Granuzzo e Panza, 2014

Quadro 4: Recomendação de proteína

<i>Dietary Reference Intakes</i> (DRIs)	0,8g/kg – Pessoas saudáveis 10% a 35% do Valor Total
<i>American College of Sports Medicine</i> (ACSM)	1,2 a 2,0g/kg - Atletas
Sociedade Internacional de Nutrição Esportiva (ISSN)	1,4 a 2,0g/kg – Para aumento de Massa Muscular; Dieta hipercalórica – 3g/kg/dia.
<i>Wooding et al.</i> (2017)	1,41 a 1,71g/kg – Mulheres fisicamente ativas.

FONTE: Adaptado de Francheschini et al., 2019; Thomas et al., 2016; Jager et al., 2017; Wooding et al., 2017

O consumo de *Whey Protein* não é restrito a indivíduos praticantes de atividade física, porém, seu consumo dentre esse grupo de pessoas se difundiu bastante mediante os benefícios que o mesmo proporciona, uma vez que, devido a características relacionadas à sua rápida absorção, favorece a recuperação muscular após o estresse físico, isso porque durante a execução de atividades físicas de força e de resistência, ocorre uma queda na concentração de aminoácidos intracelulares e nos músculos, e o *Whey Protein* possui a capacidade de promover a recuperação após esforço (SAUDADES, KIRSTEIN; OLIVEIRA, 2017).

Destaca-se que, além dos benefícios da proteína do soro do leite para praticantes de atividade física relacionados ao ganho de massa muscular, sua ingestão promove a perda de medidas corporais, isso porque auxilia no processo de queima de gordura reduzindo o apetite e levando a perda de peso, constitui-se também como fator de prevenção e garantia de saúde dos ossos, atua na prevenção

de diabetes tipo 2, obesidade e na proteção para o sistema cardiovascular. O *Whey Protein* atua ainda como facilitador da abordagem antibacteriana e antiviral, apresentando-se como fator coadjuvante nos cuidados quanto ao sistema imunológico (SEPANDI et al., 2022; DOUGLAS et al., 2018; AMIRANI et al., 2020).

3.2 A SUPLEMENTAÇÃO e O GANHO DE MASSA MUSCULAR NO ÂMBITO DA NUTRIÇÃO

De acordo com o Conselho Federal de Nutricionistas (2020), a suplementação nutricional constitui-se como estratégia terapêutica utilizada com indivíduos que precisam atingir a quantidade de macro e/ou micronutrientes que é ideal para a manutenção de sua saúde, seja esta executada por meio de nutrientes específicos, isolados ou em conjunto, e que, por algum motivo, não conseguem ser fornecidos ao organismo humano em quantidades suficientes por meio da alimentação.

Inúmeros suplementos são comercializados para atletas sob a promessa de aumentar e/ou promover melhorias em seu desempenho. Entretanto, apenas alguns possuem evidências científicas significativas, ou seja, que apresentam vantagens reais após a utilização. Neste grupo pode-se incluir a cafeína, a creatina, agentes tamponantes específicos e o nitrato (MINUZZI, 2021).

Porém, frequentemente em ambientes de academia, verifica-se o uso indiscriminado e sem acompanhamento médico e/ou de um profissional de nutrição de suplementos alimentares. Tal fato pode gerar diversos problemas à saúde destes indivíduos, além da possibilidade de não se obter o resultado desejado, por não saber os protocolos de uso desses produtos. A avaliação nutricional, realizada por um profissional qualificado é a medida que deve ser adotada para verificar-se qual a estratégia que deverá ser traçada e utilizada no planejamento dietético, buscando-se apurar a real necessidade de suplementação e a melhor forma de executá-la (BURKE; PEELING, 2017).

Destaca-se que a elaboração de um plano alimentar que atenda à quantidade de energia necessária, principalmente a ingestão suficiente de proteínas e demais nutrientes requeridos, constitui-se como atribuição do profissional de nutrição, devidamente qualificado para tal atividade. O consumo alimentar adequado aos

objetivos pretendidos, aliado à prática de exercícios, como a musculação, apresentase como um protocolo adequado para intensificar os rendimentos da atividade executada, bem como para ganho de força e de massa muscular (DRAGO; YADRICK, 2022; CATUZZO, SUSIN; NICOLETTO, 2022).

3.2.1 Hipertrofia e suplemento protéico em mulheres

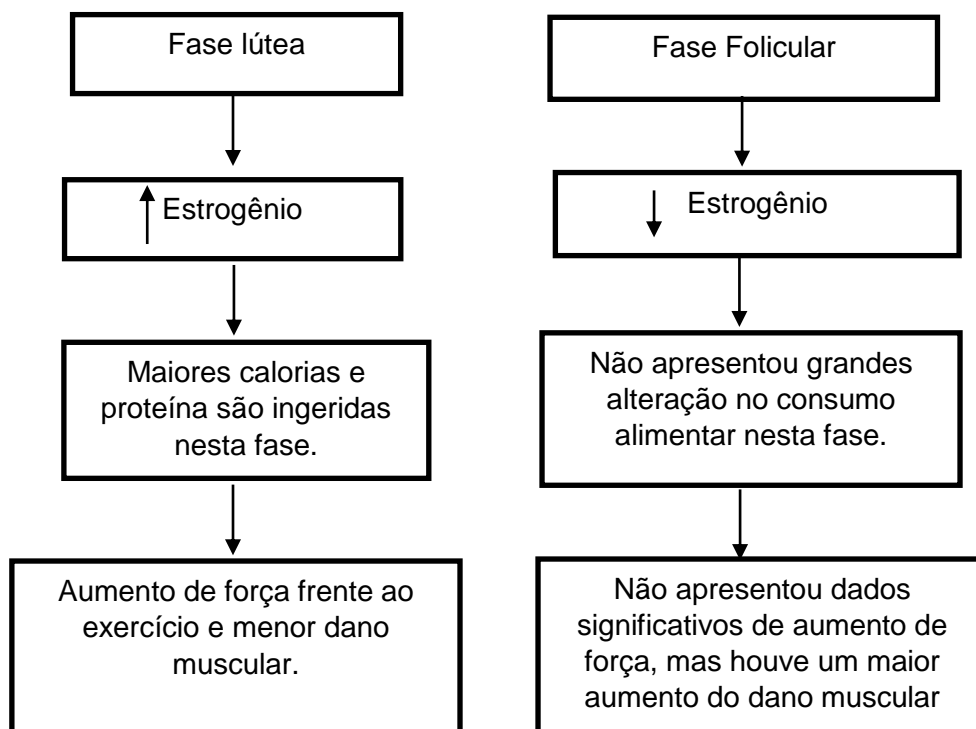
O processo de hipertrofia é caracterizado pela expansão do tamanho em diâmetro e comprimento das fibras musculares, sendo definido como o aumento da massa muscular, o qual constitui-se em uma adequação do músculo ligado ao treinamento, em que proporciona também ajustes bioquímicos e fisiológicos (SILVA NETO, 2020).

Assim, a procura por exercícios de força que venha a gerar hipertrofia tem sido cada vez mais procurada, podendo-se destacar a alta prevalência da participação feminina em atividades físicas e nos esportes. Torna-se então importante entender as diferenças fisiológicas e atender às necessidades nutricionais específicas das mulheres (ONU, 2022; ABNE, 2021).

Sob a perspectiva das características fisiológicas, a principal diferença entre os indivíduos do sexo masculino e feminino são os hormônios sexuais, onde na mulher, verifica-se que as alterações nos hormônios ovarianos (estrogênio e progesterona) podem alterar as necessidades calóricas, assim como dos macronutrientes e seu desenvolvimento muscular, devido as flutuações nos hormônios sexuais. Para estudar as alterações metabólicas, amostras de sangue foram coletadas em quatro momentos do ciclo menstrual de 34 mulheres saudáveis na pré-menopausa, em diferentes fases menstruais (folicular, lútea, periovular e pré-menstrual). Níveis elevados de estrogênio durante a fase lútea aumentaram a necessidade metabólica de gorduras e proteínas, acompanhado de maior gasto energético e um aumento do apetite. Já na fase folicular, a oxidação de gorduras e proteínas diminui e aumenta a oxidação de carboidratos, favorecendo o desempenho durante o exercício intenso (DRAPER et al., 2018; KEALEY et al., 2021).

Em um estudo realizado por Souza et al. (2018) com 27 estudantes do sexo feminino, foi avaliado o recordatório alimentar de 24 horas, o estado nutricional de acordo com as medidas antropométricas e os desejos alimentares durante o ciclo menstrual através do questionário alimentar, onde foram coletados os dados no período da fase folicular e na fase lútea. Acerca do comportamento alimentar durante o ciclo menstrual, as participantes apresentaram alterações no padrão das escolhas alimentares, com maior desejo por alimentos calóricos, ricos em gorduras, açúcares e sal durante a fase lútea quando em comparação com a fase folicular (Fluxograma 1), identificando assim que a síndrome pré-menstrual atua como um possível determinante de desejos alimentares em mulheres em idade fértil.

Fluxograma 1: Influência dos hormônios do ciclo menstrual



FONTE: Adaptado de Souza et al., 2018; Gorcyca et al., 2016; Willians et al., 2015; Hackrey, Kallmam; Ayggon, 2019

Acerca da composição nutricional da dieta, dados do estudo desenvolvido por Gorcyca et al. (2016) demonstraram que a ingestão de proteína, especificamente de origem animal, foi significativamente maior durante a fase lútea média do ciclo menstrual (Fluxograma 1). Tal fato demonstra um atendimento às demandas nutricionais do período, pois com a elevação do estrogênio e progesterona durante esta fase eleva-se também a taxa de oxidação proteica, o que faz com que se

recomende um aumento no consumo de proteína para que assim promova-se o aporte mínimo recomendado. Também foi possível observar aumentos significativos no apetite e de episódios pontuais de compulsão alimentar durante a fase lútea tardia.

O estudo de Minahan et al. (2015) avaliaram mulheres (com e sem o uso de anticoncepcional oral) no período de até 48 horas após um protocolo de indução de dano muscular. Dados demonstram que para as mulheres que fazem uso de anticoncepcional, a perda de força e o dano muscular eram maiores quando comparadas às que não faziam uso do anticoncepcional oral.

A fim de verificar o efeito do estrogênio no dano muscular em mulheres amenorreicas, Williams et al. (2015) realizaram um estudo com dez mulheres pré-menopáusicas saudáveis, que mantêm prática de atividade física regular, com idades entre 18 e 30 anos, que realizaram duas sessões de corrida de 60 minutos em esteira com intensidade máxima de 60-65%, durante as fases folicular e lútea do ciclo menstrual. Amostras de sangue foram coletadas antes, imediatamente após, 30 minutos após e 24 horas após o exercício, para determinar as alterações nos biomarcadores musculares. Verificou-se que a concentração de estrogênio durante a fase lútea foi muito maior do que na fase folicular. Avaliando-se também a velocidade de corrida dos participantes durante estas fases, comprovou-se que houve uma intensidade maior na fase lútea comparada com a folicular. Outro dado importante encontrado foi que a resposta da creatina quinase observada após 24h de exercício foi maior durante o período folicular, o que aumenta o dano muscular. Já durante a fase lútea, quando os níveis de estrogênio estão em seu pico, o dano muscular pode ser reduzido após o exercício excêntrico devido à preservação da creatina quinase (fluxograma 01). Corroborando com estes dados, os resultados encontrados por Hackney, Kallman e Ayggon (2019) demonstram que, após avaliação de mulheres praticantes de corrida e com ciclos menstruais regulares, após 90 minutos de corrida a 70% do consumo máximo de oxigênio, os marcadores de dano muscular (creatina quinase sanguínea) e inflamação (interleucina-6) apresentam-se com concentrações maiores durante a fase folicular quando em comparação com a fase lútea média (Fluxograma 1).

O potencial ergogênico da creatina monohidratada auxilia na redução da lesão muscular por exercício físico e gera aumento da massa muscular. A fim de verificar o efeito da creatina na redução do dano muscular, Santi (2018) realizou um estudo duplo cego, com quatorze atletas de voleibol, separados em dois grupos, sendo que um grupo recebeu suplementação de creatina mais carboidrato, e o grupo placebo recebeu apenas carboidrato.

Os participantes foram submetidos a teste de desempenho físico e a coleta de sangue para avaliar as concentrações de creatina quinase, plasmática e lactato desidrogenase. Após a realização do protocolo de suplementação de creatina, observou-se um aumento na concentração total de creatina plasmática, peso corporal e menor percepção de dor no grupo que recebeu a creatina. Pode-se dizer que a suplementação de creatina além de reduzir o dano muscular, também gerou hipertrofia nos atletas.

Sabe-se que, além da redução do dano muscular, um maior estoque de creatina dentro do músculo gera um aumento de força. Um estudo experimental desenvolvido com homens e mulheres, realizou testes físicos de força antes da suplementação de creatina e uma semana após, com doses de vinte gramas, fracionadas em cinco gramas, quatro vezes ao dia, no período de saturação de sete dias. Após análise, é possível identificar progressão da carga máxima suportada em todos os participantes para os exercícios executados. Desta forma, tem-se que a creatina se mostrou suficiente em resultados de desempenho físico e força de indivíduos praticantes de musculação (LIMA; TORRES, 2019).

Outros achados científicos corroboram com estes resultados, como os estudos desenvolvidos por Lisboa et al. (2021) e Mills et al. (2020) com a participação de mulheres adultas dentre os indivíduos analisados, que observaram a eficácia da suplementação de creatina frente ao ganho de força, resistência e/ou massa muscular quando a creatina foi administrada aos participantes nas concentrações de 0,3g/Kg e 0,1g/Kg respectivamente.

Sabe-se que a creatina monohidratada prolonga o tempo para início de fadiga e auxilia na força muscular durante os treinamentos de resistência, enquanto a ingestão de proteína de soro de leite no pós-exercício é fundamental para maximizar

as adaptações. Entretanto, a ingestão destes dois suplementos de forma concomitante não se mostra como estratégia nutricional de destaque para obtenção destes resultados. A fim de verificar a interação destes dois suplementos Outlaw et al. (2013) e Wilborn et al. (2016), realizaram estudos com delineamento metodológico semelhantes, em que analisaram mulheres que praticam atividade física de alta resistência, segregando-as aleatoriamente em dois grupos, sendo um grupo com suplementação de 24g de proteína do soro do leite, e o outro grupo ingerindo 24g proteína do soro do leite junto com 5g de monohidrato de creatina, ambas as suplementações administradas em momento pós-exercício, ao longo de oito semanas, sendo a prática de exercício realizada em quatro dias por semana. Após análises constatou-se que houve ganhos em relação ao potencial de resistência e força muscular, bem como em relação ao percentual de massa magra. Todavia não houve diferenças expressivas entre os participantes dos grupos quando comparados entre si, o que demonstra que a suplementação de creatina realizada junto ao consumo de proteínas do soro do leite, imediatamente após o treino de resistência, não gera alterações benéficas significativas para indivíduos do sexo feminino a ponto de ensejar seu consumo estritamente de forma associada a outro suplemento.

Lessa et al. (2020) realizou uma amostra com noventa e quatro praticantes de exercício físico de uma academia em Natal-RN, com idade entre 20 e 59 anos de idade, dos sexos masculino e feminino, afirmaram que faziam uso de suplementos proteicos, sendo o *Whey Protein* o mais utilizado como objetivo de crescimento muscular. Já Duarte et al. (2020) realizou um experimento com homens e mulheres com idade entre 18 e 30 anos foram randomizados de forma cega para isolado de proteína de soro de leite e um placebo isocalórico. Ambos os grupos fizeram treino de resistência de 12 semanas executados com foco no aumento da massa e força muscular. Técnica de ultrassom, protocolos isocinéticos nas velocidades para determinar o pico de torque (PT), avaliação da massa corporal magra e percentual de gordura corporal através de bioimpedância elétrica, foram utilizadas como determinantes para avaliação dos indivíduos antes e após as intervenções. Os resultados mostraram que houve aumento da espessura muscular de todos os músculos avaliados, exceto no vasto lateral e reto femoral, para o grupo que consumiu a proteína hidrolisada, em relação à força exercida não teve alteração e não houve aumento da gordura corporal para ambos os grupos. Portanto, o estudo

demonstrou que a suplementação com *Whey Protein*, combinada com treinamento de resistência pode aumentar a massa muscular.

Além dos benefícios elencados anteriormente acerca do *Whey Protein*, sabe-se que a utilização dele como suplementação pode auxiliar na prevenção de perda óssea, preservando a densidade e conteúdo mineral ósseo. Ressalta-se que indivíduos do sexo feminino quando chegam ao período de menopausa, devido às oscilações hormonais características da fase, apresentam uma redução dos efeitos do estrogênio. Tal fato desencadeia uma série de alterações fisiológicas que impactam o mecanismo de secreção de outros hormônios, e, como consequência, verifica-se no organismo feminino modificações relativas ao padrão do ciclo menstrual, distúrbios emocionais, distúrbios vasculares, alteração no processo de remodelação óssea, o que pode ocasionar a perda de tecido trabecular e redução do cálcio ósseo (PEDRO, ALBERGARIA; SZEJNFELD, 2019).

A gradativa perda óssea ao longo da vida adulta, em geral, é considerada normal. Todavia, a deterioração de massa óssea durante a fase da pré-menopausa apresenta-se como fator que possui relação direta com a osteoporose pós-menopausa. Destaca-se que o quantitativo de massa óssea máximo alcançado ao longo da vida é atingido na segunda década de vida da mulher, sendo que posteriormente no climatério, passa a declinar por vários anos ao longo da menopausa. Adaptações clínicas relativas à densidade mineral óssea (DMO) relacionadas à perda hormonal assumem um papel de expressiva relevância, uma vez que se apresentam como fator de risco para osteoporose primária pós-menopausa (PEDRO, ALBERGARIA; SZEJNFELD, 2019).

Nessa perspectiva, sabe-se que o consumo adequado de proteínas é essencial para a formação e manutenção estrutural dos ossos, ressaltando-se que o organismo humano é incapaz de reutilizar os aminoácidos para a síntese de colágeno após a remodelação óssea. Com isso, a adoção de condutas nutricionais que estabeleçam a suplementação proteica como estratégia de acompanhamento nutricional demonstra-se benéfica para mulheres na menopausa, propiciando a prevenção da perda óssea e na melhora da DMO, bem como otimiza a performance na atividade física, destacando-se que os benefícios verificados independem da forma de apresentação da proteína do leite, seja ela hidrolisada, isolada ou concentrada. (BURR, 2019; KIM et al., 2015).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos dados analisados, conclui-se que a prática de atividade física se constitui como hábito regular de homens e mulheres que vislumbram a melhora da composição corporal, por meio da redução do percentual de gordura e ganho de massa magra, processo conhecido como hipertrofia muscular. Sabe-se que, dentre estes indivíduos, o consumo de suplementos como creatina e *Whey Protein* é amplamente difundido, sendo foco de diversos estudos científicos da área das ciências da saúde.

Verificou-se que o processo de hipertrofia muscular em indivíduos do sexo feminino ocorre de maneira diversa ao observado em homens. Tal fato se dá em razão da flutuação da concentração dos hormônios sexuais femininos ao longo das fases do ciclo menstrual. Como exemplo, observa-se um aumento de secreção do hormônio estrogênio durante a fase lútea, o que altera o processo de oxidação de gorduras e proteínas, requerendo, portanto, que o aporte proteico da dieta seja aumentado para atender à demanda deste nutriente a fim de promover o ganho de massa magra neste período. Tem-se ainda nesta fase, por ação do hormônio estrogênio que está sendo secretado em altas concentrações, um aumento de degradação das fibras musculares ao longo da prática de exercício físico, demandando por intervenções nutricionais para otimizar a recuperação muscular, compensando os danos sofridos favorecendo o processo de hipertrofia.

Por ser esta uma fase que antecede a nova menstruação, e as intercorrências fisiológicas e/ou emocionais atreladas ao período, sabe-se que podem ocorrer alterações pontuais no padrão de comportamento alimentar desses indivíduos, fato que pode impactar no consumo dos nutrientes em quantidades satisfatórias para suprir a demanda.

Nesta perspectiva, por meio dos resultados analisados no presente estudo, infere-se que para mulheres praticantes de atividade física, com objetivos de melhoria dos processos de geração de resistência, redução de gordura corporal e ganho de massa muscular, a suplementação de creatina e *Whey Protein* são eficazes. Desta forma, tem-se que o acompanhamento nutricional destes indivíduos

através de profissional devidamente habilitado é de extrema importância a fim de elaboração e aplicação da estratégia e conduta nutricional individualizada e adequada aos objetivos traçados, recomendando-se o desenvolvimento de novos estudos acerca da temática abordada, no intuito de promover-se um aprimoramento dos conhecimentos na área.

5 REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, C. C. **Avaliação do consumo de suplementos alimentares por praticantes de Crossfit® de Brasília/DF**. Trabalho de Conclusão de curso (Graduação em Nutrição). Universidade de Brasília, Brasília, Distrito Federal, 2019. 39 p. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/27131/1/2019_CarolineCavalcantiAlbuquerque_tcc.pdf. Acesso em: 08 out. 2022.

AMIRANI, E. et al. Effects of whey protein on glycemic control and sérum lipoproteins in patients with metabolic syndrome and related conditions: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. **Lipids in Health and Disease**, v. 19, n.1, p.1-18, 2020. Disponível em: DOI:10.1186/s12944-020-01384-7. Acesso em: 16 mai. 2022.

ANTONIO, J.; CICCONE, V. The effects of pre versus post workout supplementation of creatine monohydrate on body composition and strength. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 10, n. 1, p. 36, 2013. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1186/1550-2783-10-36>. Acesso em: 04 nov. 2022.

ANVISA. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Suplementos alimentares**. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/suplementos-alimentares>. Acesso em: 01 mai. 2022.

ANVISA. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Diretoria Colegiada. **Resolução da Diretoria Colegiada RDC nº 242, de 26 de julho de 2018**. Brasília, Distrito Federal: Ministério da Saúde. **Diário Oficial da União**: ed. 144, seção 1, p. 97, 2018. Disponível em: https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/34380552/do1-2018-07-27-resolucao-da-diretoria-colegiada-rdc-n-242-de-26-de-julho-de-2018-34380517. Acesso em: 11 out. 2022.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA (ABNE). **Peculiaridades da mulher atleta**. 2021. Disponível em: <https://abne.org.br/artigo-peculiaridades-da-mulher-atleta-11>. Acesso em: 2 nov. 2022.

BERNARDINO, M. et al. Efeito Do Uso De *Whey Protein* Sobre A Função Hepática De Praticantes De Musculação. **Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar**, v.

5, n. 1, 2021. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/591>. Acesso em: 14 out. 2022.

BROWN, M. A.; STEVENSON, E. J.; HOWATSON, G. Whey protein hydrolysate supplementation accelerates recovery from exercise-induced muscle damage in females. *Appl Physiol Nutr Metab.* v. 43, n. 4, p. 30, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1139/apnm-2017-0412>. Acesso em: 12 set. 2022.

BURR, D. B. Bone Morphology and Organization In: BURR, D. B; ALLEN, M. R. Basic and applied bone biology. Academic Press is imprint of Elsevier, 2 ed., pág. 3-26, 2019. Disponível em: <https://sci-hub.se/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813259-3.00001-4>. / [https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=MwWJDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=BURR,+D..+B.%3B+ALLEN,+M.+R.+\(Ed.\).+Basic+and+applied+bone+biology.+Academic+Press,+2019&ots=FYN6MRff8e&sig=3lXNtig3TyamZ-BoKiOoojfNxls#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=MwWJDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=BURR,+D..+B.%3B+ALLEN,+M.+R.+(Ed.).+Basic+and+applied+bone+biology.+Academic+Press,+2019&ots=FYN6MRff8e&sig=3lXNtig3TyamZ-BoKiOoojfNxls#v=onepage&q&f=false). Acesso em: 05 nov. 2022.

BURKE, L. M.; PEELING, P. Methodologies for investigating performance changes with suplemente use. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**, v. 28, i. 2, p 159-169, 2017. Disponível em: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijsnem/28/2/article-p159.xml>. Acesso em: 15 jun. 2022.

CATUZZO, G. P., SUSIN, S.; NICOLETTO, B. B. Qual o principal macronutriente da dieta? Conhecimento nutricional de frequentadores de academia usuários de suplementos. **RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 16, n. 98, pág. 161-168, 2022. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1993/1279>. Acesso em: 02 nov. 2022.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Resolução Nº 656, de 15 de junho de 2020**. Dispõe sobre a prescrição dietética, pelo nutricionista, de suplementos alimentares e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, ed. 115, p.90, 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-n-656-de-15-de-junho-de-2020-262145306>. Acesso em: 02 nov. 2022

DEVRIES, M. C.; PHILLIPS, S. M. Creatine supplementation during resistance training in older adults-a meta-analysis. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 46 n. 6, p. 1194-203, jun. 2014. Disponível em: DOI: 10.1249/MSS.0000000000000220. Acesso em 07 de dez. 2022.

DOUGLAS, T. E. et al. Application of Whey Protein isolate in bone regeneration: Effects on growth and osteogenic differentiation of bone-forming cells. **Journal of Dairy Science**, v. 101, p. 28-36, january, 2018. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.3168/jds.2017-13119>. Acesso em: 03 nov. 2022.

DORFMAN, L. Nutrição voltada ao Exercício e ao Desempenho Esportivo. *In*: MAHAN, L. K. **Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. ed. 15, p. 449., 2022. ISBN 9788595151635. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595151635/>. Acesso em: 28 out. 2022.

DRAGO, L.; YADRICK, M. M. Distribuição de Alimentos e Nutrientes: Planejamento da Dieta com Competência Cultural *In*: MAHAN, L. K. **Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. ed. 15, p. 169, 2022. ISBN 9788595151635. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595151635/>. Acesso em: 28 out. 2022.

DRAPER, C. F. et al. Menstrual cycle rhythmicity: metabolic patterns in healthy women. **Scientific Reports**, v. 8, p. 15, 2018. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41598-018-32647-0#Abs1>. Acesso em: 02 nov. 2022.

DUARTE, N. M. et al. Intake of whey isolate supplement and muscle mass gains in young healthy adults when combined with resistance training: a blinded randomized clinical trial (pilot study). **J Sports Med Phys Fitness**, p.75-84, 2020. Disponível em: DOI: 10.23736/S0022-4707.19.09741-X. Acesso em: 05 nov. 2022.

ELLERY, S. J.; WALKER, D. W.; DICKINSON, H. Creatine for women: a review of the relationship between creatine and the reproductive cycle and female-specific benefits of creatine therapy. **Amino Acids**. v. 48, n. 8, pág. 1807-1817, 2016. Disponível em: DOI: 10.1007/s00726-016-2199-y. Acesso em: 01 nov. 2022.

FERNANDES, A. L. **Impactos das dietas da moda na saúde de mulheres adultas**. Monografia (Graduação em Nutrição) – Faculdade Maria Milza - Governador Mangabeira, Bahia, 2021. p. 60 Disponível em: <http://famamportal.com.br:8082/jspui/bitstream/123456789/2301/1/NUTRI%C3%87%C3%83O%20-%20ALINE%20LEITE%20FERNANDES.pdf>. Acesso em: 05 mai. 2022.

FERNANDES, W. N.; MACHADO, J. S. Uso de suplementos alimentares por frequentadores de uma academia do município de Passo Fundo-RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 55, p. 59-67, 2016. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/607> Acesso em: 14 mai. 2022.

FORTES, L. S. et al. Influência do ciclo menstrual na força muscular e percepção subjetiva do esforço em atletas de natação que utilizam contraceptivos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 23, n. 3, p. 81-87, 2015. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/09/849313/influencia-do-ciclo-menstrual-na-forca-muscular.pdf>. Acesso em: 25 out. 2022.

FOSSATTI, Emanuele Canali; MOZZATO, Anelise Rebelato; MORETTO, Cleide Fátima. O USO DA REVISÃO INTEGRATIVA NA ADMINISTRAÇÃO: UM MÉTODO POSSÍVEL?. **Revista Eletrônica Científica do CRA-PR-RECC**, v. 6, n. 1, p. 55-72,

2019. Disponível em: <http://recc.cra-pr.org.br/index.php/recc/article/view/169/122>. Acesso em: 08 dez. 2022.

FRANCESCHINI, S. C. C. et al. Necessidades e recomendações de nutrientes *In*: CUPPARI, L. **Nutrição clínica no adulto**. 4 ed, pág.9. Barueri, São Paulo, 2019. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520464106/pageid/25>. Acesso em 05 nov. 2022.

GOMES, A. S.; GOMES, C. R. A. Classificação dos Tipos de Pesquisa em Informática na Educação. *In*: JAQUES, P. A.; PIMENTEL, M.; SIQUEIRA, S.; BITTENCOURT, Ig. (Org.). **Metodologia de Pesquisa Científica em Informática na Educação: Concepção de Pesquisa**. Porto Alegre: SBC, 2020. (Série Metodologia de Pesquisa em Informática na Educação, v. 1). Disponível em: <https://metodologia.ceie-br.org/livro-1/>. Acesso em: 20 jun. 2022.

GORCZYCA, A. M. et al. Changes in intake of macronutrients, micronutrients, and food groups across the menstrual cycle in healthy premenopausal women. **European Journal of Nutrition**, v. 55, n. 3, p. 1181-1188, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00394-015-0931-0>. Acesso em: 02 nov 2022.

GUIMARÃES, P. E. de. **Consumo de Suplementos alimentares e esteroides Anabolizantes por praticantes de musculação**. Dissertação (Mestre em Atividade Física e Saúde). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto - Portugal, 2019. 62 p. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=Atualmente+este+ramo+de+mercado+conta+com+grande+variedade+de+suplementos+alimentares%2C+destacando+se+suplementos+como+a+creatina%2C+o+Whey+Protein+e+Branched+Chain+Amido+Acids+%28BCAAs%29&btnG=#d=gs_qabs&t=1668608733600&u=%23p%3D64l95IFUPNQJ. Acesso em: 16 nov. 2022.

GRANUZZO, V. T.; PANZA, V. S. P. A. Whey Protein. *In*: PASCHOAL, V.; NEVES, A. **Tratado de nutrição esportiva funcional**. São Paulo: Roca, 2014. p. 798. Disponível em: https://kupdf.net/download/tratado-de-nutricao-esportiva-funcionalpdf_5a842bdae2b6f50f26b58d0b_pdf Ebook. Acesso em 02 de maio 2022.

HACKNEY, A. C.; KALLMAN, A. L.; AYGON E. Female sex hormones and the recovery from exercise: Menstrual cycle phase affects responses. **Biomed Hum Kinet**, 11(1), p.87– 89, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.2478/bhk-2019-0011>. Acesso: em 04 nov 2022.

INMETRO. Ministério do Desenvolvimento, Indústria e Comércio Exterior. Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia. **Programa de análise de produtos**: Relatório final sobre a análise em suplementos proteicos para atletas. Rio de Janeiro, 2014. 54 p. Disponível em: https://www.guimel.net.br/index.php?controller=attachment&id_attachment=16. Acesso em: 23 out. 2022.

JAGER, R. et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 14, 20, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0177-8>. Acesso em: 23 out. 2022.

KEALEY, J. W. et al Sex differences and considerations for female specific nutritional strategies: a narrative review. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 18, p. 27. 2021. Disponível em: DOI: 10.1186/s12970-021-00422-8. Acesso em: 27 de out. 2022.

KIM, J. et al. Whey Protein Concentrate Hydrolysate Prevents Bone Loss in Ovariectomized Rats. **Journal of Medicinal Food**, v.18, n. 12, p.1349-56, 2015. Disponível em: DOI: 10.1089/jmf.2015.3441. Acesso em: 05 nov. 2022.

LESSA, B. S. B., et al. Avaliação do consumo de suplementação proteica em desportistas com foco em hipertrofia. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 14, n. 88, p.445-453, 2020 Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1726>. Acesso em: 05 nov. 2022.

LIMA, I. O. C.; TORRES, A. O. **Efeito da suplementação aguda de creatina em praticantes de musculação**. Trabalho de Conclusão de curso (Graduação em Nutrição). Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/14594>. Acesso em: 03 nov. 2022.

LISBOA, J. A. et al. Efeito agudo da suplementação de creatina em parâmetros morfofuncionais em mulheres veganas. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 20, n. 2, p. 268-282, 2021. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.33233/rbfex.v20i2.3967>. Acesso em: 03 nov. 2022.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício: Nutrição, Energia e Desempenho Humano**, 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788527730167/epubcfi/6/2%5B%3Bvnd.vst.idref%3Dcover%5D!/4/2/2%4050:1>. Acesso em: 29 mai. 2022.

MINAHAN, C., et al. The influence of estradiol on muscle damage and leg strength after intense eccentric exercise. **European Journal of Applied Physiology**, v. 115, p. 1493-1500, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00421-015-3133-9>. Acesso em: 05 nov. 2022.

MILLS, S. et al. Effects of Creatine Supplementation during Resistance Training Sessions in Physically Active Young Adults. **Nutrientes**. v.12, n. 6, p.1880, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu12061880>. Acesso em: 27 de out. 2022.

MINJ, S.; ANAND, S. Whey Proteins and Its Derivatives: Bioactivity, Functionality, and Current Applications. **Dairy**, v. 1, n.3, p.233-258, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2624-862X/1/3/16/htm>. Acesso em: 20 de out. 2022.

MINUZZI, L. G. **Recursos ergogênicos no esporte**. Editora Senac São Paulo, 2021. Disponível em: <https://play.google.com/books/reader?id=i0RWEAAAQBAJ&pg=GBS.PT2&hl=pt>. Acesso em 20 de out. 2022.

MORITZ, B.; CORDEIRO, B. A. Creatina. In: PASCHOAL, V.; NEVES, A. Tratado de nutrição esportiva funcional. São Paulo: Roca, 2014. p. 724-726. Ebook. Disponível em: https://kupdf.net/download/tratado-de-nutricao-esportiva-funcionalpdf_5a842bdae2b6f50f26b58d0b_pdf. Acesso em: 02 de maio de 2022.

OLIVEIRA, A. V. de. et. al. Bioquímica da nutrição em esportes. In: COMINETTI, C.; COZZOLINO, S. M. F. **Bases bioquímicas e fisiológicas da nutrição**: nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. São Paulo: Editora Manole, 2020. P. 921-924. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786555761764/epubcfi/6/114%5B%3Bvnd.vst.idref%3Dchapter41%5D!/4>. Acesso em: 24 maio 2022.

OLIVEIRA, L. M; AZEVEDO, M. D. O.; CARDOSO, C. K. D. S. Efeitos da suplementação de creatina sobre a composição corporal de praticantes de exercícios físicos: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 61, p. 10-15, 2017. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5771924>. Acesso em: 16. Nov. 2022

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Mulheres se reúne com organizações esportivas e setor privado para fortalecer compromisso pela inclusão de meninas e mulheres no esporte – ONU Mulheres**. Disponível em: <https://www.onumulheres.org.br/noticias/onu-mulheres-se-reune-com-organizacoes-esportivas-e-setor-privado-para-fortalecer-compromisso-pela-inclusao-de-meninas-e-mulheres-no-esporte/>. Acesso em: 2 nov. 2022.

OUTLAW, J. et al. Effects of post-exercise whey protein vs. whey protein plus creatine consumption in females. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 10, sup. 1, p. 20, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/1550-2783-10-S1-P20>. Acesso em: 03 de nov. de 2022.

PANTALEÃO, L. C. Prescrição de suplementos para atletas. In: ROSSI, L.; POLTRONIERI, F. **Tratado de Nutrição e Dietoterapia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019. p. 585-595. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788527735476/epubcfi/6/124%5B%3Bvnd.vst.idref%3Dchapter46.html%5D!/4>. Acesso em: 24 de out. de 2022.

PEDRO, A. O.; ALBERGARIA, B. H.; SZEJNFELD, V. L. Osteoporose Pós Menopausa In: WENDER, M. C. O.; FERNANDES, C. E.; DE SÁ, M.F. S. **Coleção Febrasgo - Climatério e Menopausa**. FEBRASGO, Rio de Janeiro, Elsevier, 2019. 1ª ed. p. 117-144. Grupo GEN, 2019. E-book. ISBN 9788595154810. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595154810/>. Acesso em: 16 nov. 2022.

PROETTI, S. As pesquisas qualitativa e quantitativa como métodos de investigação científica: Um estudo comparativo e objetivo. **Revista Lumen** - ISSN: 2447-8717, v. 2, n. 4, 2018. Disponível em: <http://www.periodicos.unifai.edu.br/index.php/lumen/article/view/60>. Acesso em: 04 jun. 2022.

SAUDADES, J. de O.; KIRSTEIN, V. R.; OLIVEIRA, V. R de. Consumo de proteínas do soro do leite entre estudantes universitários de Porto Alegre, RS. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, v. 23, n. 4, p. 289-293, July-Aug. 2017. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-898989>. Acesso em: 06 jun. 2022.

SANTI, M. C. **Efeito da suplementação de creatina sobre marcadores de lesão muscular e desempenho físico em atletas de voleibol**. Dissertação (Mestrado em Atividade Física e Esporte) - Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2018. Disponível em: DOI:10.11606/D.109.2018.tde-04062018-102828. Acesso em: 03 nov. 2022

SEPANDI, M. et al. Effect of whey protein supplementation on weight and body composition indicators: A meta-analysis of randomized clinical trials. **Clinical Nutrition ESPEN**, v. 50, p. 74-83, august, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35871954/>. Acesso em: 27 out. 2022

SHULER, A. C.; ROCHA, R. E. R. da. Fatores associados à utilização de suplementos alimentares por universitários. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 12, n. 73, p.590-597, set./out. 2018. ISSN 1981-9927. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6667671.pdf>. Acesso em: 25 maio 2022

SILVA, M. de O.; SOUSA NETO, J. C. de. **Suplementos alimentares e sua eficácia na hipertrofia muscular em praticantes de atividade física**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Nutrição) - Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, 2020. Disponível em: <https://dspace.uniceplac.edu.br/handle/123456789/891>. Acesso em: 04 out. 2022.

SMITH-RYAN, A. et al. Creatine Supplementation in Women's Health: A Lifespan Perspective. **Nutrientes**, v. 13, n. 3, p.877, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu13030877>. Acesso em: 01 nov. 2022.

SOUZA, L. B. de. et al. Do Food Intake and Food Cravings Change during the Menstrual Cycle of Young Women?. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 40, n.11, p. 686-692, 2018. Disponível em: <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/html/10.1055/s-0038-1675831>. Acesso em: 01 nov. 2022.

SWANSON C. A.; THOMAS, P. R.; COATES, P. M. A ciência em evolução dos suplementos alimentares. In: ROSS, A. C. et al. **Nutrição Moderna de Shils na Saúde e na Doença**. Barueri, SP, Editora Manole, 1. ed., p. 1580-1582, 2016. E-book. ISBN 9788520451670. Disponível em:

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520451670/>. Acesso em: 06 nov. 2022.

THOMAS D. T.; ERDMAN, K. A.; BURKE L. M. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 48, n.3, p. 543–568, mar, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26891166/>. Acesso em: 06 jun. 2022.

WILLIAMS, T. et al. The effect of estrogen on muscle damage biomarkers following prolonged aerobic exercise in eumenorrheic women. **Biology of Sport**, v. 32, n. 3, p.193-198, september, 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4577556/>. Acesso em: 27 out. 2022

WILBORN, C. D. et al. A Pilot Study Examining the Effects of 8-Week Whey Protein versus Whey Protein Plus Creatine Supplementation on Body Composition and Performance Variables in Resistance-Trained Women. **Annals of nutrition & metabolism**, v. 69, n. 3-4, p.190–199, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1159/000452845>. Acesso em: 20 out. 2022

WOODING, D. J. et al. Increased Protein Requirements in Female Athletes after Variable-Intensity Exercise. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 49, ed. 11, p. 2297-2304, november, 2017. Disponível em: DOI: 10.1249/MSS.0000000000001366. Acesso em: 28 out. 2022

ZAGURY, R. et al. Prescrição de suplementos na Prática Clínica: para Quem? Quando? Como? *In*: HOHL, A. *et al.* **Suplementação alimentar na prática clínica**. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016. Ebook. Disponível em: <https://cpncampus.com/biblioteca/files/original/ec71002b3781109fc86269306451b6d4.pdf>. Acesso em: 24 out. 2022.

FATORES PSICOSSOCIAIS DESENCADEANTES DA ANSIEDADE EM ADOLESCENTES: UMA PESQUISA-INTERVENÇÃO

Eliane Silva Santos Dias¹, Karlos Pedro Calvi Gussão², Mayara Elias de Araújo Tonon³, Luana da Silva Câmara⁴

^{1:2:3}Acadêmicos de Psicologia - Multivix São Mateus-ES.

⁴Especialista - Docente – Multivix São Mateus-ES.

RESUMO

Este estudo apresenta como tema central o adolescente e a sua relação com a ansiedade diante dos diversos fatores psicossociais inseridos no contexto estudantil e familiar. Para tanto, realizou-se um grupo focal com alunos do ensino médio. Analisou-se os dados por meio de análise de conteúdo, identificando como eixos predominantes na pesquisa a manifestação do fenômeno da ansiedade nos adolescentes, os fatores psicossociais associados à ansiedade e as dificuldades e medidas de enfrentamento utilizadas pelos adolescentes. Mostra-se que os principais fatores psicossociais associados à ansiedade são a formação da identidade social, o perfeccionismo, o medo da avaliação negativa e os sentimentos relacionados às próprias expectativas. Cabe a identificação dos fenômenos da ansiedade bem como o desenvolvimento de medidas de enfrentamento meios para elaboração de propostas assertivas que resultem na harmonização entre os fatores psicossociais e os contextos da vida do adolescente.

Palavras-chave: desenvolvimento do adolescente; ansiedade; fatores sociais.

ABSTRACT

This study presents as its central theme the teenager and his relationship with anxiety in the face of the various psychosocial factors inserted in the student and family context. For that, a focus group was held with high school students. Data were analyzed through content analysis, identifying as predominant axes in the research the manifestation of the phenomenon of anxiety in adolescents, the psychosocial factors associated with anxiety and the difficulties and coping measures used by adolescents. It is shown that the main psychosocial factors associated with anxiety are the formation of social identity, perfectionism, fear of negative evaluation and feelings related to one's own expectations. It is up to the identification of the anxiety phenomena as well as the development of coping measures means for the elaboration of assertive proposals that result in the harmonization between the psychosocial factors and the contexts of the adolescent's life.

Keywords: adolescent development; anxiety; social factors.

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é considerada um dos grandes males do século XXI, estando ao lado da depressão, com a qual se confunde às vezes. E considerando o contexto atual, pesquisas e estudos têm demonstrado que as doenças mentais como o transtorno de ansiedade têm atingido cada vez mais a população jovem como crianças e adolescentes (MARTINS; CUNHA, 2021).

Os autores afirmam ainda que cerca de metade das doenças mentais se inicia por volta dos 14 anos de idade, e geralmente não é diagnosticada e nem tratada. As transformações da adolescência, mudanças físicas, sociais e emocionais, com interferência dos hormônios, faz com que seja “justificável que o público adolescente seja suscetível aos transtornos mentais e de ansiedade” (MARTINS; CUNHA, 2021, p. 45). Principalmente se essas mudanças que chegam com a puberdade e adolescência não forem acolhidas, ouvidas pelas famílias e outras redes de convívio social do adolescente, com certeza torna esse período da vida muito mais fragilizado e suscetível a doenças ou transtornos.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), (2022) aponta que especialmente as crianças e adolescentes são vulneráveis aos fatores psicossociais com relação a sua saúde mental. Existem múltiplos fatores importantes que determinam a saúde mental dos adolescentes, sendo eles positivos ou negativos. Como a qualidade de vida em casa e a relação com os seus pares, a violência e os problemas socioeconômicos.

Martins e Cunha (2021) pontuam que a adolescência tem se tornado uma fonte de observação no que se refere à saúde mental, por ser um meio onde as falhas adaptativas causadas pelos transtornos serem mais evidentes e ser comum a uma boa parte do público. Diante disso, a escola se torna um dos ambientes que mais tem se manifestado, e é onde geralmente muitas descobertas acerca de diagnóstico como o da ansiedade são percebidas.

A escola pode acolher esses adolescentes com manifestações da ansiedade, fazendo a intervenção necessária, mas ela também pode se tornar um ambiente que intensifique essa ansiedade, por meio das avaliações de disciplinas, medo insistente de reprovação, de não atender às expectativas lançadas sobre eles pela família e a própria escola através dos professores e colegas. “Também situações de bullying e violência neste ambiente podem acarretar ou intensificar a ansiedade. ” (VIEIRA et al, 2021, p.17). Várias outras situações podem originar ou piorar a ocorrência de quadros ansiosos, diante disso, considerando a relevância da temática, esta pesquisa buscou investigar quais são os fatores que têm atravessado a vida desses jovens e tem manifestado dentro da escola a ansiedade.

A relevância desse tema, compreende afirmar que a ansiedade tem se tornado, conforme apontam as pesquisas, um dos grandes males do século XXI, desde sinais considerados relativamente leves até o transtorno propriamente dito, são diversas especialidades relacionadas com esse público, visto que essa fase já carece de muita atenção devido às mudanças biopsicossociais que naturalmente a atravessam.

A questão fica ainda mais evidente diante do contexto escolar, visto que muitas vezes esses jovens encontram-se solitários, sem muitas referências e sem ter alguém com quem compartilhar suas angústias e sentimentos. Diante disso, como passam grande parte de seu tempo diário dentro da escola, é nesse ambiente que revelam seus conflitos através das crises de ansiedade, que tem se manifestado em grande quantidade e intensidade entre os estudantes (MEIRELLES; POLETTI, 2021).

A família tem atribuído à escola, por diversas razões, a educação moral e o cuidado de seus filhos, o que tem sobrecarregado a escola, bem como dado a mesma a grande responsabilidade de estar cada vez mais atenta aos fatores sociais e psicológicos que atravessam esses estudantes e que repercute na vivência escolar.

Deste modo, é de grande importância que sejam realizadas pesquisas que abranjam o território escolar, pois, como aponta Meirelles e Poletto (2021), grande parte da vida deste adolescente está associada ao ciclo da vida na escola, onde o professor exerce além da função de educador uma espécie de criação, surgindo novos desafios e enfrentamentos diante das demandas atuais.

Diante disso, faz-se necessário compreender quais são os atravessadores ou fatores psicológicos, biológicos, sociais, econômicos, familiares e culturais que têm acarretado a esses adolescentes manifestação da ansiedade, buscando compreender de que forma lidam com a ansiedade em seus contextos.

Como aponta Resende et al (2014, p.148) “a maioria dos adolescentes apresentaram fatores de risco para o desenvolvimento de depressão, sendo os conflitos familiares o fator de risco de maior importância. [...] o ambiente/estrutura familiar é essencial para o bem-estar psicológico do adolescente”.

Os casos de ansiedade e depressão entre adolescentes têm crescido ao longo dos anos e em muitas situações isto só tem sido percebido pelos educadores no ambiente escolar. Porém, a escola é na maior parte das vezes, o lugar onde se manifestam os sinais ansiosos, pois geralmente as causas ou fatores têm origem em outros contextos sociais e de formação do adolescente, especialmente no ambiente familiar.

O objetivo geral da presente pesquisa visa identificar quais os fatores psicossociais que têm desencadeado a ansiedade entre adolescentes do ensino médio por meio de uma intervenção em uma escola no município de Jaguaré-ES, tendo como objetivos específicos conhecer quais são os sinais da ansiedade e suas implicações no grupo proposto, compreender como se manifesta a ansiedade dentro do contexto escolar na percepção dos participantes, identificar quais os fatores psicossociais que têm desencadeado as manifestações de ansiedade nos adolescentes implicados no estudo e perceber como os participantes da pesquisa enfrentam o fenômeno da ansiedade em suas vidas.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 BREVE CONCEITO DE ADOLESCÊNCIA

Falar de adolescência não é algo tão simples, já que é o período onde grandes mudanças acontecem no organismo e no psiquismo humano. Inicia-se, segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), a partir dos 12 anos e vai até os 18 anos incompletos. Isso, no tempo cronológico, é claro, pois sabe-se que essa adolescência pode perdurar por mais tempo de pessoa para pessoa, ou ao menos suas características (ESTATUTO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE, 2007).

Adolescência é então essa fase de transição da criança para o ser humano adulto, ela ocorre paralela à puberdade, em que tanto o menino quanto a menina percebem mudanças fisiológicas em seu corpo, como o aparecimento de pelos na região da genitália, o crescimento dos seios nas meninas, o bigode que surge no menino, a transição da voz, entre outras, ocasionadas devido os hormônios.

Sobre a adolescência e puberdade, Zanotto e Crisostimo (2010, p. 5) afirmam que:

A fase que caracteriza o início da adolescência é denominada puberdade, o momento em que ocorrem maiores transformações no organismo; é quando observamos as mudanças biológicas e fisiológicas, é o corpo tornando-se maduro e capacitado para gerar filhos. A puberdade não deve ser confundida com adolescência, embora faça parte dela. O início da puberdade varia de uma pessoa para outra.

A adolescência é o período em que os jovens buscam desenvolver o autoconceito e sua autoestima. Experimentam maiores responsabilidades, muitas vezes já familiares, alguns até assumem o papel de ajudar a prover a casa com trabalhos paralelos aos estudos.

Aragão et al. (2009) e Bock et al. (2007) corroboram ao afirmar que esta etapa pode ser considerada um momento de muitas aprendizagens a respeito de conceitos morais e sociais, ainda que as experiências vividas sejam regradas por limites, sendo uma fase natural do ser humano e também um fenômeno social, histórico e cultural.

Portanto, a adolescência é esse processo em que o ser humano passa por diversas transformações biológicas, psicológicas e sociais, em que são muito comuns as dúvidas, os medos, a busca pela formação de uma identidade, a inserção nos grupos de convívio social, sendo frequente também, as oscilações de humor e conflitos com suas famílias (OLIVEIRA; HANKE, 2017).

Assim, o cuidado com a saúde mental de adolescentes é de extrema importância no campo psicológico, pois como discorre Grolli (2017), a vulnerabilidade emocional do sujeito na fase da adolescência é um fator propício ao surgimento de sinais associados à ansiedade e depressão.

2.2 A ANSIEDADE E SUAS CARACTERÍSTICAS

A ansiedade considerada “normal”, é aquela que atravessa o ser humano antes de uma prova ou exame, ao ter que tomar uma decisão ou fazer uma escolha mais exigente, entre outras. Mas, quando isso sai do controle e passa a ser rotineiro ou chegar a adoecer é hora de acender o alerta e buscar ajuda profissional. Assim sendo, a ansiedade é caracterizada por um sentimento desagradável, ligada à

incerteza do que está por vir, um sofrimento antecipado de que algo ruim está por acontecer (GROLLI et al., 2017).

A princípio se faz necessário diferenciar a depressão da ansiedade, visto que muitas vezes pode se tornar confuso, já que ambas apresentam características semelhantes, especialmente relacionada à baixa autoestima, e por ambas serem consideradas os grandes males deste século.

A Associação Americana de Psiquiatria (APA) no DSM-5 classifica a ansiedade como “algo que está atrelado a perigos imaginários, que se manifesta por meio de sintomas fisiológicos e psíquicos, que podem ocorrer em episódios esporádicos ou persistentes. ” (ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA, 2014).

A ansiedade envolve manifestações de cunho fisiológico como a sudorese, insônia, taquicardia, sensação de desmaio ou que vai morrer, entre outros. Mas, seus sinais vão além, como aponta Oliveira:

[...] preocupam-se desproporcionalmente com o futuro e cometem vários erros do pensamento, como a catastrofização, por exemplo, por ter dificuldade de raciocinar com base na realidade. Suas interpretações dos eventos tomam grandes proporções, exagerando os efeitos, enfatizando os aspectos negativos e ignorando os positivos. Por essa razão, são pessoas que têm dificuldades para tomar decisões, para solucionar problemas, para mudanças, etc. (OLIVEIRA, 2011, p. 31).

É considerável o número de pessoas que apresentam o transtorno de ansiedade, no entanto, muitos casos são subnotificados, não buscando a ajuda necessária ou postergando o início do tratamento, o que piora cada vez mais o quadro ansioso “pelo sentimento de vergonha em expor tudo o que o aflige ou pela crença errônea de que se trata de mera fraqueza. ” (SILVA, 2011, p. 17).

Dentre o público que tem apresentado a ansiedade, Gonçalves e Lopes (2020) apontam que está cada vez mais crescente o número de adolescentes que manifestam o transtorno, o que tem sido refletido dentro do contexto escolar.

2.3 A ANSIEDADE DENTRO DO CONTEXTO ESCOLAR

O que pode parecer bonito ou atraente, na verdade, tem sido um grande desafio para os educadores. Pois, o papel de educar moralmente, acolher as emoções afetivas, impor limites, que antes eram atribuídos aos pais ou responsáveis legais, passa a ser designado para a escola de uma maneira impossível de se

negociar. Porém, isso tem gerado no ambiente escolar uma sobrecarga, pois além de ensinar a lição, o professor também tem que educar em todos os sentidos (MEIRELLES; POLETTTO, 2021).

Os autores ainda abordam que:

[...] novamente o professor ultrapassa seus limites, tornando-se, mais do que educador, um verdadeiro “criador”, evidenciando um crescimento da relação escola-aluno, que supera o âmbito profissional e entra no pessoal. O professor da atualidade vem se deparando com um cenário que foge da sua alçada, ou seja, o trato com crianças com sintomas de ansiedade e depressão (MEIRELLES; POLETTTO, 2021, p. 20).

Como afirma Muniz e Fernandes (2016), a escola também pode ser um contexto que desencadeia quadros de ansiedade através das regras e dos próprios sistemas de avaliações. Os sinais de ansiedade estão relacionados com as dificuldades de motivação, desempenho e aprendizagem.

A escola é um dos ambientes que historicamente tem o papel de educar e preparar a criança ou adolescente para a sua escolha profissional, bem como para o exercício da cidadania. Todavia, nos tempos atuais ela tem sido delegada a assumir mais um papel importante na vida dos indivíduos: a de acolhedora das queixas e mazelas psicossociais dos seus alunos.

Essa atribuição dada aos educadores pode ser bastante fragilizada, visto que lidar com crianças ou adolescentes que apresentam ansiedade exige certo conhecimento sobre o assunto, para não incorrer em erros que possam agravar o problema ao contrário de amenizá-lo (MEIRELLES; POLETTTO, 2021).

Situações de baixo rendimento escolar, isolamento no contexto escolar, desinteresse por desenvolver tarefas ou a própria rebeldia com colegas e professores podem ser sinais de alerta para a ansiedade (MEIRELLES; POLETTTO, 2021).

2.4 FATORES PSICOSSOCIAIS QUE GERAM ANSIEDADE EM ADOLESCENTES

A ansiedade tem afetado a vida de muitas pessoas ao redor do mundo, e várias são as suas causas. Estudos e pesquisas apontam que a violência, o desemprego, a correria e o estresse do dia a dia, entre outros fatores, têm desencadeado os quadros ansiosos. Mas, em crianças e adolescentes não têm sido poucos os casos antes dos 20 anos de idade. Um dos fatores a ser considerado em relação à ansiedade em adolescentes, assim como em outras faixas etárias, é a condição hereditária. Estudos apontam que, jovens cujos pais estão ansiosos apresentam uma pré-disposição para o transtorno (LOPES; SANTOS, 2018).

Outros fatores estão atrelados a busca por aceitação, a cobrança pela perfeição mediante a aceitação pública, no caso das redes sociais que impõem a constante felicidade e ostentação ou no relacionamento interpessoal, afetando sua autoestima e relacionamentos afetivos (LOPES; SANTOS, 2018).

Nesta mesma perspectiva, afirma Grolli et al. (2017) que outra situação que pode contribuir para que adolescentes estejam ansiosos, é considerar a fase que este vive como de “aborrecência”, exageros, instáveis, pois isso dificulta que os pais ou familiares percebam as manifestações desse adoecimento.

Arantes e Gomes (2020) discorrem sobre os ambientes estressores no contexto familiar e social, como a separação ou divórcio dos pais, as brigas constantes no seio da família. Apontam que “investigam-se os possíveis estressores familiares e os sociais envolvidos nos seus sintomas, uma vez que os conflitos conjugais dos pais são possíveis complicadores que culminam no transtorno de ansiedade”.

Outro fator relevante, talvez um dos mais importantes, é a disposição dos pais ou responsáveis estarem dispostos para ouvir esses jovens, sem julgamentos morais, apenas escutando suas queixas, emoções, acolhendo suas angústias, conflitos, que são próprios desse período da vida (GROLLI et al., 2017).

O mesmo autor afirma que é importante destacar o fato de que ao chegar no ensino médio, os jovens tendem a desenvolver quadros ansiosos naturalmente diante da escolha profissional. Mas, em alguns casos essa cobrança social da escolha por uma carreira profissional é tão grande, que esse adolescente internaliza

isso de forma que chega a adoecer, se não consegue tomar essa decisão ou tenta atender as expectativas de seus pais e da própria sociedade, que de certa forma cobrar isso deles.

Por fim, o uso abusivo de álcool e outras drogas por adolescente é um outro fator crucial nesse processo, tanto do ponto de vista de fatores biológicos como sociais, uma vez que tanto o período de abstinência tanto o período de uso contínuo da droga traz consigo um grau de julgamento social de que esse jovem está moralmente desregulado, atravessando os sinais ansiosos provenientes já que também não atende às expectativas sociais e familiares lançadas sobre ele (GROLLI et al., 2017).

3 METODOLOGIA E MÉTODO DA PESQUISA

Este estudo tem por natureza a pesquisa aplicada, pois se tratou de um método de pesquisa de campo, onde foi possível aprimorar conhecimentos e aplicá-los na prática no decorrer de toda pesquisa.

Trata-se de uma pesquisa com abordagem qualitativa, tendo em vista que foram coletados dados não mensuráveis ou quantificáveis de origem subjetiva dos sujeitos, por meio das técnicas de observação, entrevista não-estruturada, bem como aplicação do grupo focal aos participantes da pesquisa (GIL, 2022).

A modalidade utilizada foi a pesquisa fenomenológica, visto que o objeto de estudo foi o fenômeno da ansiedade, conforme apresentado pelos adolescentes participantes da pesquisa. O que possibilitou, como discorre Gil (2021, p.18) “a livre manifestação dos participantes acerca de suas experiências. ”

Quanto aos seus objetivos de estudo, tratou-se de uma pesquisa exploratória, considerando que os pesquisadores aprofundaram o conhecimento sobre a temática pesquisada. Esse tipo de pesquisa "tem como propósito proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses." (GIL, 2022, p. 42).

Esta pesquisa também contou com a abordagem descritiva, pois buscou descrever como se manifesta a ansiedade e suas particularidades nos participantes da amostra pesquisada, além de trazer dados sociodemográficos como sexo, idade, religião. Para a coleta destes dados, foi aplicado junto aos adolescentes um pequeno questionário sociodemográfico, com seis questões fechadas (GIL, 2021).

O presente estudo se caracterizou ainda como uma Pesquisa-intervenção, pois contou com a interação na realidade social dos adolescentes integrantes da pesquisa, em que os mesmos participaram ativamente com os pesquisadores, demonstrando as transformações que a participação no projeto da pesquisa trouxe para suas vidas, referente ao fenômeno da ansiedade (ROCHA; AGUIAR, 2003).

A Pesquisa-intervenção vai na contramão das pesquisas tradicionais, ampliando “as bases teórico-metodológicas das pesquisas participativas, enquanto proposta de atuação transformadora da realidade sócio-política, já que propõe uma intervenção de ordem micropolítica na experiência social”(ROCHA; AGUIAR, 2003, p. 67).

A amostra foi por conveniência e selecionada pela equipe de coordenação da escola. A escolha da escola participante foi viabilizada pela demanda apresentada pela diretora e articulada pelos pesquisadores devido a sua localização na cidade de Jaguaré – ES. Os alunos selecionados receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para preenchimento de acordo com desejo em participar da pesquisa, bem como o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) para liberação dos responsáveis legais, tendo em vista que são em sua maioria, em exceto um participante, menores de idade.

A faixa etária foi de 15 aos 19 anos, sendo a amostra inicial um quantitativo de 17 alunos, especificamente 16 mulheres e 1 homem. Durante o percurso dos encontros houve evasões devido à fatores externos como a convergência de horários da grade curricular escolar, a dificuldade de acesso à escola em dias de chuva devido à localização em zona rural e outras demandas da instituição, o que contribuiu para que a quantidade final da amostra fosse de 9 alunos.

Foram realizados quatro encontros estruturados. Os encontros foram realizados em uma sala disponibilizada pela escola e tiveram em média 90 minutos de duração com o objetivo de construir um vínculo de confiança entre os

participantes e os pesquisadores, utilizando como ferramentas dinâmicas para “quebrar gelo”, dinâmicas de apresentação e atividades de discussão em grupo. Foram trabalhadas temáticas voltadas aos objetivos da pesquisa, sendo o quarto e último encontro marcado pela realização do grupo focal.

O grupo focal tem como objetivo coletar dados por meio de discussões espontâneas, onde os participantes exprimem suas crenças, valores, percepções, atitudes, hábitos e representações sobre um determinado tema em comum, integrante de suas vidas. Através do grupo focal é possível captar práticas cotidianas, reações e ações a acontecimentos e experiências, constatando resoluções de problemas e contradições (WESTPHAL; BÓGUS; FARIA, 1996).

Os procedimentos da participação, bem como da gravação do grupo focal, foram expressamente descritos nos termos de consentimento e assentimento, deixando claro todos os contextos legais necessários para a sua realização, sendo reforçado no dia especificado para a realização do grupo focal, o momento em que a gravação teria início e o seu determinado fim.

Vale destacar que durante todo percurso foi reforçado com os participantes a importância do sigilo e do comprometimento com a pesquisa enquanto grupo, esclarecendo a não obrigatoriedade de participação bem como o não prejuízo à pesquisa em caso de qualquer tipo de desistência.

Para tratamento das informações oriundas do grupo focal, foi utilizada a técnica de análise de conteúdo de acordo com o que recomenda Bardin. Conforme Campos (2004), análise de conteúdo consiste em um conjunto de técnicas para estudo de todo o material que emerge das falas ocorridas durante o encontro em uma determinada pesquisa. Dessa forma, ainda segundo o autor, é possível verificar o sentido em que as falas são empregadas, sendo imprescindível para o sucesso da pesquisa, considerando que o conteúdo verbalizado caracteriza-se de uma estrutura substancialmente polissêmica.

O método utilizado para coleta de dados foi o grupo focal conforme mencionado anteriormente. Isso significa que embora tenham ocorrido outros encontros com o grupo, o conteúdo analisado e objeto do presente trabalho foi extraído desse último. Viabilizado por meio do diálogo entre participantes e pesquisadores, o grupo focal foi conduzido através de perguntas previamente selecionadas, contemplando assim os aspectos diversos a serem pesquisados.

O conteúdo expresso no grupo focal foi gravado e transcrito pelos pesquisadores. Sequencialmente, foi subdividido em três principais categorias. São elas: manifestação do fenômeno da ansiedade, fatores psicossociais associados à ansiedade e medidas de enfrentamento adotadas pelos participantes. Esse processo de categorização entende-se por um agrupamento variado de temas dos quais possuem semelhança de sentidos e proximidade e sua análise expressa conteúdos fundamentais para abarcar o objetivo da pesquisa (CAMPOS, 2004).

Considerando os preceitos que permeiam a prática profissional do psicólogo, pode-se destacar a preocupação no que concerne aos parâmetros éticos da referida pesquisa. A resolução de número 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde caracteriza um conjunto de diretrizes e regras que regulamentam a pesquisa, com objetivo central a preservação dos direitos do participante da pesquisa. Segundo a resolução 510/2016 o pesquisador deve ser ético, assegurando, sobretudo, o respeito à dignidade humana (BRASIL, 2016).

Isso engloba uma série de responsabilidades como: o sigilo das informações prestadas, a garantia de exercício de direito dos participantes devendo eles serem devidamente informados quanto às questões pertinentes à pesquisa, além disso, demanda o consentimento manifestado e de total interesse em participação da pesquisa (GUERREIRO et al., 2019).

Dito isso, no primeiro encontro com o grupo selecionado previamente pela escola, foi disponibilizado o Termo de consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que foi assinado pelos pais, assentindo ou não a participação dos menores na pesquisa. Além disso, foi disponibilizado o Termo de Assentimento para assinatura dos participantes menores, para manifestação de seu livre desejo na participação. Os documentos acima referidos caracterizam-se por sua linguagem clara e devidamente adequada ao público.

Além disso, contém informações claras a respeito da pesquisa, sinalizando os benefícios e possíveis riscos na participação. Cada termo foi feito em duas vias de igual teor, onde a primeira foi entregue a cada participante e a segunda após assinada, foi anexada aos arquivos dos pesquisadores.

Para assegurar a plena ciência dos participantes e responsáveis, as informações foram o máximo possível detalhadas pertinentes no termo, além de ser reforçado verbalmente, e informado que a qualquer momento poderiam desistir da participação sem nenhum tipo de prejuízo para o participante.

Cabe ressaltar a constante preocupação por parte dos pesquisadores de modo a tornar previsível e reduzir ao máximo qualquer risco ou possível dano ao participante. Isso se reforçou em todas as práticas pertinentes a cada etapa do trabalho.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 MANIFESTAÇÃO DO FENÔMENO DA ANSIEDADE NOS ADOLESCENTES

Nesta primeira categoria, buscou-se traçar quais são os pontos mais importantes, as manifestações e consequências da ansiedade no grupo de adolescentes participantes da pesquisa. Cada um pôde falar abertamente e livremente sobre como o fenômeno da ansiedade se manifesta em sua vida, sem a preocupação com julgamentos ou preconceitos alheios.

A partir das declarações dos adolescentes participantes da pesquisa, foi possível perceber que a ansiedade se manifesta na realidade de cada um de forma bastante individual e singular. Como a Participante 1 revela em sua fala:

“[...] a ansiedade pra mim é um muro que me cerca a todo momento, que não me deixa escapar dali de dentro, [sic] tipo uma torre. Me sinto presa o tempo todo.”

e a Participante 2:

“[...] ansiedade pra mim é evitar o mundo.” E também a Participante 3: “A ansiedade é [...] uma [sic] bolhazinha que me cerca [...] todos os dias da minha vida, [...], eu acabo explodindo. É um sentimento bem ruim.”

Através das falas acima, observa-se que os adolescentes se expressam como se estivessem em uma prisão, explicitando muita angústia e intensidade em seus sentimentos, sendo algo de que não conseguem se livrar, porque está presente em suas vidas em grande parte dos momentos.

Dumas (2011) afirma que estes sentimentos de angústia e intensidade são característicos de transtornos de ansiedade e agrupam diversas dificuldades comuns de acordo com a persistência em que ocorrem, sendo eles provocadores de uma aflição extrema que não provém de um perigo real ou iminente.

Através de seus relatos, os participantes demonstraram como a manifestação da ansiedade os colocam em situações extremas, que diante das novas experiências que são esperadas em sua faixa etária, se veem paralisados, ora tentando dar conta de tudo, ora desistem por não conseguirem atender as expectativas de si mesmos, do contexto escolar e familiar. Como disse a Participante 1:

“A ansiedade pra mim é eu sofrer antecipadamente.”, já a Participante 2 afirmou que “[...] pra mim é pensar demais nas coisas.” E por fim, a Participante 3 pontuou que “[...] eu acabo desistindo de tudo, e não tenho vontade mais pra fazer nada.”

O DSM-5 (2014, p. 343) caracteriza a ansiedade como “a antecipação de ameaça futura [...] sendo mais frequentemente associada a tensão muscular e vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquiva.”

O que corrobora com a explanação de Dumas (2011, p. 389),

“As crianças, assim como os adolescentes, têm de enfrentar os mais diversos desafios que provocam sentimentos intensos e prolongados de ansiedade, os quais são parte integrante do desenvolvimento normal, seja aos 7 meses, quando a criança se vê diante de adultos que não conhece, aos 7 anos, quando tem de responder a novas exigências escolares ou aos 17 anos, quando sua autonomia crescente a obriga a fazer escolhas e a assumir responsabilidades que jamais teve de enfrentar até então.”

Os integrantes da pesquisa demonstraram em suas colocações a ansiedade como algo que os sufoca, que lhes atribui muito medo, inclusive do futuro. Uma dor e tristeza intensas.

Conforme percebe-se nas falas seguintes, em que a Participante 1 disse:

“eu estava me sentindo sufocada [...], e eu ficava pensando [...] eu tenho que sair daqui, eu preciso sair daqui “.

Já a Participante 2 afirma sentir:

“[...] medo, vontade de chorar, um aperto no coração” e a Participante 3: “[...] eu sinto uma dor intensa que é insuportável.”

O que está relacionado à classificação do DSM-5 (2014, p. 325) sobre a ansiedade de separação que se manifesta, especialmente na fase da infância até a adolescência, “como medo ou ansiedade impróprios e excessivos em relação ao estágio de desenvolvimento.”

Em observância a este contexto e às devidas manifestações destes fenômenos cabe a investigação de quais são os fatores externos (psicossociais) que agregados aos fatores internos (físicos e biológicos) visto acima estão associados à ansiedade.

4.2 FATORES PSICOSSOCIAIS ASSOCIADOS À ANSIEDADE

Segundo Petersen (2011), os transtornos mentais se manifestam por meio de emoções, comportamentos, pensamentos e do corpo. Sendo assim, o conteúdo expresso ocorre sempre em função de uma multiplicidade de fatores psicossociais que atravessam a vida do adolescente em casa, na escola, no trabalho ou onde quer que esteja.

Aragão et al. (2009) destacam que esta estrutura se forma frente à pluralidade e complexidade do funcionamento de bases afetivas, mentais, sociais, comportamentais e cognitivas frente aos contextos psicossociais em que os adolescentes se encontram inseridos.

O primeiro aspecto observado é a formação da identidade pessoal, bem como dos grupos sociais. Esta é uma etapa do desenvolvimento da subjetividade que atravessa a vida do adolescente, deste modo, compreende efetivar o convívio do indivíduo com o mundo à sua volta. A partir do momento em que há uma ruptura com o desenvolvimento natural destes processos e a identidade pessoal do sujeito se funde com a identidade social do grupo, forma-se uma nova concepção de subjetividade que pode estar acompanhada de um comprometimento à saúde psíquica ao enquadrar-se mediante a um modelo (PACHECO et al., 2017).

Este comprometimento à saúde psíquica relaciona-se com a dificuldade de interação social por conta dos sentimentos de ansiedade como pode-se observar na fala do Participante 1:

“Eu me sinto ansiosa [sic] quando eu tô no lugar com muitas pessoas ou quando eu tô no lugar onde tem muitos familiares [...], eu fico pensando o que eles vão achar de mim, [...] quando eu vou socializar, fazer amizades eu fico muito ansiosa. ”

o mesmo comprometimento à adequação de modelos e socialização se repete quando o Participante 2 afirma:

“Eu me sinto ansiosa quando vou abraçar alguém, quando vou sair na rua, tô vindo pra escola [sic], na escola mesmo é um dos lugares onde mais me sinto ansiosa. Eu sinto a todo momento que as pessoas estão me julgando.”

e também na fala do Participante 3:

“O que mais me deixa ansiosa é me relacionar com as pessoas, [...] quando eu tenho que conversar com pessoas desconhecidas.”

Outro aspecto observado como fator psicossocial associado à ansiedade é o perfeccionismo, o medo da avaliação negativa e o sentimento relacionado às próprias expectativas. Segundo Mendez-Gimenez, Checchini-Estrada e Fernandez-Rio (2013) estes são fatores de exigência e auto cobrança que se tornam obstáculos para a obtenção de sucesso nas diversas áreas da vida, pessoal, familiar, estudantil e profissional.

O fator perfeccionismos fica claro na fala do Participante 2 quando afirma que:

“A ansiedade pra mim é eu sofrer antecipadamente [sic], [...], é muito aquilo de tentar ser perfeccionista né, querer ser boa e melhor em tudo. ”

e se repete com o Participante 3 na fala:

“A ansiedade pra mim é [...], ficar esperando fazer as coisas certas sem errar. [sic].”

A exigência se compreende pela atitude perfeccionista que se tem diante da realização de suas tarefas e da expectativa que se constrói mediante as situações da vida. O medo da avaliação negativa é manifestado pelo medo de ser julgado pelos familiares, quando o Participante 4 relata:

“[...] parece que essa pressão está mais na família, que a gente convive mais, a gente tem mais contato e tal [sic], [...] em casa eles sabem o que eu sinto a maioria das vezes [...], o meu jeito de ser ou o que eles acham que eu sou.”

ou quando a Participante 6 fala:

“[...] é tipo o medo de ser julgada do jeito que eu sou, [...] as vezes eu falo alguma coisa dentro da minha casa e eles interpretam de uma forma diferente do que eu falei. [...] julgam as coisas que eu gosto, que eu faço, eu fico com medo de chegar fora da sociedade e as pessoas me julgarem do jeito que eu sou.”

Os fatores referentes aos sentimentos relacionados às próprias expectativas também puderam ser corroborados na fala da Participante 1:

“A gente tenta evitar ficar olhando para o futuro, o que vai acontecer, como vai acontecer, porque [...] talvez acaba piorando e a gente se sente pior, se sente muito sobrecarregado e isso atrapalha bastante.”

e reforçado na expressão da Participante 2:

“A gente se frustra muito porque a gente pensa demais, põe muita expectativa em cima daquilo e a gente acaba se frustrando. [sic].”

A partir da compreensão dos fatores externos (psicossociais) e internos (físicos e biológicos) que acometem os adolescentes em questão é possível assimilar em suas falas, ferramentas de enfrentamento que aliviam e/ou reduzem as condições de sofrimento relacionados a ansiedade. Trataremos disto no tópico a seguir.

4.3 DIFICULDADES E MEDIDAS DE ENFRENTAMENTO

De acordo com Miliauskas e Faus (2020), a arte desempenha um papel importante no que diz respeito ao enfrentamento e promoção da saúde mental em adolescentes, pois segundo os autores, a produção de conteúdo que estimula a criatividade além de contribuir para um atravessamento de suas questões de uma forma saudável, promove um sentimento de pertencimento a algo ou algum grupo.

Referente às medidas de enfrentamento adotadas pelo grupo, pôde-se observar a arte sendo usada como principal mecanismo. A grande maioria dos adolescentes participantes afirmam fazer uso de manifestos artísticos como música, poema, dança e pinturas como forma de lidar com suas questões. Isso se ilustra em falas como a da Participante 1:

“Em casa quando estou muito ansiosa eu vou escutar alguma música, ou desenho porque isso me distrai.”

Ou no relato da Participante 4:

“[...] eu tento transformar isso em forma de poema. Eu gosto de escrever sobre o que estou sentindo no momento [...], porque acho que isso é uma forma de jogar para fora.”

Para os autores Medeiros et al. (2020) a arte é uma forma de se manter conectado com o eu, que por vezes é perdido no meio de tantos desafios inerentes dos compromissos humanos. É uma forma de extravasar seus receios onde é permitido expressar seus sentimentos e promover a saúde mental.

Ainda para Faria et al. (2019) a arte constitui-se de um instrumento psicológico onde o indivíduo transforma e é transformado por meio dela, sendo capaz de expressar seus sentimentos ao mesmo tempo em que busca por meio da mesma ressignificar suas dores.

Pode-se observar o relato da arte como forma de amenizar os sinais da ansiedade na fala da Participante 4:

“[...] eu também gosto de pintar porque às vezes [sic] quando eu tô muito estressada ou muito ansiosa isso acalma meus sintomas.”

Outra medida de enfrentamento identificada são as atitudes de retraimento social e isolamento como tentativa de lidar com essas manifestações, como afirma o Participante 6:

“[...] o que menos me deixa ansiosa é eu ficar um pouco no meu canto, sozinha [sic] porque aí não tem tanta pressão de talvez tentar interagir com alguém”.

ou ainda na fala do Participante 5:

“Eu pego a bicicleta e saio para a mata e fico sozinha sentada, pensando na vida”.

Outro relato da Participante 4 também demonstra isto na fala:

“[...] uma forma que eu uso para me acalmar de vez em quando e tentar me excluir um pouco das pessoas, não socializar.”

Segundo Benetii et al. (2011), pesquisas comprovam que o apoio social se torna fundamental dentre as estratégias de enfrentamento de problemas psicológicos em adolescentes. Ainda para os autores supracitados, situações extremamente punitivas ou de pouco suporte social estão associadas aos fatores de adoecimento mental.

Na fala dos participantes isto pode ser corroborado quando a Participante 2 afirma a importância de falar sobre seus sentimentos:

“É um tanto desconfortável a gente falar, [sic] mas as vezes quando a gente fala parece que um certo peso sai sobre a gente.”

A fala parece assumir função terapêutica assim como o apoio prestado através do ouvir. No grupo em questão, este suporte emocional prestado pelo meio social destaca-se também na fala da Participante 6:

“Eu acho que [sic] também falar sobre isso as pessoas acabam se identificando, [...] falar sobre isso com alguém é bom porque você vai entender o lado da pessoa e essa pessoa pode tanto te ajudar quanto você ajudar ela.”

Também pontuada pela Participante 5:

“Às vezes é bom colocar para fora, [...] as vezes eu gosto de conversar com as pessoas, desabafar.”

Deste modo, compreende-se que as principais ferramentas de enfrentamento utilizadas pelos adolescentes perpassam desde comportamentos individuais, expressos por meio da arte, a comportamentos sociais, sendo a partir do retraimento ou da inserção em um grupo que forneça apoio.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A adolescência é uma fase permeada de grandes desafios a serem enfrentados. As pressões sociais para apresentar resultados de acordo com o esperado, suprir expectativas, sem falar nas constantes mudanças hormonais inerentes a essa fase. Nesse sentido, a ansiedade tem se tornado cada vez mais presente com diversas manifestações, sobretudo no meio escolar. A partir dessa

perspectiva, torna-se imprescindível o conhecimento dos fatores psicossociais relacionados com a ansiedade na adolescência.

Por meio da presente pesquisa, possibilitou-se observar as manifestações de sinais característicos de ansiedade no contexto estudado. Através da narrativa dos próprios participantes, por intermédio do grupo focal, a ansiedade é descrita como algo que aprisiona, trazendo sentimentos de profunda tristeza, angústia, aflição e medo, sobretudo do futuro. Além disso, surgem manifestações físicas como choro sem motivo aparente, dormência no corpo e aperto no coração. Com certa frequência aparecem sinais como dificuldades para respirar, e uma dor intensa no peito e em partes do corpo não mencionadas.

Os fatores psicossociais desencadeadores de sofrimento tornam-se evidentes. As pressões sociais aparecem com muita frequência, surgindo relatos de medo do julgamento de outras pessoas, levando muitas vezes ao comprometimento das interações sociais, tendo como consequência do fator mencionado, um certo grau de isolamento. Ademais, observa-se uma auto cobrança muito grande acompanhada de sentimentos de insuficiência e dificuldades em lidar com as frustrações. Outrossim, percebe-se a constante necessidade dos adolescentes de suprir expectativas e cobranças impostas pelo contexto tanto familiar quanto escolar. Dessa forma, tem-se adotado formas de enfrentamento para lidar com a questões como conversar com um amigo, ouvir música ou escrever um poema.

Durante a pesquisa surgiram questões com a família, apresentando relações disfuncionais sobre a perspectiva dos adolescentes participantes da pesquisa. Tais relações, possuem grande relevância no que diz respeito aos sinais de ansiedade destacados. Dentre as narrativas, com certa frequência emergem relatos de sentimentos de falta de apoio e compreensão por parte dos pais, ambientes familiares conturbados, sentimento de inadequação ao ambiente familiar e cobranças excessivas. Nota-se ainda dificuldades com a autoimagem.

Emergem da pesquisa, informações relevantes para uma melhor compreensão dos fatores adversos que são causadores de ansiedade na adolescência. Entretanto, pode-se inferir que ainda há muito que investigar nesse sentido, sobretudo explorando os fatores presentes no contexto escolar do qual aparece com pouca frequência no grupo focal.

Cabe ressaltar a necessidade de ações de prevenção e promoção de saúde mental na adolescência. Compete à escola e à iniciativa governamental, fomentar estratégias das quais articulem junto às famílias uma compreensão dos desafios inerentes da adolescência, compreensão dos fatores adoeceadores, bem como, difundir a prática da escuta e acolhida sem julgamentos, buscando assim promover uma rede de apoio que possa contribuir para o desenvolvimento saudável desses indivíduos.

6 REFERÊNCIAS

AMORIM, Alanna Catarino; CATARINO, Elisângela Maura. **A Importância dos Grupos Terapêuticos em Ambiente Escolar para Adolescentes com Sintomas de Ansiedade**. Mineiros. Outubro. 2019. Disponível em: https://unifimes.edu.br/filemanager_uploads/files/documentos/semana_universitaria/xiv_semana/trabalhos_aprovados/Biologia/Resumo. Acesso em: 10 de jun. 2022.

ARAGÃO, Thais Araújo et al. Uma perspectiva psicossocial da sintomatologia depressiva na adolescência. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, p. 395-405, 23 nov. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/TXfgjHZQHBTJ9TWQ73vVPBK/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 nov. 2022.

ARAGÃO, Thais Araújo. **Uma perspectiva psicossocial da sintomatologia depressiva na adolescência**. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/TXfgjHZQHBTJ9TWQ73vVPBK/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 jun. 2022.

ARANTES, Juliana Ribeiro; GOMES, Karin. **Autoexigência como Fator Preponderante no Desenvolvimento da Ansiedade na Infância e Adolescência**. Criciúma. 2020. Disponível em: <http://periodicos.unesc.net/iniciacaocientifica/article/view/528>. Acesso em: 11 de jun. 2022.

ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA (APA). **Manual de diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BENETTI, Silvia Pereira da Cruz et al. Problemas de saúde mental na adolescência: características familiares, eventos traumáticos e violência. **Psico-USF [online]**. 2010, v. 15, n., pp. 321-332. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-82712010000300006>. Acesso em: 21 nov. 2022.

BOCK, Ana Mercês Bahia; GONÇALVES, Maria da Graça Marchina. **Psicologia sócio-histórica: uma perspectiva crítica em psicologia**. 3 ed. São Paulo: Cortez, 2007.

BRASIL. **Estatuto da Criança e do Adolescente**. Brasília. 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução no 510, de 7 de abril de 2016**. Trata sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa em ciências humanas e sociais. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 24 maio 2016. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>. Acesso em: 21 nov. 2022.

CAMPOS, Claudinei José Gomes. Método de análise de conteúdo: ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem [online]**. 2004, v. 57, n. 5, pp. 611-614. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672004000500019>. Acesso em: 19 nov. 2022.

DUMAS, Jean E. **Psicopatologia da Infância e da Adolescência**. 3 ed. Artmed, 2011.

FARIA, Paula Maria Ferreira de; DIAS, Maria Sara de Lima; CAMARGO, Denise de. Arte e catarse para Vigotski em Psicologia da Arte. **Arq. bras. psicol.** Rio de Janeiro, v. 71, n. 3, p. 152-165, dez. 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672019000300012&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 19 de nov. 2022.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7 ed. Atlas: Rio de Janeiro, 2022.

GIL, Antonio Carlos. **Como fazer pesquisa qualitativa**. 1 ed. Barueri: Atlas, 2021.

GROLLI, Verônica; WAGNER, Marcia Fortes; DALBOSCO, Simone Nenê Portela. **Sintomas Depressivos e de Ansiedade em Adolescentes do Ensino Médio**. Passo Fundo. 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-50272017000100007. Acesso em: 01 de jun. 2022.

GUERRIERO, Iara Coelho Zito; MINAYO, Maria Cecília. A aprovação da Resolução CNS nº 510/2016 é um avanço para a ciência brasileira. **Saúde e Sociedade [online]**. 2019, v. 28, n. 4, pp. 299-310. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902019190232>. Acesso em: 17 nov. 2022.

LOPES, Ana Carolina Carneiro; GONÇALVES, Estéfani Gabrieli Aparecida. **A influência dos transtornos de ansiedade no processo de ensino – aprendizagem.** Itajubá. Dezembro. 2020. Disponível em: http://revista.fepi.br/revista/index.php/revista/article/download/767/pdf_121. Acesso em: 12 jun. 2022.

LOPES, Keyla Crystina da Silva Pereira; SANTOS, Walquiria Lene dos. **Transtorno de Ansiedade.** Rev Inic Cient Ext. 2018. Disponível em: <https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/download/47/14/24>. Acesso em: 10 jun. 2022.

MARTINS, Cybele Maria dos Santos; CUNHA, Neide de Brito. **Ansiedade na Adolescência: o ensino médio integrado em foco.** 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.36524/profept.v5i1.832>. Acesso em: 10 jun. 2022.

MEDEIROS, Melissa Soares et al. **A Arte como Estratégia de Coping em Tempos de Pandemia.** Revista Brasileira de Educação Médica [online]. 2020, v. 44. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200354>. Acesso em: 19 nov.2022.

MEIRELLES, Ludimila Oliveira Lima; POLETTO, Lizandro. **A Modernidade Líquida e os transtornos de ansiedade e depressão no ambiente Escolar.** jun. 2021. Disponível em: <http://faculdaadedelta.edu.br/revistas3/index.php/gt/article/view/71/54>. Acesso em: 10 jun. 2022.

MENDEZ-GIMENEZ, Antonio; CECCHINI-ESTRADA, José-Antonio; FERNANDEZ-RIO, Javier. **El modelo de perfeccionismo disposicional 2x2 en la adolescencia: una comprobación en el contexto de la Educación Física.** Univ. Psychol. Bogotá, v. 13, n. 4, p. 1333-1343. 2014. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672014000400009&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 17 nov. 2022.

MILIAUSKAS, Claudia Reis; FAUS, Daniela Porto. Saúde mental de adolescentes em tempos de Covid-19: desafios e possibilidades de enfrentamento. **Physis: Revista de Saúde Coletiva [online].** 2020, v. 30. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300402>. Acesso em: 19 de nov. 2022.

MUNIZ, Monalisa; FERNANDES, Débora Cecílio. **Autoconceito e ansiedade escolar: um estudo com alunos do ensino fundamental.** São Paulo. Dezembro. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/6XmcRh7Zy5FNXwvmVWRhbFm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 jun. 2022.

OLIVEIRA, Humberto Moacir de; HANKE, Bruno Curcino. **Adolescer na Contemporaneidade: uma crise dentro da Crise**. Rio de Janeiro. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-44142017002001>. Acesso em: 12 de jun. 2022.

OLIVEIRA, Maria Ines Santana de. **Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso**. Aracaju. 2011. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v7n1/v7n1a06.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Saúde mental dos adolescentes**. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>. Acesso em: 13 jun. 2022.

PACHECO, Elizabeth Medeiros; LOBO, Thadeu Pinto; GOMES, Gabriel Barbosa; MATA, Karina Junqueira. O corpo cultivado da arte. **Fractal, Rev. Psicol.** vol.29 no.2 Rio de Janeiro, 2017. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/fractal/article/view/5159>. Acesso em: 17 nov. 2022.

PEREIRA, Maurício Gomes. Pesquisa básica e aplicada em clíncias da saúde no Brasil: análise da aplicação de recursos do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico em 1980. **Revista Brasileira de Educação Médica [online]**. 1983, v. 07, n. 03 [Acessado 8 Dezembro 2022], pp. 144-148. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v7.3-003>. Epub 07 Jan 2022. ISSN 1981-5271. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v7.3-003>

PETERSEN, Circe Salcides. Evidências de efetividade e procedimentos básicos para Terapia Cognitivo-Comportamental para crianças com transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, 13(1):39-50. 2011. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-654175>. Acesso em: 17 nov. 2022.

RESENDE, Catarina et al. **Depressão nos adolescentes: mito ou realidade?** 2013. Disponível em: <https://repositorio.chporto.pt/bitstream/10400.16/1552/1/v22n3a03.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2022.

ROCHA, Marisa Lopes da; AGUIAR, Katia Faria de. Pesquisa-Intervenção e a Produção de Novas Análises. **Psicologia Ciência e Profissão**, 2003, Páginas 64-73. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/XdM8zW9X3HqHpS8ZwBVxpYN/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 nov. 2022.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes ansiosas: medo e ansiedade além dos limites**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

VIEIRA, Marlene A et al. **Saúde mental na escola**. 2021. Disponível em: <https://statics-submarino.b2w.io/sherlock/books/firstChapter/120258428.pdf>. Acesso em: 13 jun. 2022.

WESTPHAL, Marcia Faria; BÓGUS, Claudia Maria; FARIA, Mara de Melo. Grupos focais: experiências precursoras em programas educativos em saúde no Brasil. **Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana**, 120(6), 472-82. 1996. Disponível em: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/15464/v120n6p472.pdf?sequence=1>. Acesso em: 17 nov. 2022.

ZANOTTO, Lenir Salette; CRISOSTIMO, Ana Lúcia. **Sexualidade e Mudanças que Ocorrem na Puberdade**. 2010. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospe/pdebusca/producoes_pde/2010/2010_unicentro_cien_artigo_lenir_salette_zanotto.pdf. Acesso em: 09 jun. 2022.

MAPEAMENTO DE VACINAÇÃO CONTRA COVID-19 NO NORTE DO ESPÍRITO SANTO: UM PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA

Bárbara Lima Santos Silva¹, Fernanda Oliveira Andrade², Neli Silva da Costa³; Rafaela Lirio Sotero⁴

^{1;2;3}Acadêmicas de Biomedicina - Multivix São Mateus-ES.

⁴Mestre – Bacharel em Enfermagem - Docente - Multivix São Mateus-ES.

RESUMO

As vacinas possuem um papel fundamental no controle de pandemias em escala Mundial e doenças, ao longo das décadas que já apareceu na história do mundo até hoje, sendo a última e a que o trabalho de conclusão de curso aderiu como base é o COVID-19 que em até o dia 04 de novembro de 2022 já se passaram aproximadamente 3 anos e contabilizou-se com quase 15 milhões de óbitos no mundo e no Brasil neste período de 3 anos 668 mil óbitos. Partindo desse pressuposto, fica-se evidente a relevância do mapeamento acerca da vacinação do COVID-19 no Estado do Espírito Santo. Os dados foram obtidos através do site vacina e confia dos municípios de Água Doce do Norte, Águia Branca, Alto RioNovo, Baixo Guandu, Barra de São Francisco, Boa Esperança, Colatina, Conceição da Barra, Ecoporanga, Governador Lindenberg, Jaguaré, Linhares, Mantenópolis, Marilândia, Montanha, Mucurici, Nova Venécia, Pancas, Pedro Canário, Pinheiros, Ponto Belo, Rio Bananal, São Domingos do Norte, São Gabriel da Palha, São Mateus, São Roque do Canaã, Sooretama, Vila Pavão e Vila Valério que contrapõem a região Norte do Estado do Espírito Santo. Portanto, através destes levantamentos de dados para o mapeamento da vacinação, percebe-se que apenas com a conscientização da população para uma melhor eficácia de prevenção e vacinação. Palavras-Chave: Covid-19; esquemas de imunização; vacina.

ABSTRACT

Vaccines play a key role in controlling pandemics on a global scale and diseases, over the decades that have appeared in world history until today, the last one and the one that the course completion work adhered to as a basis is COVID-19 that by November 4, 2022, approximately 3 years had passed and almost 15 million deaths were recorded in the world and in Brazil in this period of 3 years 668 thousand deaths. Based on this assumption, the relevance of mapping about the vaccination of COVID-19 in the State of Espírito Santo is evident. The data were obtained through the Vaccination and Trust website of the municipalities of Água Doce do Norte, Águia Branca, Alto RioNovo, Baixo Guandu, Barra de São Francisco, Boa Esperança, Colatina, Conceição da Barra, Ecoporanga, Governador Lindenberg, Jaguaré, Linhares, Mantenópolis, Marilândia, Montanha, Mucurici, Nova Venécia, Pancas, Pedro Canário, Pinheiros, Ponto Belo, Rio Bananal, São Domingos do Norte, São Gabriel da Palha, São Mateus, São Roque do Canaã, Sooretama, Vila Pavão and Vila Valério contrast with the northern region of the state of Espírito Santo. Therefore, through these data surveys for mapping vaccination, it is clear that only with the awareness of the population for a better effectiveness of prevention and vaccination.

Keywords: Covid-19; immunization schedules; vaccine.

1 INTRODUÇÃO

Em 1804, o Marquês de Barbacena, trouxe para o país o vírus da Varíola por intermédio dos braços de escravos, onde colhiam material da pústula de uma pessoa e em seguida espalhavam em outrem. Ainda que a vacina tenha começado em

nossos pais no século XVIII, apenas no século XX obteve maiores dimensões (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2003).

O Brasil inicia a produção de vacina contra varíola em vitelos de Laboratório no ano de 1887, graças ao Barão Pedro Afonso, diretor da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo (MS, 2003). A primeira produção em massa da vacina contra a peste foi criada em, 1897, e no ano de, 1900, foi criado o Instituto Soroterápico Federal em Manguinhos, que encontrasse localizado na cidade do, Rio de Janeiro, o qual seu objetivo era o desenvolvimento de soros, vacinas e apoiar as campanhas de saneamento levadas por, Oswaldo Cruz, no território brasileiro. A febre amarela engendrou uma elevada taxa mortalidade, de forma que gerou agravamento do problema no país, que se delongou por quatro décadas do século XX (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017).

No percurso histórico da humanidade, já se viram inúmeras epidemias/doenças que assolaram os indivíduos. Após anos de pesquisa e elevados investimentos, cientistas descobriram que diversas doenças são causadas por vírus e/ou bactérias, todavia, não é mais inexplicável como anteriormente (FARHART, 2020).

Posto isto, percebeu-se que teria a possibilidade da cura ou um controle sobre a infecção, por intermédio da descoberta geral que o sistema imunológico defende e protege das infecções. Um dos grandes desafios dos governantes, juntamente com médicos sanitaristas, foi o ato de conceder melhores condições de saúde à população, investindo em saneamento básico para propiciar melhores condições de vida do cidadão e prevenir diversas doenças. O descobrimento da vacina foi um marco nos avanços/conquistas na área da saúde que indubitavelmente possibilitou a diminuição e um maior controle das doenças imunopreveníveis (FARHART, 2020).

Em 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi acionada devido múltiplos casos de pneumonia na cidade de Wuhan, província de Hubei, na República Popular da China. Tratava-se de uma nova cepa (tipo) de coronavírus que ainda não havia sido identificada em seres humanos (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2019).

Logo, uma semana após, em 7 de janeiro de 2020, autoridades chinesas comprovaram que haviam acontecido a identificação de um novo tipo decoronavírus. Os coronavírus estão por toda parte. Sendo eles, o segundo principal causador de resfriado comum (após rinovírus) e, até as últimas décadas, raramente causavam doenças mais agravantes referente aos humanos do que o resfriado comum (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2019).

Em absoluto, sete coronavírus humanos (HCoVs) já foram identificados, sendo eles: HCoV-229E, HCoV-OC43, HCoV-NL63, HCoV-HKU1, SARS-COV (que provoca síndrome respiratória aguda grave), MERS-COV (que ocasiona síndrome respiratória do Oriente Médio) e o, mais recente, novo coronavírus (que no início foi temporariamente nomeado 2019-nCoV e, em 11 de fevereiro de 2020, recebeu o nome de SARS- CoV-2). Esse novo coronavírus é responsável por gerar a doença COVID-19 (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE,2019).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) tem trabalhado, não só com autoridades chinesas, mas também especialistas globais desde o dia em que foi informada, para estudar de forma minuciosa sobre o vírus, de que modo ele afeta as pessoas que estão contaminadas pelo mesmo, de que forma podem ser tratadas e de que maneira os países podem fazer para responder com determinada situação (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE,2017).

A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) tem prestado um inquestionável apoio técnico aos países das Américas e recomendando manter o sistema de vigilância alerta, com a capacidade para detectar, isolar e cuidar precocemente dos pacientes infectados com o novo coronavírus (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2017).

No dia, 30 de janeiro de 2020, a OMS afirmou que o surto do novo coronavírus constitui uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII) – o mais alto nível de alerta da Organização, conforme previsto no Regulamento Sanitário Internacional. Essa decisão buscou aperfeiçoar a coordenação, a cooperação e a solidariedade global para cessar a maior propagação do vírus (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2019).

Definida portanto como pandemia de grande impacto na saúde pública como se pode observar é que se justifica a relevância dessa obra que tem por objetivo geral realizar uma revisão integrativa de literatura para discorrer a respeito da evolução dos imunobiológicos no mundo e no Brasil e por objetivos específicos realizar em contraponto um mapeamento da vacinação para COVID-19 na região norte de saúde do estado do Espírito Santo e apresentar os dados consolidados do panorama vacinal da referida região.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 EVOLUÇÃO HISTÓRICA DA VACINA

Um dos avanços mais notáveis e inquestionáveis na história, foi à descoberta das vacinas e sua popularização em escala global, com o objetivo de erradicar as doenças infecciosas ou, ao menos, mantê-las sob controle. A evolução inegável dos conhecimentos sobre as vacinas e seu aperfeiçoamento foi estimulada por diferentes acontecimentos, tais como o medo das epidemias, os prejuízos na agricultura e veterinária, além de motivos de natureza individual (FARHAT et al., 2020).

A vacina iniciou-se no século XVIII, no período em que a varíola provocava a morte de muitos indivíduos, em razão dessa doença, muitas crianças ao menos chegavam a atingir a fase adulta (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

O conceito de vacinação no entendimento de Luz, Souza e Ciconelli (2007) é a exposição deliberada por inalação, ingestão ou injeção de um produto não tóxico que estimula o corpo na produção de anticorpos, e no acontecimento de reexposição ao elemento patógeno contra o qual foi vacinado. Em virtude, essa reexposição traz uma resposta secundária, na qual nessa situação se inclui a proliferação de células “B” e a formação de anticorpos, que o protegerão do desenvolvimento da doença.

Conforme Farhat (2020), a inoculação do pus seco das lesões variólicas em seres humanos, teve início na China antiga percorrendo diversos países, buscando evitar essa epidemia temível que dizimou muitas populações. Inúmeras tentativas não obtiveram resultados bem sucedidos, mas em 1796, na Inglaterra Edward Jenner cobriu a vacina contra a varíola inoculando o líquido de vesícula de cowpox

(vaca) no braço de um paciente e o mesmo não contraiu essa enfermidade. A essa prática deu-se o nome de varíola *vaccinae* (varíola da vaca), sequentemente, todas as inoculações para se evitar doenças infecciosas passou a ser chamada de vacina.

Sobretudo, foi somente em 1870, que Louis Pasteur e Robert Koch descobriram que eram análogas, entre doença e organismos patogênicos. Pasteur nomeou de vacina, qualquer manipulação de um agente infeccioso que fosse empregada com objetivos de imunização, em consideração a Jenner. Em 1885, desenvolveram a primeira vacina da raiva humana, análoga à usada atualmente (PARHAM, 2001; FEIJÓ, SÁFADI, 2006).

A vacinação é uma prática que foi aderida como medida de Saúde Coletiva, para oferecer maior proteção à população, contra doenças transmissíveis. Todavia, é inegável que a descoberta e o desenvolvimento das primeiras vacinas acarretaram riscos evidentes, exigindo audácia e coragem dos profissionais envolvidos nas práticas de vacinação da época. Fato este evidenciado quando ocorreu o fato de Oswaldo Cruz ter fracassado ao tentar obrigar a vacinação como forma de controle à varíola, ocasionando conflitos que culminaram na Revolta da Vacina. Desse modo, explica-se a história da vacinação, com episódios que vão desde a aceitação à repugnância (ARAÚJO et al., 2017). Desde então, passou a existir um novo período na medicina: a possibilidade da erradicação ou controle de doenças que afligiam mundialmente milhões de pessoas.

2.2 VACINA NO BRASIL

No ano de 1904, devido às condições insalubres da época, o sanitarista brasileiro Oswaldo Cruz, tinha como objetivo inenarrável de erradicar a Febre Amarela, a Peste Bubônica e a Varíola. Em virtude, o sanitarista, incessantemente se dedicou até convencer o Congresso a aprovar a “Lei da Vacina Obrigatória”, consentindo que as brigadas sanitárias entrassem nas casas da população, sempre com a presença de policiais, para aplicar a vacina contra a varíola. A lei causou um rebuliço na população do Rio de Janeiro, a qual se rebelou contra o governo. A partir daí se deu início o que é chamado, a Revolta da Vacina, uma das mais importantes manifestações populares da história do país (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2003).

Em subseqüente, ano de 1909, foi realizada a produção da vacina contra a tuberculose, a BCG. Primordialmente imunizante bacteriano atenuado que foi introduzida no Brasil em 1925 e 1936, a vacina da febre amarela foi produzida – um vírus atenuado por passagens em cérebro de ratos e em embrião de pinto de galinha. No ano seguinte, a vacina foi testada pela primeira vez no Brasil (SANTOS,2021).

A vacina contra a febre amarela começa a ser produzida no Brasil, e no ano de 1938 foram vacinados 1,05 milhões de indivíduos contra a febre amarela. A maior parte das pessoas não exibiu reação importante (MS, 2003). Promovidas no ano de 1961, as primeiras campanhas com a vacina oral contra a poliomielite, em projetos experimentais em Petrópolis-RJ e Santo André-SP 1962. No Brasil, é instituída a primeira campanha nacional de vacinação contra a varíola, ordenada pelo Departamento Nacional de Saúde, responsável por organizar operações de vacinação em diversos estados, com a mobilização de recursos locais (MINISTÉRIODA SAÚDE, 2003).

Em agosto de 1966 é instituída a Campanha de Erradicação da Varíola e iniciasse a fase de ataque. O Brasil adquire em 1967 a vacina contra sarampo monovalente, por intermédio de exportações esporádicas. A vacina é introduzida em dose única entre os oito meses e quatro anos de idade. No início de do ano de 1968, começou a utilização da vacina BCG, por administração intradérmica (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

A vacinação passou por inúmeras crises que muito influenciaram e ainda nos tempos hodiernos influenciam na resistência e aceitabilidade associada às vacinas. Muitas são as variáveis que fazem a população ter pensamentos diferentes em relação à importância da vacinação, sobretudo das crianças. Questões demográficas, socioeconômicas, religiosas, científicas, políticas, falta de confiança devido 18 acidentes apresentados nas primeiras campanhas, entre outras, marcaram os primeiros anos da história da vacinação no Brasil (MOULIN, 2018).

2.3 COVID-19

No início de dezembro de 2019, casos de pneumonia de ascendência desconhecida foram identificados em Wuhan, capital da província de Hubei naChina. Em 31 de dezembro de 2019, tais casos foram associados a um novo RNA vírus

(betacoronavírus 2) como patógeno responsável, atualmente denominado SARS-CoV-2 ou Coronavírus (BRASIL, 2019).

A doença que é provocada por decorrência desse vírus é chamada COVID-

19. Inicialmente observado como um evento restrito à cidade de Wuhan, o número de casos e óbitos causados por esse vírus aumentou ligeiramente, ao passo que a infecção se alastrou para outras províncias chinesas. O governo chinês adotou, então, medidas de contenção e isolamento de cidades no intuito de mitigar o evento. No entanto, a transmissão ficou sustentada e se alastrou para todos os países do mundo, suscitando a pandemia por COVID-19 (BRASIL, 2019).

No dia 30 de janeiro de 2020, mediante a realidade de disseminação mundial do novo Coronavírus, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou o evento como Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII) (BRASIL, 2020).

A OMS enfatizou a necessidade urgente de estudos que identificassem a fonte da infecção, a forma de transmissão, o sequenciamento genético do vírus para o desenvolvimento de vacinas e medicamentos antivirais, bem como o fortalecimento da preparação e resposta ao novo evento, especialmente nos países e regiões mais vulneráveis. No dia 03 de fevereiro de 2020 foi declarada Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional (ESPIN) no Brasil, em decorrência da infecção humana pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2), por meio da Portaria GM/MS Nº188, 03/02/2020 (BRASIL, 2020).

3 MÉTODO DE PESQUISA

Ao delinear o estudo exploratório, descritiva de abordagem qualitativa, e, portanto, se propôs a obter informações de natureza subjuntiva que podem ser a pesquisa qualitativa busca a organização e compreensão dos fatos. Já o quantitativo verificar, detalhar e discorrer sobre os fatos, porém com certificação de dados concretos para a análise geral final da realidade.

De acordo com Gil (2017), as pesquisas exploratórias são as mais flexíveis em sua construção pois pretendem observar e compreender os aspectos relativos ao fenômeno estudado pelo pesquisador. Ainda, as pesquisas exploratórias mais

encontradas e relevantes são os levantamentos bibliográficos, porém, em algum momento, a maioria das pesquisas científicas passam por uma etapa exploratória, ou seja, explorar a pesquisa em conjunto do pesquisador e a compreensão do estudo. Visto que o pesquisador busca familiarizar-se com o fenômeno que pretende estudar. Esse tipo de pesquisa visa descrever características de uma população, amostra, contexto ou fenômeno. Normalmente são usadas para estabelecer relações entre construtos ou variáveis nas pesquisas quantitativas. Pesquisas, que buscam levantar a opinião, atitudes e crenças de uma população.

Estudo realizado nas dependências no município de São Mateus, no Estado do Espírito Santo. Porém, abrangerá toda a microrregião Nordeste e Noroeste do Estado, no qual, será indexados os dados através da Secretaria de Saúde do Espírito Santo, em que disponibiliza as informações para o estudo. Além da contribuição paralela do Plano Diretor de Regionalização com a construção estrutural do Estado trabalhado e o site vacina e confia desenvolvido pelo Governo do Espírito Santo.

Os dados foram obtidos através do site vacina e confia dos municípios de Água Doce do Norte, Águia Branca, Alto Rio Novo, Baixo Guandu, Barra de São Francisco, Boa Esperança, Colatina, Conceição da Barra, Ecoporanga, Governador Lindenberg, Jaguaré, Linhares, Mantenedópolis, Marilândia, Montanha, Mucurici, Nova Venécia, Pancas, Pedro Canário, Pinheiros, Ponto Belo, Rio Bananal, São Domingos do Norte, São Gabriel da Palha, São Mateus, São Roque do Canaã, Sooretama, Vila Pavão e Vila Valério que contrapõem a região Norte do Estado do Espírito Santo.

Para elaboração dessa pesquisa alguns passos foram seguidos, sendo eles:

Passo 1: Elaboração da temática acerca do mapeamento de vacinação contra covid-19 no Norte do Espírito.

Passo 2: Realização de um levantamento bibliográfico em plataformas indexadas com palavras chave: covid-19, esquemas de imunização, imunização, vacina e vacinação e como operador booleano o “AND”, sendo as bases de dados utilizada a biblioteca virtual da saúde.

Passo 3: Aplicação dos filtros para critério de exclusão, sendo eles: municípios da macrorregião metropolitana e sul do Estado do Espírito Santo. Procedeu-se com a análise criteriosa dos títulos e resumos dos artigos. Com critério de inclusão foram selecionados artigos que contemplassem a temática dessa pesquisa do mapeamento

de vacinação, sendo que de início detalhou o histórico da vacina, vacinação no Brasil e trouxe para o Estado. Os demais foram excluídos por não se adequarem ao objetivo principal do estudo e a linha conceitual do mesmo. Essas etapas foram realizadas nos meses de agosto a novembro de 2022.

Passo 4: Organização dos dados coletados e criação dos capítulos da revisão bibliográfica.

Para a consecução da dimensão bibliográfica da pesquisa foram encontradas 171 referências com predominância brasileira, entre 2017 a 2022, no entanto, foram utilizados 6 trabalhos a mais, dos anos de 2008 até 2022 devido à relevância dos conteúdos para a pesquisa, não encontrados em outras fontes.

A resolução nº 466/2012 que trata de pesquisas e testes em seres humanos traz consigo através da resolução aprovada pelo Plenário do Conselho Nacional de Saúde (CNS) na 240ª Reunião Ordinária, em dezembro de 2012 acerca das diretrizes e normas regulamentadoras estabelecidas que devem ser cumpridas nos projetos de pesquisa envolvendo seres humanos que devem ainda atender aos fundamentos éticos e científicos também elencados na resolução nº 466/ 2012 do CNS. A resolução incorpora, sob a ótica do indivíduo e das coletividades, referenciais da bioética, tais como, autonomia, não maleficência, beneficência, justiça e equidade, dentre outros, e visa assegurar os direitos e deveres dos participantes da pesquisa. Por fim, não houve a utilização de métodos invasivos para a coleta de dados secundários, apenas a delimitação de dados, amostras e estudo exploratório e qualitativo acerca da temática.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo, ao mapeamento acerca da vacinação no Estado do Espírito Santo, considerando o Decreto nº7.508, de 28 de junho de 2011, que regulamenta a Lei nº8080, de 19 de setembro de 1990, que dispõe sobre a organização do Sistema Único de Saúde – SUS, o planejamento da saúde, a assistência à saúde e a articulação interfederativa, e dá outras providências. Tendo em consideração a Resolução CIT nº 01, de 29 de setembro de 2011, que estabelece diretrizes gerais

para a instituição de Regiões de Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde(SUS),nos termos do Decreto nº 7.508, de 28 de junho de 2011.

Considerando a Resolução CIT nº 37, de 22 de março de 2018, que dispõe sobre o processo de Planejamento Regional Integrado e a organização das macrorregiões de saúde. Ressaltando os estudos realizados na Secretaria Estadual da Saúde a partir da necessidade de revisão do Regionalização Diretor de Regionalização - PDR/2011. Considerando a Resolução nº 011/2020 – CIR NORTE, 20 de outubro de 2020, que aprova a proposta do novo Plano Diretor Regional – PDR 2020 que, integra os 14(quatorze) municípios da Região de Saúde Norte aos municípios que compõe a Região de Saúde Central, constituindo assim uma única região de saúde. Homologada pela Resolução CIB/SUS-ES nº 130/2020.

Considerando a Resolução nº 027/2020 – CIR CENTRAL, 10 de novembro de 2020, que aprova a proposta do novo Plano Diretor Regional – PDR 2020 que, integra os 15(quinze) municípios da Região de Saúde Central de Saúde aos municípios que compõe a Região Norte de Saúde, constituindo assim uma única região de saúde. Homologada pela Resolução CIB/SUS-ES nº 149/2020. Considerando a Resolução nº 018/2020 – CIR METROPOLITANA, 15 de dezembro de 2020, que aprova a proposta do novo Plano Diretor Regional – PDR 2020 que incorpora 03(três) municípios: Aracruz, João Neiva e Ibirajuba, na Região Metropolitana de Saúde. Homologada pela Resolução CIB/SUS-ES nº150/2020.

No entanto, este trabalho de conclusão de curso, analisou-se os dados de maneira exploratória inicial o Estado do Espírito Santo como base. Sendo assim, através das Microrregiões dentro do Estado mencionado, o mesmo trabalhará com os municípios: Água Doce do Norte, Águia Branca, Alto Rio Novo, Baixo Guandu, Barra de São Francisco, Boa Esperança, Colatina, Conceição da Barra, Ecoporanga, Governador Lindenberg, Jaguaré, Linhares, Mantenópolis, Marilândia, Montanha, Mucurici, Nova Venécia, Pancas, Pedro Canário, Pinheiros, Ponto Belo, Rio Bananal, São Domingos do Norte, São Gabriel da Palha, São Mateus, São Roque do Canaã, Sooretama, Vila Pavão e Vila Valério que contrapõem a região Norte do Estado do Espírito Santo contabilizados o total de 971.605 habitantes.

Desta forma, o trabalho busca demonstrar a importância da necessidade da vacinação através do seu mapeamento do Estado do Espírito Santo, para que de maneira genuína haja a melhoria na conscientização da população do Estado. Porém,

para que essa temática seja notada, necessita de uma demonstração indexados de dados, informações, discursões e resultados para uma melhor notoriedade do construto.

Tabela 1 - Valores referentes ao total de pessoas vacinadas com 1º dose ou dose única no Espírito Santo.

Mapeamento Geral	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
Crianças de 3 a 4 anos Vacinadas	17.932	0,5%
Crianças de 5 a 12 anos Vacinadas	243.365	6,8%
Adolescentes Vacinados	309.807	8,7%
Adultos Vacinados	2.371.530	66,6%
Idosos Vacinados	614.082	17,2%
Total de Pessoas Vacinadas	3.556.716	

Fonte: Vacina e Confia ES, 2022.

De acordo o site governamental nomeado como Vacina e Confia em que mapear os casos de vacinação contra o COVID-19 no Estado do Espírito Santo, percebe-se que em uma amostra de 3.556.716 pessoas encontradas no Espírito Santo de acordo ao cadastro no Sistema Único de Saúde (SUS) referente ao total de pessoas vacinadas com 1º dose ou dose única no Espírito Santo está de maneira linear e relativa a população, logo, verifica-se uma população em constância e os adultos sendo a maior parte vacinadas por motivo do Estado ser uma região com a faixa etária predominante adulta entre os 20 a 59 anos, o que corresponde a 47,7% da população capixaba, totalizando 2.123.450. Os jovens correspondem a aproximadamente 500 mil (31,7%) e os idosos a um pouco mais de 700 mil (20,6%) (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2020).

Vale ressaltar que os idosos no Estado, quase todos estão prevenidos com a dose única ou a primeira dose segundo dados supramencionados. No entanto, isso

deve-se ao maior número de casos serem pessoas idosas e também a lei nº 6259 de 1975, regulamentada pelo Decreto nº 78.231 de 1976, institucionaliza o Programa Nacional de Imunização (PNI), sob a responsabilidade do Ministério da Saúde. Sendo este programa com o objetivo de prevenir as doenças imunopreveníveis no país e como intuito de prevenção a doenças acometidas contra os Brasileiros. Através da vacinação, foi possível eliminar outras doenças que causaram pandemia antes da COVID-19 como é o caso da varíola, interromper a transmissão de poliomielite e do sarampo autóctone, além de não possuir mais casos de Rubéola no Brasil pois não vale considerar apenas a primeira prevenção, é necessário e obrigatório manter as vacinas em dia para futuras prevenção (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2016). Assim, verifica-se a continuidade da prevenção da vacinação de COVID-19 pois de suma é importante todo o mapeamento de vacinação. Esses valores são referentes à primeira vacina inserida em 18 de janeiro de 2021 até 03 de novembro de 2022.

Tabela 2 - Valores referentes ao total de pessoas que receberam a 1ª dose de reforço/ 3ª dose no Espírito Santo.

Mapeamento Geral	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
Crianças de 3 a 4 anos Vacinadas	0	0%
Crianças de 5 a 12 anos Vacinadas	0	0%
Adolescentes Vacinados	74.494	3,9%
Adultos Vacinados	1.154.002	60,9%
Idosos Vacinados	545.196	28,8%
Total de Pessoas Vacinadas	1.894.137	

Fonte: Vacina e Confia ES, 2022.

Acerca aos valores referentes ao total de pessoas que receberam a 1ª dose de reforço ou 3ª dose no Espírito Santo foi uma amostra de 1.894.137, ou seja, faltam 1.662.579 pessoas tomarem de acordo ao cadastro no Sistema Único de Saúde do Estado. Logo, entende-se que faltam aproximadamente 47% da população do

Estado se prevenirem de maneira correta e não apenas com a dose única ou a 1ª dose. Outro ponto que vale ressaltar, os idosos estão indo se prevenir corretamente, mas percebe-se que os adultos de 20 a 59 anos não estão seguindo a sequência da vacinação corretamente, como 2.371.530 indivíduos tomaram a 1ª dose ou dose única, já a de reforço ou 3ª dose, uma quantitativa de 1.154.002 de indivíduos, ou seja, uma parcela significativa no Estado do Espírito Santo ainda precisa de prevenir acerca do COVID-19 (VACINA E CONFIA, 2022).

Tabela 3 - Valores referentes ao total de pessoas que receberam a 2ª dose de reforço/ 4ª dose no Espírito Santo.

Mapeamento Geral	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
Crianças de 3 a 4 anos Vacinadas	0	0%
Crianças de 5 a 12 anos Vacinadas	0	0%
Adolescentes Vacinados	0	0%
Adultos Vacinados	448.447	53,3%
Idosos Vacinados	392.885	46,7%
Total de Pessoas Vacinadas		841.332

Fonte: Vacina e Confia ES, 2022.

De acordo a Tabela 3, percebe-se que o público infantil, como crianças de 3 a 17 anos, não houve uma frequência absoluta e relativa significativa e contabilizando-a com nulo. Já, adultos vacinas em relação a doses ministradas anteriormente é inaceitável a contabilidade segundo o Vacina e Confia. Assim, ao exemplificar as doses anteriores como a 1ª dose e dose única foi de 2.371.530 indivíduos vacinados, logo a 1ª dose de reforço ou a 3ª dose 1.154.002 receberam a vacina e a 2ª dose de reforço ou a 4ª dose soma-se um total de 448.477 pessoas vacinadas no Estado do Espírito Santo, ou seja, apenas 18% das pessoas que tomaram a 1ª dose ou dose única tomaram a 4ª dose ou 2ª dose de reforço no Espírito Santo. Vale ressaltar que os idosos vacinados também não estão longe desse descuido

relacionado a saúde pública no Estado, como os acima de 60 anos soma-se 614.082 pessoas que receberam a 1ª dose ou dose única contra o COVID-19, uma parcela significativa em relação a população idosa no Espírito Santo. No qual, o Estado apresenta uma população de idosos com uma parcela de aproximadamente 700 mil, ou seja, na 1ª dose ou dose única abrangeu quase 100%. Porém, na 4ª dose ou 2ª dose de reforço o Estado não conseguiu abranger 50% desta população. Portanto, a Tabela 3 corrobora que de acordo em que surge uma dosagem a mais para a prevenção dos indivíduos, os mesmos não estão se adaptando a prevenção (VACINA E CONFIA, 2022).

Tabela 4 -Mapeamento geral no Espírito Santo de pessoas cadastradas.

Mapeamento	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
Vacinados com 1ª dose ou dose única.	3.559.557	94%
Parcialmente Vacinados 1ª dose.	3.653.111	96,73%
Totalmente Vacinados 2ª dose.	3.347.962	88,65%
1º Reforço/ 3ª dose.	1.899.629	51,94%
2º Reforço/ 4ª dose.	856.549	18,24%
Totalmente Vacinados.	3.200.499	88,64%

Fonte: Vacina e Confia ES, 2022.

A respeito do mapeamento geral de vacinação do Espírito Santo como base no site desenvolvido pela Secretaria de Saúde e do Governo do Espírito Santo em que abrange todos os municípios pertencente no mesmo, soma-se 3.776.607 pessoas através do cadastro no Sistema Único de Saúde (SUS). Assim, de acordo o mapeamento acerca da vacinação o total de pessoas vacinados no Estado está em 88,64%, uma parcela significativa sendo que todas as bases para um a excelente prevenção deve-se estar acima de 90%. Ou seja, o Espírito Santo está caminhando

para a excelência em prevenção contra o COVID-19. De tal modo, pessoas vacinas com a 1ª dose e a dose única estão acima da excelência de acordo o site Vacina e Confia com 3.559.557 indivíduos vacinados (94%) e apenas vacinados com a 1ª dose soma-se 3.653.111 pessoas vacinas (96,73%). Desde modo, nota-se que para a excelência em relação a 2ª dose com 3.347.962 pessoas vacinadas (88,65%), porém, o problema no Espírito Santo são as dosagens de reforço que se verifica um impasse para as pessoas irem tomar, com o por exemplo a 3ª dose ou 1ª dose de reforço metade dos cadastrados do estado já estão prevenido, mas a 4ª dose ou 2ª dose de reforço nem 20% da população entraram em contato com a vacina contra o COVID-19 (VACINA E CONFIA, 2022).

Tabela 5 - Mapeamento Geral no Norte do Espírito Santo.

Mapeamento da região Norte/ES.	Frequência Absoluta	Frequência Relativa
Parcialmente Vacinados 1ª dose.	923.996	95,10%
Totalmente Vacinados 2ª dose.	831.111	85,54%
1º Reforço/ 3ª dose.	472.492	48,63%
2º Reforço/4ª dose.	152.542	15,70%

Fonte: Vacina e Confia ES, 2022.

Desse modo, o mapeamento de vacinação no Norte do Espírito Santo contará com os dados obtidos através do site Vacina e Confia dos municípios de Água Doce do Norte, Águia Branca, Alto Rio Novo, Baixo Guandu, Barra de São Francisco, Boa Esperança, Colatina, Conceição da Barra, Ecoporanga, Governador Lindenberg, Jaguaré, Linhares, Mantenópolis, Marilândia, Montanha, Mucurici, Nova Venécia, Pancas, Pedro Canário, Pinheiros, Ponto Belo, Rio Bananal, São Domingos do Norte, São Gabriel da Palha, São Mateus, São Roque do Canaã, Sooretama, Vila Pavão e Vila Valério que contrapõem a região Norte do Estado do Espírito Santo com aproximadamente 971.605 habitantes nesta região.

O panorama de vacinação na região Norte do Estado está de maneira regular, pois o norte contabiliza com 971.605 habitantes, nisso 923.996 já se preveniram na 1ª dose, ou seja, 95% da população está vacinada. Já com a 2ª dose uma parcela significativa vacinada, aproximando dos 90%, porém, o Norte encontra-se atrás do parâmetro do Estado com o descaso dos indivíduos em relação a vacinação correta com todas as dosagens. Sendo somada o total de pessoa que se encontra nos municípios citados acima que tomaram a 1ª dose de reforço ou 3ª dose o total de 472.292 pessoas (48,63%) e 2ª dose de reforço ou 4ª dose com o total de 154.542 pessoas (15,70%).

Portanto, mesmo havendo estudos rigorosos em relação a eficácia das vacinas, estas acabam não sendo bem vistas por uma parte da população. Isso se deve aos apoiadores do movimento antivacinas. O qual se propaga cada vez mais no Brasil, principalmente me regiões que são desfavorecidos socioeconomicamente e educacionalmente. Mas, por outro lado, os apoiadores do movimento a favor das vacinas, que lutam para que a rejeição dos imunizantes seja cada vez menor, ganham força no país (MIZUTA et al.; 2017, p. 35).

As vacinas sofrem instáveis mudanças em relação a sua imunização, mesmo com as renúncias que as vacinas sofrem pelos movimentos antivacinas, esta demonstra eficácia em seus resultados, em 2016 o Brasil ganhava o certificado de erradicação contra sarampo, porém, 3 anos depois, em 2019 surgiu a pandemia da COVID-19, o Brasil perdeu este posto e como a vacinação é a única forma de prevenir a doença, esta perda é alarmante principalmente pois os brasileiros muitos deles nãoaderiram a prevenção (FIOCRUZ, 2016). Se antes do COVID-19 percebia-se um decréscimo na vacinação de rotinas, com o início da pandemia isso se alterou sensivelmente. Estima-se que as porcentagens de não vacinados irão crescer a decorrer das dosagens que vão surgindo, como o Estado do Espírito Santoe a região Norte confirma com o a diminuição dos vacinados (GAMEIRO, 2019).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para melhor compreensão dos resultados/discussão apresentados, cabe salientar algumas limitações do estudo, dentre elas, mudanças de definições aplicadas na classificação operacional, ocorridas no período de interesse entre 18 de janeiro de 2021 até os dias atuais nos municípios do Estado do Espírito Santo, com predominância na região norte do Estado. Sendo estes dados contabilizados e casos notificados no Vacina e Confia indexado no através Secretaria de Saúde e disponibilizado pelo Governo do Espírito Santo.

Segue um panorama geral do mapeamento de vacinação contra COVID-19 no Estado do Espírito Santo acerca dos critérios mencionados.

As vacinas possuem um papel fundamental no controle de pandemias em escala Mundial e doenças, ao longo das décadas que já apareceu na história do mundo até hoje, sendo a última e a que a obra aderiu como base é a COVID-19 que em até o dia 04 de novembro de 2022 já se passaram aproximadamente 3 anos e contabilizou-se com quase 15 milhões de óbitos no mundo e no Brasil neste período de 3 anos 668 mil óbitos.

De acordo o site governamental nomeado como Vacina e Confia em que se percebe em suma que a 1ª dose foi aderida aproximadamente em 95% da população do Estado. Partindo desse pressuposto, a dose única também foi aderida em escala de excelência pelos habitantes do Estado e da região Norte. Porém, de acordo com o referido site a 2ª dose está caminhando para aproximadamente 90%, ou seja, o mapeamento consegue demonstrar, verificar e analisar esses dados e confirmar que até então houve uma aceitação e procura pela vacinação.

Contudo, o que se pode observar nesse estudo é que em relação às dosagens de reforço, percebe-se que o impasse está nesse quesito, como os habitantes do Estado do Espírito Santo não continuam o processo de prevenção. Portanto, de acordo esses dados, argumentos e relações indexadas e discorridas o Governo deve-se investir em conscientização para a população pois a vacinação não se diz respeito apenas o indivíduo, mas sim a saúde pública do Estado do Espírito Santo e em notoriedade a região Norte do Estado.

6 REFERÊNCIAS

ARAÚJO, T. M. E. de; CARVALHO, P. M. G. de; VIEIRA, R. D. F. Análise dos eventos adversos pós-vacinais ocorridos em Teresina. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 60, n. 4, jul/ago, 2017. Acesso: 01 nov. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde. Departamento de Ciência e Tecnologia. **Relatório Técnico Monitoramento de vacinas em desenvolvimento contra Sars-CoV-2.**

30 de outubro de 2020. [recurso eletrônico

https://www.gov.br/saude/ptbr/media/pdf/2020/novembro/13/20201030_cgpcclin_decit_sctie_ms_relatorio_tecnico_monitoramento_vacinas_sars-cov-2_final.pdf] /Brasília:

Ministério da Saúde, 2020. Acesso: 01 nov. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Imunização e Doenças Transmissíveis. **Plano Nacional de Operacionalização da Vacinação Contra a Covid-19.** - 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Acesso: 01 nov, 2022.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Programa Nacional de Imunizações 30 anos.** Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2003. Disponível em http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/livro_30_anos_pni.pdf. Acesso: 01 nov. 2022.

BRASIL. DATASUS. SI - PNI - **Sistema de Informações do Programa Nacional de Imunizações.** Disponível em <<http://datasus.saude.gov.br/sistemas-e-aplicativos/epidemiologicos/si-pni>>. Acesso: 01 nov. 2022.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE: **Caderneta da Criança.** Brasília, 2016. Disponível em: <https://agencia.fiocruz.br/nosso-maior-problema-e-nao-ter-vacina-para-todos-afirma-pesquisador-da-fiocruz>. Acesso: 31 out. 2022.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE; FIOCRUZ. (org.). **Boletim conexão saúde olho no corona**. Disponível em: <https://agencia.fiocruz.br/nosso-maior-problema-e-nao-ter-vacina-para-todos-afirma-pesquisador-da-fiocruz>. Acesso em: 8 set. 2021. Acesso: 31 out. 2022.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Sociedade Brasileira de Imunização. Sociedade Brasileira de Imunizações (org.). **Vacinação de Rotina durante a pandemia de COVID-19**. Disponível em: <https://sbim.org.br/images/files/notas-tecnicas/nota-tecnica-sbim-vacinacao-rotinapandemia.pdf>. Acesso: 31 de out. 2022.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Programa Nacional de Imunizações 30 anos**. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/livro_30_anos_pni.pdf. Acesso: 31 out. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Dez Passos para Ampliação das Coberturas Vacinais na Atenção Primária à Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 3 p.: il. 6. Acesso: 31 out. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Orientações para a Ampliação da Cobertura Vacinal na Atenção Primária à Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 6 p.: il. Acesso: 29 out. 2022.

FARHAT, Calil Kairalla... [et al.]. **Imunizações: Fundamentos e Práticas**. 4. ed. São Paulo: Atheneu, 2020. FEIJÓ, R. B. et al. Calendário vacinal na infância e adolescência: avaliando diferentes propostas. **Jornal de Pediatria (RJ)**, Porto Alegre, v. 82, n. 3, Jul 2006. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0021-75572006000400002&script=sci_arttext. Acesso: 01 out. 2022.

FEIJÓ, R. B.; SÁFADI, M. A. Imunizações: Três séculos de uma história de sucessos e constantes desafios. **Jornal de Pediatria** (RJ). 2006; v. 82, n. 3 (Supl), 40 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/jped/v82n3s0/v82n3sa01.pdf>. Acesso: 15 out. 2022.

GIL, Carlos, A. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**, 6ª edição. São Paulo, Atlas, 2017. Acesso: 10 out. 2022.

IBGE, Censo Demográfico 1960,1970, 1980,1991, 2000 e 2010. **Organização e sistematização**: Leandro Nieves Ribeiro. Acesso: 01 out. 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE; FIOCRUZ (org.). **Vacinas**: as origens, a importância e os novos debates sobre seu uso. Brasil: Ministério da Saúde, 2016. Acesso: 20 set. 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE; FIOCRUZ (org.). **VACINAS: as origens, a importância e os novos debates sobre seu uso. Brasil: Ministério da Saúde**, 2019. Acesso: 20 de set. 2022.

MOULIN, A. M. A hipótese vacinal: por uma abordagem crítica e antropológica de um fenômeno histórico. **Hist. cienc. Saúde** - Manguinhos. v. 10, n. 2. Rio de Janeiro, 2018. Acesso: 20 de set. 2022.

MIZUTA, Amanda Hayashida et al. Percepções acerca da importância das vacinas e da recusa vacinal numa escola de medicina. **Revista Paulista de Pediatria**, [S.L.], v. 37, n. 1, p. 34-40, jan. 2019. FapUNIFESP (SciELO). Acesso: 25 set. 2022.

SANTOS, K. J. *Imunizações: Fundamentos e Práticas*. 4. ed. São Paulo: Atheneu, 2020. FEIJÓ, R. B. et al. Calendário vacinal na infância e adolescência: avaliando diferentes propostas. **Jornal de Pediatria** (RJ), Porto Alegre, v. 82, n. 3, Jul 2006. Acesso: 25 set. 2022.

VACINA E CONFIA, 2022. Governo do Estado do Espírito Santo e Secretaria de Saúde do Espírito Santo. **Levantamento e mapeamento de casos de COVID-19 em salas digitais pelos municípios no Estado do Espírito Santo**. Disponível: <https://www.vacinaeconfia.es.gov.br/cidadao/>. Acesso: 20 set. 2022.

PSICOLOGIA E TECNOLOGIA: A DIVULGAÇÃO DAS PRÁTICAS PSICOLÓGICAS DENTRO DAS REDES SOCIAIS

Diego Venancio Souza¹, Jâmerson Santos Cruz², Karen Loubach Costa³;
Bruna Zucolotto⁴

¹Acadêmicos de Psicologia – Multivix São Mateus-ES.

²Psicóloga - Docente - Multivix São Mateus-ES

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo descrever quais são as vantagens e desvantagens, a perspectiva dos profissionais e a ética que permeia a utilização das redes sociais do século XXI, como ferramenta de trabalho, sendo elas *Instagram*, *TikTok*, *Facebook* e *YouTube*. Neste estudo de metodologia sequencial explanatória, ou seja, metodologia mista (quantitativa e qualitativa), foi utilizado um questionário online com perguntas abertas e fechadas para a obtenção de dados sobre o tema. Os participantes da pesquisa consistem em 22 Psicólogos(as), graduados entre os anos de 1981-2022. O questionário foi desenvolvido com o auxílio da ferramenta *Google Forms*, e foi disponibilizado de forma ampla, dentro e fora das redes sociais, para que os mais diversos profissionais, que se encaixarem nos critérios definidos, pudessem respondê-lo. Diante das respostas apresentadas, os dados foram analisados com o auxílio da mesma ferramenta de aplicação, o *Google Forms*, a qual gera gráficos e dados numéricos de forma automática, além de organizar as respostas das perguntas abertas. Obteve-se como resultado sobre os impactos (positivos) que as redes sociais proporcionam maior alcance/visibilidade (100%), maior acessibilidade de conteúdos científicos para a população (71,4%) e Captação de clientes (66,7%), porém, em contrapartida, como impactos (negativos) temos dados de que redes sociais geram faltas éticas (71,4%), produção de *Fake News*, ou “ciência falsa” (71,4%) e banalização da profissão (66,7%). Levando em consideração que as redes sociais vêm se tornando cada vez mais presentes no dia a dia da sociedade, esses são dados importantes a serem analisados.

Palavras-Chaves: redes sociais; psicologia impactos; divulgação.

ABSTRACT

This work aims to describe the advantages and disadvantages, the perspective of professionals and the ethics that permeates the use of social networks in the 21st century, as a work tool, namely Instagram, TikTok, Facebook and YouTube. In this study of sequential explanatory methodology, that is, mixed methodology (quantitative and qualitative), an online questionnaire with open and closed questions was used to obtain data on the subject. The research participants consist of 22 Psychologists, graduated between the years 1981-2022. The questionnaire was developed with the help of the Google Forms tool, and was widely available, inside and outside social networks, so that the most diverse professionals, who fit the defined criteria, could answer it. In view of the answers presented, the data were analyzed with the help of the same application tool, Google Forms, which generates graphics and numerical data automatically, in addition to organizing the answers to the open questions. As a result of the (positive) impacts, social networks provide greater reach/visibility (100%), greater accessibility of scientific content for the population (71.4%) and customer acquisition (66.7%), however, on the other hand, as (negative) impacts, we have data that social networks generate ethical faults (71.4%), production of Fake News, or “false science” (71.4%) and trivialization of the profession (66.7%). Taking into account that social networks have become increasingly present in society's daily lives, these are important data to be analyzed.

Keywords: social networks; psychology; impacts; disclosure.

1 INTRODUÇÃO

A volatilidade do conceito de “rede” se dá devido às diversas vertentes de interpretação de acordo com as múltiplas áreas de conhecimento e significados que esse substantivo carrega. Trazemos para o estudo aqui descrito, o conceito de rede como o sistema no qual “são estabelecidas trocas e reciprocidades, envolvendo os sujeitos por meio de ações de acordo/desacordo ou de união/desunião, assim como a troca voluntária de conhecimentos e informações” (MARTINS, 2010, p.2).

Nesse sentido, as redes sociais¹ da internet acabam surgindo como uma soma das relações e ligações entre vários sujeitos, grupos ou instituições/organizações que compartilham de um mesmo interesse, ou não, sobre determinados assuntos, sendo concebidas como mecanismos (*Instagram*², *Facebook*³, *TikTok*⁴ e *YouTube*⁵) que a sociedade produz, e que são partilhados conhecimentos de forma prática e universal (NÓBREGA et al., 2019, p.2).

É fundamental refletir sobre o que são os princípios éticos e de que forma eles devem guiar a atuação do profissional que está inserido neste espaço. Assim, como é mencionado no CEPP (Código de Ética Profissional do Psicólogo), cabe ao profissional de psicologia produzir conhecimentos científicos, informações e dados próprios da área, de forma acessível, universal e ética, a fim de possibilitar que esse saber chegue a toda a população que dele necessita (CFP, 2005, p.7). Esse profissional tem a responsabilidade de transmitir seu conhecimento científico-profissional de forma a contribuir para a população, e por esse motivo é imprescindível que se abram espaços para a reflexão e o diálogo a respeito da ética profissional - inclusive na propagação desses conhecimentos - principalmente quando se observa um aumento na facilidade do acesso a essas informações por conta das redes sociais.

¹ Sites/Apps da internet que permitem a criação e o compartilhamento de informações e conteúdos pelas pessoas e para as pessoas, nas quais o consumidor é ao mesmo tempo produtor e consumidor da informação.

² Rede social inicialmente focada em publicações de fotos, mas que atualmente existem várias ferramentas de vídeos curtos, remix de músicas, *stories*, espaço para lojas virtuais e publicidade.

³ Rede social que conecta usuários em todo o mundo por meio de perfis pessoais e profissionais.

⁴ Rede social baseada em vídeos curtos. Os usuários dessa rede publicam os mais diversos tipos de conteúdo, sejam de humor, de coreografias e até mesmo de conhecimento.

⁵ Rede social baseada na publicação de vídeos, contando com os mais diversos tipos de funcionalidade relacionadas a produção de conteúdo audiovisual.

Por fim, com a evolução tecnológica e a chegada da era digital⁶, a cultura das redes sociais da internet vem se tornando cada vez mais presente no dia a dia das pessoas. A partir disso, o seguinte artigo busca, por meio de uma pesquisa de metodologia sequencial explanatória, com caráter quantitativo-qualitativa, interpretar as diferentes formas que os(as) Psicólogos(as) têm utilizado, dentro das redes sociais, para a divulgar seus trabalhos, conhecimentos teórico-prático, dados científicos etc., assim como a análise das vantagens e desvantagens do uso dessas ferramentas tecnológicas e a ética que perpassa essa prática.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 AS REDES SOCIAIS DA ATUALIDADE

As redes sociais são, nada mais, nada menos, que o ambiente digital em que os indivíduos e seus mais diversos objetivos estão inseridos, mas que está principalmente ligada a globalização da informação e como a mais “nova” forma de socializar entre comunidades e uns com os outros. Com isso, é importante entender os moldes contemporâneos dos quais as pessoas se utilizam como forma de socialização e de compartilhamento de conhecimento dentro das redes sociais. Ainda sobre esse apontamento, é possível observar uma diferenciação na forma que as pessoas se comunicam dentro e fora desses ambientes virtuais (DIAS, COUTO, 2011, p. 7).

Como comparativo, a transmissão de conhecimento dentro de uma escola, universidade ou instituição de ensino, nas quais os discursos e as práticas debatidos são predominantemente de cunho científico, com rigor e caráter baseados em informações comprovados cientificamente, em sua teoria e prática. Já dentro das Redes Sociais, é possível observar que, além de possuir uma linguagem própria, os conteúdos compartilhados por esses usuários vão desde temas puramente relacionados ao entretenimento, conteúdos pessoais, até temas relacionados aos mais diversos conteúdos científicos (SOUZA et al., 2022, p.60).

⁶ Esse nome se deu ao período pós era industrial, exclusivamente após a década de 1980, ainda que seu início tenha se dado nos primórdios do século XX, com o surgimento dos primeiros microprocessadores, os computadores, a fibra óptica e o computador pessoal.

Ao observar o estabelecimento das redes sociais como o *Instagram*, *TikTok*, *YouTube* e *Facebook*, é notório que houve uma migração de milhares de indivíduos para esse ambiente virtual, sendo reconhecido como um fenômeno inédito, e que não está próximo de cessar, muito pelo contrário, se trata de um movimento que só vem aumentando com o passar do tempo. Na medida em que as pessoas vão se inserindo nessas redes sociais - que também estão em processo de crescimento - o seu uso cotidiano e as novas utilidades dos novos meios comunicação vem aumentando. Portanto, é fundamental investigar de que forma esse fenômeno de migração, que está em constante crescimento, tem impactado na vida profissional dos usuários dessas redes (SANTOS, CYPRIANO, 2014, p.1).

O primeiro impacto do estabelecimento das redes sociais está ligado às novidades referentes às funcionalidades desses recursos disponíveis nessas redes. Ao verificar o aumento do número de usuários no espaço virtual, observou-se que também tem ocorrido um crescimento significativo na criação e desenvolvimento de novas redes sociais, que em questão de meses podem ser totalmente difundidas pela sociedade. Nesse momento em que as redes sociais se fixam, diversas são as modalidades e objetivos do usuário ao usufruir de seus mecanismos de propagação de conhecimento/ideias. Muitos desses usuários acabam usando as redes sociais como uma forma de entretenimento, socialização e como uma possibilidade de criar laços com pessoas próximas e distantes. Já outros usuários utilizam dessas redes para divulgar conhecimentos científicos, a respeito do seu trabalho, de alguma teoria ou prática, no intuito de divulgar sua atuação, transmitir a informação ou proporcionar um ambiente de reflexão intelectual para os outros sujeitos que os acompanham. (SANTOS, CYPRIANO, 2014, p.2).

Atualmente, estão a disponibilidade dos usuários, criadores de conteúdo e de empresas, mais de 40 redes sociais diferentes (FILIPPE, 2018, acesso em 16 de novembro.2022). Temos por exemplo o *Facebook*, rede social fundada no ano de 2004, que agrega os mais diversos tipos de perfis pessoais, profissionais e empresariais, e no ano de 2022 conta com mais de 2.9 bilhões de usuários. O *TikTok*, fundado em 2012, como uma rede social baseada em vídeos rápidos e que no ano de 2022 bateu a marca mais de 1 bilhão de usuários. O *Instagram*, fundado em 2010, trata-se de uma rede social com diversas ferramentas de criação de

conteúdo, como posts⁷ de fotos, vídeos ou textos, batendo no ano de 2022, mais de 1.4 bilhões de usuários. O *YouTube*, fundado em 2005, é uma rede na qual usuários produzem e consomem os mais diversos conteúdos audiovisuais, e no ano de 2022 a rede social chegou à marca de mais de 2.5 bilhões de usuários (BELING, 2022, acesso em 17 de maio.2022).

É fundamental tomar consciência de que essas ferramentas tecnológicas, como um fenômeno da cultura contemporânea, já estão bem estabelecidas no dia a dia da população, atravessando as mais diversas classes sociais. Esse processo de instalação da nova cultura tecnológica, traz muitas vantagens no que diz respeito a visibilidade de muitos “tabus” antes pouco discutidos, proporcionando um maior destaque aos psicólogos e psicólogas, que por exemplo, antes se restringiam a poucas formas de divulgar o seu trabalho, opiniões e conhecimentos a respeito desses temas. (MEDEIROS, SILVA, FERREIRA, 2021, p. 11).

2.2 DIVULGAÇÃO PROFISSIONAL E PROPAGAÇÃO DE CONHECIMENTO

Ao explorar as formas que os profissionais podem divulgar seu trabalho caímos no conceito de marketing e, de forma mais específica ao ambiente virtual, temos o marketing digital, que tem como essência os critérios estabelecidos pelo marketing tradicional que sustentará as relações mútuas de troca (CARDOSO, PINTO, 2016, p.5). A partir desse pensamento baseado na troca, os principais objetivos do marketing digital estão ligados à identificação de quais são as necessidades, anseios e demandas dos possíveis clientes, e a partir disso desenvolver produtos/conteúdos ou serviços que irão de encontro com esses desejos. Ainda segundo os referidos autores, os princípios do marketing dentro das redes sociais se trata de um compilado de técnicas do marketing digital que irão possibilitar uma maior facilidade, do público e de empresas, se relacionarem entre si, atraindo para o produtor desse conteúdo uma maior visibilidade dentro do ambiente online.

⁷ Palavra utilizada para indicar uma publicação numa página da Internet ou rede social, como um comentário, uma foto em um grupo ou perfil, uma opinião escrita num blog, entre outros.

Uma das competências do profissional de Psicologia é, segundo o Conselho Federal de Psicologia (CFP, 2005, p.7), guiar sua prática sempre prezando pelo respeito, dignidade, integridade e a igualdade, independente das diferenças sociais, físicas e/ou psicológicas do sujeito, além de apoiar-se nos princípios da DUDH (Declaração Universal dos Direitos Humanos)⁸. Portanto, esse profissional que deve priorizar as necessidades do sujeito e a promoção de saúde, pode utilizar o espaço das redes sociais como uma rede de apoio⁹, de forma a praticar os conhecimentos e técnicas da Psicologia ligadas à promoção de saúde.

Através do uso correto dessas ferramentas, é possível proporcionar auxílio à população no processo de enfrentamento dos riscos que a expõe a certa vulnerabilidade, não só no seu cotidiano, mas também enquanto um usuário desse espaço virtual, que atravessa diversos conteúdos de caráter interno/individual, e questões de caráter externo/coletivo (AZEVEDO et al., 2019, p.1-2). Ainda segundo Azevedo et al. (2019), esse contato com outros sujeitos - e aqui inserimos esses psicólogos(as) - dentro desse ambiente virtual das redes sociais, tem a capacidade de promover o compartilhamento de conhecimento e experiências que irão fortalecer a comunidade e contribuir para a produção de uma melhor qualidade de vida dentro desses lugares e para cada indivíduo em si.

Os atravessamentos consequentes da divulgação em uma rede social, não se restringem apenas em atrair engajamento do público para o trabalho do profissional, mas também têm a capacidade de, através dessa exposição, compartilhar conhecimentos científicos de uma forma mais descontraída e acessível para os sujeitos que irão consumir o conteúdo e o trabalho. E assim, como a linguagem científica segue um rigor e um critério específico, nas redes sociais existe uma outra forma de linguagem, que se dá através de textos curtos com linguagem “simples”, vídeos rápidos ou longos com humor ou música, imagens e outras possibilidades que irão estimular a atenção daquela pessoa para os mais diversos temas que ali podem ser colocados (BARBOSA, SOUZA, 2018, p.9).

⁸ A DUDH adotada pela ONU, se trata de um documento com base não jurídica que promove a proteção universalização dos direitos humanos básicos e sociais, combatendo a opressão e a discriminação.

⁹ Rede de apoio é um grupo de pessoas que estão dispostas a ajudar sempre que necessário.

Durante as décadas que se iniciaram no século XXI, aconteceram muitas modificações na forma em que as informações de cunho jornalístico/informativo, ligadas ao contexto científico e da área de pesquisa, vem sendo divulgadas e propagadas dentro das redes sociais. Porém, mesmo que muito desse conteúdo científico, que é levado ao público, acabe passando por um processo de polimento, adequando-se a uma linguagem mais acessível e simplificada, não deixa de ser um grande espaço em que a divulgação científica pode se propagar sem muitas “burocracias” (BARBOSA, SOUZA, 2018, p.10).

Em suma, o ambiente virtual das redes sociais acaba sendo um dos primeiros pontos de entrada desses profissionais, e da área científica, no que diz respeito a ampla divulgação de seus trabalhos e desses conhecimentos específicos. Através das ferramentas de interação como o *like* comentários e o compartilhamento, que levam o público a se aproximar desses conteúdos, a rede social acaba proporcionando um espaço de debates críticos, identificação e produção de mais informação (BARBOSA, SOUZA, 2018, p.10).

2.3 ÉTICA POR TRÁS DA DIVULGAÇÃO DIGITAL

Segundo o Art. 1º do CEPP, o profissional só pode se responsabilizar e conduzir práticas e atividades para as quais é devidamente capacitado (CFP, 2005, p.8). Assim sendo, o profissional no exercício da profissão deve se atentar a forma como divulgará suas atribuições e seus serviços, sempre se pautando nessa ética. Atualmente, pensar no contexto das redes sociais e da internet como a “terra sem lei”, é reproduzir das visões da população sobre esse espaço (VIDAL, 2018). Portanto, o profissional que está inserido nesse espaço deve se atentar ao conteúdo que está oferecendo e o serviço do qual está fazendo propaganda e divulgação, caso contrário será passível de denúncia aos órgãos competentes.

Os pontos importantes a respeito da divulgação profissional do Psicólogo, dentro e fora do espaço virtual, descritos no Art. 20 do CEPP são referentes a promoção pública de seus serviços. Segundo o código de ética, o profissional ao se divulgar em qualquer espaço deve ser bem claro em relação a sua identificação (nome e registro); deve apenas atribuir qualificações e títulos que de fato possui;

suas técnicas e atividades devem ser fundamentadas em práticas reconhecidas/regulamentadas cientificamente; não utilizar de recursos sensacionalistas e previsões taxativas para divulgar suas atividades, entre outros pontos (CFP, 2005, p.15).

Mediante o isolamento social vivido durante os últimos 02 anos (2020-2022) por conta da pandemia do covid-19, foi observado um grande movimento por parte de psicólogos e psicólogas na utilização das redes sociais como ferramenta de divulgação e plataforma de trabalho. Devido a esse aumento de profissionais que utilizam as redes sociais, se tornou imprescindível que fossem estabelecidos limites e orientações para regular o exercício profissional nesses novos meios de divulgação, a fim de assegurar o compromisso ético com as diretrizes que regem o exercício da psicologia. Se atentando a esse movimento, o Conselho Federal de Psicologia (CFP) publicou em 21 de junho de 2022 a NT (Nota Técnica) CFP 1/2022 que abarca orientações aos psicólogos(as) sobre critérios que eles devem se atentar ao utilizar as redes sociais como plataforma de trabalho, se pautando sempre nas orientações do CEPP, orientações advindas dos Conselhos e leis associadas ao exercício profissional da Psicologia (CFP, 2022, p.1).

Um dos primeiros assuntos abordados pela NT diz respeito à apresentação do profissional nas redes sociais. Sobre isso, o CFP orienta que os profissionais podem utilizar os títulos de formações, qual público pretende atender, sua abordagem teórica e outros aspectos que dizem respeito a seu exercício profissional. Também é orientado que se o profissional for utilizar seu perfil pessoal para trabalho, deve se atentar quanto aos conteúdos divulgados para que não haja nenhum contratempo com as informações divulgadas, sempre atentando-se de forma crítica sobre o que é divulgado tendo respaldo científico e respeitando o código de ética. (CFP, 2022, p.2).

No que diz respeito às normas éticas de divulgação nas redes sociais, dentro e fora do espaço virtual, a NT esclarece que o profissional deve seguir com rigor os princípios que são descritos no CEPP, contando também com algumas resoluções e o CPDC (Código de Proteção e Defesa do Consumidor) (CFP, 2022, p.2).

Sobre qual plataforma de divulgação escolher, o CFP deixa a cargo do profissional essa decisão, apenas salientando que ele deve se atentar quais as plataformas mais adequadas para a divulgação e transmissão de informações, e se ela está de acordo com as normas da profissão, se responsabilizando por tal escolha (CFP, 2022, p.2).

Não é permitido que o profissional faça divulgações sensacionalistas ou com promessas de resultados, nem usar o preço dos atendimentos como atrativo. Promoções, cupons de descontos, entre outros, são completamente vedados ao profissional, além de não realizar autopromoção a fim de rebaixar outros profissionais. O profissional também não deve divulgar práticas que são advindas de outras profissões principalmente sem obter preparo técnico e teórico para exercê-las, devendo manter uma relação profissional e respeitosa com demais profissionais (CFP, 2022, p.2).

De acordo com o art. 9º do CEPP e a Resolução CFP nº 3, de 2007 art. 54, o CFP adverte que uso de depoimentos ou fotos de pacientes em publicações não devem ser divulgados, ou quaisquer outros tipos de materiais que identifiquem ou exponha os clientes. Caso o paciente autorize o uso de sua imagem, a mesma deve ser redigida por escrito, mas, mesmo com o consentimento, o CFP não recomenda que seja feito, principalmente no caso de crianças e adolescentes (CFP, 2022, p.4).

A Nota termina advertindo sobre a liberdade de expressão deixando claro que ela é direito de todo o ser humano, contudo a prática psicológica é regida por normas e diretrizes próprias e que o psicólogo é responsável por toda a informação divulgada em sua plataforma. A partir do momento em que o profissional se anuncia como psicólogo(a), o mesmo(a) deve estar ciente de que sua postura precisa estar alinhada com a ética profissional (CFP, 2022, p.4).

3 METODOLOGIA

A técnica de pesquisa que foi utilizada como base para a construção desse trabalho foi a de delineamento sequencial exploratório, ou seja, ela utiliza de métodos quantitativos e qualitativos para a aplicação da pesquisa e a análise dos dados.

Nesse ponto, por se tratar de uma pesquisa na qual é fundamental que os participantes descrevam e relatem suas experiências, se faz necessário a análise de dados qualitativos, além dos dados números fornecidos pela amostra quantitativa (GIL, 2022, p.124).

Portanto, como se trata de um tema pouco explorado dentro do campo científico da pesquisa, decidiu-se que a aplicação de uma metodologia na qual partilhasse de técnicas qualitativas e quantitativas que pudessem contribuir de forma mais significativa na análise dos dados colhidos (CONJO, CHICHANGO, SOUZA, 2022, p.16). A integração entre as duas abordagens possibilita que, através de uma condução qualitativa, análise de dados complexos/específicos possa se dar de forma mista.

Segundo De Oliveira e Farias (2020, p.2), alguns pontos fracos podem ser descritos quando há uma análise de pesquisas que se utilizam apenas de um método quantitativo, como por exemplo, a desconsideração dos discursos dos participantes, incluindo suas vivências e características que não podem ser reveladas por dados estatísticos. Já na pesquisa qualitativa, há uma dificuldade de generalizar os dados emitidos por um grupo específico, além das interpretações de caráter pessoal do pesquisador, que pode optar por privilegiar dados específicos ou enviesar os discursos.

Podemos considerar que o campo a ser analisado dentro da pesquisa foi o Ciberespaço¹⁰, pois, como já exposto no artigo, esse ambiente digital vem se tornando cada vez mais presente nas atividades no dia a dia da sociedade. Conseqüentemente, as redes sociais são cada vez mais utilizadas por esses profissionais, que, não apenas como ferramenta de trabalho, as utilizam como forma de entretenimento. Conhecer esse espaço virtual, que tem se tornado uma alternativa de ambiente de trabalho, se faz muito importante dentro dos estudos das ciências sociais, da comunicação e da ética profissional.

A seleção dos participantes se deu de forma ampla, com o compartilhamento do link do questionário para os mais diversos profissionais que atuam e utilizam as redes sociais como ferramenta de trabalho. Responderam ao questionário, 22 psicólogos(as), sendo eles de localidades (estado/cidade) iguais ou distintos, e que

¹⁰ Refere-se a um espaço virtual composto por cada computador e usuário conectados em uma rede mundial.

podem apresentar um conteúdo dentro das redes sociais, diferentes ou semelhantes dos outros participantes (GIL, 2022, p.124).

A intervenção consistiu na aplicação de um questionário online, com o auxílio da ferramenta do *Google Forms*¹¹. O questionário foi formulado com perguntas fechadas (múltipla escolha) e perguntas abertas (descritivas). Os dados foram coletados entre os meses de setembro e outubro de 2022.

Os dados obtidos por meio da participação dos profissionais foram analisados com o auxílio da própria ferramenta do *Google Forms*. Ao final da aplicação do questionário, a ferramenta disponibiliza os dados coletados de forma organizada e de fácil visualização, sendo através de “gráficos de pizza”, colunas, e para as respostas as perguntas abertas são disponibilizadas caixas de texto. Essa é uma ferramenta de extrema importância para análise de dados em pesquisas quantitativas e qualitativas, pois, além de permitir uma visualização mais detalhada e esquematizada, os cálculos que devem ser feitos para traçar uma média/porcentagem em cima das respostas já são fornecidos por tal (DA SILVA, 2019, p.3).

Por fim, ao início do questionário foi anexado um link de acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) conforme Resolução CNS 466/2013 (GIL, 2022, p.155). É necessária a criação de um termo pois, além de explicar de forma objetiva quais são os objetivos do estudo, o que pretende ser analisado e investigado, garante aos participantes a segurança de que quaisquer dados que forem por eles fornecidos, serão dotados de sigilo e anonimato, garantindo assim, que não haja nenhum tipo de exposição ou constrangimento da parte deles. Ao fim da leitura, os participantes devem marcar sim, para autorizar o uso dos dados compartilhados por tal, ou não, caso não tenham interesse em participar ativamente da pesquisa compartilhando seus dados.

¹¹ Google Forms é um aplicativo de gerenciamento de pesquisas lançado pelo Google. Os usuários podem usar o Google Forms para pesquisar e coletar informações sobre outras pessoas e podem ser usados para questionários e formulários de registro.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

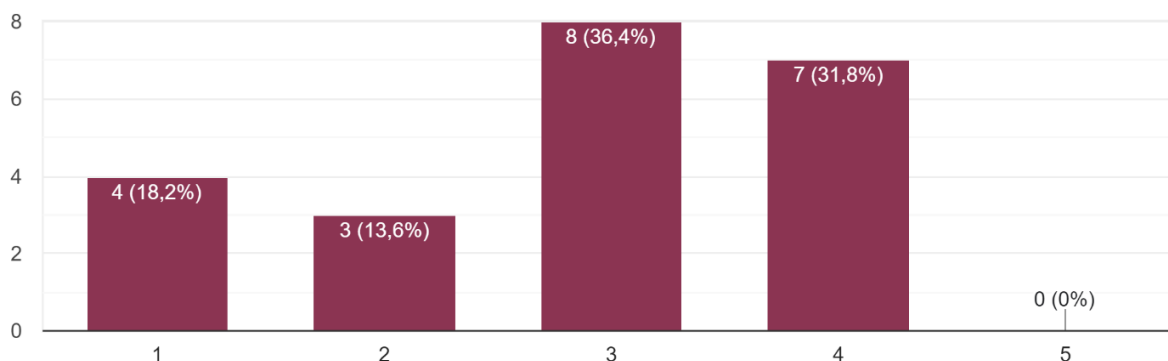
4.1 IDENTIFICAÇÃO, GRADUAÇÃO E MERCADO DE TRABALHO

O primeiro dado coletado, além dos básicos, foi o ano de formação de cada um dos profissionais que responderam ao questionário. Nesse ponto, a amostra dessa pesquisa se mostrou bastante ampla, com profissionais formados desde os anos de 1981 a 2022. Porém, 90% dos participantes têm sua formação acadêmica a partir dos anos 2000, o que é um dado muito importante, quando se pensa no recente crescimento das redes sociais. Ademais, partindo do pressuposto que o curso de psicologia é um curso que está em constante mudança, e que, apesar da grande evolução com os anos, ainda existem lacunas de competências que ainda serão preenchidas com os conhecimentos científicos que serão aperfeiçoados. A tecnologia - e aqui entram as redes sociais - um campo/ferramenta que ainda precisa ser muito explorado e estudado pela Psicologia da atualidade, principalmente na formação de novos profissionais (TRAVESSOS, MOURÃO, 2018, p.13).

Sobre a graduação e o mercado de trabalho (Gráfico 1), quando questionados “Em sua opinião, quanto a graduação te preparou para se inserir no mercado de trabalho atual?”, obtivemos um gráfico demonstrando que, nenhum dos participantes afirma que a graduação o preparou 100% para a inserção no mercado de trabalho atual. Como ilustrado abaixo, em ordem crescente do 1 ao 5, temos o número 1 representando os participantes que reconheceram sair da graduação “Muito despreparadas(os)” e o 5 como os que saíram “Muito preparadas(os)”. Se observou que o maior número de participantes se colocou no “meio termo”, representando 36,4% que de certa forma não consideraram a graduação nada preparatória ou totalmente preparatória quando se fala de inserção no mercado de trabalho. Já outros 31,8% se sentiram um pouco menos do que “Muito preparadas(os)” para se inserir no mercado de trabalho. E por fim, ponto importante é que 18,2% dos participantes se sentiram “Muito despreparadas(os)” ao saírem do curso, o que denota um possível desamparo teórico e prático das graduações em preparar os graduandos para se inserir no mercado.

Gráfico 1 - Gráfico da pergunta do questionário, “Em sua opinião, quanto a graduação te preparou para se inserir no mercado de trabalho atual?”

Em sua opinião, quanto a graduação te preparou para se inserir no mercado de trabalho atual?
22 respostas



Fonte: Google Forms, 2022.

É um grande desafio para os docentes preparar os futuros profissionais, não apenas para atenderem as demandas da sociedade, mas também para se inserirem no mercado de trabalho que muitas das vezes pode se tornar um ambiente de extrema competitividade (JESUS et al., 2013, p.2). Ainda segundo os autores, a capacitação desses futuros profissionais não se deve basear apenas na entrada e permanência nesse mercado de trabalho, mas é fundamental que esses profissionais construam, durante a graduação, um senso crítico e de autonomia para moldar sua própria carreira e desenvolver suas próprias técnicas para se destacar enquanto um profissional. Fazendo um paralelo com os dados apresentados, fica claro que não existe uma unanimidade de todos os profissionais graduados em Psicologia ao serem questionados sobre se sentem preparados, ou não, para se inserir no mercado de trabalho.

Na pergunta (Gráfico 02): “Durante a graduação, você teve acesso a conteúdo/disciplinas sobre o uso das Redes Sociais como ferramenta profissional?”, obtivemos uma resposta quase unânime, com 90,9% dos participantes marcando a opção “não”, o que representa um dado muito importante para pesquisa, pois dimensiona quanto de acesso a informações a respeito do uso

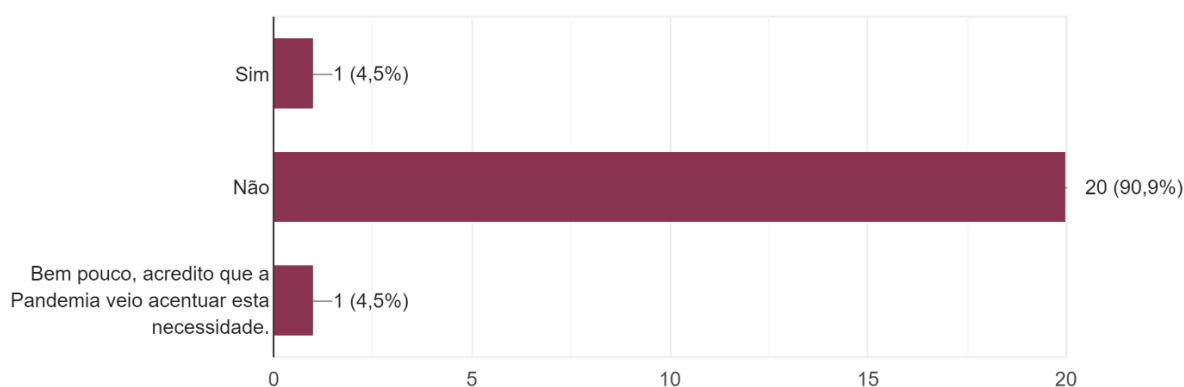
das redes sociais, no contexto acadêmico, os profissionais receberam durante a graduação. Cabe aqui reafirmar a importância das redes sociais como uma ferramenta, não apenas de divulgação pessoal/profissional, mas também como capaz de possibilitar aos profissionais a produção de conteúdo benéficos aos usuários dessas redes, que hoje representam uma grande parcela da população (ANDRADE et al., 2020, p.6). Cabe então o questionamento do quão importante é o diálogo no contexto acadêmico, a respeito desses novos dispositivos tecnológicos. Assim como é importante mencionar, o contexto de pandemia como um grande impulsionador dessa migração de profissionais para dentro das redes sociais, e da importância de se debater sobre esse assunto nas academias, como é dito na resposta de um dos participantes:

“Bem pouco, acredito que a Pandemia veio acentuar esta necessidade.”

Gráfico 2 - Gráfico da pergunta do questionário, “Durante a graduação, você teve acesso a conteúdo/disciplinas sobre o uso das Redes Sociais como ferramenta profissional?”

Durante a graduação, você teve acesso a conteúdo/disciplinas sobre o uso das Redes Sociais como ferramenta profissional?

22 respostas



Fonte: Google Forms, 2022.

Diante das perguntas abertas sobre “Quais foram os maiores desafios enfrentados ao tentar se inserir no mercado de trabalho?” e “Poderia descrever um pouco de como foi se inserir no mercado de trabalho?”, obtivemos muitas contribuições dos participantes, que corroboram com os dados apresentados sobre se sentir preparado ou não para adentrar nesse mercado.

Relatos como:

“Me formei na pandemia e tinha vínculo CLT, então comecei a explorar como poderia atuar na minha área e por me identificar com as redes sociais achei a possibilidade de atuar com psicologia clínica (trabalhar para mim mesma) através do online, e então pedi demissão do meu emprego e já estava alimentando o meu Instagram com conteúdo da área e então comecei a divulgar agenda aberta e as clientes foram aparecendo, por indicação, por identificação...”

“Tive dificuldade em começar, uma vez que não me sentia preparada. Mas resolvi trabalhar pelo Instagram e fui adquirindo clientes através de divulgações.”

Assim como alguns dos desafios relatados pelos participantes, que expõe a dificuldade de entender o mercado e saber por onde começar, justamente por não terem tido uma base que os apoiassem:

“Contexto pandêmico, tema pouco abordado na graduação, desconhecimento sobre o bom uso das redes sociais como meio de divulgação, lockdown, crise econômica e por fim e não menos importante a falta de uma boa rede de contatos o velho QI (quem indica).”

Por este motivo, há necessidade de uma nova formulação do ambiente acadêmico, no que diz respeito preparação desses profissionais para lidarem com um contexto mercadológico fortemente voltado e engajado nas tecnologias da atualidade, sejam elas as redes sociais, as mídias de entretenimento etc. Os psicólogos e psicólogas que, de certa forma, não recebem o mínimo de suporte para lidar com esse mercado de trabalho que exige muito conhecimento teórico e prático não só da própria Psicologia, mas também de marketing digital e de divulgação profissional e científica de forma ética, pode se sentir desamparado e sem rumo no seu percurso profissional.

4.2 USO DAS REDES SOCIAIS COMO FERRAMENTA DE TRABALHO

Na pergunta “Antes de você utilizar as Redes Sociais, utilizou de outros métodos para divulgar seu trabalho?” 11 dos 22 participantes responderam não ter utilizado outra forma de divulgação profissional. Os outros relataram ter usado ferramentas como a divulgação em pontos estratégicos com cartões de visita, participação em eventos e palestras, e até mesmo divulgação de amigos.

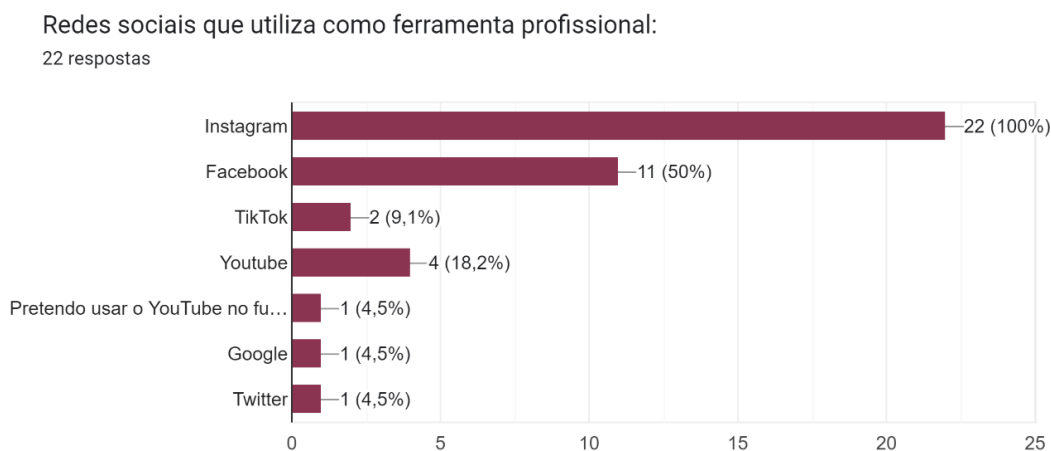
Com a internet, o distanciamento entre as pessoas diminuiu e o mundo encontra-se mais conectado – atualmente é possível saber o que acontece do outro lado do mundo apenas com “um click”. A partir disso, as inovações trazidas com a internet, promoveram uma considerável mudança afetando vigorosamente a sociedade e suas formas de se comunicar, uma vez que confluência e velocidade se converteram em fatores fundamentais nessa nova circunstância. Por conseguinte, uma das principais áreas afetadas por essa transformação foram as formas de publicidade, que gradualmente estabeleceram no seu funcionamento as novas ferramentas advindas dessa tecnologia, de forma a se adequar a essa inovação. Dessa maneira, as mídias e redes sociais tornaram-se indispensáveis como instrumentos nesse tipo de promoção (ARAÚJO, 2021 p. 1892-1893).

Sobre quando começaram a utilizar as redes sociais como ferramenta profissional, as respostas variam de janeiro de 2010 a agosto 2022, sendo que 17 dos profissionais participantes da pesquisa, iniciaram o uso das redes sociais como ferramenta a partir de setembro de 2018 mostrando uma crescente significativa em pouco tempo. Dentro disso, 11 desses profissionais começaram a utilizar esta ferramenta a partir de março de 2020, o que pode estar diretamente relacionado à pandemia do coronavírus (Covid-19).

A pandemia ocasionada pelo vírus SARS CoV-2, devido ao elevado número de vítimas decorrentes do seu alto potencial de transmissão, fez com que várias mudanças no cotidiano das pessoas fossem adotadas. A necessidade do isolamento social para a diminuição da disseminação do vírus, ocasionou a emergência de novos hábitos, o chamado “Novo Normal” (MARIN et al., 2021, p. 51). Dentro desse cenário, nota-se um aumento significativo do uso das redes sociais tanto para encurtamento das relações pessoais quanto para novas formas de promoção, uma vez que essas redes sociais se tornam “vitrine” para tal.

Sobre quais redes sociais os participantes usam como ferramenta profissional (Gráfico 3), todos responderam usar o *Instagram*. Desse total, cerca de 59,09% utilizam o *Instagram* junto a alguma outra rede social – sendo a maior parte destes usuários do *Facebook* (50%). As redes menos usadas pelos participantes são o *YouTube* (4 pessoas), *TikTok* (2 pessoas) e *Twitter* (1 pessoa).

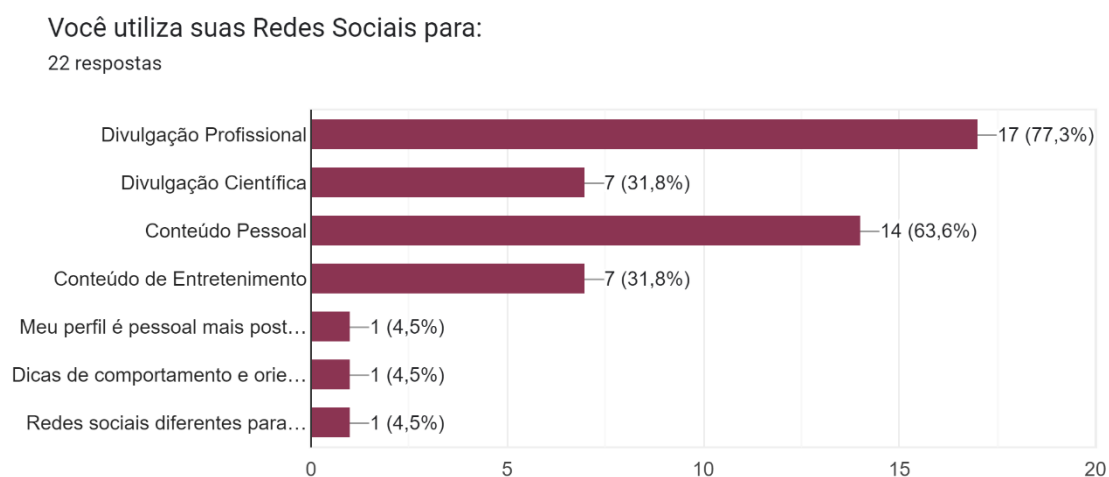
Gráfico 3 - Gráfico da pergunta do questionário, “Redes sociais que utiliza como ferramenta profissional:”



Fonte: *Google Forms*, 2022.

A finalidade das redes sociais para cada participante (Gráfico 4) varia, em sua maioria, entre Divulgação Profissional (77,3%); Divulgação Científica (31,8%); Conteúdo Pessoal (63,6%); Conteúdo de Entretenimento (31,8%). Do número total de participantes, 40,9% usam os perfis tanto para divulgação profissional, quanto para conteúdo pessoal.

Gráfico 4 - Gráfico da pergunta do questionário, “Você utiliza suas Redes Sociais para:”



Fonte: *Google Forms*, 2022.

Na questão “Descreva brevemente o tipo de conteúdo que você produz nas Redes Sociais”, a maior parte dos relatos – apesar de conteúdos pessoais também estarem presentes – está diretamente relacionada à divulgação de conteúdos profissionais ou que estejam relacionados com sua área de atuação, como mostrado nos relatos a seguir:

“Meu perfil é o que o marketing digital chama de perfil humanizado, trago conteúdos profissionais, dicas de enfrentamento a crises de ansiedade, dicas de Autoconhecimento, benefícios da terapia, divulgação da minha agenda, assim como minha vida pessoal!...”

“Produzo conteúdo informativo e técnico, principalmente na área da psicanálise; mas também é algo que estou experimentando e criando conteúdos com reflexões e questões que atingem um maior grupo de pessoas.”

“Hoje nas redes sociais eu trabalho muito nos storys falando sobre filmes [...] falo sobre situações vivenciadas na clínica, sobre a minha forma de atuação em determinada procura para o processo terapêutico [...], mostro o dia a dia da clínica e também mostro o meu EU a final não gosto de mostrar um lado que não existe.”

“Na rede direcionada para a profissão, questões relacionadas a psicologia, Esquizoanálise e o trabalho clínico com crianças/adolescentes.”

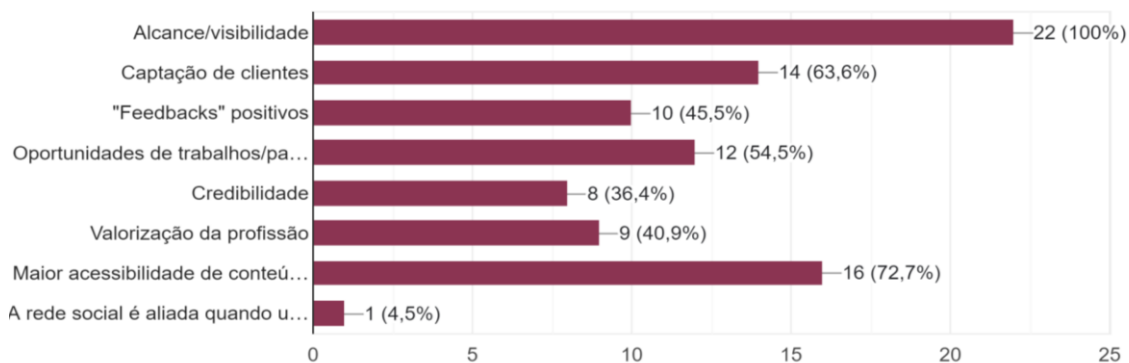
4.3 OS IMPACTOS NO USO DAS REDES SOCIAIS

Em relação aos impactos positivos do uso das redes sociais foi perguntado “Em sua opinião, no geral, quais são os maiores impactos (positivos) do uso das Redes Sociais como ferramenta de trabalho?” (Gráfico 5), 100% dos profissionais participantes afirmaram que o uso das redes sociais como plataforma de trabalho trouxe principalmente alcance e visibilidade para seus trabalhos. Cerca de 72,7% dos participantes destacaram que o uso das redes sociais pode gerar um maior acesso ao conteúdo científico pela população, e elucidaram o impacto direto na captação de clientes visto que 63,6% dos profissionais participantes da pesquisa listaram tal alternativa como ponto positivo. Os outros 45,5% dos participantes nomearam *feedbacks* positivos como aspectos positivos, 54,5% mais parcerias de trabalho, 36,4% credibilidade e 40,9% a valorização profissional.

Gráfico 5 - Gráfico da pergunta do questionário, “Em sua opinião, no geral, quais são os maiores impactos (positivos) do uso das Redes Sociais como ferramenta de trabalho:”

Em sua opinião, no geral, quais são os maiores impactos (positivos) do uso das Redes Sociais como ferramenta de trabalho:

22 respostas



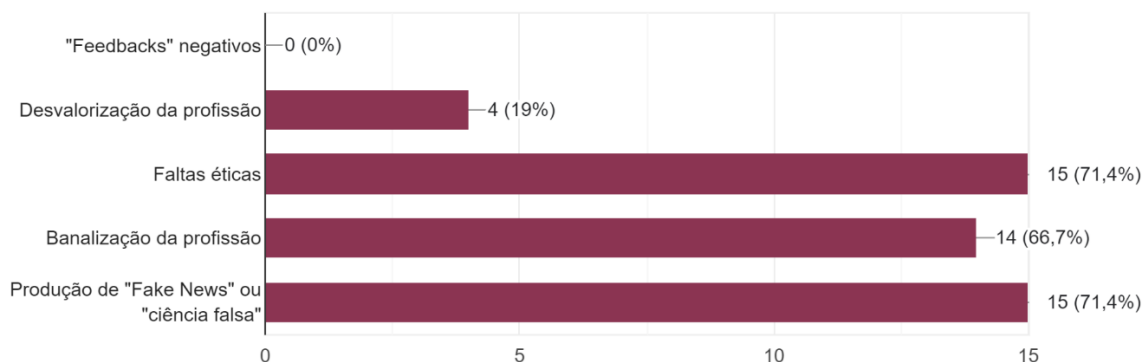
Fonte: Google Forms, 2022.

Os profissionais participantes da pesquisa destacam o alcance e a visibilidade como o ponto positivo na utilização das redes sociais como plataforma de trabalho, o que é corroborado pelo número crescente de usuários que utilizam as redes sociais.

Gráfico 6 - Gráfico da pergunta do questionário, “Em sua opinião, no geral, quais são os maiores impactos (negativos) do uso das Redes Sociais como ferramenta de trabalho:”

Em sua opinião, no geral, quais são os maiores impactos (negativos) do uso das Redes Sociais como ferramenta de trabalho:

21 respostas



Fonte: Google Forms, 2022.

Com relação aos impactos negativos no uso das redes sociais como plataforma de trabalho foi feito o seguinte questionamento: “No geral, quais são os maiores impactos (negativos) do uso das Redes Sociais como ferramenta de trabalho?” 71% dos profissionais escolheram entre as alternativas correspondentes a “falta de ética” e “produção e propagação de *Fake News*¹² ou ciência falsa” nessa pergunta o profissional poderia marcar mais de uma opção.

As faltas éticas podem ser definidas como situações relacionadas à prática profissional de indivíduos, direcionadas ao órgão fiscalizador por meio de denúncias, no caso da psicologia, as denúncias são encaminhadas para o Conselho Regional de Psicologia, contudo a primeira etapa é realizada pela comissão de ética que solicita esclarecimento ao profissional denunciado e logo em seguida é feita a avaliação, se de fato ocorreu a falta ética ou não de acordo com o CEPP (FRIZZO, 2004).

Na pergunta “Na sua experiência, quais foram os maiores impactos (positivos e negativos) das Redes Sociais no seu trabalho?” das 22 respostas, 9 citaram a visibilidade e a captação de clientes como pontos positivos de utilizar as mídias sociais como ferramenta de trabalho, também foram citados apontamentos variados como conexão com outros profissionais, trocas com outros usuários, oportunidades de trabalho, além de poder prestar um serviço de qualidade a respeito de informação buscando sobre, levar informação de qualidade e procedência, a fim de desmentir e desmistificar alguns aspectos da profissão e aproximar o público da mesma.

Sobre os pontos negativos foram constatadas algumas unanimidades entre os participantes quando o assunto é banalização e propagação de *Fake News*, 5 participantes destacaram em suas respostas os termos acima, dentre algumas respostas dos participantes podemos destacar duas:

“...o lado negativo é que não é fácil estar presente nas redes, há uma desvalorização profissional por conta das Fake News.”

“... Negativamente percebo uma grande banalização da profissão além de forte captura mercadológica, propagandas com falhas éticas.”

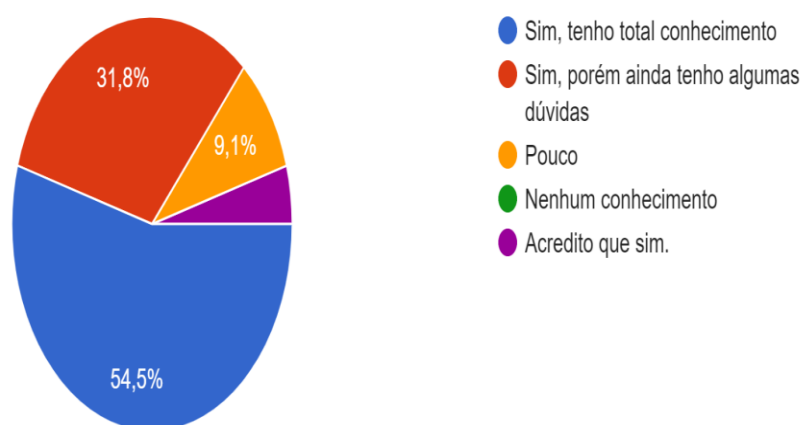
¹² Se trata de conteúdos e notícias falsas publicadas por veículos de comunicação e pessoas como se fossem informações verídicas.

Alguns outros aspectos negativos levantados pelos profissionais foram a demanda por produção do conteúdo, visto que na maioria das Redes Sociais é necessário que o indivíduo tenha certa frequência em seus posts¹³ para que o público continue interessado em seu perfil, logo isso acaba por obrigar o profissional ter uma produção de conteúdo constante o que nem sempre é possível, e que isso pode acabar contribuindo para o adoecimento do profissional.

4.4 A ÉTICA NAS PRÁTICAS PROFISSIONAIS

Quando perguntados “Você tem conhecimento das normas/deveres e recomendações a respeito da divulgação profissional e científica dentro e fora das Redes Sociais?” (Gráfico 7), 54,5% dos profissionais participantes destacaram que tem total conhecimento, 31,8% destacaram que possuem sim conhecimento, porém ainda tem algumas dúvidas a respeito do assunto, 9,1% dos profissionais elucidaram que tem pouco conhecimento sobre e 4,2% acreditam que possuem sim conhecimento.

Gráfico 7 - Gráfico da pergunta do questionário, “Você tem conhecimento das normas/deveres e recomendações a respeito da divulgação profissional e científica dentro e fora das Redes Sociais?”



Fonte: *Google Forms*, 2022.

¹³ É o conteúdo criado e publicado em alguma plataforma da internet.

Apesar da grande maioria dos profissionais terem demonstrado reconhecer plenamente as orientações do código de ética no que diz respeito a divulgação profissional, 31,8% desses profissionais ainda tem algumas dúvidas e 9% tem pouco conhecimento, o que desperta um alerta sobre como esses profissionais tem se portado em relação a tal pauta, visto que a respeito dos aspectos de publicidade, o CEPP orienta de forma clara o que é indicado ou não ao profissional no momento de oferecer seus serviços seja de forma online ou não, contudo com a demanda crescente de profissionais se utilizando das redes sociais como plataforma de trabalho e sendo uma plataforma de trabalho recente, e entendível que haja algumas dúvidas, por isso há uma movimentação do conselho para elaborar novas orientações para acompanhar, fiscalizar e garantir que o exercício da profissão continue se pautando na ética em todos os âmbitos.

Sobre sua postura ética dentro das redes sociais os profissionais foram perguntados “O quanto você acredita estar sendo ética(o) dentro das suas Redes Sociais” essa pergunta apresenta, em ordem crescente do 1 ao 5, temos o número 1 representando os participantes que reconheceram “Pouco Ético” e o 5 como os que se reconhecem como “Muito Ético”. Como resposta nota-se no abaixo gráfico que, 54,5% dos participantes, ou seja, a maioria acredita que possui uma postura ética ao utilizarem as redes sociais, o que é entendido como um ótimo sinal, visto que é extrema importância que os profissionais tenham ciência de que não importa quais meios o profissional de psicologia está inserido, a ética profissional é sempre indispensável, 40,9% participantes se avaliaram com 4, o que pode ser entendido como o profissional se classificando como ético, porém há algumas questões que provavelmente ainda causam dúvidas e 4,5% profissionais se classificaram com 3 se aproximando do pouco ético.

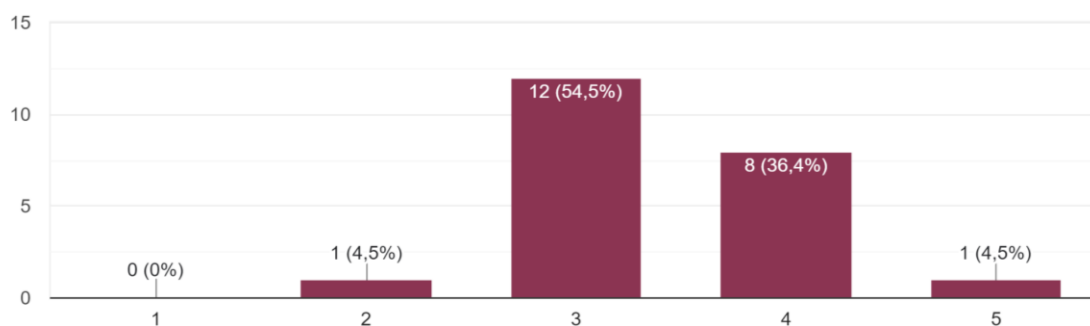
Sobre a pergunta “Na sua percepção, quão éticos são os profissionais que utilizam as Redes Sociais como ferramenta de trabalho?”(Gráfico 8), 54,5% das dos profissionais atribuíram nota 3 aos profissionais que utilizam as redes sociais de forma ética, 36,4% atribuíram nota 4 e apenas 4,5% atribuíram nota 5 e nota 2, o que reflete que nas visões desses profissionais, a postura ética dos profissionais que utilizam as redes sociais é otimista, porém não ideal, apesar de ser uma ferramenta de trabalho recente, já existem recomendações que possibilitam ao profissional a se

orientar dentro desse contexto profissional. O código de ética é de extrema importância, pois atua como pilar referencial da atuação profissional, visto que ele trata de direitos, deveres e responsabilidades, porém para cada situação é necessária uma reflexão que abarque o CEPP, mas não se limitando a ele (MEDEIROS, 2002).

Gráfico 8 - Gráfico da pergunta do questionário, “Na sua percepção, quão ético são os profissionais que utilizam das Redes Sociais como ferramenta de trabalho?”

Na sua percepção, quão éticos são os profissionais que utilizam as Redes Sociais como ferramenta de trabalho?

22 respostas



Fonte: Google Forms, 2022.

Ao serem perguntados “Dentro das Redes Sociais, você já se deparou com algum conteúdo que você acredita ser antiético ou falso?” 72,7% dos profissionais sinalizaram que já se depararam com conteúdo de procedência antiética ou falsa, que evidenciando que por mais que se tenham orientações ou normas que regem a ética, e devem ser cumpridas no exercício da profissão, alguns profissionais ainda sim passam por cima desses preceitos e se colocam em lugares de disseminadores de informações falsas e condutas que fogem da ética profissional. Os outros 22,7% dos profissionais destacaram que não possuem certeza, o que pode ser entendido como uma dúvida proveniente do que pode ou não se fazer dentro das redes sociais.

A falta de discernimento a respeito da ética, pode ser entendida por duas perspectivas, a primeira pode se dar pelo recente aumento da utilização das redes sociais como ferramenta de trabalho, causando dúvidas sobre como se comportar

nesses ambientes e em determinadas situações. Em contrapartida, essa incerteza pode se tratar de um conhecimento pouco ou limitado sobre código de ética que rege a profissão, visto que ele abarca algumas orientações sobre o assunto além de notas técnicas que são lançadas a fim de fortalecer ainda mais os aspectos éticos nesses ambientes e sanar possíveis dúvidas da categoria.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com essa pesquisa, foi possível identificar as nuances que atravessam a divulgação profissional e científica, de profissionais de psicologia, dentro das redes sociais da internet. Os dados mostram que grande parte desses profissionais começaram a utilizar essas redes como ferramenta de trabalho a partir do ano de 2018, e diante disso é possível confirmar esse crescente investimento nas tecnologias da atualidade. Esses profissionais têm dedicado seus trabalhos dentro das redes sociais de forma bem variada, não focando apenas na divulgação profissional, mas também nos conteúdos científicos, pessoais e de entretenimento.

Ao apontar os pontos positivos dessa nova forma de trabalho e de divulgação científica, os participantes apresentam opiniões coincidentes. Podendo mencionar que as consequências perpassam tanto no âmbito individual, com maior captação de clientes, oportunidades de trabalhos/parcerias, quanto no âmbito coletivo, com maior facilidade de acesso/visibilidade de conhecimentos científicos da Psicologia e maior valorização e credibilidade da profissão.

Porém, também ficou explícito que há uma preocupação desses profissionais sobre a visão que a sociedade tem dessa nova metodologia de trabalho e do que cabe, ou não, ao profissional de psicologia nesse ambiente. Essa preocupação está diretamente ligada aos relatos dos participantes sobre suas experiências consumindo o conteúdo de outros profissionais que atuam nesses espaços. Segundo eles, as *Fake News* e as faltas éticas têm se tornado muito comuns nessas redes, o que acarreta a desvalorização e banalização da profissão.

Nesse sentido, a ética dentro das redes sociais, é algo ainda precisa ser bastante explorado. Visto que, de acordo com os participantes, suas atuações

dentro das redes sociais são completamente éticas, mas em contrapartida, eles apontaram que a postura de outros profissionais não é uma referência ética. Cabe então o questionamento: “Quem de fato está sendo ético no uso das redes sociais em nome da Psicologia?”.

Contudo, as colocações dos participantes levam a acreditar que existem muitas vertentes desse tema que ainda precisam ser analisadas em novos artigos científicos, pois se tratando de um tema recente e que vem em constante crescimento e mudança, muitas novidades surgem em um curto espaço de tempo. Tais questionamentos se apresentam como: Qual o papel da graduação no estudo dessas novas tecnologias de divulgação profissional e científica? Qual a linha tênue entre a autonomia do profissional de psicologia e a ética? Quais as consequências, positivas e negativas, a longo prazo, do uso dessas tecnologias para a profissão? Qual a visão da população sobre a atuação desses profissionais?

Ainda há muito campo para percorrer, o que demonstra a necessidade de mais estudos na área.

6 REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. et al. A utilização das redes sociais digitais no cuidado psicossocial infantojuvenil, diante da pandemia por Covid-19. **Health Residencies Journal - HRJ**, [S. l.], v. 1, n. 2. 2020. p. 44–61. Disponível em: <<https://escsresidencias.emnuvens.com.br/hrj/article/view/12/17>> Acesso em: 13 nov. 2022.

ARAUJO, A. C. O Conceito de Novas Mídias e a Utilização das Mídias na Publicidade. **Latin American Journal of Development**, v. 3, n. 4. Curitiba. 2021. p. 1891-1906. Disponível em: <<https://ojs.latinamericanpublicacoes.com.br/ojs/index.php/jdev/article/view/429/412>> Acesso em: 13 nov. 2022.

AZEVÊDO, A.V.S. et al. Promoção da saúde no contexto das redes sociais significativas. **Nova Perspectiva Sistêmica**, [S. l.], v. 28, n. 63. 2019. p. 55-66. Disponível em: <<https://www.revistanps.com.br/nps/article/view/482>> Acesso em: 15 maio 2022.

BARBOSA, C.; SOUSA, J.P. **Comunicação da ciência e redes sociais: um olhar sobre o uso do Facebook na divulgação científica**. CECS-Publicações/eBooks. 2018. p. 279-289. Disponível em: <<https://core.ac.uk/download/pdf/229420747.pdf>> Acesso em: 18 maio 2022.

BELING, F. **As 10 redes sociais mais usadas em 2022**. Oficina da Net. 2022. Disponível em: <<https://www.oficinadanet.com.br/post/16064-quais-sao-as-dez-maiores-redes-sociais>> Acesso em: 17 maio 2022.

CARDOSO, D.P.; PINTO, M.M.M. **As redes sociais como ferramentas de divulgação de eventos**. *FaSci-Tech*, v. 1, n. 5. 2016. Disponível em: <<https://fatecsaocaetano.edu.br/fascitech/index.php/fascitech/article/view/45/44>>. Acesso em: 14 maio 2022.

CFP. Resolução CFP nº 010/2005. **Código de Ética Profissional do Psicólogo**, XIII Plenário. Brasília, DF: CFP. 2005. Disponível em: <<https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2012/07/codigo-de-etica-psicologia.pdf>> Acesso em: 14 maio 2022.

CFP. **Nota Técnica sobre Uso Profissional das Redes Sociais: Publicidade e Cuidados Éticos**. Brasília. 2022. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2022/06/SEI_CFP-0612475-Nota-Tecnica.pdf> Acesso em: 19 setembro 2022.

CONJO, M.P.F; CHICHANGO, D. B; SOUZA, P.P. **Metodologia de investigação científica aplicada à gestão ambiental**: um estudo sobre as abordagens qualitativa e quantitativa. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.]*, v. 8, n. 1. 2022. p. 34-50. Disponível em: <<https://periodicorease.pro.br/rease/arconticle/view/3722/1447>>. Acesso em: 03 out. 2022.

DE OLIVEIRA, S.M.L.; FARIAS, I.M.S.DE. **Pesquisa qualitativa**: estudando como as coisas funcionam. **Educação: Teoria e Prática**, v. 30, n. 63. 2020. p. 1-7. Disponível em: <<https://periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/educacao/article/view/14553>> Acesso em: 10 nov. 2022.

DA SILVA MOTA, J. Utilização do google forms na pesquisa acadêmica. **Humanidades & Inovação**. v. 6, n. 12. 2019. p. 371-373. Disponível em: <<https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/1106>> Acesso em: 03 out. 2022.

DIAS, C.C.; COUTO, O.F. **As redes sociais na divulgação e formação do sujeito do conhecimento**: compartilhamento e produção através da circulação de ideias. *Linguagem em (Dis)curso*. v. 11, n. 3. 2011. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1518-76322011000300009>>. Acesso em: 14 maio 2022.

FILIPE, J.P. **Quantas redes sociais existem no mundo**. SEOPortugal. 2018. Disponível em: <<https://www.seoportugal.net/blog/quantas-redes-sociais-existem-no-mundo/>> Acesso em: 16 nov. 2022.

FRIZZO, N.P. **Infrações éticas, formação e exercício profissional em psicologia**. Repositório Institucional UFSC. 2004. p.20. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/87647>> Acesso em: 6 nov. 2022.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7ª edição. São Paulo: Atlas. 2022. 186p.

JESUS, B.H. et al. Inserção no mercado de trabalho: trajetória de egressos de um curso de graduação em enfermagem. **Escola Anna Nery [online]**. v. 17, n. 2. 2013. p. 336-345. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ean/a/Z66jQTrBKjpLYGKDpPp73LJ/?lang=pt&format=pdf>> Acesso em: 13 nov. 2022.

MARTINS, P.H. Redes sociais como novo marco interpretativo das mobilizações coletivas contemporâneas. **Caderno CRH**. v. 23, n. 59. 2010. p. 401-418. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-49792010000200013>> Acesso em: 14 maio 2022.

MARIN, C. B. *et al.* Extensão nas Redes Sociais: teria a pandemia mudado os hábitos da comunidade? **Revista Extensão em Foco**, Palotina, n 23 (Especial). 2021. p. 50-69. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/extensao/article/view/76490>> Acesso em: 13 nov. 2022.

MEDEIROS, C.A.; DA SILVA, I.S.; FERREIRA, J.V.G. Ogum—orixá da internet: forjando as redes sociais como ferramentas de luta antirracista. **Revista Docência e Cibercultura**, v. 5, n. 2. 2021. p. 31-50. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/re-doc/article/view/57207/38448>>. Acesso em: 14 maio 2022.

MEDEIROS, G.A. Por uma ética na saúde: algumas reflexões sobre a ética e o ser ético na atuação do psicólogo. **Psicologia: Ciência e Profissão [online]**. v. 22, n. 1. 2002. p. 30-37. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/Y456mmsT37HQQ6hBVvPSHgw/?lang=pt>>. Acesso em: 05 nov. 2022.

NÓBREGA, V.C.F. et al. As redes sociais de apoio para o Aleitamento Materno: uma pesquisa-ação. **Saúde em Debate [online]**. v. 43, n. 121. 2019. p. 429-440. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0103-1104201912111>> Acesso em: 14 maio 2022.

SANTOS, F.C.; CYPRIANO, C.P. **Redes sociais, redes de sociabilidade**. Revista Brasileira de Ciências Sociais [online]. 2014. 63-78. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-69092014000200005>> Acesso em: 14 maio 2022.

SOUZA, A.P. et al. **Linguagem e entendimento**: agir estratégico versus agir comunicativo nas redes sociais. 2022. p. 1-101. Disponível em: <http://tede2.unicap.br:8080/bitstream/tede/1642/5/Ok_adelvando_pereira_souza.pdf> Acesso em: 13 nov. 2022.

TRAVESSOS, R.; MOURÃO, L. Lacunas de Competências de Egressos do Curso Psicologia na Visão dos Docentes. **Psicologia: Ciência e Profissão** [online]. v. 38, n. 2. 2018. p. 233-248. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/cQ64yTxQpbdGTyxnHxWshH/?lang=pt&format=pdf>> acesso 13 novembro 2022.

VIDAL, D.T.N. **Internet, uma terra sem lei?**. Caruaru. 2018. Disponível em: <<http://repositorio.asces.edu.br/bitstream/123456789/1604/1/Artigo%20Daniella%20Vidal%2027022018.pdf>> Acesso em: 19 maio 2022.

IMPORTÂNCIA DOS DIAGNÓSTICOS LABORATORIAIS PARA PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS PREVENINDO INTERCORRÊNCIAS: UMAREVISÃO DE LITERATURA INTEGRATIVA

Adriana Paula Melo de Almeida¹, Fernanda Machado¹, Zeinimar Zordan¹,
Cristiane Alves da Silva do Nascimento²

¹Acadêmicas de Biomedicina - Multivix São Mateus-ES

²Doutora – Docente - Multivix São Mateus- ES

RESUMO

Esse estudo do Trabalho de Conclusão de Curso apresenta, parcialmente, os diagnósticos de exames laboratoriais que são de importância para um atendimento humanizado e personalizado, atendendo às necessidades únicas e entregando resultados satisfatórios e duradouros. O presente trabalho visa demonstrar a importância de inserir exames laboratoriais em atendimento estéticos, apresentando como alguns distúrbios patológicos, que podem ser identificados em exames como hemograma, definem uma linha de tratamento diferenciado, evitando intercorrências e oferecendo melhores resultados em tratamentos de melasma, acne, envelhecimento cutâneo e gordura localizada, além de comprovar como algumas patologias interferem na falta de alcance de bons resultados. A pesquisa traz um levantamento bibliográfico descritivo com trabalhos entre 2016 a 2022, utilizando-se de descritores em bases de dados do BVSalud, DECs-MESH e Google Acadêmico. Ao final da pesquisa, entre os 57 artigos encontrados, selecionou-se 4 artigos na base de dados BVS, e demais trabalhos necessários na plataforma do Google Acadêmico, sendo excluídos artigos em outras línguas, sem textos completos e que não ofereciam dados para o desenvolvimento do referido trabalho. A pesquisa permite comprovar como os exames laboratoriais que auxiliam identificar e analisar as carências de cada paciente, em questões hormonais e nutricionais, auxiliando na entrega de resultados positivos e satisfatórios. Esse trabalho pode ser considerado como inédito no Espírito Santo, uma vez que não foram encontrados registros de outra pesquisa com esse tema no estado. Tal pesquisa é de interesse dos autores em, além de demonstrar a importância dos exames laboratoriais, ampliar seus conhecimentos como biomédico esteta oferecendo tratamentos individualizados.

Palavras-chave: diagnóstico laboratorial; melasma; acne, injetáveis; metabolismo.

ABSTRACT

This Course Completion Work section presents, partially, the diagnosis of laboratory tests that are of importance for a humanized and personalized service, meeting the unique needs and delivering satisfactory and lasting results. The present work aims to demonstrate the importance of inserting laboratory tests in aesthetic care, presenting how some pathological disorders, which can be identified in tests such as blood count, define a differentiated treatment line, avoiding complications and offering better results in treatments for melasma, acne, skin aging, and localized fat, in addition to proving how some pathologies interfere in the lack of achieving good results. The research provides a descriptive bibliography survey with works between 2016 and 2022, using descriptors in databases from BVSalud, DECs-MESH, and Google Scholar. At the end of the research, among the 57 articles found, 4 were selected in the VHL database, and the other articles needed in the Google Scholar platform, excluding articles in other languages. Without full texts that didn't offer data for the development of the work that was referred to or researched. The research makes it possible to prove how laboratory tests allow us to identify and analyze the needs of each patient, in hormonal and nutritional issues, helping to deliver positive and satisfactory results. This work can be considered unpublished in Espírito Santo since no records of other research on this topic were found in the state. Such research is of interest to the authors in, in addition to demonstrating the importance of laboratory tests, expanding their knowledge as a biomedical aesthetician, and offering individualized treatments.

Keywords: laboratory diagnosis; melasma; acne; injectables; metabolism.

1 INTRODUÇÃO

A presente revisão de literatura tem como tema a importância da realização de exames laboratoriais para procedimentos estéticos humanizados e prevenindo intercorrências.

O mercado em constante crescimento tornou-se cada vez mais exigente desde a regulamentação da Biomedicina. Por isso, a necessidade de atualização no campo da biomedicina estética é constante. Resolução nº 241 de 29 de maio de 2014, que regulamenta o uso de substâncias em procedimentos estéticos, dispõe sobre a atribuição de profissionais biomédicos em saúde esteta, definindo os critérios de elegibilidade no campo da biomedicina estética, a resolução relata a importância de uso eficaz dessas substâncias de forma segura (BRASIL, 2014).

No Brasil, a maioria da população considera a beleza uma necessidade e não apenas um luxo, é o que afirma um estudo recente, liderado pelo Serviço de Proteção ao Crédito e pela Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas. Um quadro da Associação Brasileira de Franchising, demonstra que 16% do faturamento por seguimento acumulado em 12 meses está para a saúde, beleza e bem-estar, seguido de 9% em moda, 8% em alimentação e demais distribuídos em outros seguimentos. Define o bem-estar relacionado diretamente à saúde, não apenas por um momento. Dessa maneira, a necessidade de profissionais altamente qualificados e legalmente habilitados, com conhecimentos específicos, é fundamentado por tal estudo, considerando os grandes riscos à saúde do paciente (OLIVEIRA, 2017, p. 18-29).

Segundo Oliveira (2017, p. 18-29) estabelecer uma relação profissional-cliente é o primeiro passo para que se tenha sucesso em uma clínica de estética, sendo que cabe aos profissionais da saúde estética entender as reais necessidades do paciente e alinhar às suas expectativas. A busca constante pela beleza e desejo de aumentar a autoestima vem fazendo com que as mulheres busquem os tratamentos estéticos não invasivos, assim, com o mercado da estética em crescimento, os recursos se aperfeiçoam e se popularizam mais e em decorrência dessa evolução, há pessoas com resultados, outras não.

Os exames laboratoriais auxiliam com grande importância nos distúrbios estéticos. Essa relevância se deve à carência nutricional que se reflete de maneira direta nos anexos seja corporal, facial ou capilar. Portanto, uma ferramenta fundamental para a avaliação é a solicitação e interpretação de diagnósticos laboratoriais.

Segundo Teixeira e Ribas (2021, p. 38-51) diagnósticos laboratoriais tornam-se indispensáveis no início, durante e no final do tratamento estético, realizados como triagem, para emitir contra-indicações em determinados procedimentos e obter o resultado de alta qualidade. Vários tratamentos têm contra-indicações, incluindo doenças hepáticas e renais, diabetes, hipercolesterolemia, gravidez, hipertensão, alergias, processos inflamatórios alérgicos, hipertensão, etc. Fatores que podem dificultar e até mesmo impedir a indicação do tratamento estético para determinados pacientes. O diagnóstico laboratorial em procedimentos estéticos vem desenvolvendo conjuntos de procedimentos com estratégias terapêuticas para promover a melhoria da saúde, além da beleza e bem-estar dos pacientes de forma personalizada e individualizada. Identificando patologias que impedem o paciente de realizar determinados procedimentos, permitindo resultados melhorados, além de evitar ocorrências indesejadas durante o tratamento.

A Resolução nº 347 de 7 de abril de 2022, regulamenta a solicitação de exames laboratoriais em determinadas áreas da biomedicina, entre elas a biomedicina estética, considerando que o profissional biomédico não deverá liberar diagnósticos, no entanto firmando a importância dos exames laboratoriais serem fundamentais para um desenvolvimento de assistência integrada, respeitando os princípios da ética profissional (BRASIL, 2022).

O uso de substâncias tópicas e injetáveis exige conhecimento da fisiologia e anatomia, de forma a garantir a segurança do paciente. Dessa forma, afirma-se a relevância desse trabalho, visto que ao pesquisar sobre o assunto será possível, com a avaliação e interpretação dos exames e diagnósticos laboratoriais pelo profissional de biomédico esteta, entendendo a necessidade de conhecer o metabolismo e verificar a saúde do paciente antes de tratar apenas de forma estética, identificar patologias desconhecidas pelo próprio paciente, assim essa pesquisa se justifica através da busca do conhecimento de quais exames seriam

necessários para dar início a cada tratamento, contribuindo com o público o benefício de um tratamento humanizado, desenvolvido de forma personalizada, melhorar resultados e evitar efeitos adversos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Conforme o Quadro 1 abaixo constam os artigos científicos selecionados pela base de dados BVS.

Quadro 1. Principais artigos selecionados pela base de dados BVS

Nº	Autores	Título	Objetivo	Resultados	Conclusão
A1	Luci Maria SantAna Dusse Danyelle Romana Alves Rios Letícia Parreiras Nunes Sousa Rívia Mara Morais e Silva Moraes Caroline Pereira Domingueti Karina Braga Gomes	Biomarcadores da função renal: do que dispomos atualmente?	Discutir aspectos associados aos principais biomarcadores utilizados na rotina laboratorial para diagnóstico, prognóstico e acompanhamento do paciente com disfunção renal, bem como apresentar novos marcadores que se destacam na literatura recente, e que podem ser promissores na prática clínica.	Um marcador ideal para avaliar a função renal seria aquele que fornecesse resultados fidedignos da TFGe tivesse produção constante, com difusão rápida para o espaço extracelular	novos marcadores candidatos têm sido propostos ultimamente e estão se tornando cada vez mais disponíveis nos laboratórios de pesquisa, sendo que alguns já migraram para os laboratórios clínicos.

A2	Marcela Nara Nogueira, Lílian de Abreu Ferreira	A eficácia do ácido tranexâmico tópico no tratamento do clínico: evidências clínicas	Realizar uma investigação qualitativa bibliográfica acerca do mecanismo de ação do ácido tranexâmico e sua eficácia no tratamento tópico do clínico, baseada em evidências clínicas.	Foram encontrados sete ensaios clínicos que avaliaram a eficácia do ácido tranexâmico em formulações tópicas com concentração variando de 2 a 5%. O AT exerce seu mecanismo de ação bloqueando reversivelmente a conversão de plasminogênio em plasmina. Como os ativadores de plasminogênio são gerados pelos queratinócitos, o ácido tranexâmico afeta a função dos queratinócitos.	O ácido tranexâmico mostrou-se seguro e promissor no tratamento de clínico, tanto em comparação ao placebo quanto em relação a outros despigmentantes, sendo bem tolerado e sem ocorrências de reações adversas severas. Contudo, ensaios clínicos controlados e randomizados com avaliação em larga escala e estudos observacionais de longo prazo são necessários para que a terapia a longo prazo e a ação em combinação a outras terapias e outros medicamentos fiquem bem esclarecidos.
A3	Sandrine Luíse Andreola	Avaliação da qualidade de vida e perfil	Avaliar a qualidade de vida e o perfil epidemiológico de	Um total de 20 mulheres com acne facial	Os resultados destacam que a

	Jaqueline Camargo FernandaViola Alexia Ugioni Godoy Kristian Madeira Renata DarioTeodoro Simon	epidemiológico de mulheres adultas com acnefacial.	mulheres adultas com acne facial entre 25 e 50 anos atendidas em um ambulatório clínico da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC).	participaram da pesquisa. A idade média foi de 32,45 anos, sendoa maioria branca, casada e com ensino superior incompleto. A maioria não realizou tratamento prévio,e o perfil mais encontrado foi de início da acne na adolescência e de sua persistência na idade adulta. Grande parte das mulheres utilizavam maquiagem. Além disso, foram observados baixos escores em cada um dos quatro domínios do questionário Acne-QoL, com resultados estatisticamente significativos correlacionando a idade com os domínios de autopercepçãoe de papel emocional.	acne facial tem um impacto significativona qualidade de mulheres adultas que a possuem
A4	Adma Silvade Lima Marina Gubert Thaise LyraCarolina Fissmer Sardagna	Padrões de contração muscular e suas associações no terço superior da face: um estudo clínico e epidemiológico	Identificar padrões de contração muscular da frente, complexo glabelar e músculo orbicular dos olhos em pacientes do sul do Brasil, estabelecendo sua epidemiologia e possíveis associações entre eles.	Os padrões de contração mais comuns foram frontal completo, glabelar em setas convergentes e periocular completo. Mulheres representaram 94,1% dos pacientes. A maioria tinha idade entre 31 e 50 anos, com média de 44,57 anos. Padrões mais frequentesem cada área individual foram mais	O estudo mostra os principais padrões de contração muscular do terço superior da face em101 pacientes, bem como suas características clínicas, e os compara com artigos publicados anteriormente. Estudos sobre padrões de contração muscular podem auxiliar no uso mais seguro e racional dos produtos disponíveis,evitando

2.1 DIAGNÓSTICOS E DISTÚRBIOS ESTÉTICOS

Para Lemes (2021, p.18-23) o ácido carbólico ou fenol é um composto orgânico da série aromática, derivado do benzeno, utilizado amplamente em procedimentos de estética facial. É um produto causticante que promove desnaturação e coagulação das proteínas da queratina, quando aplicado acarreta absorção imediata, parte da qual segue uma via metabólica no fígado e depois secretada nos rins. Tal processo pode causar toxicidade direta sobre o músculo cardíaco causar arritmias cardíacas e também causar hipotensão nos vasos sanguíneos.

Segundo Menegardo et al. (2020, p. 1-8) a vitamina B12 é um micronutriente de substancial vitalidade para o metabolismo de todas as células do organismo, sendo que sua deficiência é uma das causas em várias anemias. Estudos associam a hipertensão arterial e a homocisteína elevada a um risco quatro vezes maior de fibrilação atrial, que pode levar ao acidente vascular cerebral. Dentre as causas da deficiência de vitamina B12, podemos citar: má absorção de cobalamina na dieta, atrofia da mucosa gástrica com redução do fator intrínseco, hipocloridria, anemia perniciosa, dieta insuficiente e metabolismo alterado da cobalamina.

O cortisol é um hormônio conhecido, produzido pelas glândulas suprarrenais, responsável por regular o metabolismo dos carboidratos. Em situações estressantes, essa produção pode se tornar descontrolada, com efeitos em várias áreas do corpo, incluindo disfunções estéticas como queda de cabelo (produzindo neuromoduladores que afetando a imunidade, acne (diretamente relacionada ao aumento da produção de sebo), gordura local e outros fatores que colaboram diretamente no envelhecimento cutâneo (RODRIGUES; PEREZ; SILVA, 2019, p. 1121-1132.).

Os rins desempenham um papel importante nas funções excretoras, regulatórias e endócrinas, sendo eventos que se relacionam com grande complexidade. As alterações renais podem levar ao envolvimento de múltiplos sistemas. Isso pode resultar em danos a vários órgãos. A avaliação da função renal é de grande importância na prática clínica tanto para a diagnose quanto para o prognóstico e vigilância da síndrome nefrótica, correspondente A¹. Nesse contexto, a participação do laboratório é de grande importância, pois a maioria das patologias

renais só se manifesta clinicamente quando mais de 50 % a 75% da função renal está comprometida (DUSSE et al., 2017, p. 41-51).

Como aponta Nogueira e Ferreira (2018, p. 236-241) no artigo A2, as doenças da pele com fototipos altos, conhecidas como melanodermias, incluindo o melasma, são a terceira causa de problemas de pele no Brasil, influenciando em grande impacto na qualidade de vida dos pacientes. Os investimentos em desenvolvimento de medicamentos e pesquisa clínica são frequentemente associados com foco no tratamento dessas manchas, que representa uma hiperpigmentação adquirida, um efeito muito comum em área de exposição da pele. A origem patogênica desta doença de pele não é clara, no entanto, dentre os fatores frequentemente envolvidos, os fatores genéticos têm sido bem elucidados, exposição solar, gravidez, uso de contraceptivos orais, distúrbios endócrinos, etc. Sendo que, de acordo com a etnia, fototipo e intensidade de exposição solar, a prevalência de Melasma pode variar.

Andreola et al. (2021, p. 145-158), o artigo A3, afirma que a acne vulgar é uma patologia inflamatória crônica da unidade sebácea, onde vários etiológicos são considerados para sua evolução. As consultas dermatológicas tem grande demanda por essa patologia e impacta consideravelmente a qualidade de vida dos pacientes afetados, sendo considerada uma das doenças de pele mais frequentes, encontrada em 80% da população. Acomete, na sua maioria, adolescentes, porém estudos tem confirmado o predomínio também em adultos. Ainda que não seja considerada uma afecção que cause ameaça à saúde física, ela é ligada à saúde mental, com significativa relação aos aspectos psicológicos e sociais, afetando diretamente a qualidade de vida e autoestima dos pacientes, acarretando um desconforto e impacto negativo nas relações do dia a dia.

Nas palavras de Lima et al. (2022, p. 21-29) referente ao artigo A4 , os tratamentos estéticos e terapêuticos com o uso de toxina botulínica apresentaram um constante aumento nas últimas décadas, sendo considerado um dos mais importante tratamento estético executado em diversos países. A toxina botulínica é constituída através da bactéria *Clostridium botulinum*, que promove botulismo, faz o bloqueio da liberação da acetilcolina do terminal pré-sináptico da junção neuromuscular, paralisando a contração. Vários autores durante os últimos anos retrataram padrões populacionais de contração nas áreas entre as sobrancelhas, conhecida como glabella, em volta dos olhos, periocular e frontal. Essa descrição

colabora com o entendimento da anatomia local, fundamentando o uso adequado dos produtos e diminuindo riscos de complicações relacionadas a dosagens incorretas e enriquecendo o uso nas áreas devidas.

Um ponto importante a ressaltar é que ao analisarmos os diagnósticos laboratoriais, há possibilidade de encontrarmos um paciente com resistência à insulina mais pronunciada e esse não poderá ser submetido à procedimentos para redução de gordura; o mesmo é possível ocorrer em paciente aparentemente saudável, porém com distúrbios de coagulação e hemostasia, sem ter o conhecimento da patologia, não podendo receber terapia intradérmica ou microagulhamento. A finalidade de solicitar exames laboratoriais é pela segurança dos resultados, onde, por meio deles, o profissional tem a possibilidade de precipitar positivamente as condições biológicas do paciente (TEIXEIRA; RIBAS, 2021, p. 38-51).

2.2 COMO AVALIAR EXAMES LABORATORIAIS

Para Teixeira e Ribas (2021, p. 38-51) os exames laboratoriais permitem obter informações do funcionamento metabólico com maior segurança, fornecendo dados corretos sobre a saúde fisiológica do paciente. Por isso há necessidade de escolhas adequadas para cada procedimento que permitam avaliar o estado clínico do paciente, citando exemplos como hemograma, sendo esse de acessível entendimento, permitindo analisar quantidade de eritrócitos –células vermelhas – de plaquetas e de leucócitos — que contribui para identificar infecções ou possíveis anemias. Alguns exames também se tornam de fundamental importância na percepção de lesões hepáticas, diagnósticos de doenças e gravidade das mesmas e também durante o acompanhamento e avaliação do prognóstico de disfunções. As enzimas alanina aminotransferase (ALT/TGP), aspartato aminotransferase (AST/TGO), gama GT (GGT), fosfatase alcalina (FA), desidrogenase láctica (LDH), são parte dos exames para análise da função hepática, permitindo observar a integridade do fígado. As enzimas ALT, antigamente conhecidas como TGO e TGP, são exclusivas do fígado. Através de metabólitos hepáticos séricos é feita avaliação relacionada ao perfil renal, as diabetes tipo II e doenças cardiovasculares são

comuns em pacientes com resistência a ações da insulina, também conhecida como síndrome metabólica.

Nas palavras de Rodrigues; Perez e Silva (2019, p. 1121-1132.), é comum as pessoas passarem por diversas situações de estresse durante a vida, situação na qual ocorre estímulo à resposta hormonal do hipotálamo. Em consequência impulsiona a liberação de corticotropina, fazendo com que a hipófise libere o hormônio adrenocorticotrópico, esse por sua vez entra na corrente sanguínea e estimula as glândulas adrenais liberarem o hormônio que promove a resposta do organismo ao estresse. Os glicocorticoides, que são os hormônios esteroides, sendo o mais comum, o cortisol, hormônio que regula todo o metabolismo de carboidratos, proteínas e lipídios.

Segundo Teixeira e Ribas (2021, p. 38-51) os exames de urina, chamados de urinálises, são capazes de avaliar presença e quantidade de diversas substâncias como glicose, proteínas, cetonas e outros. Exames hormonais de tireoide como TSH e tiroxina T4L auxiliam no acompanhamento das possíveis alterações do sistema endócrino.

A hemoglobina tem importante ação como tampão ácido-base, resistente às variações de pH, a redução significativa de eritrócitos, também conhecidos como glóbulos vermelhos, comum em situações de diversas anemias, preconiza uma diminuição de hemoglobina, responsável pela oxigenação, o que se propõe a considerar um acúmulo de CO₂, considerando que esta proteína intracelular é a principal carreadora desse composto. Procedimentos de carboxiterapia disponibilizam mais CO₂, podendo levar ao aumento de gás carbônico no sangue arterial, diminuindo pH, que leva ao aumento da acidez no sangue (OLIVEIRA, 2017, p. 18-29). Um exame de sangue que permite fácil interpretação e auxilia na avaliação é o hemograma. Que permite observar o quantitativo de células vermelhas analisando seu funcionamento, avaliar se plaquetas e leucócitos estão em níveis adequados, o que pode auxiliar em identificar infecções e anemias (TEIXEIRA E RIBAS, 2021, p. 38-51).

3 METODOLOGIA

Adotou-se para a análise uma pesquisa de natureza básica, qualitativa, bibliográfica exploratória e descritiva, correlacionando o conhecimento da necessidade de inserir os exames laboratoriais nos procedimentos estéticos com abordagens já trabalhadas por outros autores.

Este estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica exploratória e descritiva com uso de artigos já elaborados, com abordagem qualitativa, permitindo uma avaliação e análise, proporcionando interpretações e gerando resultados fundamentados entre os artigos já descritos (QUERINO, et al., 2019). A pesquisa bibliográfica, integrativa trata-se de um método onde as pesquisas são sumarizadas e conclusões são estabelecidas considerando delineamento da pesquisa; conseqüentemente, possibilita a síntese e a análise do conhecimento científico, ou seja, esta pesquisa tem a finalidade de reunir, avaliar e sintetizar resultados de pesquisas sobre um delimitado tema ou questão de maneira sistemática e ordenada, contribuindo para o aprofundamento do conhecimento do tema investigado (QUERINO et al., 2019).

Para a realização desta pesquisa foram necessários dados qualitativos secundários. Durante a elaboração dessa pesquisa alguns passos foram seguidos, sendo eles:

Passo 1: Elaboração do problema: importância da realização de exames laboratoriais para procedimentos estéticos prevenindo intercorrências.

Passo 2: Realização de um levantamento bibliográfico em plataformas indexadas com palavras chave: diagnósticos laboratoriais e como operador booleano o "OR" e "AND", sendo as bases de dados utilizadas BVS. Foram utilizados, nesse estudo, descritores indexados do banco do DECS, para definição de palavras-chaves Melasma; acne; injetáveis; metabolismo (Quadro 2). Ao final da pesquisa, entre os 57 artigos encontrados, foram selecionados 11 trabalhos no Google Acadêmico e 4 artigos na base de dados BVS, sendo excluídos artigos em outras línguas, sem textos completos e que não ofereciam dados para o desenvolvimento do referido trabalho.

Quadro 2. Combinação dos descritores gerais.

DESCRITOR / PALAVRA CHAVE	Diagnóstico Laboratorial
CONECTIVO / DESCRITOR	OR / Melasma
CONECTIVO / DESCRITOR	OR / Acne
CONECTIVO / DESCRITOR	AND / Metabolismo
CONECTIVO / DESCRITOR	OR / Injetáveis

Fonte, Autores (2022).

Passo 3: Aplicação dos filtros para critério de exclusão, sendo eles: artigos em inglês, artigos anteriores ao ano de 2016, artigos com publicações repetidas, sites de internet e outros documentos não descritos como artigos científicos. Procedeu-se com a análise criteriosa dos títulos e resumos dos artigos. Como critério de inclusão foram selecionados artigos que contemplassem a temática dessa pesquisa. Os demais foram excluídos por não se adequarem ao objetivo principal do estudo e a linha conceitual do mesmo. Essas etapas foram realizadas nos meses de fevereiro a abril de 2022.

Passo 4: Organização dos dados coletados e criação dos capítulos do referencial teórico. Para a consecução da dimensão bibliográfica da pesquisa foram encontradas 57 referências nacionais, entre 2016 a 2022, no entanto, foram utilizados outros trabalhos dos anos de 2008, 2014 e arquivos em pdf, devido à relevância dos conteúdos para a pesquisa, não encontrados em outras fontes. Após aplicação dos descritores houve triagem, seleção e leitura dos artigos que se aplicavam à temática do trabalho. Durante a análise dos dados foi realizado a integração do conhecimento dos exames necessários na identificação dos distúrbios estéticos.

A referida pesquisa não fere nenhum dos termos e definições da Resolução 466 de 2012, sendo que essa não envolve seres humanos, ficando assim livre de aprovação do Conselho de Ética (BRASIL, 2012).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A glicogênese é o principal efeito metabólico do cortisol através do fígado, porém esse estímulo a longo prazo, nas palavras de Rodrigues; Perez e Silva (2019, p. 1121-1132.) por tempo prolongado os níveis de glicose aumentam e posteriormente

os de insulina, o que tem ligação direta com o ganho de peso, uma vez que o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal ficam desregulados, ativando os estímulos cerebrais de motivação e recompensa que promovem o aumento de ingestão de alimentos mais calóricos que, usualmente, são os que mais agradam o paladar. Injetáveis e carboxiterapia estão entre os vários tratamentos oferecidos para a redução de gordura localizada, entretanto segundo Teixeira e Ribas (2021, p. 38-51), a introdução demasiado de gás carbônico pode provocar um desequilíbrio fisiológico, uma vez que toda função metabólica exige um pH ideal.

A carboxiterapia é geralmente definida como uma terapêutica onde é manuseado o gás carbônico em sua forma gasosa com alto grau de pureza (99,9%), utilizando de injeções subcutâneas, o objetivo principal é a vasodilatação, ou seja, aumentar o diâmetro dos vasos sanguíneos promovendo maior oxigenação dos mesmos. Muitas vezes, aplicado em patologias que requerem tratamento principalmente para melhorar pressão arterial, rejuvenescimento da pele, tratamento, de flacidez, estrias e celulite. O uso estético do dióxido de carbono, principalmente para aumentar o fluxo sanguíneo e a neovascularização por hipóxia na área de infusão, deve ser feito com algumas ressalvas. O CO₂ requer manipulação biológica eficiente para ser convertido e excretado. Para essas funções, o coração, e todo sistema circulatório, pulmões e rins têm papel central e fundamental equilíbrio, tanto em anatomia, fisiologia quanto no metabolismo, para que a terapia seja bem-sucedida sem comprometer a saúde do paciente (OLIVEIRA, 2017, p. 18-29).

Um exame laboratorial, de possível e rápida análise, o hemograma, é constituído pelo eritrograma – série vermelha, leucograma – série branca, de acordo com Oliveira (2017, p. 18-29) permite a contagem dos glóbulos vermelhos, plaquetas e análise microscópica, com dados não somente quantitativos, mas também qualitativos, permitindo avaliar hemoglobina, tamanho, volume, características e variações físicas e demais possíveis alterações morfológicas, das hemácias e dos leucócitos, permitindo análise mais completa e um panorama antecipado das condições não somente físicas, mas fisiológicas e biológicas do paciente. Quando se traz para o foco o conteúdo de hemoglobina dos eritrócitos, que é um mecanismo metabólico e de transporte de oxigênio e gás carbônico – ação ácido-base – se houver deficiência nesses elementos hematológicos haverá déficit na eliminação de CO₂, que deverá ser observado e melhorado antes de realizar terapias com

carboxiterapia. Outros exames que auxiliam na possibilidade de intercorrências no uso da carboxiterapia são exames de funções hepáticas como alanina transaminase (ALT-TGP), asparato transaminase (AST-TGO), bilirrubinas e exames de funções renais como uréia, creatinina, ácido úrico e exame de urina, considerando que, nas reações ácido-base os sistemas respiratórios e também os rins são de fundamentais importância nessa regulação.

Segundo Nogueira e Ferreira (2018, p. 236-241), o melasma é facilmente diagnosticado em exames clínicos, sendo considerado uma hipermelanose comum, simétrica, adquirida, geralmente caracterizada por manchas acastanhadas, com limites nítidos porém de contornos irregulares, comum em áreas fotoexpostas como tórax, fronte e face, porém ainda podem surgir em pálpebras, mento e nariz, ainda que consideradas de fácil diagnóstico e muitos tratamentos existentes, envolvem vários fatores fisiopatológicos desconhecidos.

O metabolismo também é controlado por hormônios, sendo que todos eles e os hormônios anabólicos sofrem um declínio acentuado, que cria sinais de envelhecimento e dificultam a obtenção de resultados estéticos satisfatórios. Estrogênio, progesterona e testosterona são os hormônios do tipo FSH e tem receptores na pele. Então, no nível certo, eles resultam em ações mais imediatas, eficazes e efetivas em uma pele saudável, visto que é essencial em qualquer procedimento de estética. Mulheres que se encontram no período de menopausa, geralmente apresentam alterações desses hormônios, apresentando deficiência ou aumento dos mesmos, efeitos que interferem diretamente na qualidade da pele, sendo que a síndrome ovariana policística, também acarreta tais efeitos. Como a pele é o maior e mais exposto órgão do corpo humano, é natural sofrer as mudanças devido aos níveis hormonais, alterações metabólicas, acne, oleosidade, pelos indesejados e outras. (TEIXEIRA; RIBAS, 2021, p. 38-51).

De acordo com Andreola et al. (2021, p. 145-158) os pacientes que são acometidos com acne após a adolescência são afetados, além de uma visão psicossocial, eles querem entender a causa dessa patologia. É comprovado que a acne afeta a qualidade de vida de forma mais significativa de mulheres adultas. Nos consultórios, os tratamentos geralmente seguem com a aplicação da substância em acordo com o grau acometido de cada paciente. A gravidade do status da acne e a qualidade de vida de cada paciente se relacionam, havendo alterações

proporcionais ao grau acometido, onde se observa uma visível melhora na qualidade de vida após um tratamento. A forma de procedimento na acne de mulheres adultas deve abranger o paciente como um todo, não apenas de forma a tratar sintomas, mas entender estilos individuais, fatores humanizados e os impactos na qualidade de vida de cada paciente.

A isotretinoína é comum durante o tratamento de acne, principalmente na fase adulta, e estudos revelam algumas reações adversas relacionadas ao sistema cardiovascular, hepático e modificações no lipidograma. De acordo com esses estudos, os pacientes apontaram maior nível de colesterol LDL e diminuição do HDL. Em relação ao sistema hepático, demonstraram alterações nas concentrações de ALT e AST aumentados (TEIXEIRA; RIBAS, 2021, p. 38-51).

O uso da toxina botulínica na estética é aplicado há mais de 30 anos, no entanto estudos que padronizam os padrões de contração é recente. Por isso, Lima et al. (2022, p. 21-29) relata que um questionamento sobre padronizar a aplicação pode ser necessária ou até mesmo útil, para fazer um paralelo em comparações, porém usar pontos predefinidos corre o risco de oferecer resultados não desejados, uma vez que os mesmos pontos podem não ser adequado para todos os casos, todos os tipos de face, promovendo um resultado artificial, aspecto não natural, além disso, não obter o objetivo do tratamento, deixando de relaxar algum músculo. A cosmiaatria estética hoje tem como principal missão promover uma face harmoniosa, com o aspecto mais natural, sendo assim, os tratamentos humanizados e individualizados podem oferecer maior possibilidades de resultados satisfatórios. Apesar do resultado obtido ser rápido, a durabilidade interfere nas expectativas dos pacientes que buscam procedimentos duradouros. A toxina botulínica atua nas células vulneráveis permitindo o efeito de relaxamento muscular que passa por uma sequência complexa de ligações, internalização produtiva e expressão intracelular da atividade catalítica, dependente de zinco. (NASCIMENTO E HESPANHOL, 2020, p. 20-24).

Para Ferreira (2016, p. 15-29) *Clostridium botulinum* é considerada a toxina com maior potência sobre o terminal pré-sináptico, capaz de destruir enzimaticamente as proteínas SNARE, cliva a isoforma através de endopeptidase dependente de zinco, provocando a fraqueza muscular e conseqüentemente a redução das rugas. Porém essas proteínas são reessintetizadas, determinando a

duração do efeito da toxina. No entanto, segundo Nascimento; Hespanhol, (2020, p. 20-24) dietas a base de castanhas, grãos e sementes, podem resultarem baixa taxa de zinco no organismo, uma vez que esses se ligam ao ferro e zinco interferindo na absorção dos mesmos pelo organismo.

O zinco é considerado essencial para o crescimento ósseo e neuronal, não relacionado apenas à toxina botulínica, mas sua deficiência ainda pode ter ligação com patologias no intestino, patologias renais causam diminuição de sua absorção, que podem ser observadas através da excreção em urina e fezes, a tal carência ainda pode acarretar diminuição da vitamina A, afetando sistema imunológico, lesões oxidativas e diminuição de granulócitos. (NASCIMENTO; HESPANHOL, 2020, p. 20-24). Após levantamento das literaturas disponíveis através de uma revisão integrativa, os autores dessa revisão, considerando tais consequências em relação à deficiência de zinco no organismo, entendem ser importante a realização de exames de metal zinco e ferro sérico; função renal, como uréia, creatinina, urina; e de fezes. O intuito é verificar as taxas dessas substâncias, a fim de considerar uma devida suplementação através de assistência multiprofissional, evitando efeitos adversos e insatisfação do paciente.

Exames laboratoriais são importantes e necessitam fazer parte da anamnese e protocolo do paciente, complementando a diagnose nutricional, com foco em alimentação adequada e equilibrada, não somente tratar as patologias, mas prevenir complicações e manter a saúde, respeitando e individualizando cada paciente, exames laboratoriais auxiliam na eficiência do tratamento, prevenindo alterações metabólicas e hormonais que possam interferir na qualidade do resultado. A maioria dos profissionais não se atentam nos efeitos que essas alterações possam oferecer, sendo assim de fundamental importância o conhecimento do funcionamento metabólico, da anatomia e bioquímica de cada paciente, para escolher um tratamento humanizado e individualizado (TEIXEIRA; RIBAS, 2021, p. 38-51).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nesse estudo, foi possível verificar que o tema, apesar de grande importância e relevância, não tem muitas publicações, há poucos autores com o

empenho de demonstrar as relações entre os exames laboratoriais e sua importância para evitar além dos efeitos adversos e intercorrências, mas promover uma possível melhoria nos resultados.

Através dos dados levantados observa-se a importância do estudo dos exames laboratoriais, entender a relação entre os resultados fornecidos e alinhar um tratamento individualizado, eliminando possíveis intercorrências, uma vez que nem todo paciente tem conhecimento do estudo científico do procedimento realizado e, em muitas situações, não tem conhecimento de alguma patologia que pode estar acometido, a fim de oferecer segurança a todos envolvidos no processo e maximizar os resultados finais.

Os autores dessa pesquisa concluem a importância desse trabalho afirmando a relevância de analisar os diagnósticos laboratoriais para auxiliar os pacientes durante os tratamentos estéticos, oferecendo um serviço diferenciado como profissionais da área da saúde, entendendo como as alterações bioquímicas e hormonais interferem durante o tratamento das disfunções estéticas, cuidando não apenas da autoestima, mas definir um tratamento personalizado, melhorando a saúde do paciente.

6 REFERÊNCIAS

ANDREOLA, Sandrine Luíse et al. Avaliação da qualidade de vida e perfil epidemiológico de mulheres adultas com acne facial. **Clinical & Biomedical Research**, v. 41, n. 2, 2021, p. 145-158. Acesso em: 15 maio 2022.

BRASIL. BIOMEDICINA, Conselho Federal. Resolução 241, de 29 de maio de 2014. **Dispõe sobre atos do profissional biomédico com habilitação em biomedicina estética e regulamenta a prescrição por este profissional para fins estéticos.** Diário Oficial, Brasília, DF, 09 jul 2014. Seção 1, n. 129, p. 45. Acesso em: 07 abr. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. RESOLUÇÃO Nº 466, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2012. Dispõe sobre assegurar direitos e deveres que dizem respeito aos participantes de pesquisas envolvendo seres humanos, à comunidade científica e ao Estado. Publicada no DOU nº 12 – quinta-feira, 13 de junho de 2013 – Seção 1 – Página 59. Acesso em: 11 maio 2022.

BRASIL. **Ministério da Saúde.** RESOLUÇÃO Nº 347, DE 7 DE ABRIL DE 2012. Dispõe sobre solicitação de exames laboratoriais em áreas específicas da biomedicina. Publicada 12/04/2022 – Edição 70 – Seção 1 – Página 104. Acesso em: 11 set. 2022.

DUSSE, Luci Maria SantAna et al. Biomarcadores da função renal: do que dispomos atualmente? **Revista Brasileira de Análise Clínicas**, 2017, p. 41-51. Acesso em: 10 maio 2022.

FERREIRA, Leonardo Oliveira. **Incobotulinumtoxina a diluída em solução de gluconato de zinco para rugas faciais**: ensaio clínico randomizado. / Leonardo Oliveira Ferreira – 2016, p. 15-29. Acesso em: 18 out. 2022.

LEMES, Bruna Mikulis L552 **Explorando novas possibilidades de formulações a partir do peeling de fenol com óleo de Croton tiglium** (fórmula de Hetter) / Bruna Mikulis Lemes. Ponta Grossa, 2021, p.18-23. Acesso em: 20 out. 2022.

LIMA AS, Gubert M, Lyra T, Sardagna CF. **Padrões de contração muscular esuas associações no terço superior da face**: um estudo clínico e epidemiológico. *Surg Cosmet Dermatol*. 2022, p. 21-29. Acesso em: 12 out. 2022.

MENEGARDO, Cristiani Sartorio et al. Deficiência de vitamina B12 e fatores associados em idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, 2020, p. 1-8. Acesso em: 15 maio 2022.

NASCIMENTO, Danielle Aparecida; HESPANHOL, Estefânia Silva. **Toxina botulínica e seus interferentes para uma possível durabilidade prolongada no uso estético**. Americana, SP, 2020, p. 20-24. Acesso em: 12 out. 2022.

NOGUEIRA, Marcela Nara; de Abreu FERREIRA, Lilian. A eficácia do ácido tranexâmico tópico no tratamento do melasma: evidências clínicas. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, v. 17, n. 2, p. 236-241, 2018. Acesso em: 15 maio 2022.

OLIVEIRA, Tiago da Silva. **A importância da realização de exames laboratoriais como pré-requisito para realização de procedimento estético de carboxiterapia**, 2017, p. 18-29. Acesso em: 10 jun. 2022.

QUERINO, Magda M F et al., 2019. **Metodologia da pesquisa e da produção científica**. Brasília – DF. 2019.

RODRIGUES, Ana Carolina; PEREZ, Cecília Luca; DA SILVA, Debora Parreiras. Influência do cortisol nas disfunções estéticas, 2019, p. 1121-1132. Acesso 10 junho de 2022. TEIXEIRA, Sandra Luiza; RIBAS, João Luiz Coelho. A importância dos exames laboratoriais no auxílio do tratamento de distúrbios estéticos. **Saúde e Desenvolvimento**, v. 10, n. 18, p. 38-51, 2021. Acesso em: 20 maio 2022.

Mundo Acadêmico

Apresentação

A revista Mundo Acadêmico publica trabalhos técnicos culturais, científicos e/ou acadêmicos, nas áreas ligadas aos cursos oferecidos de graduação, desde que atenda aos objetivos da Instituição. Admite-se, de preferência, autor pertencente à Faculdade, sem limitar, contudo, as contribuições e intercâmbios externos, julgados pelo Conselho Editorial, de valor para a Revista e, sobretudo, para a sociedade brasileira.

Normas de Publicação

Os originais entregues para publicação deverão ser assinados pelo autor e seguir as seguintes normas:

Texto

Os trabalhos devem ser inéditos e submetidos ao Conselho Editorial, para a avaliação e revista de pelo menos, dois de seus membros, cabendo-lhe o direito de publicá-lo ou não;

O texto deve ser apresentado em formato A4 (210x297mm);

Os trabalhos e artigos não devem ultrapassar o total de vinte laudas, em espaçamento normal; resumos de dissertação e monografia, duas laudas e resenhas e/ou relatos, não devem ultrapassar quatro laudas;

O texto deve ser entregue em CD e impresso, sendo composto no editor de texto Word for Windows, com fonte Arial ou Times New Roman 12;

O trabalho deve apresentar obrigatoriamente:

- Título;
- Nome(s) do(s) autor(es)
- Breve currículo do(s) autor(es), enfocando as atividades mais condizentes com o tema trabalhado;
- Introdução;

- Corpo do trabalho;
- Resultado e/ou conclusões;
- Referências bibliográficas.

Referências Bibliográficas

As referências bibliográficas deverão ser listadas imediatamente após texto, em ordem alfabética, obedecendo Normas Técnicas.

Citações

Qualquer citação no texto deverá ter obrigatoriamente identificação completa da fonte, acrescida da (s) página (s) de onde foi retirada a citação.

Pede-se aos autores

Seguir rigorosamente o Manual de Normas Técnicas da Multivix, que se encontra a disposição de todos na Biblioteca e na intranet do site da Instituição;

Linguagem condizente como produção científica, evitando abreviações, jargões e neologismos desnecessários;

Objetividade quanto à construção do título do artigo;

Apresentação do significado de cada sigla que conta do texto na primeira vez em que ocorre.

Considerações Finais

Os artigos são de inteira responsabilidade de seus autores e o Conselho de Editoração não se responsabilizará pelas opiniões expressadas nos artigos assinados.