

latindex

RENOVARE

REVISTA DE SAÚDE E MEIO AMBIENTE

ISSN: 2359-3326



ugv
Centro Universitário

2º SEMESTRE DE 2024, ANO 11, VOLUME 3

Revista de Saúde e Meio Ambiente

URL: <https://book.ugv.edu.br/index.php/renovare/index>

EXPEDIENTE

UGV -CENTRO UNIVERSITÁRIO
Rua Padre Saporiti, 717–Bairro Nossa Senhora do Rocio
União da Vitória–Paraná
CEP. 84.600-904
Tel.: (42) 3522 6192

CATALOGAÇÃO

ISSN: 2359-3326

LATINDEX

Folio:25163
Folio Único:22168

CAPA

Equipe Marketing (UGV)

ESTRUTURA ORGANIZACIONAL DA REVISTA

Editor-chefe: Prof. Dr. João Vitor Passuello Smaniotto (UGV)
Coeditora: Prof.ª Iara Cibelle Moreira (UGV)
Coeditora: Prof.ª Me. Lina Cláudia Sant'Anna (UGV)

Conselho Editorial:

Prof. Dr. João Vitor Passuello Smaniotto (UGV)
Prof. Dr. Andrey Portela (UGV)
Prof. Dra. Julia Caroline Flissak (UGV)
Prof. Remei Haura Junior (UGV)
Prof. Dra. Patrícia Manente Melhem Rosas (Campo Real)
Prof. Dra. Bruna Rayet Ayub (UCP)

SUMÁRIO

ANATOMIA HUMANA COMO OBJETO DE ESTUDO NO CURSO DE NUTRIÇÃO	5
A ARTE DO CUIDAR: IMPACTOS PSICOLÓGICOS EM PROFISSIONAIS DE UMA INSTITUIÇÃO ESPECIALIZADA.....	13
ABORDAGENS DO CONCEITO NEUROEVOLUTIVO BOBATH NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS COM PARALISIA CEREBRAL ESPÁSTICA.....	24
AUTOESTIMA, EMPATIA E MOTIVAÇÃO: FERRAMENTAS DE PSICOEDUCAÇÃO PARA O BEM-ESTAR DO INDIVÍDUO	36
AUTOESTIMA: UMA ALIADA NA PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE DAS MULHERES EM UM HEMOCENTRO NO INTERIOR DO PARANÁ.....	49
DELEGACIA DE POLÍCIA CIVIL: O DISTANCIAMENTO EMOCIONAL NAS PRÁTICAS DE COLABORADORES PÚBLICOS COMO ESTRATÉGIA DE ENFRENTAMENTO DE DEMANDAS LABORAIS- UMA PERSPECTIVA DO ESTÁGIO ÊNFASE EM PSICOLOGIA	63
DESAFIOS DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DE SAÚDE: DIFICULDADES DE APLICAÇÃO DE INTERVENÇÃO EM INSTITUIÇÕES DA ÁREA DA SAÚDE. ..	74
DIABETES GESTACIONAL: CUIDADO NUTRICIONAL NA GESTAÇÃO GEMELAR	86
FISIOTERAPIA DOMICILIAR NA MELHORA DA RESISTÊNCIA PULMONAR DE UM PACIENTE PORTADOR DE DPOC: UM RELATO DE CASO	96
FISIOTERAPIA NA FRATURA DE PLANALTO TIBIAL: UM RELATO DE CASO	104
IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA MELHORA DA AGILIDADE E EQUILÍBRIO DINÂMICO DE UMA IDOSA INSTITUCIONALIZADA: UM RELATO DE CASO	114
IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA RESPIRATÓRIA NO PÓS-OPERATÓRIO ABDOMINAL: UMA REVISÃO	122

INTERSECÇÕES ENTRE A ÉTICA CLÁSSICA E A PSICOLOGIA POSITIVA PARA PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE: UMA PROPOSTA TEÓRICO-PRÁTICA ORIUNDA DE UM ESTÁGIO INTERVENCIONISTA REALIZADO EM UMA EMPRESA DE GESTÃO DE RESÍDUOS	135
O LUTO SILENCIOSO DOS CUIDADORES DE IDOSOS: RECONHECENDO E RESSIGNIFICANDO A PERDA	149
O PAPEL DA PSICOEDUCAÇÃO NA PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM AMBIENTES NÃO RELACIONADOS À SAÚDE	160
PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DO ESTRESSE: EXPERIÊNCIAS DO ESTÁGIO ÊNFASE II EM PSICOLOGIA	173
PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE MENTAL NA ÁREA DA FISIOTERAPIA INFANTIL: CUIDANDO DOS CUIDADORES	184
PROMOVENDO SAÚDE PARA A SAÚDE: UM CAMINHO PARA O BEM-ESTAR INDIVIDUAL E COLETIVO	198
SAÚDE MENTAL: TRABALHANDO O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO NO CENTRO DE REFERÊNCIA E ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS) NO INTERIOR DO ESTADO DO PARANÁ.....	208

ANATOMIA HUMANA COMO OBJETO DE ESTUDO NO CURSO DE NUTRIÇÃO

João Pedro Akiris Onofre¹

Maria Janylle Kzan Trindade²

RESUMO: Este artigo tem por finalidade explicitar de maneira clara e objetiva a real importância e valor que o estudo da anatomia humana tem na formação acadêmica dos estudantes de Nutrição da UGV - Centro Universitário, utilizando uma revisão de literatura que comprove e evidencie a validação do estudo fundamental da anatomia básica e profunda. Demonstrando-se através da discussão e argumentação da literatura suas utilizações em diversos períodos e áreas nutricionais que a cada dia se especializam mais.

Palavras- chave: Anatomia Humana, Nutrição, Sistema digestório.

ABSTRACT: The purpose of this work is to explain in a clear and objective way the real importance and value that the study of human anatomy has in the academic training of Nutrition students at UGV - Centro Universitário, using a literature review that proves and evidences the validation of the fundamental study of basic and deep anatomy. Demonstrating through the discussion and argumentation of the literature its uses in various periods and nutritional areas that are increasingly specialized more.

Keywords: Human Anatomy, Nutrition, Digestive system.

1 INTRODUÇÃO

Segundo Talamonti (2014 apud Singer, 1996) os primeiros registros de estudo e de ensino da anatomia remontam à Escola de Alexandria em que, segundo os registros de Galeno, teriam sido realizadas as primeiras dissecações públicas de animais e corpos humanos. No entanto, as dissecações para fins de estudo sempre geraram polêmicas, e pode-se afirmar que foi apenas a partir do século XIV que, na Europa, mais especificamente na Universidade de Bolonha, elas se tornaram parte do ensino médico sob os auspícios de Mondino de Luzzi (1270-1326).

Em 1º de abril de 1813, por projeto de Manuel Luís Alvares de Carvalho, foi fundada a Academia Médico-Cirúrgica no Rio de Janeiro. Mesmo após criada a Academia, apenas em 29 de setembro de 1826, por Decreto-Lei de Dom Pedro I, foi autorizada a emissão de diplomas e certificados para os médicos que faziam o curso no Brasil (Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2023).

Os médicos na colônia restringiam-se a uns poucos brasileiros graduados na Europa e a raros europeus que aqui vinham exercer a sua profissão. A

¹ Acadêmico de Nutrição na Ugv – Centro Universitário.

² Graduada em Medicina pela Universidade Federal de Rondônia.

Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio de Janeiro foi criada pelo príncipe regente D. João, por Carta Régia, assinada em 5 de novembro de 1808, com o nome de Escola de Anatomia (Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2023).

Para Dangelo (2007) a anatomia, é a ciência que estuda, em seu conceito mais amplo, de forma macro e microscopicamente a constituição e o desenvolvimento do corpo humano.

A história está repleta de civilizações que usaram do conhecimento anatômico para se expressar, como os egípcios e suas técnicas de mumificações, mostrando o quanto esse povo possuía muito conhecimento de anatomia das estruturas orgânicas. E os gregos, com seus esportes e suas artes esculturais. No Renascentismo, temos o grande Leonardo Da Vinci como um dos anatomistas que mostraram grande domínio da área detalhando as estruturas orgânicas com grande fidelidade em suas obras de arte (Van De Graaf, 2003).

Viu-se necessário logo naquela época, de fato, o quão interessante é ter o conhecimento das possibilidades anatômicas do corpo humano. Práticas que são usadas até hoje em laboratórios, como dissecação de cadáveres, se mostram de extrema importância na aprendizagem de todos aqueles que irão cursar nutrição. Junto a isto a disciplina de anatomia humana é obrigatória dentro deste curso, uma vez que seu estudo-aprendizagem se faz necessário para o entendimento da fisiologia e processos patológicos que acometem o Ser Humano (UFCSPA, 2020).

2 OBJETIVO

Este artigo tem por objetivo fazer um apanhado de pesquisa e fundamentação bibliográfica histórica no intuito de analisar cientificamente a importância do estudo anatômico desde a criação e seus primórdios até os tempos atuais tendo como enfoque a sua consolidação no curso de nutrição da UGV-Centro Universitário no ano de 2023.

3 METODOLOGIA

A metodologia utilizada nesta escrita deste artigo foi fundamentalmente bibliográfica, tais como livros, artigos, relatos de casos, sites de busca de dados acadêmicos como *Scielo*, *Pubmed*, *Science Direct* e *Google Acadêmico*, e relatos

da formação técnica acadêmica da disciplina de anatomia dentro da grade curricular pertencente ao curso de nutrição em diversas universidades nacionais e internacionais.

Para este texto, ao todo, foram 42 artigos lidos e 20 artigos utilizados, todos entre os anos de 1995 e 2023. Para a exclusão das citações dos 22 artigos restantes foi utilizado como critério data de publicação, optando sempre pelos mais recentes para serem referenciados neste trabalho.

4 REVISÃO DE LITERATURA

A comunicação de aluno e professor no ensino da anatomia humana se mostra difícil ainda atualmente. Por mais que o aluno sinta interesse na área, torna-se difícil quando se confronta as inúmeras estruturas a serem estudadas e pouco material prático para ser analisado (Moreira *et al.*, 2012).

É possível afirmar que as estruturas anatômicas são sempre as mesmas. No entanto à medida que o conhecimento sobre elas vai se aprofundando cada vez mais, é possível obter de forma minuciosa, detalhada e, obrigatória, acréscimos e descrições ao sumário da Anatomia Humana (Dângelo; Fattini, 2002).

Segundo Vasconcelos (2002), no cenário mundial, a emergência do campo da nutrição, seja como ciência, política social e/ou profissão, é um fenômeno relativamente recente, característico do início do século XX. Sendo na segunda metade do século XIX surgiram as primeiras teses brasileiras sobre a Nutrição, nas Faculdades de Medicina do Rio de Janeiro e da Bahia.

A anatomia aplicada à nutrição tem sua base histórica relacionada ao estudo do homem com o alimento. Segundo Cristofolli (2011, apud Pinheiro, 2005), esta estuda como ocorre a utilização dos alimentos pelo organismo. Podendo assim definir as estruturas do sistema digestório como fonte de estudo primordial para a ligação entre Anatomia Humana e Nutrição. Além disso pode-se citar outras áreas aprofundadas onde a nutrição possui destaque como: sistema cardiovascular (Castro *et al.*, 2004), neurológico (Costa *et al.*, 2010) e psicológico (Brito *et al.*, 2021).

O sistema digestório é responsável pela absorção de nutrientes, desintoxicação, síntese de hormônios e neurotransmissores, tendo ainda, função imunológica. Pensando em como os nutrientes são o “combustível” para o nosso

organismo, compreende-se a vital importância do correto funcionamento para a manutenção da nossa saúde (Enrsen, 2020). Tal como a quantidade de proteínas, nutrientes e lipídios que podem ser ingeridos sem causar danos ao trato intestinal. Alguns nutrientes podem afetar o fator imunológico pois têm fatores regulatórios sobre os glóbulos brancos como diferenciação, proliferação e produção de citocinas, por esse motivo a absorção desses nutrientes é indispensável. (Melo; Nascimento, 2021)

Junto a isto, a nutrição possui como uma das áreas estudadas, a antropometria. Que segundo a Universidade Federal de Ouro Preto- MG (2009) se define em ramo das ciências biológicas que tem como objetivo o estudo dos caracteres mensuráveis da morfologia humana. A Organização Mundial de Saúde indica o uso da antropometria para a vigilância dos fatores de risco das doenças crônicas. Além do peso e da altura, recomenda a medida da cintura e do quadril como forma de avaliar a deposição da gordura abdominal (Castro, 2003 apud *World Health Organization*, 1995). Assim colocando a avaliação nutricional como importante estratégia de intervenção, visando a prevenção de doenças cardiovasculares.

Já no sistema nervoso central, a nutrição desempenha um papel central, ligando os campos da neurobiologia, do desenvolvimento e da neurociência cognitiva, exercendo um profundo impacto no desenvolvimento das estruturas e funções cerebrais (Schweiger *et al.*, 2009). Um exemplo é a bainha de mielina que possui por formação uma membrana lipídica rica em glicofosfolipídeos e colesterol, e recobre os axônios facilitando a rápida comunicação entre os neurônios (Mendes *et al.*, 2010). Compostos esses que podem ser encontrados em alimentos como peixes, nozes, linho e em algumas folhas verdes e têm considerável importância na formação da bainha, pois possuem gorduras essenciais, ou seja, que não são sintetizadas pelo organismo (Rosa; Reis, 2017).

Quando se fala nutrição psicológica ou neuronutrição, trata-se de uma área que está sendo estudada recentemente e, relacionando com a influência de uma alimentação saudável com a saúde mental em todos os ciclos da vida. O consumo de nutrientes adequados tem o objetivo de ajudar no equilíbrio da saúde, fazendo com que evite doenças de transtornos mentais (Blakizi; Bruce *et al.*, 2021). A implementação do Sistema Único de Saúde (SUS) facilitou grandemente a correlação e o diálogo entre as especialidades. Dessa forma discussões feitas entre

psicologia e nutrição que haja, além dos conhecimentos teóricos, uma maior sensibilização da subjetividade humana, tendo uma visão integral de cada indivíduo. (Lana; Lana; 2020 *apud* Savioli, 2019).

Um estudo transversal feito em 3.363 participantes adultos iranianos, demonstrou uma redução de 49% do risco de ansiedade em pessoas que seguem um padrão alimentar saudável (Saneei *et al.*, 2016).

Ácidos graxos ômega 3, vitamina B e aminoácidos, são os precursores dos neurotransmissores, logo, sua deficiência está ligada diretamente aos transtornos mentais, tornando o consumo de alimentos fontes dessas vitaminas, extrema importância (Blakiz *et al.*, 2021).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A anatomia humana está ligada diretamente com a nutrição, sendo necessária e obrigatória para o campo de conhecimento do nutricionista, pois através dela e do conhecimento aprofundado sobre estruturas do corpo e seu funcionamento, a dietoterapia serve como estopim para elevar os tratamentos de doenças conforme foram citadas neste texto.

Acrescentando ao que foi dito, anatomia está para objeto de estudo muito eficaz no aprendizado do profissional de nutrição quanto está para o profissional de medicina.

Com isso pode-se afirmar que o profissional de nutrição é o único capaz de prescrever uma dieta embasada em fatos sobre o paciente afim de melhor auxiliá-lo a combater qualquer patologia originada de distúrbio nutricional.

A utilização da anatomia humana nas consultas e trabalhos realizados pelos nutricionistas se mostra de suma importância. No curso de nutrição da ugv houve apresentação teórica e prática de todas as áreas mencionadas neste trabalho, provando que a universidade se preocupa em atender e auxiliar os alunos a abrangerem cada vez mais conhecimentos específicos da área de nutrição junto à anatomia humana.

Diante do mencionado nesta revisão, conclui-se que cada vez mais estudos recentes apresentam uma nova forma da área da nutrição está relacionada com a estrutura anatômica e fisiológica do corpo humano, cabendo assim, ser necessário estudos muitos mais aprofundados sobre os temas e áreas específicas.

REFERÊNCIAS

BRITO, S. C.; PEREIRA, A. L. G.; A intersecção entre psicologia nutrição e neurociência. **Revista Facit Business and Technology Journal**, v. 2, n. 31, 2021. Disponível em: <<http://revistas.faculadefacit.edu.br/index.php/JNT/article/view/1331>>.

BAKLIZI, G. S.; BRUCE, B. C.; SANTOS, A. C. de C. P. . Neuronutrition in depression and anxiety disorder. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 17, p. e52101724454, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i17.24454. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/24454>. Acesso em: 16 maio 2023.

CASTRO, L. C. V. et al. Nutrição e doenças cardiovasculares: os marcadores de risco em adultos. **Revista de Nutrição**, v. 17, n. 3, p. 369–377, jul. 2004. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-52732004000300010>>. Acesso em: 8 de maio de 2023.

COSTA, I.; CUSTÓDIO, M.; COUTINHO, V.; LIBERALI, R. Terapia Nutricional em Doenças Neurológicas: Revisão de Literatura. **Revista Neurociências**, [S. l.], v. 18, n. 4, p. 555–560, 2010. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/8440>. Acesso em: 8 maio. 2023.

CRISTOFOLLI, Chenetri; BONATO, Leticia; RAVAZZANI, E. D. A; Análise histórica da profissão do Nutricionista. **Cadernos da Escola de Saúde**, Curitiba, 6: 1-7 vol.2. 2017. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrazil.com.br/index.php/cadernossaude/article/view/2339>.

DÂNGELO, J. G; FATTINI, C. A. **Anatomia humana sistêmica e segmentar:** para o estudante de medicina. 3. ed. São Paulo: Atheneu, 2007.

ENRSEN, Karina. Nutrição na saúde digestiva. **Crn8.org.br**, 2020. Disponível em: < <https://crn8.org.br/nutricao-na-saude-digestiva/>>. Acesso em 16 de maio de 2023.

LANA, C. S.; LANA, V. C. S., Atuação multiprofissional em saúde: pontos de contato entre a psicologia e a nutrição. **Revista de psicologia**, v. 7, 2020. Acesso em: 02 de jun de 2024

MELO, Y. S. L.; NASCIMENTO, H. F. S. do. RELAÇÃO ENTRE NUTRIÇÃO E SISTEMA IMUNOLÓGICO: REVISÃO DE LITERATURA. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 2, n. 4, p. 281, 2021. DOI 10.51161/rem/3054. Disponível em: <https://editoraime.com.br/revistas/index.php/rem/article/view/3054>. Acesso em: 2 jun. 2024

MENDES, B, P.; MELO, S. R.; Origem e desenvolvimento da mielina no sistema nervoso central - um estudo de revisão, **Revista Saúde e pesquisa**, v. 4, n. 1, p. 93-99, 2011. Disponível em:
<https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/1654>.
Acesso em: 16 de maio de 2023.

MOREIRA MA. Al final, que és aprendizaje significativo? **Currículum**. La Laguna, 2012; 25: 29-56

ROSA, G. T.; REIS, F. B.; A bainha de mielina: sua formação, composição, funções e plasticidade, n. 11 (2017): **Anais da xi mostra de iniciação científica do CESUCA - 2017**. Disponível em:

SANEEI, P., HAJISHAFIEE, M., KESHITELI, A., AFSHAR, H., ESMAILLZADEH, A., & ADIBI, P. (2016). Adherence to Alternative Healthy Eating Index in relation to depression and anxiety in Iranian adults. **British Journal of Nutrition**, v. 116. n. 2, 335-342. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27188471/>.
Acesso em: 16 de maio de 2023.

SCHWEIGERT, I. D.; SOUZA, D. O. G. DE.; PERRY, M. L. S.. Desnutrição, maturação do sistema nervoso central e doenças neuropsiquiátricas. **Revista de Nutrição**, v. 22, n. 2, p. 271–281, mar. 2009. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rn/a/spGgRPL4xZ8Vb9D8XKZnGhr/?format=html#>. Acesso em: 16 de maio de 2023

TALAMONI, Ana Carolina Biscalquini; BERTOLLI FILHO, Claudio. A anatomia e o ensino de anatomia no Brasil: a escola boveriana. **História, Ciências, Saúde – Manguinhos**, Rio de Janeiro, v.21, n.4, out.-dez. 2014, p.1301-1322. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/hcsm/a/VQ7BzLwXSrbcjpsCyzKmb9L/?format=pdf>.
Acesso em: 16 de maio de 2023

UFCSP, Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, **História da Anatomia**, 2020.

Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ. **Um pouco da nossa história**. Disponível em:
<<https://www.medicina.ufrj.br/pt/conteudos/paginas/historia/principal>>. Acesso: 16 de maio de 2023.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO- UFOP. **Antropometria. Avaliação antropométrica**. Disponível em:
<<https://semiologiamedica.ufop.br/antropometria>>. Acesso em: 08 de maio de 2023.

VAN DE GRAAF, K. M. **Anatomia Humana**. 6. ed. São Paulo: Manole, 2003.

VASCONCELOS, F. DE A. G. DE . O nutricionista no Brasil: uma análise histórica. **Revista de Nutrição**, v. 15, n. 2, p. 127–138, maio 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/ZswhjsNDPkFTrYpS6GLvkvh/#>. Acesso em: 16 de maio de 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical Status: the use and interpretation of anthropometry**. Geneva: WHO; 1995. Report of a WHO Expert Committee. WHO Report Series 854. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/37003>. Acesso em: 16 de maio de 2023

A ARTE DO CUIDAR: IMPACTOS PSICOLÓGICOS EM PROFISSIONAIS DE UMA INSTITUIÇÃO ESPECIALIZADA

Barbara Fernanda Dalla Costa¹

Luis Felipe Borges²

Francieli Dayane Iwanczuk³

RESUMO: Os cuidadores são essenciais no suporte a pessoas com necessidades especiais, enfrentando estresse e demandas emocionais que afetam sua saúde mental. Estudos sugerem a adoção de práticas de autocuidado, como exercícios, alimentação saudável e momentos de lazer, além de técnicas de psicologia positiva, como gratidão e resiliência, para melhorar seu bem-estar e prevenir o esgotamento. O presente artigo, realizado em Santa Catarina, no primeiro semestre de 2024, visou desenvolver competências preventivas e de promoção da saúde. Abordando temas como saúde mental, gerenciamento de estresse e práticas de autocuidado. Destaca também a importância do autocuidado e da psicologia positiva, propondo uma abordagem holística que combina essas práticas para melhorar a saúde mental e a qualidade do cuidado oferecido pelos cuidadores.

Palavras-Chave: Cuidadores; Autocuidado; Psicologia Positiva; Saúde Mental;

ABSTRACT: Caregivers are essential in supporting people with special needs, facing stress and emotional demands that affect their mental health. Studies suggest adopting self-care practices such as exercise, healthy eating, and leisure time, as well as positive psychology techniques like gratitude and resilience, to improve their well-being and prevent burnout. This article, conducted in Santa Catarina in the first semester of 2024, aimed to develop preventive and health promotion competencies. Addressing topics such as mental health, stress management, and self-care practices. It also highlights the importance of self-care and positive psychology, proposing a holistic approach that combines these practices to improve caregivers' mental health and the quality of care they provide.

Keywords: Caregivers; Self-care; Positive psychology; Mental health.

1. INTRODUÇÃO

Os cuidadores desempenham um papel crucial no suporte a pessoas com necessidades especiais, enfrentando altos níveis de estresse e demandas emocionais que impactam sua saúde mental. Este estudo, realizado em uma instituição de educação especializada no interior de Santa Catarina, durante o primeiro semestre de 2024, busca desenvolver competências preventivas e de promoção da saúde. Utilizando práticas de autocuidado e técnicas de psicologia

¹ Acadêmica do curso de Psicologia – Ugv Centro Universitário – União da Vitória – Paraná – Brasil. E-mail: psi-barbaracosta@ugv.edu.br.

² Acadêmico do curso de Psicologia – Ugv Centro Universitário – União da Vitória – Paraná – Brasil. E-mail: psi-luisborges@ugv.edu.br.

³ Psicóloga CRP 08/30874, docente no curso de psicologia da Ugv Centro Universitário UGV e supervisora do estágio ênfase em prevenção e promoção de saúde I. E-mail: prof_franiwanczuk@ugv.edu.com.

positiva, nosso objetivo é melhorar a saúde mental dos cuidadores e, conseqüentemente, a qualidade do cuidado oferecido.

Além das demandas emocionais e físicas enfrentadas pelos cuidadores, há também o desafio da falta de reconhecimento e valorização, o que pode agravar ainda mais o estresse e o esgotamento. A implementação de intervenções baseadas em psicologia positiva e autocuidado melhora além do bem-estar individual dos cuidadores. Tal feito é essencial para garantir que os cuidadores possam continuar a oferecer um atendimento de alta qualidade sem comprometer sua própria saúde de maneira negativa.

Neste contexto, este estudo se propõe a explorar métodos inovadores e comprovados de suporte psicológico e emocional para os cuidadores. Através de uma série de intervenções planejadas e adaptadas às necessidades específicas dos profissionais da instituição, buscamos não apenas mitigar os efeitos negativos do estresse ocupacional, mas também promover um modelo de cuidado mais sustentável e humanizado. Com isso, espera-se contribuir significativamente para a literatura existente, oferecendo *insights* práticos e teóricos que possam ser replicados em outras instituições com desafios semelhantes.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Os cuidadores desempenham um papel crucial no suporte às pessoas com necessidades, fornecendo assistência essencial em suas atividades diárias. Podem ser informais, como familiares, ou formais, que são profissionais contratados e treinados. No contexto de cuidados e educação especial, os profissionais formais frequentemente enfrentam altos níveis de estresse e exigências emocionais, impactando significativamente sua saúde mental. Diversos estudos apontam para a necessidade de estratégias e intervenções que promovam o bem-estar psicológico aos trabalhadores (Damas, Munari & Siqueira, 2004).

A promoção da saúde mental dessas pessoas é essencial para assegurar o bem-estar físico e emocional, mantendo a continuidade de um cuidado de alta qualidade. Ações de autocuidado, incluindo atividades que promovem saúde, como exercícios físicos, alimentação saudável e momentos de lazer, são fundamentais. Incentivá-los a adotarem esses costumes é crucial para prevenir o esgotamento e promover um estado mental saudável (Damas, Munari & Siqueira, 2004). Segundo

Remen (1993), citado por Damas, Munari e Siqueira (2004), o ato de cuidar deve ser uma prática equilibrada, onde a atenção ao outro é equivalente ao cuidado consigo mesmo, promovendo assim sua saúde física e mental (Oliniski & Lacerda, 2006).

Além do autocuidado, a Psicologia Positiva oferece técnicas valiosas que podem beneficiar a saúde mental das pessoas. Focada no desenvolvimento de forças e virtudes humanas, ela incentiva a saúde e a felicidade. Técnicas como gratidão, otimismo e resiliência são usadas para melhorar a saúde mental dos cuidadores, ajudando a construir uma mentalidade positiva, essencial para a continuidade do bem-estar (Ferreira, 2022).

O *mindfulness* também é uma prática eficaz para a promoção da saúde mental. Envolvendo a atenção plena ao momento presente, tem sido amplamente estudado por seus benefícios à saúde mental. Praticantes relatam níveis mais baixos de estresse, ansiedade e *burnout*, além de maior capacidade de manter a calma e a clareza mental. Programas de treinamento dessas técnicas podem ser valiosos para melhorar a saúde mental dos cuidadores, integrando-se bem com outras práticas de autocuidado e psicologia positiva (Cunha, 2015).

A combinação de *mindfulness* com hábitos de autocuidado e psicologia positiva cria uma abordagem abrangente para a prevenção e promoção de saúde mental neste público (Pureza et al., 2012). Estudos de Olinski e Lacerda (2006) indicam que a implementação de programas que visam promover a saúde impacta positivamente na vida dos cuidadores. Intervenções como grupos de suporte, atividades de relaxamento e alongamento são eficazes principalmente na redução do estresse. Integrar essas práticas pode criar uma cultura de cuidado benéfica, promovendo uma melhor qualidade de vida (Olinski e Lacerda, 2006).

Para que essas pessoas tenham uma melhoria na qualidade de vida, é essencial uma abordagem educacional que os prepare para manter a saúde mental ao longo da vida. Formação contínua dessas práticas pode fornecer ferramentas valiosas para a manutenção da saúde mental (Silva, 2021). A criação de espaços de diálogo para o compartilhamento de experiências e dificuldades é igualmente importante, para promover uma cultura de apoio mútuo e solidariedade (Olinski & Lacerda, 2006). Esses espaços permitem a valorização e apoio, contribuindo para a saúde mental e física (Martins-Silva, Silva & Libardi, 2015).

Além disso, o suporte social e emocional desempenha um papel crucial nesse contexto. Grupos de apoio, onde compartilha-se experiências e estratégias de enfrentamento, possuem resultados positivos na redução de sentimentos de isolamento e sobrecarga. Participar de tais grupos permite a expressão de emoções e obtenção de suporte de pessoas que compreendem as experiências umas das outras, fortalecendo sua resiliência e capacidade de enfrentar os desafios diários (Martins-Silva, Silva & Libardi, 2015).

A integração do autocuidado, psicologia positiva e *mindfulness* oferece uma abordagem holística para o cuidado dos cuidadores. Essa combinação não apenas melhora a saúde mental e o bem-estar dos mesmos, mas também eleva a qualidade do atendimento prestado. Ao adotar essas práticas, os cuidadores podem desenvolver uma maior resiliência, encontrar um equilíbrio entre suas responsabilidades e seu bem-estar pessoal e, conseqüentemente, proporcionar mais empatia e eficácia. A promoção dessas estratégias deve ser contínua e incentivada, garantindo que os profissionais tenham acesso às ferramentas necessárias para zelar de si mesmos enquanto se preocupam com os demais (Olinski e Lacerda, 2006).

Com a implementação de estratégias para promover a saúde mental, pode-se assegurar a boa qualidade do que lhe é oferecido (Menezes & Oliveira, 2012). Além disso, estudos de Olinski e Lacerda (2006) mostram que cuidadores que se cuidam são capazes de oferecer um atendimento mais humanizado e eficaz. Isso reflete na necessidade de uma abordagem holística na saúde, onde o estado psicoemocional do cuidador é visto como parte integrante da qualidade do seu serviço (Olinski & Lacerda, 2006).

A integração de estratégias de promoção de saúde mental deve ser adaptada às necessidades individuais, reconhecendo que cada cuidador enfrenta diferentes desafios e possui diferentes recursos. Valorizá-los nos aspectos psicoemocionais melhora além da qualidade da vida, assegurando um cuidado compassivo e eficiente. Portanto, este assunto deve ser uma prioridade constante, refletindo um compromisso com a humanização e a sustentabilidade do ato de cuidar (Olinski & Lacerda, 2006).

A psicoeducação é essencial para apoiar esse público, oferecendo recursos que melhoram a qualidade de vida. Com isso, combina técnicas informativas e

comportamentais para gerenciar estresse e emoções, além de fornecer apoio emocional e métodos de resolução de problemas. Estudos de Lopes e Cachioni (2012) demonstram que a participação em programas psicoeducacionais melhora a adoção de estratégias eficazes de enfrentamento e promove um ambiente mais saudável para o cuidador (Lopes & Cachioni, 2012).

Além disso, a psicoeducação fornece aos cuidadores uma compreensão mais profunda das condições que enfrentam e dos serviços disponíveis, aumentando a autoeficácia e as habilidades de cuidado. Esses programas incentivam o compartilhamento de experiências e o apoio mútuo, diminuindo sentimentos de isolamento e aliviando o estresse. Dessa forma, a psicoeducação contribui significativamente para que os cuidadores se sintam mais preparados e confiantes em suas funções, o que impacta positivamente tanto em suas vidas quanto na qualidade do cuidado oferecido (Palma, 2023).

3. MÉTODO

As atividades do Estágio Ênfase II do curso de Psicologia da Ugv - Centro Universitário tiveram como objetivo desenvolver competências preventivas em futuros profissionais, tanto em nível individual quanto coletivo. Essas competências visam a capacitação de indivíduos e grupos em instituições e empresas para promover a saúde e a qualidade de vida. O estágio foi realizado em uma instituição de educação e atendimento especializado no interior de Santa Catarina, durante o primeiro semestre de 2024, seguindo as normativas do informe de estágio supervisionado de psicologia 06/2024.

Para a coleta de dados, realizou-se cinco observações, cada uma com duração de uma hora, além de entrevistas com as responsáveis pela instituição. Posteriormente, conduziu-se a seis intervenções, também com duração de uma hora cada, focadas na prevenção e promoção da saúde. Durante as mesmas, realizou-se grupos de estudo e supervisão com a professora, ocorrendo uma vez por semana.

As intervenções tinham como objetivo fornecer suporte e recursos aos cuidadores de pessoas com necessidades especiais, focando no desenvolvimento de estratégias de autocuidado e na aplicação de técnicas de psicologia positiva.

Cada intervenção abordou aspectos específicos do bem-estar e da saúde mental. Esses são abordados abaixo em tópicos para melhor compreender a explicação.

- a) Primeira Intervenção: Informar e conscientizar os colaboradores sobre a importância do Estágio Ênfase II e seu impacto no suporte às pessoas com necessidades especiais. Esta intervenção estabeleceu a base de entendimento para as ações subsequentes e houve a aplicação da técnica de *mindfulness* de atenção plena à respiração.
- b) Segunda Intervenção: Focou na saúde mental dos cuidadores, destacando a importância do gerenciamento de estresse. Foram discutidas estratégias práticas para acolher o sentimento de estresse.
- c) Terceira Intervenção: Introduziu e praticou técnicas básicas de psicologia positiva para aumentar o bem-estar dos cuidadores, incluindo o desenvolvimento de resiliência, otimismo e satisfação.
- d) Quarta Intervenção: Mostrou a importância da auto percepção, promoveu reflexão sobre cuidado de si mesmo e sobre as práticas diárias de cada um e como isso impacta no dia a dia.
- e) Quinta Intervenção: Apresentou práticas de autocuidado e incentivou reflexões pessoais sobre a importância de cuidar do próprio bem-estar físico, mental e emocional. Os cuidadores foram encorajados a identificar e incorporar atividades que contribuem para seu bem-estar em suas rotinas diárias.
- f) Sexta Intervenção: Focou na autoestima dos cuidadores, a fim de promover uma reflexão sobre a forma como se veem. Além disso, foi entregue uma lembrança simbólica como forma de agradecimento pelo acolhimento durante as intervenções.

Sendo assim, a conclusão dessas atividades de estágio não apenas reforçou a importância da preparação prática dos alunos e autores, mas também evidenciou o impacto positivo que intervenções bem planejadas podem ter na vida dos cuidadores e, indiretamente, na qualidade de vida das pessoas com necessidades especiais.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O Estágio Ênfase II do curso de Psicologia da UGV - Centro Universitário, permitiu vivenciar a prática profissional, implementar diversas intervenções focadas na promoção da saúde mental, gerenciamento do estresse, e na aplicação de técnicas de psicologia positiva, visando proporcionar a melhora do bem-estar dos grupos da instituição de educação e atendimento especializado, onde este estágio foi realizado. Nesse contexto, o estágio levou aos cuidadores ferramentas práticas para melhorar seu bem-estar e a qualidade do cuidado prestado, destacando a importância do autocuidado e da autoestima em suas rotinas diárias.

Durante as intervenções, as atividades presenciais obtiveram maior adesão e engajamento, com cuidadores relatando melhorias no bem-estar emocional e na capacidade de gerenciar seu estresse. Observou-se uma percepção positiva das intervenções, com os cuidadores expressando satisfação e reconhecimento dos benefícios das práticas implementadas. Por outro lado, a abordagem para alcançar os que não estavam presentes, por meio de envios de materiais de forma online, apresentou baixa adesão, apresentando baixa adesão e pouco retorno das atividades e materiais enviados.

As intervenções forneceram suporte e recursos aos cuidadores, focando no desenvolvimento de estratégias de autocuidado e na aplicação de técnicas de psicologia positiva e *mindfulness*. Os cuidadores participaram ativamente das sessões, refletindo sobre suas rotinas e identificando práticas que poderiam ser incorporadas para melhorar seu bem-estar físico, mental e emocional.

A prática de gratidão, introduzida em uma das intervenções, foi bem recebida. Os participantes trouxeram que a reflexão sobre aspectos positivos de suas vidas os ajudou a desenvolver uma mentalidade mais resiliente. Essa técnica da psicologia positiva promoveu um aumento na satisfação e uma percepção mais positiva das suas capacidades corroborando com os princípios da psicologia positiva (Ferreira, 2022).

A introdução de práticas de autocuidado incentivou os cuidadores a refletirem sobre atividades que aumentam, mantêm ou drenam suas energias. Através desta reflexão, os mesmos conseguiram ajustar suas rotinas, e assim promover um melhor equilíbrio de suas tarefas na rotina, melhorando o bem-estar, alinhando-se com os princípios de autocuidado destacados por Pureza et al. (2013)

(Pureza et al., 2013). Com esse resultado atingido, entende-se que a valorização do autocuidado é essencial para a prevenção de esgotamento e para a promoção da saúde.

Ainda em relação ao autocuidado, enfatizou-se que a prática do mesmo permite o reconhecimento e respeito por seus próprios limites, evitando a sobrecarga e a exaustão. Isso é particularmente importante para os cuidadores, que frequentemente dedicam grande parte de seu tempo e energia aos outros, muitas vezes em detrimento de suas próprias necessidades. Portanto, práticas de autocuidado podem manter a energia e motivação, resultando na melhora do cuidado oferecido (Olinski e Lacerda, 2006).

A intervenção sobre autoestima teve enfoque na importância do reconhecimento e valorização das próprias atribuições. Através dos *feedbacks*, obteve-se a informação de que os momentos reflexivos foram fundamentais no fortalecimento da resiliência, no encorajamento na adoção de hábitos saudáveis de autocuidado. Assim, o foco na autoestima e no reconhecimento pessoal, alinha-se com os princípios de psicologia positiva destacados por Ferreira (2022), onde destaca-se essa importância das emoções positivas para o bem-estar (Ferreira, 2022).

As intervenções realizadas evidenciaram a eficácia das práticas de autocuidado e técnicas de psicologia positiva na promoção da saúde mental e bem-estar dos cuidadores. A abordagem prática e reflexiva permitiu aos participantes identificar e incorporar estratégias na rotina para melhorar a qualidade de vida. A valorização da autoestima e do reconhecimento pessoal fortaleceu a resiliência, capacitando os cuidadores a enfrentar os desafios diários com maior equilíbrio emocional. Esses resultados mostram o quão importante são programas contínuos de capacitação e suporte emocional para cuidadores em contextos de alta demanda.

As intervenções ajudaram os cuidadores a desenvolverem maior resiliência e satisfação, proporcionando-lhes ferramentas práticas para enfrentar os desafios emocionais e o estresse diário. Esses achados corroboram com a literatura existente que enfatiza a importância de capacitação contínua e suporte emocional para garantir um cuidado mais humanizado e eficaz (Damas, Munari & Siqueira, 2004; Olinski & Lacerda, 2006). Futuros estudos podem explorar combinações de

diferentes técnicas e avaliar intervenções a longo prazo para verificar a sustentabilidade dos benefícios observados.

Adicionalmente, os dados obtidos ao longo do estágio mostraram que práticas simples, como a introdução de momentos de gratidão e atividades reflexivas, tiveram um impacto significativo no bem-estar dos cuidadores. A prática de gratidão, por exemplo, revelou-se uma ferramenta poderosa para promover uma mentalidade positiva e reduzir o estresse percebido. Da mesma forma, atividades que incentivam a reflexão sobre o autocuidado permitiram que os cuidadores ajustassem suas rotinas diárias de forma a incluir mais atividades que promovem a energia e a satisfação pessoal.

Além disso, a integração das técnicas de *mindfulness* demonstrou eficácia em ajudar os cuidadores a gerenciar melhor o estresse. As sessões da técnica proporcionaram aos participantes um espaço para se reconectarem consigo mesmos e desenvolverem habilidades para lidar com emoções e situações desafiadoras de maneira mais calma e centrada. A aceitação e o feedback positivo em relação a essas práticas indicam que a incorporação de *mindfulness* em programas de suporte pode ser um complemento valioso para outras estratégias de promoção da saúde mental.

Esses resultados apenas reforçam a necessidade de uma abordagem integrada e contínua para promover a saúde mental entre os cuidadores, e também destaca a importância de fornecer ferramentas e recursos que capacitem esses indivíduos a cuidar de si mesmos enquanto desempenham suas funções. A promoção de práticas de autocuidado, técnicas de psicologia positiva e *mindfulness* devem ser consideradas nas estratégias de suporte aos cuidadores, contribuindo para a qualidade de vida e do cuidado oferecido.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo das intervenções realizadas, ficou evidente que a promoção da saúde mental dos cuidadores é essencial para garantir não apenas seu próprio bem-estar, mas também a qualidade do cuidado oferecido às pessoas com necessidades especiais. A integração de práticas de autocuidado, como exercícios físicos, alimentação saudável e momentos de lazer, aliada às técnicas de psicologia

positiva, como gratidão, otimismo e resiliência, proporciona formas de enfrentar os desafios emocionais e o estresse diário.

Além disso, a reflexão pessoal e a promoção da autoestima foram aspectos essenciais para fortalecer a resiliência dos cuidadores e encorajá-los a adotar hábitos saudáveis de autocuidado. Essas estratégias não apenas previnem o esgotamento, mas também contribuem para uma maior satisfação pessoal e para a construção de relacionamentos mais empáticos e eficazes com as pessoas assistidas.

Portanto, a implementação contínua de programas de capacitação, suporte emocional e promoção da saúde mental deve ser uma prioridade constante, refletindo um compromisso com a humanização e a sustentabilidade do ato de cuidar. Ao valorizar o bem-estar psicológico dos cuidadores, estamos investindo não apenas na qualidade do cuidado oferecido, mas também na qualidade de vida de todos os envolvidos no processo de cuidado às pessoas com necessidades especiais.

REFERÊNCIAS

CUNHA, Clícia Vieira et al. **O cotidiano dos cuidadores formais em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos: contribuições da enfermagem**. 2015. Disponível em: <https://www.btdt.uerj.br:8443/handle/1/11405> Acesso em: 15 maio 2024.

DAMAS, Keyti Cristine Alves; MUNARI, Denize Bouttelet; SIQUEIRA, Karina Machado. Cuidando do cuidador: reflexões sobre o aprendizado dessa habilidade. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 6, n. 2, 2004. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/811> Acesso em: 15 maio 2024.

FERREIRA, M. S. **Promoção da saúde mental em organizações do Norte de Portugal: Abordagens da psicologia positiva**. 2022. Tese de Doutorado. Instituto Politécnico do Porto, Portugal. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/89af7a9e95aa6f88e2737029d47f0922/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y> Acesso em: 15 maio 2024.

LE MOS, Patrícia Mendes; CAVALCANTE JÚNIOR, Francisco Silva. Psicologia de orientação positiva: uma proposta de intervenção no trabalho com grupos em saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 14, p. 233-242, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2009.v14n1/233-242/pt>. Acesso em: 15 maio 2024.

LOPES, Lais de Oliveira; CACHIONI, Meire. Intervenções psicoeducacionais para cuidadores de idosos com demência: uma revisão sistemática. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 61, n. 4, p. 252-261, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/PQjZv5KnzP7HQXfj3WfWgJG/> Acesso em: 15 maio 2024.

MARTINS-SILVA, P. de O.; SILVA, A. da; LIBARDI, M. B. A. de O. Psicologia organizacional e do trabalho: Relato de experiência em estágio supervisionado. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 35, n. 4, p. 1327-1339, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/CMK3qTxCFkTr4WWK7qfSJmD/> Acesso em: 15 maio 2024.

OLINISKI, S. R.; LACERDA, M. R. Cuidando do cuidador no ambiente de trabalho: uma proposta de ação. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 59, p. 100-104, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/PXddDJwnndP8rRjB6VqKS7b/?lang=pt> Acesso em: 15 maio 2024.

PALMA, Leonilde da Conceição Serafim Martins. **Impacto da psicoeducação na sobrecarga do cuidador informal: uma intervenção grupal**. 2024. Dissertação de Mestrado. Disponível em: <https://repositorio.ual.pt/handle/11144/6774> Acesso em 15 maio 2024.

PUREZA, Juliana da Rosa et al. Psicologia positiva no Brasil: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, 2012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872012000200006&script=sci_arttext Acesso em: 15 maio 2024.

SATO, L.; BERNARDO, M. H. Saúde mental e trabalho: os problemas que persistem. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 10, p. 869-878, 2005. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/csc/2005.v10n4/869-878/pt> Acesso em: 15 maio 2024.

SILVA DE MENEZES, M.; SILVA DE OLIVEIRA, I. da R. Mindfulness como Prática de Autocuidado para a Saúde Mental de Enfermeiros. Id on Line. **Revista de Psicologia**, v. 16, n. 60, 2022. Disponível em: <https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A14%3A23020382/detailv2?sid=ebco%3Aplink%3Ascholar&id=ebco%3Agcd%3A160618489&crl=c> Acesso em: 15 maio 2024.

SILVA, C. L.; **A Psicologia Organizacional na Atuação da Saúde Mental e a Relação com o Desenvolvimento Organizacional**, 2021. Disponível em: <https://dspace.doctum.edu.br/handle/123456789/3846>. Acesso em: 15 maio 2024.

TAVARES, Maria de Fátima Lobato et al. A promoção da saúde no ensino profissional: desafios na saúde e a necessidade de alcançar outros setores. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 1799-1808, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/CqMMMJDHLHbjwFg6tbQgWqQK/?lang=pt> Acesso em: 15 maio 2024.

ABORDAGENS DO CONCEITO NEUROEVOLUTIVO BOBATH NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS COM PARALISIA CEREBRAL ESPÁSTICA

Hagnes Oliveira Savicki¹

Willian Amauri Amarantes²

RESUMO: Introdução: A Paralisia Cerebral (PC) abrange condições não progressivas afetando movimento, comunicação e cognição, originadas pré, peri e pós-natal. Classifica-se por localização e tipo de lesão. A fisioterapia, como o método Bobath, visa reduzir sequelas e melhorar a vida dos pacientes. Objetivo: Analisar na literatura a relevância do método Bobath no tratamento da PC espástica em crianças. Método: Revisão de artigos entre 2013 e 2023, em português, encontrados nas bases Google Acadêmico, ResearchGate e SciElo. Resultados: Entre vinte estudos encontrados, sete artigos relacionados ao tema foram escolhidos para análise. Conclusão: O Conceito Bobath é eficaz no tratamento da paralisia cerebral em crianças, melhorando a função motora, reduzindo a espasticidade muscular e promovendo movimentos mais típicos. Seu uso, com técnicas de mobilização e controle postural, traz melhorias a curto e longo prazo, destacando a importância da personalização e início precoce do tratamento para alcançar maior autonomia nas atividades diárias das crianças.

Palavras-chave: Paralisa cerebral. Bobath. Desenvolvimento neuropsicomotor. Espasticidade. Capacidade funcional.

ABSTRACT: Introduction: Cerebral Palsy (CP) encompasses non-progressive conditions affecting movement, communication and cognition, originating pre-, peri- and post-natally. It is classified by location and type of injury. Physiotherapy, such as the Bobath method, aims to reduce sequelae and improve patients' lives. Objective: To analyze in the literature the relevance of the Bobath method in the treatment of spastic CP in children. Method: Review of articles between 2013 and 2023, in Portuguese, found in the Google Scholar, ResearchGate and SciElo databases. Results: Among twenty studies found, seven articles related to the topic were chosen for analysis. Conclusion: The Bobath Concept is effective in treating cerebral palsy in children, improving motor function, reducing muscle spasticity and promoting more typical movements. Its use, with mobilization and postural control techniques, brings short and long-term improvements, highlighting the importance of personalization and early initiation of treatment to achieve greater autonomy in children's daily activities.

Keywords: cerebral palsy. bobath. neuropsychomotor development. spasticity. functional capacity.

1 INTRODUÇÃO

A paralisia cerebral (PC) ou encefalopatia crônica não progressiva (ECNP) compreende um grupo de condições resultantes de distúrbios não progressivos, que restringem vários aspectos da capacidade funcional, incluindo o desenvolvimento motor, a comunicação e a cognição (Pereira, 2018). Entre as principais origens estão os elementos pré-natais, como infecções congênitas,

¹ Acadêmica do curso de Fisioterapia da Ugv – Centro Universitário. Fis-hagnessavicki@ugv.edu.br

² Professor do colegiado de Fisioterapia e supervisor de estágio da Ugv – Centro Universitário. Prof_willianamarantes@ugv.edu.br

hipoxemia cerebral e desequilíbrios metabólicos; elementos perinatais, como hemorragias cerebrais devido a complicações no parto, hipóxia, além de complicações obstétricas; e, por fim, elementos pós-natais, como casos graves de icterícia sem tratamento, meningoencefalites bacterianas, encefalopatias desmielinizantes após infecções ou vacinas, traumatismo cranioencefálicos e convulsões neonatais (Gomes *et al.*, 2006).

Pode-se categorizar a PC com base na localização anatômica e no tipo clínico da lesão. A topografia está associada às regiões do corpo afetadas, podendo ser: tetraparesia (afeta os quatro membros de forma simétrica), diparesia (envolve os quatro membros com predominância nos inferiores) ou hemiparesia (afeta um dos lados do corpo) (Gomes; Golin, 2013). No que diz respeito ao tipo clínico, a categorização é estabelecida com base no tônus muscular e pode incluir: espasticidade (lesão no córtex motor, resultando em hipertonia elástica), extrapiramidal ou discinética (lesão nos núcleos da base, caracterizada por movimentos involuntários e tônus flutuante), atáxica (lesão no cerebelo ou em suas vias, ocasionando desequilíbrio, falta de coordenação e hipotonia), tipo misto (associação de sinais referentes a diferentes áreas motoras afetadas) e hipotonia (uma forma pouco comum caracterizada por falta de tonicidade muscular e limitação nos movimentos) (Gomes; Golin, 2013).

A forma espástica é a mais frequente, ocorrendo em cerca de 70% dos casos, evidenciando um quadro clínico relacionado à lesão do motoneurônio superior (Santos, 2014). Vários pacientes, especialmente crianças com PC, apresentam um nível significativo de espasticidade, o qual impacta a função motora e as tarefas cotidianas (Kiss *et al.*, 2014).

Sendo assim, a PC pode influenciar na capacidade da criança para realizar marcos fundamentais de desenvolvimento, como rolar, sentar, engatinhar e andar, além de dificultar a execução de atividades de vida diária (Morais *et al.*, 2012).

Para amenizar as sequelas, a fisioterapia emprega técnicas de tratamento direcionadas ao desenvolvimento neurológico, com o conceito de Bobath sendo um dos mais prevalentes (Firmino *et al.*, 2015). Essa intervenção concentra-se na aquisição do movimento típico, minimizando padrões de movimento atípicos e compensatórios, reconhecendo que os problemas motores são moldados pelas experiências vividas (Vaughan-Graham *et al.*, 2019). Baseando-se na

neuroplasticidade e emprega técnicas de facilitação, normalização ou ajuste do tônus muscular, e reeducação do movimento por meio de manuseios em pontos chave específicos, que visam auxiliar no desenvolvimento do movimento desejado. Contudo, é necessário que a criança possua habilidades perceptivas e cognitivas para utilizar essas técnicas, e o sistema nervoso central (SNC) precisa adaptar-se a essas mudanças para garantir um bom desempenho nas atividades (Peres; Ruedell; Diamante, 2009).

Diante do exposto, este trabalho justifica a importância de estudar a paralisia cerebral (PC) e suas implicações clínicas, destacando a relevância da fisioterapia, especificamente o método de Bobath, como uma estratégia terapêutica para amenizar as sequelas decorrentes dessa condição. Busca-se analisar o impacto dessa intervenção na qualidade de vida dos pacientes, com o objetivo de contribuir para aprimorar o cuidado e as práticas clínicas, visando à melhoria da funcionalidade e do bem-estar desses indivíduos.

2 MÉTODO

Trata-se de uma revisão literária, que foi conduzida primeiramente através de uma pesquisa em artigos científicos disponíveis nas bases de dados como Google Acadêmico, ResearchGate e SciElo, usando os descritores: Conceito Neuroevolutivo Bobath; Encefalopatia Crônica não Progressiva; Paralisia Cerebral. Teve como critérios de inclusão artigos completos publicados entre 2013 e 2023 no idioma português, que explorassem temas relacionados à aplicação do conceito neuroevolutivo Bobath como abordagem terapêutica em crianças com encefalopatia crônica não progressiva. Estudos referentes a outras formas de tratamento e pesquisas anteriores a 2013 foram excluídos.

3 RESULTADOS

Na busca efetuada nas plataformas de dados, vinte e cinco artigos foram escolhidos para análise, destes cinco artigos foram considerados nesta revisão, pois atenderam aos critérios predefinidos pela pesquisa. Destes, cinco foram estudos experimentais e dois foram revisões literárias, possuindo as características indicadas no quadro 1.

Quadro 1- Resultado da revisão de literatura.

Autor/ano	Título	Objetivo	Método
Andrade et al., 2022	A EFICÁCIA DO CONCEITO NEUROEVOLUTIVO BOBATH NA MELHORA DA FUNÇÃO MOTORA DE CRIANÇAS COM PARALISIA CEREBRAL: REVISÃO DA LITERATURA	Revisar as fontes nacionais e internacionais sobre a efetividade do método Neuroevolutivo Bobath no desenvolvimento motor de crianças com Paralisia Cerebral (PC).	Revisão de literatura utilizando artigos das bases PUBMED, MEDLINE/BVS e SCIELO. Este estudo quantitativo incluiu artigos completos em português e inglês, publicados entre 2017 e 2022.
Ávila; Rocha, 2014	ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA EM PACIENTE COM PC COM TETRAPARESIA ESPÁSTICA ASSIMÉTRICA: UM ESTUDO DE CASO	Analisar como a fisioterapia afeta um paciente com paralisia cerebral tetraparésica espástica em 11 sessões e interpretar os resultados obtidos.	Estudo de caso de um menino de 4 anos, do sexo masculino, com diagnóstico médico de encefalopatia crônica (PC), e diagnóstico fisioterapêutico de tetraparesia espástica assimétrica associada a um atraso no desenvolvimento neuropsicomotor global.

<p>Firmino <i>et al.</i>, 2015</p>	<p>Bernal; Amarante; Faiad, 2019</p>
<p>INFLUÊNCIA DO CONCEITO BOBATH NA FUNÇÃO MUSCULAR DA PARALISIA CEREBRAL QUADRIPLÉGICA ESPÁSTICA</p>	<p>MÉTODO NEUROEVOLUTIVO BOBATH NO TRATAMENTO DA DIPLEGIA ESPÁSTICA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA</p>
<p>Verificar o impacto do Método Bobath na função muscular de um paciente com PC quadriplégica espástica.</p>	<p>Avaliar a efetividade do emprego do Método Bobath para terapia de crianças com paralisia cerebral do tipo diplegia espástica.</p>
<p>Relato de caso de um menino de 7 anos, do sexo masculino, de etnia negra, com PC quadriplégica espástica. O paciente passou por avaliação clínica e física, bem como por uma análise cinético-funcional, incluindo eletromiografia, tanto em repouso quanto durante a intervenção com técnicas do Conceito Bobath.</p>	<p>Revisão bibliográfica que escolheu artigos em português e inglês, obtidos na base de dados Bireme e Google Acadêmico, publicados até 2018. O propósito foi examinar a efetividade do Método Bobath no tratamento de crianças com diplegia espástica.</p>

<p>Gomes; Golin, 2013</p>	<p>TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO NA PARALISIA CEREBRAL TETRAPARESIA ESPÁSTICA, SEGUNDO CONCEITO BOBATH</p>	<p>Detailhar a abordagem fisioterapêutica utilizada em crianças com PC e tetraparesia espástica, tratadas pelos estudantes do curso de Fisioterapia da Faculdade de Medicina do ABC - FMABC.</p>	<p>No estudo, participaram três pacientes do sexo feminino, todas diagnosticadas com PC do tipo tetraparesia espástica, com média de idade de 3,7 anos e de 8,3 meses no início do tratamento, sendo que o tempo de tratamento era de 2,6 anos. O protocolo de avaliação incluiu diferentes itens: informações de identificação, uso de medicamentos para controle do tônus muscular, utilização de órteses, interação com o fisioterapeuta, tipo de linguagem, idade de início e duração do tratamento, padrões e variações posturais, deformidades articulares, descarga de peso em posição ortostática, persistência de reflexos tônicos cervicais, habilidade para rolar, controle cervical e da cintura escapular.</p>
---------------------------	--	--	---

<p>Oliveira; Golin, 2016</p>	<p>TÉCNICA PARA REDUÇÃO DO TÔNUS E ALONGAMENTO MUSCULAR PASSIVO: EFEITOS NA AMPLITUDE DE MOVIMENTO DE CRIANÇAS COM PARALISIA CEREBRAL ESPÁSTICA</p>	<p>Examinar os impactos do alongamento passivo lento do músculo tríceps sural e da técnica para reduzir o tônus, baseada no Conceito Bobath, na amplitude de movimento (ADM) de dorsiflexão do tornozelo em crianças com PC espástica.</p>	<p>Dezoito crianças foram incluídas no estudo, recebendo atendimento no Hospital Estadual Mário Covas de Santo André e na Santa Casa de Diadema. A mediana da idade foi de 3 anos, sendo 10 crianças do sexo feminino e 8 do sexo masculino. A intensidade da hipertonia no músculo tríceps sural foi avaliada utilizando a Escala de Ashworth Modificada, enquanto a Amplitude de Movimento (ADM) de dorsiflexão foi mensurada por goniometria. Ambos os procedimentos foram realizados antes e depois das seguintes intervenções: 1) aplicação de um protocolo de alongamento passivo muscular; 2) protocolo envolvendo técnica para redução do tônus baseada no Conceito Bobath; e 3) utilização combinada dos dois protocolos.</p>
------------------------------	--	--	--

Santos; Golin, 2013	<p style="text-align: center;">EVOLUÇÃO MOTORA DE CRIANÇAS COM PARALISIA CEREBRAL DIPARESIA ESPÁSTICA</p>	<p>Detailhar o progresso motor de crianças diagnosticadas com PC e Diparesia Espástica, que passaram por tratamento fisioterapêutico conduzido por estudantes do curso de Fisioterapia da Faculdade de Medicina do ABC – FMABC, e descrever as estratégias de intervenção</p>	<p>Estudo retrospectivo que analisou portuários do Centro de Reabilitação do Hospital Estadual Mário Covas de Santo André (CRHEMC) de crianças atendidas entre agosto de 2009 e junho de 2011.</p>
---------------------	--	---	--

Fonte: A autora, 2023

4 DISCUSSÃO

O trabalho dos autores Andrade *et al.*, (2022), evidenciou que o Conceito Bobath contribui para o tratamento da paralisia cerebral, pois auxilia nas fases do progresso motor, aprimora a capacidade funcional e autonomia nas tarefas cotidianas.

No estudo de Ávila e Rocha (2014), foi realizada a análise da atuação fisioterapêutica em um paciente após 11 sessões, com isso, foi possível notar avanços no desenvolvimento neuropsicomotor do indivíduo, evidenciando melhorias nas atividades funcionais, no equilíbrio e na diminuição da espasticidade. Nota-se que as atividades direcionadas ao controle da cabeça e do tronco têm extrema relevância para crianças com hipotonia, pois ajudam a desenvolver força muscular e equilíbrio, favorecendo os padrões motores mais típicos.

Ainda, segundo Bernal, Amarante e Faiad (2019), com sua pesquisa, contataram que o método neuroevolutivo Bobath desempenha um papel crucial no cuidado da paralisia cerebral do tipo diplegia espástica, pois aprimora a capacidade funcional da criança, tem um impacto positivo em seu progresso motor e resulta em

autonomia para executar suas atividades diárias. Ademais, ressalta a importância de uma análise individual detalhada, para estabelecer o plano de tratamento, considerando as particularidades de cada criança, visando a obtenção de movimentos mais funcionais. Portanto, o início do tratamento deve ocorrer precocemente, acompanhado por uma equipe multidisciplinar, o que impacta positivamente na progressão e eficácia terapêutica.

A investigação de Firmino *et al.*, (2015), revela que o uso do método Bobath permitiu identificar um recrutamento de fibras/unidades motoras por meio de eletromiografia, utilizando as manobras selecionadas, visto que, dentre todos os manuseios aplicados, houve uma maior ativação dos músculos oblíquo interno, transverso do abdome e paravertebrais durante a mobilização pélvica para o lado direito. Ademais, a constatação de benefícios na função muscular com o uso das técnicas do Conceito Bobath em apenas uma sessão sugere que se essas práticas forem aplicadas por um período prolongado, é provável que ocorra uma melhoria no controle do tronco e no alinhamento postural.

Outra evidência foi a pesquisa de Gomes e Golin (2013), mostrando que as bases para o tratamento fisioterapêutico incluem o uso de posicionamento em padrão de inibição em todas as condutas aplicadas, dissociação passiva das cinturas contra a distribuição da hipertonía, alongamento passivo dos músculos encurtados e/ou hipertônicos, tais medidas têm o objetivo de reduzir a hipertonía e melhorar a resposta muscular diante dos estímulos de controle. Além dessas intervenções, foi identificada facilitação do controle cervical, da cintura escapular e do movimento de rolar, bem como estimulação de movimentos ativos funcionais e da postura ortostática auxiliada.

Os autores Oliveira e Golin (2016), com seus resultados, indicam que a técnica utilizada no Conceito Bobath para diminuir o tônus muscular mostrou-se eficaz no tratamento da espasticidade, pois após a sua aplicação, houve um aumento no ângulo de dorsiflexão passiva e uma redução no grau de espasticidade, conforme avaliado pela Escala de Ashworth Modificada. Além disso, técnica de alongamento muscular passivo lento aplicada no músculo tríceps sural demonstrou eficácia na redução da espasticidade, uma vez que resultou em um aumento na Amplitude de Movimento (ADM) do tornozelo dos participantes. No entanto, quando as duas técnicas foram combinadas, os resultados foram ainda mais significativos,

visto que houve um aumento maior na amplitude de dorsiflexão e uma redução mais expressiva no grau de espasticidade.

Já, o estudo de Santos e Golin (2013), consistiu em uma abordagem terapêutica fisioterapêutica seguindo os princípios do Conceito Bobath, com os alvos do tratamento centrados em: adequar o tônus muscular; elevar a flexibilidade dos músculos e a mobilidade das cinturas, especialmente a pélvica; promover o controle na posição sentada e em pé, bem como a capacidade de caminhar, com ou sem auxílio de dispositivos. Em seus resultados todos os participantes do estudo mostraram progresso na função motora, com um aumento na independência funcional graças ao tratamento fisioterapêutico utilizado, destacando assim o considerável potencial de capacitação dessas crianças. Entre as seis crianças, três que originalmente não conseguiam caminhar e alcançaram a capacidade de andar de forma independente. Uma criança adquiriu a capacidade de caminhar com suporte, outra manteve essa necessidade de suporte, enquanto uma terceira não conseguiu desenvolver a habilidade de caminhar mesmo com ajuda, mas conseguiu adquirir a capacidade de sentar-se sem apoio.

Portanto de acordo com os estudos revisados, enfatiza-se a contribuição do Conceito Neuroevolutivo Bobath como uma abordagem terapêutica eficaz para o tratamento da paralisia cerebral, destacando seus impactos positivos na vida das crianças afetadas por essa condição. A diversidade de evidências apresentadas reforça a importância e a relevância desse método no contexto da reabilitação neuromotora, enfatizando seu potencial para promover melhorias substanciais na qualidade de vida e no desenvolvimento motor de pacientes com paralisia cerebral.

5 CONCLUSÃO

Os resultados encontrados destacam a eficácia do Conceito Bobath no tratamento de crianças com paralisia cerebral. As pesquisas demonstram consistentemente melhorias na função motora, independência funcional, redução da espasticidade muscular, no equilíbrio, no aumento da força muscular, na melhora do controle do tronco e na promoção de padrões motores mais típicos.

O método, que inclui técnicas de mobilização, controle postural e facilitação de movimentos, mostra-se promissor, tanto em curto prazo, com melhorias observadas em apenas algumas sessões, como em intervenções prolongadas,

evidenciando que a prática contínua pode levar a avanços ainda mais significativos. Além disso, o início precoce e uma abordagem personalizada, considerando as necessidades individuais, são essenciais para otimizar os resultados terapêuticos e promover maior independência nas atividades diárias das crianças.

6 REFERÊNCIAS

ANDRADE, E. C. DE *et al.* A Eficácia do Conceito Neuroevolutivo Bobath na Melhora da Função Motora de Crianças com Paralisia Cerebral: Revisão da Literatura. **BIUS -Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 34, n. 28, p. 1–13, out. 2022. Disponível em: <<https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/11050>> Acesso em: 21 nov. 2023.

ÁVILA, A. DE S. C.; ROCHA, C. A. Q. C. Atuação fisioterapêutica em paciente com PC com tetraparesia espástica assimétrica: um estudo de caso. **REVISTA CIENTÍFICA DA FAMINAS**, v. 10, n. 2, mai./ago. 2014. Disponível em: <<https://periodicos.faminas.edu.br/index.php/RCFaminas/article/view/341>> Acesso em: 21 nov. 2023.

BERNAL, G. P.; AMARANTE, D. C. L.; FAIAD, T. Método Neuroevolutivo Bobath no Tratamento da Diplegia Espástica: Uma Revisão Bibliográfica. **Revista InterCiência - IMES Catanduva**, v. 1, n. 3, p. 39–39, dez. 2019. Disponível em: <<https://www.fafica.br/revista/index.php/interciencia/article/view/70>> Acesso: 21 nov. 2023.

FIRMINO, R. C. B. *et al.* Influência do Conceito Bobath na função muscular da paralisia cerebral quadriplégica espástica. **Revista Neurociências**, v. 23, n. 4, p. 595–602, 31 dez. 2015. Disponível em: <<https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/7992>> Acesso em: 21 nov. 2023.

GOMES, B. M. *et al.* O efeito da técnica de reeducação postural global em um paciente com hemiparesia após acidente vascular encefálico. **Acta fisiátrica**, v. 12, n. 2, p. 103–108, ago. 2006. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-483867>> Acesso em: 21 nov. 2023.

GOMES, C. DE O.; GOLIN, M. O. Tratamento Fisioterapêutico Na Paralisia Cerebral Tetraparesia Espástica, Segundo Conceito Bobath. **Revista Neurociências**, v. 21, n. 2, p. 278–285, 30 jun. 2013. Disponível em: <<https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/8293>> Acesso em: 21 nov. 2023.

KISS, A. *et al.*, Rizotomia dorsal seletiva (RDS) para espasticidade: técnica minimamente invasiva no cone medular. **Arquivos brasileiros de neurocirurgia**, v. 33, n. 03, p. 170–175, set. 2014. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-756168>> Acesso em: 21 nov. 2023.

MORAIS, F. D. *et al.* Correlação entre o perfil neurofuncional e as habilidades sensório-motoras de crianças com paralisia cerebral. *Journal of Human Growth and Development*, v. 22, n. 2, p. 226–232, ago. 2012. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/jhgd/article/view/44935>> Acesso em: 21 nov. 2023.

OLIVEIRA, L. DOS S. DE; GOLIN, M. O. Técnica para redução do tônus e alongamento muscular passivo: efeitos na amplitude de movimento de crianças com paralisia cerebral espástica. **ABCS health sci**, v. 42, n. 1, p. 27–33, abr. 2017. Disponível: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-833088>> Acesso em: 21 nov. 2023.

PEREIRA, H. *et al.* Paralisia cerebral. **Residência Pediátrica**, v. 8, n. 1, p. 49–55, 2018. Disponível em: <[https://residenciapediatrica.com.br/detalhes/342/paralisia cerebral](https://residenciapediatrica.com.br/detalhes/342/paralisia-cerebral)> Acesso em: 21 nov. 2023.

PERES, L. W.; RUEDELL, A. M.; DIAMANTE, C. Influência do conceito neuroevolutivo Bobath no tônus e força muscular e atividades funcionais estáticas e dinâmica sem pacientes diparéticos espásticos após paralisia cerebral. **Saúde (Santa Maria)**, v. 35, n. 1, p. 28–33, jul. 2009. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/revistasaude/article/view/6526>> Acesso em: 21 nov. 2023.

SANTOS, A. F. DOS. PARALISIA CEREBRAL: UMA REVISÃO DA LITERATURA. **Revista Unimontes Científica**, v. 16, n. 2, p. 67–82, jul./dez. 2014. Disponível em: <<https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/unicientifica/article/view/1984>> Acesso em: 21 nov. 2023.

SANTOS, L. P. D. DOS; GOLIN, M. O. Evolução Motora de Crianças com Paralisia Cerebral Diparesia Espástica. **Revista Neurociências**, v. 21, n. 2, p. 184–192, 30 jun. 2013. Disponível em: <<https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/8180>> Acesso em: 21 nov. 2023.

VAUGHAN-GRAHAM, J. *et al.* Developing a revised definition of the Bobath concept. **Physiotherapy Research International**, v. 24, n. 2, p. e1762, 16 dez. 2018. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30556333/>> Acesso em: 20 nov. 2023.

AUTOESTIMA, EMPATIA E MOTIVAÇÃO: FERRAMENTAS DE PSICOEDUCAÇÃO PARA O BEM-ESTAR DO INDIVÍDUO

Barbara Sperun Kotrich¹

Samira Machado Removicz²

Francieli Dayane Iwanczuk³

RESUMO: Realizado durante o Estágio Ênfase II do curso de Psicologia da UGV Centro Universitário, o presente estudo abordou a eficácia da psicoeducação na promoção do bem-estar emocional e social, destacando conceitos como autoestima, empatia e motivação em uma clínica de fisioterapia, e buscou aprimorar a compreensão e o manejo dos desafios emocionais e sociais dos participantes. A psicoeducação, enfocada em intervenções práticas, destacou a importância da autoestima na capacidade de enfrentar desafios, da empatia na construção de relacionamentos saudáveis e da motivação na busca por objetivos pessoais, além disso, promoveu um ambiente de reconhecimento e apoio mútuo entre os participantes, contribuindo para uma cultura de colaboração e crescimento. Os resultados evidenciaram melhorias significativas nas relações interpessoais, na comunicação eficaz e na motivação da equipe. Conclui-se que a psicoeducação é uma estratégia substancial na promoção da saúde mental e do bem-estar emocional e social, podendo contribuir para ambientes mais saudáveis e produtivos. Assim, programas de promoção da saúde que incorporem esses conceitos, juntamente com o apoio institucional, podem beneficiar tanto os indivíduos quanto a comunidade em geral.

Palavras-Chaves: Saúde Mental. Psicoeducação. Autoestima. Empatia. Motivação.

ABSTRACT: Conducted during the Internship Emphasis II of the Psychology course at UGV University Center, this study addressed the efficacy of psychoeducation in promoting emotional and social well-being, highlighting concepts such as self-esteem, empathy, and motivation in a physiotherapy clinic. The study aimed to enhance participants' understanding and management of emotional and social challenges. Psychoeducation, focusing on practical interventions, underscored the importance of self-esteem in facing challenges, empathy in building healthy relationships, and motivation in pursuing personal goals. Moreover, it fostered an environment of mutual recognition and support among participants, fostering a culture of collaboration and growth. Results highlighted significant improvements in interpersonal relationships, effective communication, and team motivation. It is concluded that psychoeducation is a substantial strategy in promoting mental health and emotional well-being, potentially contributing to healthier and more productive environments. Thus, health promotion programs incorporating these concepts, along with institutional support, can benefit both individuals and the community at large.

Key-words: Psychoeducation. Mental Health; Self-Esteem. Empathy. Motivation.

¹Aluna estudante do sétimo período de Psicologia da Ugv-Centro Universitário. Email: psi-barbarakotrich@ugv.edu.br.

²Aluna estudante do sétimo período de Psicologia da Ugv-Centro Universitário. Email: psi-samiraremovicz@ugv.edu.br.

³ Psicóloga (CRP - 08/30874); Professora do curso de Psicologia e Supervisora do Estágio Ênfase II da Ugv - Centro Universitário - União da Vitória - Paraná - Brasil

1. INTRODUÇÃO

A qualidade de vida e o bem-estar emocional são influenciados por uma série de fatores, incluindo o ambiente social e físico em que se vive. A valorização da saúde mental e emocional tornou-se uma prioridade crescente, tendo em vista que reconhece a importância de abordar não apenas os aspectos físicos da saúde, mas também os pontos psicológicos e sociais. Conforme a Carta de Ottawa, a melhoria do bem-estar visa capacitar as comunidades para uma vida melhor, incentivando ações que atendam às necessidades e direitos individuais e coletivos relacionados à saúde (Buss, 2000).

A psicoeducação emerge como uma prática eficaz na promoção da saúde mental, oferecendo informações específicas e estratégias de intervenção para capacitar as pessoas a compreenderem e lidarem melhor com os desafios emocionais e sociais (Campos, 2018). Ao fornecer conhecimento e habilidades práticas, essa intervenção terapêutica pode contribuir significativamente para o fortalecimento do bem-estar emocional e social. Através dela, os indivíduos podem desenvolver uma maior autonomia no gerenciamento de suas emoções e relacionamentos interpessoais.

Neste contexto, conceitos como autoestima, empatia e motivação desempenham papéis fundamentais no desenvolvimento e na manutenção da saúde mental. A autoestima, por exemplo, influencia diretamente a percepção de valor pessoal e a capacidade de enfrentar os desafios da vida (Oliveira, 2010). Da mesma forma, a empatia, ao permitir uma compreensão mais profunda das experiências dos outros, contribui para a criação de relacionamentos saudáveis e apoio mútuo (Gaspar, 2014). Além disso, a motivação desempenha um papel crucial na promoção de comportamentos saudáveis e na busca por objetivos pessoais (Salanova et al., 1996).

Este trabalho buscou explorar a importância da psicoeducação na promoção da saúde mental, destacando a relevância de conceitos como autoestima, empatia e motivação. Através da análise de intervenções psicoeducacionais, objetivou elucidar como esses conceitos podem ser aplicados na prática através de intervenções produzidas no decorrer do Estágio Ênfase II, desenvolvidos em uma clínica de fisioterapia para promover o bem-estar emocional e social.

2. DESENVOLVIMENTO

A qualidade de vida e a saúde são intimamente influenciados pelo ambiente social e físico, tanto para o bem quanto para o mal. A promoção de saúde está intrinsecamente ligada à melhoria desses espaços, articulando saberes técnicos e populares e mobilizando recursos para tal. Visa trabalhar com o conceito de responsabilidade compartilhada entre o Estado, a comunidade e os indivíduos, tanto para a identificação dos problemas quanto na solução dos mesmos (Buss, 2000).

Os programas ou atividades que visam o bem-estar geralmente se concentram em aspectos educativos, abordando comportamentos suscetíveis a mudanças, os quais são considerados, ao menos em parte, controláveis pelos indivíduos. Segundo a carta de Ottawa, a promoção de saúde é definida como o processo de capacitar a comunidade para melhorar sua qualidade de vida, o que inclui um fortalecimento desses processos, ampliando as necessidades e direitos individuais e comunitários no que diz respeito à própria saúde (Buss, 2000).

2.1 PSICOEDUCAÇÃO NA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL

A psicoeducação é uma das práticas terapêuticas mais eficazes baseadas em evidências, que abrange informações específicas em determinado assunto e define estratégias de intervenções, sendo um grande potencial para incorporar vários contextos, como por exemplo, a saúde mental. Através dela, é possível proporcionar ao indivíduo uma forma de compreender a situação atual, a fim de que tenha consciência e preparação para saber lidar com as mudanças através daquilo que aprendeu (Campos, 2018).

A psicoeducação tem como objetivo primordial fortalecer as estratégias terapêuticas, capacitando as pessoas a reconhecerem e gerenciarem os desafios que enfrentam, o que contribui para reduzir o estresse associado a essas situações e ajustar suas rotinas para prevenir a ocorrência de obstáculos. A implementação de técnicas de psicoeducação pode ser entendida como um meio de intervenção em saúde mental, pois visa promover o bem-estar na sociedade, prevenindo possíveis doenças que possam surgir e elucidando novas formas de cuidado (Campos, 2018).

O estado emocional é influenciado por diversos fatores, incluindo aspectos físicos, psicológicos e sociais. Para promover mudanças significativas nesses âmbitos, faz-se necessário conhecer e compreender alguns conceitos que vão contribuir para o bem-estar e uma melhor qualidade de vida. Entre eles, destaca-se a autoestima, que é considerada um importante indicador de saúde mental por manter-se presente em diferentes vivências humanas (Czeresnia, 2009; Nunes, 2013).

2.1.1 Autoestima

A autoestima é definida como a avaliação emocional do próprio valor e importância, estando estreitamente ligada ao bem-estar. Essa conexão é vital para a regulação emocional e influencia diretamente a satisfação com a vida. Desse modo, indivíduos com autoestima elevada tendem a desenvolver maior crescimento pessoal, autoaceitação e clareza de objetivos, o que promove uma maior autonomia e qualidade de vida (Oliveira, 2010).

A autoestima pode ser dividida em dois conceitos: o cognitivo e o afetivo. O primeiro diz respeito aos pensamentos do indivíduo, já o segundo tem relação com a forma como a pessoa reage aos diferentes contextos da vida, podendo ser de maneira positiva ou negativa. Se a autoestima é baixa, e o sujeito costuma reagir de maneira pessimista nas diversas situações pelas quais passa, também atribui percepções e causas negativas a si mesmo (Felicissimo, 2013).

A autoestima está relacionada à forma que o sujeito vê a si mesmo, e tem embasamento nas diversas experiências da vida, levando em consideração o que ele vivencia, pensa e em como avalia seu comportamento. Quanto mais satisfeito sente-se em relação às situações vividas e a ele mesmo, mais confiante, competente e valoroso ele se apresenta. Sendo assim, faz-se imprescindível promover a autoestima em todas as áreas, visto que é um fator essencial para construir e manter um bem-estar social, emocional e mental (Aprile, 2013; Oliveira, 2018).

2.1.2 Empatia

Um aspecto que pode ser considerado como fundamental a ser desenvolvido no ser humano quando visando a promoção do bem-estar físico e mental é a

empatia, que vai além do cuidado consigo mesmo, mas possibilita oferecer atitudes empáticas às pessoas do convívio social. Dentre todas as habilidades humanas e vivências emocionais, a empatia se destaca como aquela que verdadeiramente incorpora o que comumente é chamado de “bondade”, portanto, ao fomentar a empatia, estamos não apenas melhorando nossas próprias vidas, mas também contribuindo para a construção de uma sociedade mais justa e solidária, onde o bem-estar coletivo é valorizado e promovido (Gaspar, 2014; Terezam, 2017).

A empatia pode ser entendida como um estado emocional no qual o indivíduo percebe e distingue entre si mesmo e o outro. Quando isso acontece, a capacidade de ajudar se faz presente, podendo ser aprimorada por diversos fatores, como a familiaridade, a semelhança e a relevância entre as partes envolvidas. A empatia pode ser manifestada de diferentes maneiras como na escuta ativa, com ações de apoio, validação emocional, paciência e tolerância, dependendo da subjetividade e singularidade de cada pessoa (Kuhn, 2016).

O conceito de empatia vai além de se colocar no lugar do outro, fazendo menção a uma habilidade que pode e deve ser aprendida e desenvolvida em função de fazer com que os ambientes e grupos pelos quais o indivíduo passa ao longo da vida sejam de boa convivência e conseqüentemente, saudáveis. Sendo assim, a empatia tanto influencia quanto é influenciada pelo contexto sociocultural de cada pessoa (Sampaio, 2009).

2.1.3 Motivação

De acordo com Czeresnia (2009), a saúde, em sua totalidade, é resultado de dois fatores: as ações do Estado em sua forma global, e a singularidade e autonomia dos indivíduos. Neste último ponto, o objetivo é atribuir à própria pessoa e seus grupos sociais a responsabilidade de cuidar de si, adotando comportamentos saudáveis, os quais desenvolvem-se através de motivações próprias e individuais, sendo assim, a motivação torna-se um importante fator a ser discutido no contexto de saúde mental (Todorov, 2005).

A motivação como uma espécie de “força interna”, que regula e sustenta as ações importantes, todavia, é evidente que é uma experiência interna e individual e não visível a todos (Vernon, 1973). Salanova *et al.* (1996) define motivação como processo psicológico básico, sendo uma ação dirigida a objetivos, tornando-se

autorregulada, biologicamente ou cognitivamente, ativada por um conjunto de necessidades, emoções, valores, metas e expectativas.

Existem variações na definição de motivação. Para Krench & Crutchfield (1959), é a necessidade ou desejo acoplado com a intenção de atingir uma meta, já para Young (1961), trata-se da busca de determinantes da atividade humana e animal. Essas definições refletem a complexidade da motivação, que pode ser vista como um impulso interno direcionado a objetivos específicos ou como um processo de entendimento dos fatores que influenciam comportamentos.

Para Bergamini (1982), segundo a teoria da motivação intrínseca, considera que a motivação é originada dentro da vida psíquica do ser, e decorre de um dinamismo que envolve personalidade em um geral: emoções, instintos, experiências, inteligência e as informações já incorporadas, além dos determinantes fisiológicos e morfológicos da conduta. Fato é que nessa linha de pensamento, o comportamento não é simplesmente o efeito de algo externo, e muito menos decorrência de um processo unicamente racional, emerge de uma complexa interação de fatores internos, refletindo a singularidade de cada indivíduo e seu contexto pessoal.

Maslow (1970) comenta sobre a teoria da hierarquia das necessidades, na qual a motivação tem origem nas necessidades (carências) do indivíduo e é manifestada como a busca por satisfazê-las. Segundo Maslow, são estruturados cinco níveis hierárquicos, sendo eles (de baixo para cima): necessidades fisiológicas, segurança, sociais, estima e auto-realização. À medida que as hierarquias são satisfeitas, o ser busca alcançar novos níveis acima, e quanto maior o grau de satisfação de uma necessidade, menor será a força motivacional, e ao contrário, quanto maior a carência, maior sua motivação (Maslow, 1970).

A autoestima, a empatia e a motivação estão fortemente relacionadas com a psicoeducação, tornando-a essencial não apenas para o manejo da doença, mas também para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar da sociedade. Goleman (1995) destaca que a compreensão dos desafios da doença aumenta a sensibilidade e a empatia. Ryan e Deci (2000) afirmam que a psicoeducação reforça a motivação ao promover competência e autonomia. Rosenberg (1965) sugere que a autoestima é fortalecida por experiências que aumentam o valor pessoal e a capacidade, resultados diretos.

3. MÉTODO

O presente estudo foi desenvolvido no contexto do Estágio Ênfase II - Promoção e Prevenção de Saúde, realizado no 7º período do curso de Psicologia da UGV Centro Universitário. Durante esse estágio, foram realizadas observações, que serviram de base para o desenvolvimento de intervenções. O método de análise utilizado possibilitou a coleta de dados necessários para compreender os aspectos comportamentais em diversos ambientes. Conforme Danna (2015), o psicólogo utiliza essa metodologia de coleta de dados para concretizar um diagnóstico preliminar da situação-problema, identificando variáveis que influenciam o comportamento, deficiências existentes e outros fatores relevantes. A partir dessa análise, o profissional pode elaborar técnicas mais adequadas para alcançar resultados positivos.

A pesquisa de campo foi conduzida em uma clínica de fisioterapia localizada no interior do estado do Paraná. Foram realizadas cinco observações, cada uma com duração aproximada de uma hora, em diferentes dias da semana. Após as observações e supervisões, foram planejadas seis intervenções práticas com o objetivo de promover a psicoeducação focada no bem-estar emocional e social. Essas intervenções visavam aprimorar habilidades de comunicação, fortalecer a autoestima, desenvolver a empatia e aumentar a motivação dos indivíduos.

Na etapa inicial do estágio, elaborou-se um vídeo, um material de apoio e um panfleto, os quais foram enviados à responsável pelo local. Essa ação teve como propósito apresentar as estagiárias, delinear os objetivos do estágio, informar sobre a importância da prevenção e promoção da saúde, e introduzir os temas que seriam abordados durante o período de intervenções.

Na segunda intervenção, foi elaborada uma explicação sobre o conceito de autoestima, acompanhada por sugestões destinadas a promover seu aprimoramento. Além disso, foi conduzida uma apresentação aos responsáveis, destacando os benefícios associados ao desenvolvimento e ao fortalecimento da autoestima de forma colaborativa. Essa intervenção teve como objetivo principal fomentar o desenvolvimento da autoestima dos participantes, reconhecendo-a como um aspecto fundamental para a capacidade de fornecer serviços de qualidade e cuidado aos outros.

Na terceira intervenção, foram delineados os benefícios da prática da empatia através da distribuição de um panfleto abrangendo o assunto. Além disso, foram oferecidas algumas estratégias para o seu desenvolvimento, juntamente com o destaque da necessidade de estabelecer limites saudáveis. O objetivo primordial consistiu em elucidar a importância da empatia e fomentar um ambiente propício ao bem-estar.

A quarta intervenção foi dividida em duas fases distintas: inicialmente, uma conversa foi conduzida com a participação de cinco indivíduos, durante a qual foi realizada a dinâmica do desenho da galinha. Essa atividade prática teve o propósito de diferenciar a linguagem técnica da linguagem objetiva. Em seguida, na segunda fase, os participantes foram convidados a participar da dinâmica do nó humano, utilizando os conceitos aprendidos sobre comunicação para a resolução de problemas. O objetivo primordial desta intervenção foi destacar os benefícios da comunicação clara e objetiva, fornecendo orientações práticas sobre como adotá-la.

Na quinta intervenção, um panfleto informativo foi elaborado para explicar o conceito de motivação e oferecer sugestões práticas sobre como mantê-la. Além disso, iniciou-se a dinâmica "reconhecimento e apreciação", na qual foram sorteados nomes dos participantes. Durante uma semana, cada participante foi encorajado a refletir sobre o que a pessoa sorteada e o que admirava nela. O propósito principal desta intervenção foi promover o bem-estar dos participantes e destacar os benefícios associados à motivação, finalizando tanto essa atividade quanto as intervenções no campo de estágio.

Na sexta e última intervenção, o propósito foi a conclusão das atividades. Os papéis da dinâmica iniciada na intervenção anterior foram lidos, ressaltando a relevância de cada membro dentro da equipe. Além disso, expressou-se gratidão ao campo de estágio pela oportunidade concedida. A equipe apresentou um feedback positivo sobre os temas abordados ao desenvolver do estágio.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nesta seção serão apresentados os resultados obtidos através das cinco observações em campo de estágio, do formulário aplicado em todo o grupo e das seis intervenções realizadas, os quais, através das análises feitas, possibilitaram

identificar áreas que poderiam ser aprimoradas no campo, destacando-se a comunicação entre os membros da equipe, a autoestima, a empatia e a motivação, apresentando cada intervenção realizada, correlacionando-as com o referencial teórico.

Os participantes demonstraram uma compreensão clara dos objetivos do estágio e da importância da promoção e prevenção da saúde. O vídeo e o panfleto da primeira prática foram bem recebidos, estabelecendo uma base sólida para as intervenções subsequentes. A prevenção e a promoção em saúde podem ser alcançadas por meio da divulgação de discursos científicos e de recomendações normativas de criação de hábitos saudáveis, expondo quais podem ser essas práticas, possibilitando adaptações para a vida individual e coletiva de cada população (Czeresnia, 2009).

A intervenção focada na autoestima revelou-se crucial para o desenvolvimento pessoal dos participantes, tendo em vista a criação de um ambiente mais agradável e cooperativo, melhorando a relação entre colaboradores e pacientes. Desenvolver e manter a autoestima é indispensável para superar os desafios da vida, além de gerar bem-estar, confiança, engajamento e resultado nas tarefas realizadas, influenciando no comportamento, nos relacionamentos e na satisfação do sujeito (Neto, 2021).

A promoção da empatia foi bem-sucedida em criar um ambiente mais compreensivo e acolhedor através da exposição de formas de praticá-la e de desenvolver essa habilidade. A empatia é essencial para a construção de relacionamentos saudáveis e para o funcionamento eficaz das equipes, uma vez que refere-se à relação entre pessoas que convivem umas com as outras nos mais diversos ambientes e pode ser entendida como a habilidade de se colocar no lugar do outro e a capacidade de compreender os sentimentos e pensamentos das pessoas sem necessariamente vivenciá-los (Da Silva Costa, 2021).

A intervenção focada na promoção da comunicação clara e eficiente destacou a importância da clareza e objetividade nas interações diárias, elucidadas pela dinâmica do “desenho da galinha”. A melhoria na comunicação interna resultou em uma resolução de problemas eficiente quando os colaboradores resolveram a dinâmica do “nó humano”. A comunicação efetiva, consiste como uma das formas

para a prevenção de falhas e eventos adversos, sendo um instrumento fundamental para a manutenção do bem-estar (Biasibetti *et al.*, 2019).

A intervenção de motivação teve um impacto significativo na moral da equipe e incentivou uma cultura de reconhecimento e apoio mútuo através da dinâmica “reconhecimento e apreciação”, na qual cada colaborador sorteou um nome e explicou o porquê a pessoa sorteada por ele é importante. O reconhecimento dos esforços individuais e coletivos promoveu uma cultura de valorização e apoio, essencial para a manutenção de um ambiente saudável e produtivo (Salanova *et al.*, 1996; Maslow, 1970).

Os resultados juntamente com os feedbacks dados pelos participantes indicam que as intervenções propostas foram eficazes em abordar os principais pontos a serem melhorados identificados durante as observações iniciais. A abordagem psicoeducacional foi essencial para capacitar os participantes a enfrentarem os desafios emocionais e sociais, promovendo uma melhoria significativa no bem-estar e na motivação geral. Quando uma pessoa adquire conhecimento e habilidades para que os desafios sejam enfrentados, sua confiança e sua capacidade aumenta, bem como, com profissionais, que não apenas adquirem novas habilidades, mas também desenvolvem confiança em sua capacidade de lidar com as demandas emocionais e sociais (Bandura, 1977).

A abordagem psicoeducacional, direcionada ao aprimoramento do bem-estar emocional e social, tem revelado ser uma estratégia substancial na promoção da saúde mental e de um padrão de vida de qualidade. Essas constatações realçam a importância de programas de promoção da saúde que incorporem a participação ativa dos indivíduos e da comunidade, juntamente com o suporte institucional para estabelecer ambientes mais saudáveis e produtivos (Da Silva Maia, 2018).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidenciou a eficácia da abordagem psicoeducacional na promoção do bem-estar emocional e social, destacando a importância de conceitos fundamentais como autoestima, empatia e motivação. Através de intervenções cuidadosamente planejadas e implementadas em uma clínica de fisioterapia, foi possível observar melhorias significativas nas relações interpessoais, na comunicação eficaz e na motivação da equipe.

A promoção da saúde mental e emocional tornou-se uma prioridade crescente, reconhecendo a influência do ambiente social e físico na qualidade de vida. Nesse sentido, a psicoeducação emerge como uma prática eficaz, capacitando indivíduos a compreender e lidar melhor com os desafios emocionais e sociais.

Através das intervenções realizadas, foi possível constatar a relevância da autoestima na capacidade de enfrentar os desafios da vida, da empatia na construção de relacionamentos saudáveis e do papel crucial da motivação na busca por objetivos pessoais e na promoção de comportamentos saudáveis. Além disso, as intervenções promoveram um ambiente de reconhecimento e apoio mútuo, fundamental para a manutenção de um ambiente saudável e produtivo. A valorização dos esforços individuais e coletivos contribuiu para fortalecer o vínculo entre os membros da equipe e incentivou uma cultura de colaboração e crescimento.

Em suma, os resultados desse estudo ressaltam a importância da abordagem psicoeducacional na promoção da saúde mental e do bem-estar emocional e social. A implementação de programas de promoção da saúde que incorporem esses conceitos, juntamente com o suporte institucional, pode contribuir significativamente para a criação de ambientes mais saudáveis e produtivos, beneficiando não apenas os indivíduos, mas também a comunidade como um todo.

REFERÊNCIAS

APRILE, Maria Rita. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 5, n. 1, p. 36-48, 2013.

BANDURA, Albert. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. **Psychological review**, v. 84, n. 2, p. 191, 1977.

BERGAMINI, Cecília W. Motivação: mitos, crenças e mal-entendidos. **Revista de administração de empresas**, v. 30, p. 23-34, 1990.

BERGAMINI, Cecília Whitaker. **Psicologia aplicada à administração de empresas: psicologia do comportamento organizacional**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1982.

BIASIBETTI, C. et al. Comunicação para a segurança do paciente em internações pediátricas. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 40, p.1-9, 2019.

BUSS, Paulo Marchiori. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência & saúde coletiva**, v. 5, p. 163-177, 2000.

CAMPOS, Cláudia Margarida et al. **Psicoeducação em saúde mental na comunidade**. Tese de Doutorado. 2018.

Campos, R. B. Psicoeducação em saúde mental: Conceitos e práticas. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, 20(2), 38-51. (2018).

CZERESNIA, Dina; DE FREITAS, Carlos Machado (Ed.). **Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências**. SciELO-Editora FIOCRUZ, 2009.

DA SILVA COSTA, Simone Teles; COUTO, Gleiber. INTERAÇÕES INTERPESSOAIS, EMPATIA E ACEITAÇÃO NO TRABALHO. **Revista GeTeC**, v. 10, n. 31, 2021.

DA SILVA MAIA, Rodrigo et al. Aplicação da psicoeducação na saúde: revisão integrativa. **Revista brasileira de psicoterapia**, v. 20, n. 2, p. 53-63, 2018.

DANNA, M. F.; MATTOS, M. A. **Aprendendo a Observar**- 3. ed.- São Paulo 2015

FELICISSIMO, Flaviane Bevilaqua et al. Estigma internalizado e autoestima: uma revisão sistemática da literatura. **Psicologia: teoria e prática**, v. 15, n. 1, p. 116-129, 2013.

GASPAR, Augusta. Neurobiologia e psicologia da empatia pontos de partida para a investigação e intervenção da promoção da empatia. **Povos e Culturas**, n. 18, p. 159-174, 2014.

Gaspar, D. C. Desenvolvimento da empatia e suas implicações na saúde mental. **Psicologia Argumento**, 32(78), 495-506. (2014).

GOLEMAN, Daniel; INTELLIGENCE, Emotional. Why it can matter more than IQ. **Emotional intelligence**, 1995.

KUHN, Marisa Canello; SCORTEGAGNA, Silvana Alba. A relevância da empatia no desenvolvimento inter-relacional em equipes de trabalho. **EGEPE-encontro de estudos sobre empreendimento e gestão de pequenas empresas**, v. 9, 2016.

KRECH, D.; CRUTCHFIELD, R. S. **Elements of Psychology**. Alfred-4. 1959.

MASLOW, Abraham H. **Motivation and personality**. 2. ed. New York: Harper & Row, 1970.

NETO, Wilmar Ferreira Neves; NEVES, Gustavo Nascimento. AUTOESTIMA NO TRABALHO: UMA BREVE REFLEXÃO. **Anais da Semana Universitária e Encontro de Iniciação Científica (ISSN: 2316-8226)**, v. 1, n. 1, 2021.

NUNES, Marcia Regina Mendes et al. Autoestima e saúde mental: Relato de experiência de um projeto de extensão. **Psicologia Argumento**, v. 31, n. 73, 2013.

Oliveira, J. B. Autoestima e qualidade de vida: fatores de proteção para a saúde mental. **Psicologia em Pesquisa**, 4(2), 1-12. (2010).

OLIVEIRA, Paula Approbato de; SCIVOLETTO, Sandra; CUNHA, Paulo Jannuzzi. **Estudos neuropsicológicos e de neuroimagem associados ao estresse emocional na infância e adolescência**. Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), v. 37, p. 271-279, 2010.

OLIVEIRA, Evlyn Rodrigues et al. **Impacto do trabalho voluntário nos níveis de empatia, autoestima e bem-estar subjetivo**. 2018.

ROSENBERG, Morris. Rosenberg self-esteem scale. **Journal of Religion and Health**, 1965.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. **Contemporary educational psychology**, v. 25, n. 1, p. 54-67, 2000.

Salanova, M., Llorens, S., & Martínez, I. M.. Motivação, satisfação no trabalho e bem-estar psicológico. **Boletín de Psicología**, 51, 3-16. (1996).

SAMPAIO, Leonardo Rodrigues; CAMINO, Cleonice Pereira dos Santos; ROAZZI, Antonio. Revisão de aspectos conceituais, teóricos e metodológicos da empatia. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 29, p. 212-227, 2009.

TODOROV, João Cláudio; MOREIRA, Márcio Borges. O conceito de motivação na psicologia. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 7, n. 1, p. 119-132, 2005.

TEREZAM, Raquel; REIS-QUEIROZ, Jessica; HOGA, Luiza Akiko Komura. A importância da empatia no cuidado em saúde e enfermagem. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 70, p. 669-670, 2017.

VERNON, M. D. (1973). Tradução de L. C. Lucchetti. Petrópolis: Vozes. (trabalho original publicado em 1969).

AUTOESTIMA: UMA ALIADA NA PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE DAS MULHERES EM UM HEMOCENTRO NO INTERIOR DO PARANÁ

Andressa de Oliveira¹

Camila Fernanda Baiak²

Francieli Dayane Iwanczuk³

RESUMO: A promoção de saúde mental é descrita como um conjunto de ações que visam, por meio de um processo de empoderamento, criar condições individuais, sociais e ambientais, utilizando-se de estratégias que propiciem ambientes apoiadores. É importante que ela seja destinada não somente para subgrupos com riscos significativos, mas também para a população em geral. Delinear tais ações junto às mulheres adultas é indispensável, uma vez que constituem um subgrupo ao qual são mais vulneráveis a alguns transtornos mentais, devido às experiências do ciclo de vida, influências hormonais, exploração nas relações, fatores culturais e discriminação de gênero. Estima-se que no Brasil, a prevalência de transtornos mentais na população adulta está entre 20% e 56%, acometendo principalmente mulheres. O estudo realizado em um Hemocentro no interior do Paraná, abordou a prevenção e promoção da saúde. As intervenções consideraram aspectos sociais, culturais e emocionais, visando a melhoria da qualidade de vida, promovidas a partir de rodas de conversa, dinâmicas interativas e estratégias de psicoeducação. Os resultados obtidos destacam a importância de uma política de saúde mental que priorize práticas humanizadas de forma integrada e contínua, investindo em programas que reconheçam e tratem das necessidades do grupo feminino, promovendo ambientes de apoio e capacitação. Busca-se também visibilidade para o assunto, tornar esses conteúdos acessíveis para a população em geral contribui para uma sociedade mais consciente e saudável.

Palavras chaves: Mulheres. Saúde mental. Prevenção e Promoção. Autoestima.

ABSTRACT: Mental health promotion is described as a set of actions that aim, through an empowerment process, to create individual, social and environmental conditions, using strategies that provide supportive environments. It is important that it is intended not only for subgroups at significant risk, but also for the general population. Outlining such actions with adult women is essential, since they constitute a subgroup that is more vulnerable to some mental disorders, due to life cycle experiences, hormonal influences, exploitation in relationships, cultural factors and gender discrimination. It is estimated that in Brazil, the prevalence of mental disorders in the adult population is between 20% and 56%, affecting mainly women. The study carried out in a Blood Center in the interior of Paraná, addressed prevention and health promotion. The interventions considered social, cultural and emotional aspects, aiming to improve quality of life, promoted through conversation circles, interactive dynamics and psychoeducation strategies. The results obtained highlight the importance of a mental health policy that prioritizes humanized practices in an integrated and continuous manner, investing in programs that recognize and address the needs of the female group, promoting supportive and empowering environments. Visibility is also sought for the subject, making this content accessible to the general population contributes to a more conscious and healthy society.

¹ Acadêmica do curso de Psicologia da Ugv Centro Universitário, União da Vitória/Paraná. Psicóloga (CRP 08/30874).

² Professora e supervisora do Estágio Ênfase II, da Ugv Centro Universitário. Especialista em Psicologia Jurídica.

³ Especialista em Psicologia Organizacional e do Trabalho e pós-graduada em Terapia Cognitivo-Comportamental.

Keywords: Women. Mental health. Prevention and Promotion. Self-esteem.

1 INTRODUÇÃO

Somente a partir das primeiras décadas do século XX, a atenção à saúde da mulher passou a fazer parte das políticas públicas de saúde no Brasil. Na década de 60, o movimento feminista brasileiro descontente com as diferenças de gênero e com o enfoque reducionista, reivindicou a igualdade social. Esse engajamento do grupo feminino na luta pelos seus direitos e por melhores condições de vida impulsionou a adoção das primeiras medidas oficiais do Ministério da Saúde voltadas para a assistência integral à saúde da mulher (Freitas, 2017).

Diante desses preceitos, ao buscar a saúde da mulher precisa-se ir além de apenas um estilo de vida saudável (Conass, 2016). Através de dados obtidos no relatório da Comissão de Saúde Mental Global e Desenvolvimento Sustentável da revista *Lancet*, estima-se que até 2015, 322 milhões de pessoas no mundo sofriam de depressão, 264 milhões de pessoas sofriam de transtorno de ansiedade e 700 milhões de algum transtorno mental. No Brasil, a prevalência de transtornos mentais na população adulta está entre 20% e 56%, acometendo principalmente mulheres (Gonçalves, Lima, 2020).

A partir do supracitado, foi desenvolvido o Estágio Ênfase II, do sétimo período do Curso de Psicologia, da Ugv - Centro Universitário, efetuado no primeiro semestre de 2024, tendo como objetivo a promoção e prevenção em saúde. O referido estágio se deu a partir de práticas voltadas a observações e posteriormente a confecção e aplicação das intervenções, as quais ocorreram entre os períodos de 14 de março a 28 de maio. As atividades foram realizadas em um Hemocentro no interior do Paraná com um grupo de dezoito (18) mulheres.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A promoção de saúde mental é descrita como um conjunto de ações que visam, por meio de um processo de empoderamento, criar condições individuais, sociais e ambientais que permitam aumentar nos indivíduos a capacidade de ter controle sobre a própria vida. Logo, promover a saúde mental implica a utilização de estratégias que propiciem ambientes apoiadores e fortalecimento da resiliência

dos indivíduos, demonstrando respeito pela cultura, priorizando a equidade, justiça social, dignidade pessoal e interconexões (Souza et al., 2019).

Uma recomendação importante sobre a promoção da saúde mental é que ela seja endereçada não somente para subgrupos com riscos significativos, mas também para a população em geral. Assim, empreender tais ações junto a mulheres adultas é importante, tendo em vista que a maior parte desta população é de trabalhadoras da qual, geralmente, crianças e idosos são dependentes. Além disso, o sofrimento psíquico neste grupo pode limitar suas atividades do dia a dia, predispondo o indivíduo e o entorno social a um círculo vicioso de riscos e vulnerabilidade (Souza et al., 2019).

Dentre os adultos, as mulheres constituem um subgrupo relevante, pois, em geral, são mais vulneráveis a alguns transtornos mentais devido às experiências do ciclo de vida, influências hormonais, vulnerabilidade à violência e exploração nas relações, fatores culturais e discriminação de gênero. Além disso, são mais suscetíveis a serem cuidadoras de sua família, ademais, a dependência emocional e financeira associada à falta de empoderamento são importantes fatores que restringem suas escolhas na vida, impactando fortemente em sua saúde mental (Souza et al., 2019).

A falta de empoderamento das mulheres afeta também as questões de imagem corporal, além dos aspectos relacionados com a vulnerabilidade, segurança física, proteção e oportunidades. Entre os pontos relacionados, pode-se citar o reconhecimento de suas habilidades, autocuidado físico e mental, percepção física e de entrosamento das emoções, sentimentos e ações. A autoestima das mulheres pode ser fortalecida por ações que propiciem o enfrentamento de problemas pessoais, resignificação do sofrimento, melhor qualidade de vida e a descoberta de potencialidades (Souza et al., 2019).

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a autoestima constitui um sentimento de juízo, de apreciação, valorização, bem-estar e satisfação que o sujeito tem de si mesmo; encontra-se relacionada com alguns aspectos do cotidiano, tornando-se um aspecto central da saúde e do bem-estar psicológico (Tafarello, Junior, Oliveira, 2015). Uma das maneiras de promoção é pelo autocuidado, que envolve práticas diversas como a realização de atividades físicas, higiene, beleza, alimentação, autoconhecimento. Além disso, considera-se

valeroso respeitar as próprias limitações e gerenciar as atividades diárias de forma positiva, para evitar excessos que levam ao adoecimento psíquico (Burda, Fischer, Rosaneli, 2022).

3 MÉTODO

O Estágio Ênfase II, realizado no sétimo período do Curso de Psicologia da Ugv Centro Universitário, durante o primeiro semestre de 2024, compreende o objetivo de promoção e prevenção em saúde, em nível individual e coletivo. Portanto, abrange práticas voltadas para oportunizar saúde e qualidade de vida em diferentes contextos e grupos, além de proporcionar aos alunos práticas relacionadas à atuação do psicólogo no contexto das Práticas Sociais e Institucionais em Psicologia.

À vista disso, o mesmo foi realizado em um Hemocentro, de uma cidade no interior do Paraná, no período de março a junho, do ano de 2024. A presente instituição de saúde pública fornece serviços que abrangem a coleta e distribuição de sangue e seus componentes, com o objetivo de suprir a demanda transfusional e oferecer serviços especializados na área da hematologia. A equipe atua de forma integrada com outros setores da saúde, e no caso da unidade citada anteriormente, conta com vinte (20) pessoas atuantes no local.

Dessa maneira, objetivando promover e prevenir a saúde, os procedimentos executados englobam estratégias de observação do campo, levantamento de dados e análise situacional, que ocorreram entre os períodos de 14 de março a 16 de abril, para que então fosse confeccionado o planejamento de atividades. As observações foram divididas em seis (6) dias, com uma hora de duração, além disso, ocorreram grupos de estudos, que levaram uma (1) hora a cada encontro, concluindo seis (6) horas de grupos de estudos referentes às observações.

Após esse período, foi construída uma hipótese diagnóstica seguida de uma proposta de intervenção. As atividades ocorreram no período de 26 de abril a 28 de maio de 2024, e tiveram duração de uma (1) hora e trinta (30) minutos cada, totalizando seis (6) intervenções. Foram realizados grupos de estudos referentes às intervenções, com duração de uma (1) hora cada encontro. Ademais, foram concretizadas semanalmente, durante uma (1) hora, supervisões de estágio, com a docente responsável pelos grupos, para discussões e direcionamentos.

As atividades conduziram-se à luz da promoção e prevenção de saúde, com um grupo de dezoito (18) mulheres. Faz-se necessário pontuar que todos os setores do referido local foram convidados para participarem dos encontros, entretanto apenas o grupo feminino aderiu a tal proposta. A primeira reunião teve como objetivo apresentar a Psicologia, por meio de uma roda de conversa, em que foram expostos os principais aspectos referentes à saúde mental e atuação do profissional. Além disso, desenvolveu-se uma dinâmica para aproximar as participantes, na qual foi incentivada a troca de abraços entre o grupo, para promover vínculos significativos às mesmas.

O segundo encontro se deu diretamente com a líder do local, e por meio do diálogo foram debatidas questões de sobrecarga e dificuldade de impor limites saudáveis. Foi utilizada a técnica de psicoeducação, que consiste em ampliar o conhecimento a respeito de diversos temas inerentes à realidade do sujeito de forma sistemática e estruturada. Na terceira reunião se desenvolveu a importância da saúde mental, foram expostos conceitos sobre a promoção do bem-estar, vindo a ser sugeridas práticas para que as integrantes pudessem desenvolver habilidades de forma individual, para além do momento da intervenção, por meio de um quadro explicativo. Um mural de elogios também foi deixado no local, para as participantes colocarem mensagens positivas nos papéis para todo o grupo.

Em sequência, a quarta atividade se voltou para o autocuidado entre as mulheres, e promoveu-se uma psicoeducação e compartilhamento de informações. Para iniciar o momento, uma caixa circulou entre as integrantes, que metaforicamente continha o maior tesouro da vida de cada uma delas, e ao abrir havia um espelho refletindo a própria imagem. Posteriormente foram debatidos temas relevantes para o assunto e realizou-se uma dinâmica com a música “Eu sei que vou te amar”, do cantor Tom Jobim. A atividade consistiu em completar a letra da música, com reflexões sobre amor-próprio.

O quinto encontro se relacionou com a sobrecarga do grupo feminino, demanda que surgiu no decorrer das intervenções passadas. A sobrecarga em tarefas laborais, responsabilidades com a família, atividades domésticas, papéis exercidos pela mulher e dificuldades nas atividades diárias, foi relatada por diversos membros do grupo como influente em sua saúde mental. Assim, foi desenvolvida uma roda de conversa para debater tais questões, e uma dinâmica em que as

participantes foram instruídas a trabalhar em grupo para manter alguns balões no ar. Então, solicitou-se que algumas pessoas se sentassem, enquanto as outras deveriam prosseguir com o comando inicial. Alegoricamente, os balões representavam a sobrecarga de tarefas, quando não são compartilhadas responsabilidades, e o fato foi discutido posteriormente entre o grupo.

Por fim, o último encontro se deu para o fechamento das atividades e coleta do *feedback*. De forma simbólica, fora preparada uma caixa com esmalte, uma lixa e algodão para as unhas, simbolizando o encerramento das atividades e visando que as integrantes pudessem colocar em prática a autoestima, tema que veio a ser trabalhado durante as intervenções. Ademais, foi elaborada uma atividade para produzir uma “carta para si mesma”, incentivando a reflexão e autoconhecimento. Na carta havia alguns questionamentos iniciais, a respeito do que a pessoa admira em si mesma, momentos pelos quais se perdoa, o que ela imagina para o futuro e o que a participante percebe em si própria.

Ademais, foi enviado de forma *on-line* por um aplicativo de mensagens, um *Google Forms* para coletar informações, com perguntas a respeito das intervenções, satisfação, aprendizados que foram captados e possíveis críticas aos encontros realizados. O formulário é uma forma de compreender a perspectiva do grupo, perceber quais ensinamentos foram positivos e quais momentos foram negativos. As respostas foram anônimas, para que as participantes se sentissem à vontade e seguras para expor seus apontamentos. Dessa maneira, foram finalizadas as intervenções no local, sendo abordados temas relacionados à saúde mental e autocuidado, com o grupo de mulheres.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

As repercussões das práticas desenvolvidas no estágio ressoam entre as mulheres participantes das atividades, em seu autoconhecimento, autocuidado e saúde mental, assim como na aquisição de experiência prática para os futuros psicólogos, formados pela Ugv Centro Universitário, que aplicaram seus conhecimentos. A troca de vivências durante os encontros geraram um espaço para expressão e elaboração de demandas que recaem sobre as mulheres na contemporaneidade. Nesse espaço do grupo elas puderam compartilhar questões importantes, compreender, identificar e nomear as vivências individuais, diante das

condições que estão inseridas, para uma melhor qualidade de vida e bem-estar (Nascimento, Carvalho, Piasentim, 2024).

Para alcançar o objetivo, foram desenvolvidas rodas de conversa, que possibilitaram a integração e acolhimento como resultado da participação do grupo. Além disso, a catarse foi identificada como potente dispositivo no bem-estar do grupo, tendo em vista que o fenômeno consiste na manifestação de sentimentos, emoções e sensações, por parte das participantes, e alcançou resultados significativos, observados durante as intervenções. O estabelecimento do vínculo e emergência de temas valorosos para o autoconhecimento e autocuidado permitiram exteriorizar conteúdos afetivos mais profundos, com impacto emocional entre as mulheres presentes (Martins, Peres, 2014).

Diante dos aspectos abordados nos encontros do Hemocentro, se fez necessário introduzir os temas iniciais por meio da psicoeducação com as mulheres integrantes do grupo. Dessa forma, na primeira intervenção, foram abordados assuntos essenciais para as atividades, como o entendimento dos aspectos inerentes à saúde mental individual e a conceituação do que é a psicologia como área da saúde. A troca de conhecimentos entre os estudantes de psicologia, que conduziram as atividades, e os membros do grupo, se referem a um aprendizado mútuo, essencial para o desenrolar das práticas, e para a promoção e prevenção da saúde como aspecto primordial das reuniões (Martins, Peres, 2014).

Portanto, foi promovida uma roda de conversa, como dispositivo para compartilhamento de informações, com o intuito de aproximar as participantes, gerar identificação, estabelecer vínculos e proporcionar aprendizados significativos. Diante da perspectiva que Saúde se conceitua como sendo o estado de bem-estar físico, mental e social, foi exposto para o grupo a relevância de considerar, em sua integralidade, os aspectos que influenciam na qualidade de vida. Ainda, propôs-se uma troca de abraços, para demonstração do afeto, potente dispositivo para gerar a aproximação das integrantes (Martins, Peres, 2014).

Como resultado da primeira intervenção, houve a aproximação do grupo e criação de um vínculo afetivo perceptível, estabeleceu-se relações de acolhimento e integração, fatores essenciais para o decorrer das atividades. Para Piaget, a afetividade foi elencada como essencial no funcionamento do sujeito, sendo assim, um dos pilares estabelecidos na primeira intervenção (Souza, 2011). Como forma

de mensurar os impactos das intervenções, foi destinado um formulário *on-line* para coletar dados, por meio da plataforma *Google Forms*, e observou-se a seguinte resposta de uma das participantes: *“o momento dos abraços foi meu preferido entre as intervenções, pois nos aproximou das pessoas à nossa volta”* (SIC).

A segunda intervenção, promovida entre as acadêmicas de psicologia e a líder do local, se deu por meio do diálogo e troca de conhecimentos entre as partes. O momento foi direcionado a escuta ativa e aconselhamento, para promover o bem-estar da participante, que assume um lugar de relevância para o restante do grupo, auxiliando nas demandas de saúde mental das outras mulheres do local. Durante o encontro, foi aproveitado o fator terapêutico da catarse, fenômeno que propicia uma marcante sensação de alívio, pois consiste basicamente na expressão de sentimentos profundos e angústias, pelo discurso (Martins, Peres, 2014).

No decorrer da intervenção, foram abordados temas como a dificuldade de estabelecer limites saudáveis, sobrecarga no ambiente de trabalho, familiar e individual e elementos relevantes para o desenvolvimento da saúde mental integral. O *feedback* da participante foi positivo, sendo relatado por ela que a intervenção contribuiu para seu bem-estar:

[...] queria agradecer pelo dia em que conversamos, para mim foi muito bom. Me sinto mais leve desde aquele dia, pois me fez muito bem. Só temos a agradecer pelo trabalho feito por vocês, fez a gente repensar muitas coisas de nossa vida, obrigada (SIC).

Na terceira intervenção foi apresentada a importância da saúde mental de forma geral, sendo elaborada a confecção de dois quadros para serem deixados no local, um com práticas de autocuidado e outro para serem deixados bilhetes com elogios anônimos. As estratégias empregadas propiciaram a psicoeducação, como no momento em que foram ensinadas técnicas de respiração e relaxamento, e potencializaram os aprendizados compartilhados até aquele momento. O resultado das práticas foi evidenciado pela participação ativa do grupo, que expressou sentimentos profundos por meio das mensagens deixadas no quadro e contribuiu com a roda de conversa suas experiências de vida, conhecimentos e informações.

Por meio do formulário disponibilizado pela plataforma do *Google Forms* foi relatado anonimamente: *“Gostei de aprender como respirar para relaxar, usarei no meu dia a dia. Adorei todas as dinâmicas propostas pelas estagiárias, estão de parabéns”* (SIC). Desse modo, evidencia-se que atuar com saúde mental envolve

a ressignificação de valores e práticas socioculturais, que permitam o desenvolvimento humano em sua singularidade, portanto, esse momento proporcionou maior capacitação dos sujeitos para fazer escolhas que levem ao bem-estar e qualidade de vida (Costa et al., 2015).

Nas intervenções realizadas, o autocuidado e a autoestima foram direcionados como estratégias para a prevenção e promoção da saúde feminina, uma vez que se relacionam com a visão do sujeito sobre si mesmo e suas potencialidades, influenciando na saúde mental individual. Dessa maneira, na quarta intervenção foi desenvolvida uma atividade para completar a letra da música “Eu sei que vou te amar”, enquanto a melodia tocava. Foi designado para o grupo que substituísse algumas palavras para formar frases como “eu sei que vou me amar, por toda a minha vida”. A dinâmica promoveu, entre as mulheres presentes, reflexões sobre o amor-próprio e visão de si mesmas.

Além disso, foi promovido um momento para conversar sobre práticas de autocuidado e autoestima. Esses aspectos assumem um papel relevante para maior satisfação com a vida, presença de emoções positivas, e uma regulação emocional efetiva (Freire, Tavares, 2011). A intervenção buscou proporcionar reflexões pessoais e sobre a visão que as mulheres têm de si mesmas. Diante do formulário disponibilizado, 91,7% das participantes responderam que as dinâmicas propostas as incentivaram a buscar pelo autocuidado, dado que demonstra efetividade das atividades.

Seguindo com as intervenções, o quinto momento buscou abordar a sobrecarga entre as mulheres, que influencia no bem-estar individual. As responsabilidades domésticas, familiares e trabalhistas afetam o grupo feminino, que muitas vezes abraçam grandes responsabilidades. Diante do tema foram trabalhados, por uma roda de conversa, as relações e os papéis de gênero, questões sociais, valor da autoestima, mudanças culturais, divisão sexual do trabalho doméstico, além da alta incidência de transtornos mentais nas mulheres (Pinho, Araújo, 2012).

Foi desenvolvida uma dinâmica utilizando balões, que possuíam bilhetes dentro, com algumas palavras que remetiam a responsabilidades exercidas socialmente pelas mulheres. As participantes precisavam manter os balões no ar, todas juntas, entretanto, pouco a pouco as acadêmicas solicitaram que algumas

delas se sentassem. Dessa forma, somente algumas mulheres precisavam realizar a tarefa, o que se tornou impossível, já que havia muitos balões e poucas pessoas. A repercussão da dinâmica foi demonstrada pelo relato e reflexão do grupo, de que é necessário obter um equilíbrio entre as responsabilidades da vida e o bem-estar, compartilhando as tarefas com sua rede de apoio.

Identificou-se por meio dos relatos verbais, que as mulheres compartilham angústias comuns, com relação a sobrecarga de tarefas. Observou-se, por meio do formulário disponibilizado na plataforma do *Google Forms*, o relato de uma participante, com relação às contribuições da referida atividade: *“pretendo rever as atividades em que posso solicitar ajuda de outras pessoas, para não me sobrecarregar” (SIC)*. Demonstrando que os objetivos foram atingidos. Percebe-se que muitas mulheres têm suas agendas superlotadas pois são donas-de-casa e realizam tarefas diversas para a família, sociedade e para o ambiente de trabalho, dessa forma, a intervenção apresenta relevância para promover a saúde do grupo feminino (Pinho, Araújo, 2012).

O fator terapêutico da universalidade foi percebido como predominante nas intervenções, sendo a identificação entre o grupo diante de vivências semelhantes, fenômeno este que os possibilita reconhecer que suas experiências não são únicas. A complexa interação humana, participação das integrantes e reconhecimento de experiências compartilhadas geraram o aprendizado por intermédio de outras participantes, além de oportunizar o aconselhamento entre o grupo, que não se limita ao conteúdo propriamente dito, mas se constitui como apoio mútuo, para auxiliar o outro com base no conhecimento advindo da própria experiência (Martins, Peres, 2014).

A sexta intervenção, como forma de finalização, foi destinada a escrever uma carta para si mesma, a partir de alguns questionamentos como o que a pessoa admira em si própria, o que imagina para o seu futuro, momentos pelos quais se perdoa, e coisas que gostaria de dizer a si mesma. A atividade proporcionou reflexões sobre as vivências individuais, identidade, compreensão da personalidade e produção de novas subjetividades, que refletem na autoimagem. Esses aspectos influenciam em como o sujeito se coloca no mundo e possibilitam o desenvolvimento de habilidades e forças positivas para sua autoestima (Vasconcelos, 2017).

Além disso, foram realizados agradecimentos e entregues caixinhas com esmalte e algodão para as unhas, como forma de deixar um agradecimento simbólico das acadêmicas. Nessa intervenção, houve relatos pessoais das integrantes do grupo, a respeito da efetividade das estratégias empregadas para promoção e prevenção da saúde, como citado por algumas mulheres, as intervenções proporcionaram autoanálise, diante das questões abordadas, e maior valorização de si mesmas.

As informações captadas pelo formulário, disponibilizado na plataforma do *Google Forms*, demonstram que todas as mulheres que participaram das intervenções classificam os resultados como positivos e relatam que contribuíram para seu autocuidado. Diante do *feedback* do grupo houve relatos como “*as intervenções me fizeram refletir sobre me priorizar, e também levar em consideração como eu me sentia sobre as situações da vida*” (SIC), além disso foi descrito por uma das participantes:

Em nossa vida temos muitos momentos de grande pressão e cobranças. Sentimos falta de um acompanhamento como este, onde fugimos da rotina diária e tiramos um momento para refletir sobre a vida, saúde mental e autoestima. Momentos como estes nos fazem melhorar como ser humano (SIC).

Diante do exposto, é possível reconhecer a instilação da esperança entre as participantes, que desperta o otimismo e subsidia a confiança em relação ao futuro, fator que tende a exercer influência positiva nas condições emocionais das mulheres presentes. A esperança compartilhada entre o grupo se sustenta na criação de vínculo, universalidade, aconselhamento e aprendizado interpessoal, elementos de destaque nas intervenções. Além disso, a obtenção de conhecimentos a respeito do autocuidado e saúde mental, a partir de outras participantes e dos organizadores do grupo, provocam efeitos benéficos e promovem a saúde em sua integralidade (Martins, Peres, 2014).

Dessa forma, as repercussões foram observadas pela evolução do grupo durante as intervenções, que demonstraram significativa ampliação das perspectivas a respeito de saúde mental, autoestima e autocuidado, assim como no fortalecimento de vínculos entre as participantes. Como foi relatado por uma das integrantes do grupo, as atividades proporcionaram “*olhar para seu interior*” (SIC),

e refletir sobre os aspectos inerentes à vida humana, que influenciam na saúde e qualidade de vida.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que as práticas desenvolvidas no estágio refletem entre as mulheres participantes das atividades, o seu autoconhecimento, autocuidado e as boas práticas sobre a saúde mental, bem como, na aprendizagem das futuras psicólogas, em formação pelas Ugv - Centro Universitário, ao qual aplicaram seus conhecimentos. As dinâmicas realizadas, como rodas de conversas e estratégias de psicoeducação, abriu o espaço para discutir temas como sobrecarga, autoestima e bem-estar. Promovendo assim a cada encontro um maior vínculo e apoio mútuo entre as participantes.

A prática no Hemocentro evidenciou a relevância de políticas que busquem priorizar práticas humanizadas, bem como a promoção da saúde de forma integrada e contínua. A atuação voltada ao grupo feminino mostrou-se efetivo quanto a redução do sofrimento emocional e no fortalecimento da autoestima, pontos fundamentais para uma boa saúde psicológica. As respostas positivas e o comprometimento das participantes indicam que tais ações são cruciais para combater as elevadas taxas de transtornos mentais entre as mulheres, provendo assim uma melhora na qualidade de vida.

Consequentemente, é válido que as políticas públicas busquem investir em programas que reconheçam e tratem das necessidades do grupo feminino, promovendo ambientes de apoio e capacitação. Busca-se também uma maior visibilidade para o assunto, tornar esses conteúdos visíveis e acessíveis para a população em geral contribui para uma sociedade mais consciente e saudável. Reforçando a importância de uma abordagem integrada e holística na promoção da saúde mental, as lições aprendidas podem servir como modelo para futuras intervenções.

REFERÊNCIAS

BORSOI, Izabel Cristina Ferreira. **Da relação entre trabalho e saúde à relação entre trabalho e saúde mental**. Psicologia & Sociedade, v. 19, p. 103-111, 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/psoc/a/ZK47NkYwTQv8w6cXcfVqP6S/?lang=pt#>>.

BRANT, Luiz Carlos; MINAYO-GOMEZ, Carlos. **Da tristeza à depressão: a transformação de um mal-estar em adoecimento no trabalho.** Interface-Comunicação, Saúde, Educação, v. 12, p. 667-676, 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/icse/a/Yw5wZ5zK3m7N6vr9GMwCLSN/#>>.

DE OLIVEIRA COSTA, Raphael Raniere et al. **As rodas de conversas como espaço de cuidado e promoção da saúde mental.** Revista de Atenção à Saúde, v. 13, n. 43, 2015. Disponível em: <https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/2675>

FISCHER, Marta Luciane; BURDA, Tuany Anna Maciel; ROSANELI, CAROLINE FILLA. **O Autocuidado para saúde global: um compromisso ético com a coletividade.** HOLOS, [S. l.], v. 4, 2022. Disponível em: <<https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/view/12844>>.

FREIRE, Teresa; TAVARES, Dionísia. **Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes.** Archives of clinical psychiatry (são paulo), v. 38, p. 184-188, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpc/a/H98mhpZySfRfGVXsW6jcnFc/>>.

FREITAS, G. L. de. **Discutindo a política de atenção à saúde da mulher no contexto da promoção da saúde.** Revista Eletrônica de Enfermagem, Goiânia, Goiás, Brasil, v. 11, n. 2, 2017. DOI: 10.5216/ree.v11.47053. Disponível em: <<https://revistas.ufg.br/fen/article/view/47053>>.

LIMA, M. C.; GONÇALVES, T. R. **Apoio matricial como estratégia de ordenação do cuidado em saúde mental.** Trab Educ Saúde. 202. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/tes/a/ykHrtnVZGpJDRBVP8ZB4FdG/#>>.

MARTINS, Michele Márice; PERES, Rodrigo Sanches. **Fatores terapêuticos em grupo de apoio a mulheres com câncer de mama.** Psicologia, Saúde e Doenças, v. 15, n. 2, p. 396-407, 2014. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/362/36231460006.pdf>>.

NASCIMENTO, Gustavo Chiesa Gouveia; DE CARVALHO, Flávia Almeida; PIASENTIM, Stella Mara Suman. **Psicoterapia de grupo de orientação psicanalítica: o grupo frente à mulher adicta.** Journal Archives of Health, v. 5, n. 1, p. 202-219, 2024. Disponível em: <<https://ojs.latinamericanpublicacoes.com.br/ojs/index.php/ah/article/view/1>>.

NASCIMENTO YCML, BREDAMZ, ALBUQUERQUE MCS. **Mental illness: perceptions regarding sufferers' identities.** Interface (Botucatu). 2015; 19(54):479-90. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/icse/a/P3jNtMHgyvkfvcFyRSP5QbL/>>.

PAPARELLI, Renata; SATO, Leny; OLIVEIRA, Fábio de. **A saúde mental relacionada ao trabalho e os desafios aos profissionais da saúde.** Revista brasileira de saúde ocupacional, v. 36, p. 118-127, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbso/a/YfMz55kDCyzXjny74jw6DbN/>>.

PINHO, Paloma de Sousa; ARAÚJO, Tânia Maria de. **Associação entre sobrecarga doméstica e transtornos mentais comuns em mulheres.** Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 15, p. 560-572, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.org/pdf/rbepid/2012.v15n3/560-572/pt>>.

SEM AUTOR. **Promoção da Saúde.** Conass, 2016. Disponível em: <<https://www.conass.org.br/promocao-da-saude/#:~:text=A%20sa%C3%BAde%20%>>.

SOAIGHER, Katiane Aparecida; ACENCIO, Fábio Ricardo; CORTEZ, Diógenes Aparício Garcia. **O poder da vaidade e do autocuidado na qualidade de vida.** CinerGIS, v. 18, n. 1, p. 69-72, 2016. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Fabio-Acencio/publication/309341159_O_poder_da_vaidade_e_do_autocuidado_na_qualidade_de_vida/links/5ec7c9d2458515626cbfd4f9/O-poder-da-vaidade-e-do-autocuidado-na-qualidade-de-vida.pdf>.

SOUZA, Jacqueline de et al. **Promoção da saúde mental de mulheres: a influência da saúde física e do meio ambiente.** Revista Brasileira de Enfermagem, v. 72, p. 184-190, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/xknNkXJFQxTDJkRNq76PCLR/?lang=pt>>.

VASCONCELOS, Helena Serafim. **Autoestima, autoimagem e constituição da identidade: um estudo com graduandos de psicologia.** Revista Psicologia, Diversidade e Saúde, v. 6, n. 3, p. 195-206, 2017. Disponível em: <<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1565>>.

DELEGACIA DE POLÍCIA CIVIL: O DISTANCIAMENTO EMOCIONAL NAS PRÁTICAS DE COLABORADORES PÚBLICOS COMO ESTRATÉGIA DE ENFRENTAMENTO DE DEMANDAS LABORAIS- UMA PERSPECTIVA DO ESTÁGIO ÊNFASE EM PSICOLOGIA

Larissa Amabile Da Rocha¹

Raquel De Fatima Novinski²

Marcele Kossoski³

Francieli Dayane Iwanczuk⁴

RESUMO: Este estudo visa elucidar o Estágio Ênfase II em Psicologia da UGV - Centro Universitário, focando na prevenção e promoção de saúde entre os funcionários de uma delegacia de polícia civil no interior do Paraná. Os dados apresentados são resultado de observações e intervenções realizadas com a equipe, abordando a falta de adesão às intervenções relacionadas ao estigma associado à saúde mental nas delegacias.

Palavras-chave: Delegacia. Polícia. Estresse. Promoção de saúde. Adoecimento psíquico.

ABSTRACT: The present article was developed to explain about the Internship Emphasis II in Psychology at UGV - University Center, which aimed to work on health prevention and promotion with employees of a civil police station in the interior of Paraná. The data collected and presented here were derived from observations and interventions applied with the team. This article discusses the lack of adherence to interventions related to the prejudice associated with talking about mental health in police stations.

Keywords: Police station. Police. Stress. health promotion. Psychological illness

1.INTRODUÇÃO

O estágio Ênfase em Prevenção e Promoção de Saúde II foi desenvolvido em uma delegacia no interior do Paraná, e de acordo com Cruz e Barbosa; 2002 Delegacias de Polícia são locais com características singulares. Destacam-se a forte presença de autoridade, racionalização, padronização, normas rígidas e burocratização. Neste seguimento, o trabalho realizado nessas instituições apresenta uma divisão clara de funções, exemplificada pela segmentação das estruturas laborais, onde cada setor desempenha funções específicas e bem definidas.

¹ Acadêmica do curso de Psicologia da Ugv Centro Universitário, União da Vitória/Paraná.

² Acadêmica do curso de Psicologia da Ugv Centro Universitário, União da Vitória/Paraná.

³ Acadêmica do curso de Psicologia da Ugv Centro Universitário, União da Vitória/Paraná.

⁴ Psicóloga (CRP 08/30874). Professora e supervisora do Estágio Básico II, da Ugv Centro Universitário. Especialista em Psicologia Jurídica, Especialista em Psicologia Organizacional e pós-graduada em Psicologia Cognitivo Comportamental. E-mail: prof_francieliwanczuk@ugv.edu.br

As atividades de observação e posteriores intervenções foram estruturadas com enfoque na prevenção e promoção de saúde dos sujeitos que trabalham na instituição. De acordo com Novaes e Mota (2019), a promoção à saúde está ligada ao fortalecimento de recursos para lidar com circunstâncias adversas, enquanto a prevenção visa reforçar os fatores de proteção, reduzindo a exposição da população-alvo a perigos característicos de sua atuação. Na implementação de iniciativas para promover a saúde mental, é essencial abordar as questões psicológicas de maneira coletiva, social e comunitária.

No desenvolvimento deste processo, verificou-se o preconceito em relação à saúde mental. Segundo Minayo (2013), a concepção socialmente aceita de que a profissão policial é composta por indivíduos intrinsecamente aptos ao combate pode invisibilizar as necessidades de suporte especializado a esses profissionais. No entanto, essa percepção distorcida pode levar a uma falta de empatia com esses indivíduos, revelando uma lacuna na valorização por parte da sociedade e do Estado em relação a esses profissionais.

Conforme Castro e Cruz (2013) mencionam, a desumanização, aliada ao distanciamento das situações vivenciadas, e ainda, ao desenvolvimento de atitudes inflexíveis, acabam sendo estratégias empregadas pelos policiais para manejar o estresse inerente à sua rotina profissional. No entanto, essa abordagem pode resultar em um aumento significativo do adoecimento e das consequências negativas associadas ao trabalho policial.

Dessa forma, a prevenção e a promoção à saúde se mostram relevantes nesses ambientes laborais, sobretudo para enfrentar a emergente banalização da humanidade do sujeito policial, circunstâncias evidenciadas em brincadeiras e na auto-percepção desses indivíduos diante de seus companheiros de trabalho e de si mesmos (Minayo, Assis e Oliveira, 2011).

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Instituições públicas como as Delegacias de Polícia são locais com características singulares. Destacam-se a forte presença de autoridade, racionalização, padronização, normas rígidas e burocratização. Neste seguimento, o trabalho realizado nessas instituições apresenta uma divisão clara de funções,

exemplificada pela segmentação das estruturas laborais, onde cada setor desempenha funções específicas e bem definidas (Cruz e Barbosa, 2002).

De forma geral, uma Delegacia de Polícia trata-se de uma organização pública prestadora de serviços, visando atender à população em demandas diversificadas. Enquadram-se nesses ofícios, além do atendimento ao público, o registro de ocorrências e a resolução de crimes e questões civis. Para o bom desempenho dessas tarefas, é necessário que o ambiente físico e social tenha uma organização adequada em termos estruturais, ergonômicos e de acessibilidade (Brondani et al., 2020).

No que se refere ao quadro de trabalhadores dessas Delegacias, os policiais civis executam serviço singular, sendo responsáveis diretos por receber os detidos pela polícia militar, realizar investigações criminais, elaborar os processos jurídicos e encaminhá-los ao poder judiciário, etc. Segundo Spode e Merlo (2006), o trabalho desses servidores se torna rodeado por situações de violência e estresse envolvendo desde sujeitos vitimizados até agressores. Refere-se, portanto, a uma classe profissional especialmente vulnerável ao sofrimento psíquico, devido aos riscos que experimentam, bem como à dedicação integral às atividades cotidianas.

De acordo com uma pesquisa realizada por Crank e Caldero (1991), 66% dos oficiais de polícia identificaram as tarefas burocráticas como as fontes mais significativas de estresse, enquanto 16% apontam a pressão constante como o fator mais impactante neste sentido. Isso demonstra que as causas do esgotamento emocional em atividades policiais podem variar entre os riscos decorrentes da violência às exigências administrativas e laborais. Dentre essas, podem ser elencadas desde a característica ergonômica das funções desempenhadas, como má-postura, falta de acessibilidade e trabalhos demasiadamente manuais, até a pressão por resultados satisfatórios, indicando importantes demandas de melhoramento nas condições físicas de trabalho (Brondani et al., 2020).

A concepção socialmente aceita de que a profissão policial é composta por indivíduos intrinsecamente aptos ao combate pode invisibilizar as necessidades de suporte especializado a esses profissionais. No entanto, essa percepção distorcida pode levar a uma falta de empatia com esses indivíduos, revelando uma lacuna na valorização por parte da sociedade e do Estado (Minayo, 2013). Além disso, a falta de atenção à saúde do policial enquanto trabalhador tem raízes históricas, sendo

este muitas vezes relegado a um papel secundário de mera repressão, gerando uma aversão alimentada por conflitos entre a população, os intelectuais e os oficiais da segurança pública (Minayo, Souza e Constantino, 2000).

Levando em consideração as condições precárias de saúde enfrentadas pelos profissionais da área de segurança pública, práticas de prevenção e promoção de saúde têm importante papel no desenvolvimento da qualidade de vida e integridade dos indivíduos. De acordo com Novaes e Mota (2019), a promoção à saúde está ligada ao fortalecimento de recursos para lidar com circunstâncias adversas, enquanto a prevenção visa reforçar os fatores de proteção, reduzindo a exposição da população-alvo a perigos característicos de sua atuação. Na implementação de iniciativas para promover a saúde mental, é essencial abordar as questões psicológicas de maneira coletiva, social e comunitária.

Conforme Castro e Cruz (2013) mencionam, a desumanização, aliada ao distanciamento das situações vivenciadas, e ainda, ao desenvolvimento de atitudes inflexíveis, acabam sendo estratégias empregadas pelos policiais para manejar o estresse inerente à sua rotina profissional. No entanto, essa abordagem pode resultar em um aumento significativo do adoecimento e das consequências negativas associadas ao trabalho policial. Dessa forma, a prevenção e a promoção à saúde se mostram relevantes nesses ambientes laborais, sobretudo para enfrentar a emergente banalização da humanidade do sujeito policial, circunstâncias evidenciadas em brincadeiras e auto-percepção desses indivíduos diante de seus companheiros de trabalho e de si mesmos (Minayo, Assis e Oliveira, 2011).

Resultados demonstrados pelo Anuário Brasileiro de Segurança Pública do Brasil (2023), constataram um silencioso adoecimento psíquico entre policiais no Brasil, como exemplo, pode-se mencionar que os suicídios têm vitimado mais policiais do que confrontos em serviço. Além disso, a falta de um sistema de monitoramento da saúde mental dos policiais, aliada à falta de clareza nos registros sobre mortes por suicídio entre esses profissionais destaca a importância de abordar questões de prevenção e promoção em saúde mental.

A despeito dessa importante demanda, ainda existe um grande preconceito entre os policiais no que tange o trabalho de psicólogos, psiquiatras e outros profissionais de saúde mental, promovido pelas instituições de segurança pública.

Apesar de ser de forma tímida, há um crescimento da oferta de serviços de atendimento psicossocial, porém muitos policiais ainda acreditam que buscar esse tipo de ajuda seria um sinal de fraqueza, ou mesmo de que estariam perdendo sua saúde mental por buscarem auxílio (Minayo, Assis e Oliveira, 2011).

3. MÉTODO

As atividades do estágio Ênfase em Prevenção e Promoção de Saúde II ocorreram sob responsabilidade de três estagiárias do sétimo período do curso de Psicologia da UGV - Centro Universitário. O estágio efetuou-se em uma delegacia no interior do estado do Paraná, composta por trinta e cinco funcionários. O desenvolvimento desse processo se deu entre os meses de março e maio, sendo desempenhada uma etapa de observação, a fim de proporcionar a coleta de dados e um período de intervenções práticas, subsidiadas pelos dados obtidos anteriormente.

O estágio foi iniciado com uma investigação de campo. Esse procedimento foi definido por Marconi e Lakatos (2003) como a observação de fatos e fenômenos tal como ocorrem espontaneamente, em sua coleta de dados e no registro de variáveis que se presume relevantes, para analisá-los (p. 186). Não se trata, contudo, somente da coleta de dados, uma vez que critérios analíticos e de controle devem ser preestabelecidos no intuito de delinear aquilo que se deseja coletar.

As observações ocorreram semanalmente durante quatro semanas e tiveram duração de uma hora e trinta minutos. Seu objetivo consistiu em corroborar para a coleta de dados acerca do cotidiano dos indivíduos que trabalham no local, em que visualizou-se possíveis demandas a serem trabalhadas com as intervenções. Para tanto, fez-se uso de um questionário como ferramenta de apuração de informações precisas e fidedignas, com vias a enriquecer o entendimento acerca de aspectos da saúde mental dos indivíduos e contribuir para a escolha dos materiais a serem utilizados posteriormente. Disponibilizou-se este recurso de maneira *online* e impressa, em que dezessete pessoas responderam.

Esses procedimentos subsidiaram a aplicação de três atividades interventivas com os integrantes do local, e tiveram duração de uma hora. A primeira ação teve o objetivo de apresentar aos indivíduos as próximas etapas do estágio, elucidando sua relação com a prevenção de doenças e promoção de

saúde, através de um *flyer* explicativo. A segunda intervenção procurou explicar os benefícios da meditação no manejo do estresse e da ansiedade, por meio de um vídeo produzido pelas estagiárias, encaminhado via *whatsapp* em conjunto com um texto discorrendo sobre o tema e um formulário, como alternativa de obter um *feedback* sobre o conteúdo proposto. A atividade seguinte consistiu em apresentar aos participantes a Psicologia Positiva, buscando elucidar quanto ao seu auxílio no enfrentamento de problemáticas, bem como sua contribuição para o aumento de bem-estar. Fora disposto um texto informativo sobre a temática, seguido por linhas em branco a serem preenchidas de acordo com levantamentos pessoais.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 RESULTADOS

A investigação de campo do Estágio Ênfase em Prevenção e Promoção de Saúde II, realizado em uma delegacia no interior do Paraná, revelou um ambiente com altos níveis de estresse. Sobretudo em decorrência de situações enfrentadas pelos trabalhadores do local, que presenciam significativa pressão e carga emocional em suas funções cotidianas. O questionário enviado à equipe contou com dezessete respostas dos trinta e cinco colaboradores, que relataram sentimentos de desânimo e sobrecarga com relação ao desempenho de seu trabalho, respaldando os dados obtidos com as observações realizadas.

Com base nas informações obtidas, foram desenvolvidas três intervenções no local, com vistas a corroborar para a prevenção de doenças e promoção de saúde dos participantes. A primeira atividade proporcionou contato das estagiárias de forma mais ativa com a equipe, através da explicação do funcionamento do estágio. As estudantes realizaram a entrega do material produzido, procurando responder a possíveis dúvidas da equipe acerca deste processo. A receptividade dos integrantes foi parcialmente satisfatória, uma vez que alguns demonstraram interesse em aderir às intervenções, enquanto outra parcela da equipe expressou pouca abertura à esta etapa.

Na segunda intervenção, um material apresentando o tema foi encaminhado aos sujeitos, sugerindo formas de se praticar a meditação e fornecendo um exercício de respiração guiada. Com o formulário enviado em conjunto, foram obtidas seis respostas dos participantes, as quais cinco relataram já conhecer estes

recursos e fazer uso destes, reconhecendo sua eficácia, enquanto um descreveu não acreditar nos benefícios destas práticas, declarando não ter a intenção de utilizar estes métodos. A adesão da equipe a esta proposta foi baixa e não correspondeu às expectativas das estagiárias para o desenvolvimento satisfatório das intervenções.

A última atividade realizada, a qual exibiu a Psicologia Positiva como colaboradora no aumento de bem-estar e auxiliadora no enfrentamento de adversidades, foi apresentada aos participantes através de um texto informativo, seguido por um espaço a ser preenchido com percepções pessoais acerca da temática. As estudantes realizaram a distribuição do material à equipe, explicando sobre o tema e sobre o preenchimento dos itens. Os integrantes do grupo demonstraram baixo grau de interesse em aderir a intervenção, através de comentários negativos sobre a proposta e da presença das estagiárias no local.

4.2 DISCUSSÃO

Analisando os resultados obtidos, tanto nas observações quanto nas respostas dos questionários, o estresse foi o mais citado como grande problema para a saúde mental dos indivíduos. Segundo Minayo (2013), ele pode resultar de tempo de descanso insuficiente, de má qualidade das condições físicas do local de trabalho e, como principalmente apontado pelas pessoas da delegacia, da carga de trabalho excessiva. Esses apontamentos são reforçados pelos autores Cruz e Castro (2015), que mencionam sobre o estresse não ser causado apenas por problemas estruturais, mas também por situações envolvendo o desmerecimento e a desvalorização dos sujeitos, que passam a vivenciar uma sensação de decepção constante. Segundo Castro e Cruz (2015), o sujeito estressado está em constante desconfiança, alerta, podendo ser qualquer momento agressivo ou explosivo.

Conforme Amador et. al (2002), a realização de um trabalho de campo em uma instituição, como no caso da intervenção realizada, não deve significar uma ação descompromissada e autorizada pelo chefe da instituição. Mais do que isso, deve representar a consolidação de uma dinâmica de convivência e vínculo. Nesse segmento, a primeira intervenção teve como intuito informar os sujeitos participantes através de um *flyer* informativo sobre os procedimentos a serem

cumpridos ao longo das atividades do estágio, de modo a tentar estabelecer uma relação em uma fase ainda introdutória.

Sobre a segunda intervenção, que envolveu a prática da meditação guiada informando sobre os malefícios do estresse, procurou-se demonstrar o quanto exercícios como esses poderiam ajudar em situações como as vivenciadas pelos participantes. Conforme descreveram Menezes e Dell' Aglio (2009), a meditação pode auxiliar significativamente no manejo do estresse diário, gerando respostas tanto psicológicas quanto físicas. Essa prática pode contribuir substancialmente para a promoção e prevenção da saúde, sendo atualmente utilizada em contextos terapêuticos. Porém, apesar da elaboração do vídeo e do texto, as adesões à atividade foram mínimas, evidenciando uma resistência dos participantes em se engajar com ações voltadas a deslocá-los, mesmo que brevemente, de sua rotina de trabalho.

Na terceira intervenção notou-se com maior clareza a falta de adesão dos participantes às ações implementadas, bem como sua oposição à própria presença das estagiárias no local. Algumas hipóteses podem auxiliar na compreensão destes fenômenos. Em primeiro lugar, a pressão social existente sobre o sujeito policial, que supostamente deve se manter imparcial, com seriedade e engajado apenas em seu trabalho, pode acabar desumanizando-o. Isso pode produzir certas resistências em relação às atividades que o desloquem dessa posição de suposta neutralidade, ceifando sua subjetividade em prol de uma idealização do exercício da profissão policial (Cruz e Castro, 2013).

Além disso, a falta de confiança de policiais com psicólogos, de acordo com Minayo et.al (2011), associada à ideia errônea de que a ajuda psicológica está diretamente relacionada à perda de sanidade, pode contribuir para o receio dos profissionais diante de atividades orientadas pelos paradigmas da Psicologia. Dessa forma, se torna imperativo compreender as bases sociais e culturais da instituição na qual os sujeitos participantes estão inseridos para então analisar de que formas elas condicionam seus comportamentos, atitudes e concepções diante de situações às quais não estão habituados.

As instituições policiais formam grupos peculiares caracterizados por relações interpessoais, de trabalho e psíquicas bastante específicas. Nesse sentido, ao serem incorporados na instituição da polícia, os indivíduos podem

acabar destituídos de certos valores individuais que os caracterizavam para aderirem aos valores e crenças daquele grupo, pautados por princípios morais rígidos, padronizados e coletivos. É necessário que percam sua liberdade e subjetividade para conseguirem sobreviver nesse meio (Nogueira, 1999), tornando as discussões acerca da qualidade do trabalho policial, bem como da própria cultura dessa organização social, cada vez mais relevantes para o enfrentamento dos problemas experienciados.

5. CONCLUSÃO

A execução do presente estudo proporcionou uma ampliação significativa dos conhecimentos teóricos relacionados ao estresse e seus efeitos prejudiciais na saúde de um indivíduo, bem como acerca da meditação, da psicologia positiva e aos fenômenos associados a fatores estressantes e às estratégias psicológicas voltadas para a prevenção e promoção de saúde dos indivíduos que trabalham no meio policial. Durante a análise do conteúdo exposto, observou-se que os objetivos iniciais não foram atingidos, resultante da falta de adesão da equipe da delegacia ao estágio proposto. Tal questão está intimamente ligada a um contexto histórico e cultural em que o meio policial ainda carrega preconceitos significativos em relação à saúde mental, tratando este tema de forma banalizada nas instituições do país.

Portanto, o presente estágio proporcionou o aprendizado das estagiárias com relação a não adesão das atividades propostas em campo de estágio, o que evidencia a necessidade de desenvolver abordagens mais sensíveis e adaptadas ao contexto específico em questão, reconhecendo as barreiras que podem influenciar na percepção e na receptividade em relação à saúde mental no ambiente aplicado. Por conseguinte, compreendeu-se a importância de resiliência e adaptação ao enfrentar desafios na implementação de iniciativas em saúde mental, destacando a necessidade de analisar os sinais de oposição dos participantes deste processo, uma vez que este fenômeno demonstra influência direta com o aproveitamento das atividades propostas, bem como relaciona-se com fatores de bem-estar das estagiárias e dos indivíduos componentes do local de estágio.

REFERÊNCIAS

AMADOR, Fernanda Spanier et al. Por um programa preventivo em saúde mental do trabalhador na brigada militar. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 22, p. 54-61, 2002. Acesso em: 28 de Maio de 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/xk6wbtCd7d9gjYDd4CBkhhz/>.

BRONDANI, Et al. "**Análise Ergonômica das funções executadas por policiais de uma Delegacia de polícia**", p. 791-804 . In: Anais do VIII Encontro Nacional de Ergonomia do Ambiente Construído e do IX Seminário Brasileiro de Acessibilidade Integral. São Paulo: Blucher, 2020. Acesso em 27 de março de 2024. Disponível em: *Análise Ergonômica das funções executadas por policiais de uma Delegacia de polícia - Blucher Proceedings*

CASTRO, Maria Cristina d'Avila de; CRUZ, Roberto Moraes. **Prevalência de transtornos mentais e percepção de suporte familiar em policiais civis**. *Psicologia: ciência e profissão*, v. 35, p. 271-289, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/48nWTNd9Rxx8jwVrnKbhj8H/?lang=pt#>. Acesso em: 18 de Maio de 2024.

CRANK, J. P. & CALDERO, M. **The production of occupational stress in medium sized police agencies. A survey of line officers in eight municipal departments**. *Journal of Criminal Justice*, v. 19, s. n., p. 339-349, 1991. Acesso em 10 de abril de 2024. Disponível em: *The production of occupational stress in medium-sized police agencies: A survey of line officers in eight municipal departments - ScienceDirect*

CRUZ, M.V.G.; BARBOSA, A.C.Q. Uma abordagem organizacional na segurança pública: notas para discussão. In: **Encontro de Estudos Organizacionais**, II, 2002, Recife. Anais. Recife: ANPAD, 2002. Acesso em 10 de abril de 2024. Disponível em: *Segurança Pública e suas Estratégias no Combate a Violência – Issn 1678-0817 Qualis B2 (Revistaft.Com.Br)*

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. 17º Anuário Brasileiro de Segurança Pública. São Paulo: **Fórum Brasileiro de Segurança Pública**, 2023. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2023/07/anuario-2023.pdf>. Acesso em: 16 de Maio de 2024.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003. Acesso em 10 de abril de 2024. Disponível em: [edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7710716/mod_resource/content/1/Fundamentos de metodologia científica.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7710716/mod_resource/content/1/Fundamentos%20de%20metodologia%20cientifica.pdf)

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Valorização profissional sob a perspectiva dos policiais do Estado do Rio de Janeiro**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 18, p. 611-620, 2013. Acesso em 10 de abril de 2024. Disponível em: *SciELO - Brasil - Valorização profissional sob a perspectiva dos policiais do Estado do Rio de Janeiro Valorização profissional sob a perspectiva dos policiais do Estado do Rio de Janeiro*

MINAYO, Maria Cecília de Souza; ASSIS, Simone Gonçalves de; OLIVEIRA, Raquel Vasconcellos Carvalhaes de. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil)**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, p. 2199-2209, 2011.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; SOUZA, Edinilsa Ramos de; CONSTANTINO, Patrícia. **Riscos percebidos e vitimização de policiais civis e militares na (in) segurança pública**. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 23, p. 2767-2779, 2007. Acesso em 10 de abril de 2024. Disponível em: SciELO - Brasil - Riscos percebidos e vitimização de policiais civis e militares na (in)segurança pública

NOGUEIRA, Geralda Eloisa Gonçalves. AS FORMAÇÕES GRUPAIS E SEUS EFEITOS NAS INSTITUIÇÕES POLICIAIS-MILITARES. **Psicologia: Saúde Mental & Segurança Pública**, v. 2, n. 1, 1999. Acesso em: 28 de Maio de 2024. Disponível em:
<https://revista.policiamilitar.mg.gov.br/index.php/psicologia/article/view/79>.

NOVAES, Priscila Horta; MOTA, Daniela Cristina Belchior. **Prevenção e promoção em saúde mental: Uma revisão sistemática acerca da atuação dos psicólogos brasileiros no âmbito da atenção básica**. *Cadernos de Psicologia*, 2020.

SPODE, C. B.; MERLO, Á. R. C.. (2006). **Trabalho policial e saúde mental: uma pesquisa junto aos Capitães da Polícia Militar**. *Psicologia: Reflexão E Crítica*, 19(3), 362–370. Acesso em: 12 de abril de 2024. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/prc/a/mDgQTP4RT35mgm9Cg86bjxP/>

DESAFIOS DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DE SAÚDE: DIFICULDADES DE APLICAÇÃO DE INTERVENÇÃO EM INSTITUIÇÕES DA ÁREA DA SAÚDE.

Daiane Castro Monteiro de Souza¹

Sheila Fernanda Rozario²

Victória Hoff Trentin³

Francieli Iwanczuk⁴

RESUMO: Os esforços direcionados à prevenção e promoção da saúde mental desempenham um papel crucial na vida dos sujeitos, impactando significativamente tanto o bem-estar individual quanto na sociedade de maneira total. Em 1947, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu a saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças”. Essa definição destaca que assegurar uma boa saúde mental vai além da inexistência de enfermidades, sendo fundamental para a qualidade de vida, a relação dos âmbitos sociais, biológicos e psicológicos. O presente estudo busca aprofundar as discussões sobre as dificuldades encontradas na aplicação de estratégias de promoção da saúde e prevenção de doenças em uma instituição filantrópica que atende predominantemente indivíduos com deficiência auditiva, surdez ou distúrbios da fala. Este estudo foi realizado no âmbito de um estágio acadêmico de psicologia, com foco na promoção e prevenção em saúde. O mesmo envolveu a realização de observações sistemáticas que permitiram a formulação de hipóteses diagnósticas preliminares e a elaboração de propostas de intervenção direcionadas aos profissionais da instituição. As atividades propostas foram pensadas, após a análise das observações, para abordar os temas: saúde mental, Síndrome de Burnout, comunicação assertiva, resolução de problemas e inteligência emocional. Entretanto, a conclusão completa do presente trabalho não ocorreu devido uma série de intercorrências no campo de estágio, as quais impediram a continuidade das atividades planejadas. O presente trabalho tem como objetivo principal relatar a experiência prática do estágio Ênfase II em promoção e prevenção em saúde mental, conduzido por estagiárias do 7º período do curso de psicologia da Ugv - Centro Universitário, realizado em uma instituição filantrópica especializada no tratamento e na recuperação de indivíduos com surdez, deficiência auditiva ou distúrbios da fala.

Palavras-chave: Promoção da Saúde. Prevenção de Doenças. Saúde Mental.

ABSTRACT: Efforts directed towards the prevention and promotion of mental health play a crucial role in the lives of individuals, significantly impacting both personal well-being and society as a whole. In 1947, the World Health Organization (WHO) defined health as “a state of complete physical, mental, and social well-being, and not merely the absence of disease.” This definition highlights that ensuring good mental health goes beyond the absence of illness, being fundamental to the quality of life and the integration of social, biological, and psychological aspects. The present study seeks

¹ Acadêmica do 7º período do curso de psicologia da Ugv Centro Universitário. E-mail: Psi-daianesouza@ugv.edu.br

² Acadêmica do 7º período do curso de psicologia da Ugv Centro Universitário. E-mail: Psi-scheilarezario@ugv.edu.br

³ Acadêmica do 7º período do curso de psicologia da Ugv Centro Universitário. E-mail: Psi-victoriatrentin@ugv.edu.br

⁴ Psicóloga CRP-08/30874; docente no curso de psicologia da Ugv Centro Universitário e supervisora de estágio ênfase em prevenção e promoção de saúde II. E-mail: prof_francieliwanczuk@ugv.edu.com

to deepen discussions on the challenges encountered in implementing health promotion and disease prevention strategies in a philanthropic institution that predominantly serves individuals with hearing impairment, deafness, or speech disorders. This study was conducted within the scope of an academic psychology internship, focusing on health promotion and prevention. It involved systematic observations that allowed for the formulation of preliminary diagnostic hypotheses and the development of intervention proposals aimed at the institution's staff. The proposed activities, based on the analysis of the observations, addressed themes such as mental health, burnout syndrome, assertive communication, problem-solving, and emotional intelligence. However, the complete conclusion of the research was not achieved due to a series of unforeseen circumstances during the internship, which prevented the continuation of the planned activities. The primary objective of this work is to report the practical experience of the Emphasis II internship in mental health promotion and prevention, conducted by seventh-semester psychology interns from UGV - Centro Universitário, carried out in a philanthropic institution specializing in the treatment and recovery of individuals with deafness, hearing impairment, or speech disorders.

Key words: Health Promotion. Disease Prevention. Mental Health.

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental é um elemento de extrema importância para a qualidade de vida do indivíduo, tendo em vista que beneficia a sua produtividade e relações interpessoais. Desse modo, garantir ferramentas para tal necessita de amplas estratégias que vão além de se atentar a somente a ausência de doenças, tendo em vista que as ações de promoção e prevenção, se preocupam, também, em criar ambientes e condições que beneficiem o desenvolvimento emocional, social e psicológico das pessoas, como por exemplo, a psicoeducação emocional em escolas, promoção de um ambiente de trabalho saudável e o incentivo a práticas de autocuidado que possam auxiliar em uma melhor qualidade de vida. Esses mecanismos ajudam a favorecer a remissão e/ou o retardamento de possíveis doenças mentais e promovem condições para uma melhor qualidade de vida (Cardoso; Galera, 2011).

A promoção e prevenção em saúde mental requer ações proativas que possibilitem identificar e reduzir fatores de risco com antecedência impedindo que os transtornos mentais possam acabar se agravando. Essas medidas podem incluir intervenções precoces, apoio da comunidade, facilitação no acesso a serviços de saúde mental, trabalho multidisciplinar dos profissionais e políticas públicas que incentivem a promoção e prevenção. É importante que essas que elas consigam alcançar o maior número de pessoas, trazendo a autonomia e a qualidade de vida para a comunidade (Cardoso; Galera, 2011).

Portanto, esse artigo tem como objetivo apresentar uma breve conceitualização do que é saúde mental e suas práticas de promoção e prevenção de doenças, as quais, podem ser utilizadas nos mais variados ambientes, pontuando, também, seus desafios contemporâneos; a partir do estágio de promoção e prevenção em saúde que foi realizado em uma organização filantrópica no interior do Paraná. Durante o estágio foram desenvolvidas intervenções de apoio psicológico como vídeos sobre *Burnout*, *folder* sobre a psicologia da organização e dinâmicas em grupo, também foram enfrentados desafios significativos, como a resistência na participação das atividades e a necessidade de adaptação das intervenções devido a dinâmica de trabalho no respectivo local.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 O CUIDADO EM SAÚDE MENTAL

A humanidade tem marcado em sua história, desafios relacionados a doenças mentais, fundamentado pelas práticas de exclusão e isolamento com pessoas que não se adequaram às normativas vigentes. Em tempos passados, o tratamento manifestado com esses indivíduos era o encarceramento em hospitais psiquiátricos, hospícios e outros lugares que podiam servir para manter os “loucos e desajustados” distantes do convívio em sociedade, proporcionando assim segurança aos demais cidadãos. Eram frequentes os internamentos perpétuos, sem contato nenhum com familiares e amigos e em condições insalubres que impossibilitavam uma vida digna ou de cuidados básicos em saúde (Cardoso, 2011).

Com o passar do tempo, a percepção da importância de cuidar da saúde mental se torna importante para a melhoria de qualidade de vida de todas as pessoas, sem a discriminação pela sua individualidade na maneira de se comportar no mundo, ao promover o aumento de políticas públicas que garantem os direitos á cidadania dos doentes mentais, é possível alcaçar mudanças significativas nos tratamentos dos pacientes em sofrimento, a legislação atual garantem a proteção e os direitos a cidadania a todos os portadores de transtornos mentais (Millani; Valente, 2008).

Segundo a (lei No 10.216, de 6 de abril de 2001) evidencia que:

Art. 1º Os direitos e a proteção das pessoas acometidas de transtorno mental, de que trata esta Lei, são assegurados sem qualquer forma de discriminação quanto à raça, cor, sexo, orientação sexual, religião, opção política, nacionalidade, idade, família, recursos econômicos e ao grau de gravidade ou tempo de evolução de seu transtorno, ou qualquer outra.

Os cuidados com a saúde mental não estão restritos somente a diminuição de interações ou controle de sintomas, mas também promoção e prevenção com questões pessoais, econômicas, sociais, culturais e financeiras. Esses fatores implicam no adoecimento mental de um indivíduo, devido ao *déficit* de recursos, inadequação da assistência dos profissionais, violação de direitos dos doentes, dificuldade de acesso a programas profissionalizante, estigmatização com o cuidado que os profissionais e familiares precisam ter com o paciente, esses pontos podem prejudicar e aumentar a limitação de atuação nessas áreas (Cardoso, 2011).

2.2 PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DE SAÚDE MENTAL

A conceitualização da necessidade de mudança nas formas de tratamento do adoecimento mental foi proposta pela primeira vez em 1964 pelo psiquiatra norte-americano Gerald Caplan. Ele definiu o processo em três etapas diferentes são elas: intervenção primária onde é apresentado para a todos os usuários do sistema de saúde uma intervenção com o objetivo de realizar uma redução na ocorrência de novos casos de transtornos mentais, a secundária seria a intervenção precoce para casos iniciais de adoecimento mental, a terceira etapa, direciona-se para aqueles que já possuem um diagnóstico e as intervenções se voltam para a redução de intensidade, duração e prevenção de mais decorrências ou complicações (Oliveira, 2012).

Essa proposta de Caplan, sofreu muitas críticas com o passar dos anos e foi reelaborada pelo *Institute of Medicine* - IOM, dos Estados Unidos. Nessa nova perspectiva se propõe a reformulação da prevenção primária que foi dividida em duas categorias: a prevenção seletiva, voltada para pessoas com mais probabilidade de desenvolver transtornos mentais e a prevenção indicada quando o indivíduo apresenta sintomas de forma precoce, mesmo sem fundamentos precisos de diagnóstico. A prevenção secundária, transformou-se em um tratamento, uma vez que já existe algum tipo de transtorno mental diagnosticado no indivíduo, já para a etapa terciária o tratamento passou a ser compreendido

como um serviço que promove a reabilitação e/ou manutenção do tratamento (Oliveira, 2012).

Atualmente, está sendo utilizado um modelo que tem como base principal sua integralidade, anexando a promoção na prevenção de saúde como um conjunto de ações. Destaca-se nesse novo modelo o dinamismo entre promoção, prevenção e tratamento tem como objetivo que o sujeito consiga ferramentas para o seu desenvolvimento de habilidades e recursos para lidar com os problemas situacionais e cotidianos. Os tratamentos são indicados para aqueles indivíduos que já possuem o diagnóstico de transtorno mental, sendo possível a realização de terapias que possam se adequar ao nível de exigência de cada paciente (Oliveira, 2012).

A prevenção em saúde mental pode ser definida como um conceito amplo que abrange diversas áreas de atuação dentro da rede de saúde, os quais são responsáveis pela implementação de medidas preventivas, que podem incluir decisões técnicas, ações diretas e iniciativas educativas que serão utilizadas no processo da prevenção. Todos esses movimentos contribuem para retardar o surgimento ou a evolução de doenças, sendo de extrema importância para um resultado benéfico à população para qual está sendo destinado tais recursos. Os profissionais devem ter o entendimento sobre qual o nível de conscientização aquela comunidade ou grupo tem no momento das suas implementações, esse conhecimento prévio permite a assertividade da prevenção já que seu objetivo principal é a promoção e prevenção da saúde (Cordeiro, 2010).

Já a promoção da saúde mental tem como objetivo promover ações que possam contribuir e proporcionar autonomia das pessoas. Essas informações podem ser disseminadas pelos profissionais da saúde básica e permitem com que esses indivíduos sejam capazes de escolher comportamentos que favoreçam a sua saúde e que está diretamente relacionado com seu modo de viver, condições de trabalho, educação, lazer e cultura. É possível categorizar diversos fatores ou condições que podem afetar a saúde mental de uma pessoa, desde suas características mais individuais (como sua genética) até fatores mais amplos (questões sociais e o clima) (Mateus, 2013).

2.3 OS DESAFIOS DE SE TRABALHAR SAÚDE MENTAL

Trabalhar com saúde mental, principalmente no Brasil, pode se tornar um desafio diário para os profissionais e pacientes. As questões salariais e condições de trabalho, bem como a falta de capacitação necessária, as quais podem possibilitar a criação de novas formas de cuidado, preconiza o funcionamento dos serviços em saúde mental. Além desses aspectos, é preciso considerar também o investimento insuficiente e inadequado do Sistema Único de Saúde (SUS), o aumento significativo nas demandas de saúde mental (como os pacientes que vem de hospitais psiquiátricos, uso constante e inadequado de medicamentos, álcool e outras drogas) e a redução dos gastos nos serviços de saúde mental, potencializa essa dificuldade (Dimenstein, 2006).

Como supracitado, as pessoas que possuíam transtornos mentais eram tratadas como “perigosas”, “anormais” e “diferentes”; esse pré-conceito era alimentado com a segregação e isolamento. Décadas se passaram para que as reformas psiquiátricas e políticas públicas buscassem a elaboração de leis que contribuíssem para a melhoria no atendimento dos serviços e benefícios de saúde mental, transformando o acolhimento em responsabilidade coletiva, garantindo a essas pessoas os seus direitos sociais. Foi através de muitas lutas no âmbito social para que o tratamento com transtornos mentais pudesse ser realizado de forma digna, sem a necessidade de internação por longos períodos ou até mesmo para o resto da vida do indivíduo (Cândido, et al, 2012).

Entretanto, por mais que avanços tenham acontecido no tratamento de saúde mental, o estigma sobre os portadores de transtornos mentais ainda prevalece nos discursos contemporâneos, com a rotulação dessas pessoas como “loucas”. Esses pensamentos não estão somente nos saberes populares, eles podem se encontrar em locais de produção de conhecimento (como escolas e universidades) ambientes de trabalho (empresa e instituições) e até mesmo no próprio sistema de saúde (quando esses locais se recusam a atender pacientes em adoecimento mental ou transtornos por desconhecimento ou negligência); a luta pela saúde mental é diária e precisa custear pela redução do preconceito e fomentar a disseminação de informações sobre saúde mental (Cândido; et al, 2012).

3. MÉTODO

Esse trabalho refere-se ao estágio acadêmico de Ênfase II, conduzido por um grupo composto por quatro alunas do curso de Psicologia da Ugv - Centro Universitário. O estágio teve como foco a prevenção e promoção da saúde, e foi executado em uma instituição de saúde especializada na reabilitação e assistência a indivíduos surdos ou com deficiências auditivas, situada em um município do interior do Paraná/PR. Iniciando-se em 04 de março e ocorrendo seu encerramento em 07 de maio do presente ano.

Durante o estágio, foram realizadas observações de campo uma vez por semana, ao longo de um mês, com duração de uma hora e trinta minutos. As quais tinham como objetivo principal analisar o fluxo de atendimentos, a quantidade de pessoas assistidas pelos profissionais da instituição e a interação entre eles. Como apontado por Ferreira (2004), a observação é uma técnica valiosa de coleta de dados, fundamental para identificar disfunções no funcionamento da equipe ou dos indivíduos. Contudo, essa etapa foi prejudicada devido ao constante fluxo de atendimentos e à rara oportunidade de reunir a equipe em sua totalidade.

Posterior a essa etapa seguem as intervenções, nas quais foram elaboradas atividades com base na análise das observações realizadas, onde foram encontradas as maiores fragilidades da equipe relacionadas à comunicação e integração. No entanto, devido a limitação da interação entre os profissionais e as acadêmicas, foi percebida a necessidade de aplicar um questionário a fim de aprofundar as demandas pertinentes para dar sequência ao estágio.

Os temas abordados nas intervenções foram selecionados com base nos resultados do questionário aplicado, sendo esses: **Psicologia nas Organizações**, visando compreender o papel da psicologia no ambiente de trabalho; **Psicologia e Saúde Mental**, com foco no bem-estar emocional e psicológico; **Síndrome de Burnout**, oferecendo informações sobre sinais precoces e estratégias de enfrentamento; **Comunicação Assertiva**, promovendo relações interpessoais saudáveis e resolução de conflitos; **Resolução de Problemas**, incentivando habilidades de resolução de problemas; e **Inteligência Emocional**, desenvolvendo autoconhecimento e controle emocional.

Devido às dificuldades encontradas para reunir os colaboradores em atividades presenciais, as intervenções foram adaptadas para serem aplicadas de

forma indireta, por meio da distribuição de materiais informativos, questionários e vídeos. Foi acordado com a supervisora do campo que a mesma ficaria responsável em repassar tais conteúdos ao restante dos profissionais, no entanto, houve complicações com a mesma, que por vezes não deu o devido retorno a respeito das informações, prejudicando o funcionamento das intervenções. Devido às questões supracitadas, apenas as três primeiras atividades planejadas puderam ser colocadas em prática.

Dessa forma, foram identificados alguns desafios importantes para o sucesso deste estágio, incluindo a necessidade de maior comprometimento dos indivíduos presentes no campo, a dificuldade em coordenar a integração dos participantes e obstáculos na comunicação. Essas questões foram comunicadas à professora supervisora, que sugeriu a possibilidade de antecipar o término do estágio.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A Carta De Ottawa (1986) aborda a prevenção e promoção da saúde mental dos indivíduos de forma assertiva como um processo de capacitação social visando melhorar a qualidade de vida e bem-estar, dessa forma, assegurando que todos os membros tenham as habilidades e conhecimentos necessários para enfrentar desafios de saúde de forma eficaz. Neste contexto, no estágio realizado, foram observadas as relações interpessoais e a dinâmica de interação em ambiente institucional e, os resultados obtidos indicaram uma resistência em se promover ações nesse contexto mental.

As observações efetuadas e tentativas de aplicação das intervenções planejadas revelaram uma dificuldade em promover ações preventivas ao âmbito da saúde mental com as equipes da instituição e cumprir o proposto pelo Estágio Ênfase II, inviabilizando, dessa forma, o êxito dos objetivos estipulados. De acordo com Czeresnia (2003), a concepção de promoção de saúde envolve o enriquecimento da capacidade individual e coletiva para lidar com a diversidade dos fatores que afetam a saúde, pois para a autora, essa noção extrapola os limites entre doença e saúde, tornando-se em prevenção.

Monken e Barcellos (2005) corroboram que o trabalho de campo mapeia os possíveis “fatores de risco”, indicando explicações das produções de doenças.

Essa ação, de modo geral, traz diretrizes para compreensão do processo de saúde-doença. Através das observações, questionário e pela própria interação das acadêmicas com os setores da instituição, foi possível serem pontuados alguns fatores que contribuíram para que a equipe não alcançasse os resultados propostos de intervenção. São eles:

A dinâmica de atendimento dos pacientes das terapias e demais serviços que acontecem de maneira constante e ininterrupta por conta dos horários rígidos das agendas, não permitiram o contato das acadêmicas com a maioria dos profissionais nos dias de intervenção. Desse modo, não foi possível realizar uma comunicação clara e objetiva com os indivíduos em seus ambientes produtivos habituais. Gomes, Anselmo e Lunardi (2000), afirmam que a comunicação deve ser eficiente, caso não, pode ocorrer grandes comprometimentos na qualidade do trabalho realizado;

A forma de trabalho independente de cada equipe da instituição não proporciona integração entre si, acarretando uma falta de diálogo e interação entre elas. Nesse sentido, embora não tivessem divergências, não apresentavam proximidade para trocas, com exceção para planejamentos semanais ou estudo de casos pontuais, estendendo-se às festividades anuais. Uma comunicação de qualidade, não deve ser concebida apenas como um repasse de informações, pois, é também, uma forma de possibilitar o entendimento entre as pessoas. Auxiliando na resolução de problemas específicos de cada pessoa (Gomes et al, 2000);

Durante todo o processo de estágio a falta de uma comunicação eficiente e engajamento dos indivíduos, retardou e prejudicou o bom andamento do estágio e seus objetivos. Como ocorreu a entrega de *folder* e questionário a ser aplicado e respondido pelos membros da instituição, que não tiveram acesso em tempo hábil e apenas um número mínimo de pessoas responderam. Nesse sentido, Arantes (1998), destaca que não é fácil promover processos eficazes de Comunicação; porém, eles não são impossíveis, se houver atenção e sensibilidade para avaliar e ajustar permanentemente nossa comunicação em qualquer esfera da vida.

Apesar dos objetivos não terem sido alcançados de forma integral, os resultados revelaram uma grande dificuldade de se propiciar ações de prevenção e promoção de bem-estar nestes ambientes de contexto da saúde. Neste sentido, Monken e Barcellos (2005), ressaltam a importância das conexões provenientes

das interações humanas, pois nelas, revelam-se fluxos de comportamentos, funções e regras a serem seguidas, cria-se uma cultura coletiva que cabe aos espaços acolherem para melhoria desses ambientes. É importante salientar que são muitos os desafios práticos, teóricos e metodológicos no campo da prevenção nos mais diversos ambientes, o que fomenta a necessidade de se repensarem as estratégias direcionadas para alcançar.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atualmente, os esforços para promover a saúde mental enfrentam uma série de desafios complexos. Um dos principais obstáculos reside na resistência à mudança por parte das estruturas institucionais, que muitas vezes mantêm uma visão estática e inflexível sobre a saúde mental. Esta resistência pode limitar significativamente a eficácia das intervenções e programas destinados a promover o bem-estar e prevenir doenças psicológicas.

O presente estágio realizado nesta instituição teve como objetivo identificar os fatores que influenciam a saúde mental de seus membros. Mesmo diante da receptividade inicial e do reconhecimento das necessidades por parte da administração, apresentaram-se desafios significativos durante a implementação das intervenções planejadas. A alta demanda de atendimentos e compromissos essenciais do serviço impossibilitaram a reunião dos profissionais para participar das atividades propostas.

Essa realidade ressalta a importância de promover um ambiente integrado e colaborativo dentro da instituição. O estabelecimento de uma cultura que valorize o diálogo e a cooperação entre os diversos setores pode não apenas fortalecer as relações interpessoais, mas também aumentar a eficiência e a eficácia das práticas relacionadas à saúde mental. Investir na criação de espaços para troca de ideias e compartilhamento de recursos pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias mais abrangentes e sustentáveis para promover o bem-estar psicológico das pessoas em qualquer ambiente.

REFERÊNCIAS

ARANTES, N. (1998). Sistemas de gestão empresarial – conceitos permanentes na administração de empresas válidas. São Paulo: Atlas.

BRASIL. Decreto-Lei nº 13.467, de 13 de julho de 2017. **Lex:** coletânea de legislação: edição federal, Brasília, 2017.

BRASIL. Decreto- lei nº 10.216 de abril de 2001. **Lex:** coletânea de legislação: edição federal, Brasília, 2001.

CÂNDIDO, Maria Rosilene. *et al.* **Conceitos e preconceitos sobre transtornos mentais: um debate necessário.** SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português), v. 8, n. 3, p. 110-117, 2012. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/77400/156497> Acesso dia: 27 de maio de 2024.

CARDOSO, Lucilene; GALERA, Sueli Aparecida Frari. **O cuidado em saúde mental na atualidade.** Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 45, p. 687-691, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/QfTCHCJQHLYQBZ7wC8wZ9sK/?format=pdf&lang=pt> Acesso dia: 27 de maio de 2024.

CORDEIRO, Quirino. *et al.* **Prevenção em saúde mental.** Revista do Curso de Direito da Faculdade de Humanidades e Direito, v. 7, n. 7, p. 38-53, 2010. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Quirino-Cordeiro/publication/273505717_Prevencao_em_Saude_Mental/links/55f69f7208ae1d98039772a0/Prevencao-em-Saude-Mental.pdf Acesso dia: 14 de maio 2024.

CZERESNIA, D. **O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção.** In: Czeresnia D, Freitas CM, organizadores. Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003. Disponível em: https://www2.fct.unesp.br/docentes/geo/raul/biogeografia_saude_publica/aulas%202014/1%20-%20conceito%20de%20sa%FAde.pdf Acesso dia: 21 de junho de 2024.

DE OTTAWA, A. CARTA. A Promoção da Saúde. In: **1ª Conferência Internacional, Canadá.** 1986. p. 17-21. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf Acesso dia: 21 de junho de 2024.

DIMENSTEIN, Magda. **O desafio da política de saúde mental: a (re) inserção social dos portadores de transtornos mentais.** *Mental*, v. 4, n. 6, p. 69-83, 2006. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/420/42000607.pdf> Acesso dia: 27 de maio de 2024.

FERREIRA, Vinícius Renato Thomé; MOUSQUER, Denise Nunes. Observação em psicologia clínica. **Revista de Psicologia da UNC**, v. 2, n. 1, p. 54-61, 2004. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Vinicius-Ferreira-7/publication/216885187_Observacao_em_Psicologia_Clinica_Observation_in_Clinical_Psychology/links/086454586449685b308d4228/Observacao-em-Psicologia-Clinica-Observation-in-Clinical-Psychology.pdf Acesso dia: 27 de maio de 2024.

GOMES, Elisiane dos Santos; ANSELMO, Maria Elenir de Oliveira; LUNARDI FILHO, Wilson Danilo. As reuniões de equipe como elemento fundamental na organização do trabalho. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 53, p. 472-480, 2000. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/reben/a/LYpryzN6C5GzWW5XNsF9VYz/> Acesso dia: 14 de maio. 2024.

LANCETTI, Antônio; AMARANTE, Paulo. **Saúde mental e saúde coletiva**. Tratado de saúde coletiva, v. 2, p. 661-680, 2006. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rlpf/a/MSTwjtKGSWdcRvB4KZqm5VN/?format=pdf&lang=pt> Acesso dia: 27 de maio de 2024.

MATEUS, Mário Dinis. **Promoção da saúde e prevenção em saúde mental. políticas de saúde mental**, p. 252, 2013. Disponível em:
https://www.researchgate.net/profile/DeniseRazzouk/publication/286916533_Economia_em_Saude_Mental_Mental_Health_Economics/links/566f303e08ae486986b701a2/Economia-em-Saude-Mental-Mental-Health-Economics.pdf#page=254 Acesso dia: 14 maio.2024.

MILLANI, Helena de Fátima Bernardes; VALENTE, Maria Luisa L. de Castro. **O caminho da loucura e a transformação da assistência aos portadores de sofrimento mental**. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.), Ribeirão Preto , v. 4, n. 2, p. 00, ago. 2008 . Disponível em
<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762008000200009&lng=pt&nrm=iso> acessos em 10 jun. 2024.

MONKEN, M.; BARCELLOS, C.. Vigilância em saúde e território utilizado: possibilidades teóricas e metodológicas. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 21, n. 3, p. 898–906, maio 2005. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/csp/a/Qv99KX4zGyNr8LrTNzyqN3D/?format=html&lang=pt> # Acesso dia 21 de junho de 2024.

LEIRIA, M. *et al.* **A aplicabilidade da comunicação na psicologia**. Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology., v. 1, n. 1, p. 435-442, 2020. Disponível em:
<https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1805> Acesso dia: 14 de maio. 2024.

OLIVEIRA, Samia Abreu. **Prevenção em saúde mental no Brasil na perspectiva da literatura e de especialistas da área**. 2012. xxiv, 134, 29 f., il. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e Cultura)—Universidade de Brasília, Brasília, 2012. Disponível em:
<http://www.realp.unb.br/jspui/handle/10482/11952> Acesso dia: 27 de maio de 2024.

DIABETES GESTACIONAL: CUIDADO NUTRICIONAL NA GESTAÇÃO GEMELAR

João Pedro Akiris Onofre¹

Maria Janylle Kzan Trindade²

RESUMO: Este trabalho tem como objetivo apresentar uma revisão de literatura sobre o tema Diabetes gestacional: cuidado nutricional na gestação gemelar. Para isso, foram utilizados artigos científicos brasileiros e estrangeiros, adquiridos através de sites como Google Acadêmico e Scielo.

Palavras-chave: Diabetes Gestacional, Gestação Gemelar, Cuidados Nutricionais

ABSTRACT: This work aims to present a literature review on the topic Gestational diabetes: nutritional care in twin pregnancy. And Brazilian and foreign scientific articles were used, acquired through sites such as Google Scholar, Scielo.

Keywords: Gestational Diabetes, Twin Pregnancy, Nutritional Care

1 INTRODUÇÃO

O diabetes gestacional é relacionado à obesidade e considerado um fator de risco ao parto e ao puerpério (Brasil, 2022). Na Europa e nos Estados Unidos a prevalência estimada é que de 2 a 8% das gestantes sejam diabéticas, das quais 87,5% apresentam diabetes gestacional e 5% de diabetes tipo 2 (Cysneiros *et al.*, 2020 apud Lawrence *et al.*, 2008, Castelijm *et al.*, 2018). O diabetes gestacional também está relacionado a qualquer grau de diminuição de intolerância a glicose na qual se inicia ou se identifica no início da gravidez. Cerca de 7% das gestações no Brasil são classificadas como de risco por causa da hiperglicemia gestacional (Schmidt *et al.*, 2000, *International Diabetes Federation*, 2010 apud Weinert *et al.*, 2014).

Os riscos para o estado materno, fetal e neonatal aumentam de forma gradativa com a elevação da glicemia materna (Metzger; Coustan; Trimble, 2019). As possíveis consequências associadas ao diabetes gestacional são a cesariana e a pré-eclâmpsia para a mãe e prematuridade, macrossomia, distorcia do ombro, hipoglicemia e morte perinatal, para o conceito (Hapo Study Cooperative Research Group, 2002; Crowther *et al.*, 2005 apud Weinert *et al.* 2014).

Diante do exposto sobre o assunto, este trabalho tem como objetivo desenvolver uma revisão de literatura sobre o tema abordado.

¹ Acadêmico do Curso de Nutrição, Ugv – Centro Universitário.

² Graduada em Medicina pela Universidade Federal de Rondônia. Pós-graduanda em Perícias Médicas pela Universidade Federal do Paraná.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 DIABETES

Diabetes é uma doença crônica na qual envolve doenças metabólicas com características hiperglicêmicas, resultante do defeito na secreção de insulina na corrente sanguínea como também sua ação no organismo (Gross *et al.*, 2002). Segundo o Atlas de Diabetes da *International Diabetes Federation* (IDF) de 2021, cerca de 10,5% da população de 20 a 79 anos tem a doença e aproximadamente a metade não sabe que a possui.

O diabetes pode ser dividido em tipo 1, que pode aparecer na infância ou adolescência, mas pode ser diagnosticado em adultos também. O tratamento consiste no uso de insulina e/ou medicamentos para controlar a glicose no sangue. Já o diabetes tipo 2 que relacionado diretamente ao sobrepeso, sedentarismo, má-alimentação e triglicerídeos aumentados. Há também o diabetes gestacional, onde as taxas de açúcar no sangue ficam acima do normal e podem ser consideradas também diabetes tipo 2 (Brasil, 2020).

2.2 DIABETES GESTACIONAL

Possui o diagnóstico de Diabetes Mellitus Gestacional (DMG), a mulher que foi diagnosticada pela primeira vez com essa condição durante a gravidez, tendo seus níveis glicêmicos sanguíneos não suficientes para atender ao critério desejado (PEREIRA, 2019). Por ser similar ao Diabetes tipo 2, o DMG coligar-se tanto pela destruição autoimune das células β do pâncreas ou por diminuição da sensibilidade do organismo com a insulina. O DMG ocorre em 1 a 14% de todas as gestações e relaciona-se com aumento de morbidade e mortalidade perinatais no Brasil (Sociedade Brasileira De Diabetes; *American Diabetes Association*, 2017). De acordo com Silva *et al* (2016) cerca de 7% das gestações possuem complicações provenientes da DMG, significando cerca de 200 mil casos anuais. Tal prevalência da DMG sofre variação de 1 a 14% dependendo do estudo empreendido com a população e os testes propostos para a pesquisa (Batista *et al.*, 2021).

O diagnóstico precoce da DMG é de extrema importância. Devido a isto, os exames realizados logo no primeiro trimestre, onde se inicia o pré-natal, é indispensável. Pois apartir dos exames de glicemia é possível orientar a gestante sobre os cuidados a serem tomados para que não haja alterações metabólicas que

podem vir a acarretar problemas para a harmonia mãe-filho. Como também é possível identificar mulheres que possuem maior risco de desenvolver a DMG futuramente (Rosset, 2020).

Outro fator interessante foi mostrado em um estudo realizado com 3744 gestantes com DMG feito nos Estados Unidos, onde foi apresentado o rastreamento de rotina da doença nessas mulheres, onde foi exposto que negras e hispânicas tiveram risco aumentado em desenvolver a doença quando comparado com brancas, além de outros fatores, como: idade materna avançada, ganho de peso excessivo durante a gestação, sobrepeso ou obesidade, Síndrome dos ovários policísticos, história prévia de bebês grandes (maior ou igual a 4Kg), história familiar de diabetes em parentes de 1º grau, história de diabetes gestacional na mãe da gestante, hipertensão arterial sistêmica na gestação e gestação múltipla (American Diabetes Association, 2017).

2.3 GESTAÇÃO GEMELAR

A gestação gemelar ou gestação múltipla pode ser classificada quanto ao número de fetos em dupla, tripla ou múltipla de elevada ordem (quádrupla, quádrupla, sêxtupla). Dentre destas, a de gêmeos é a mais comum que consiste em dois conceitos se desenvolvendo ao mesmo tempo no útero (Pinto *et al.*, 2014 apud Thomas *et al.*, 2022).

Nos últimos 30 anos houve uma grande elevação nos casos de gestações gemelares, que representam, no cenário atual, 3% - 4% das gestações (Manso *et al.*, 2011). Fator que só é possível graças ao aumento da idade materna, como também pela procura de técnicas que contribuem para a gestação gemelar, como fertilização *In Vitro* (FIV). Dentre as gestações gemelares, 2/3 são dizigóticas (DZ) e sofrem alterações entre as populações. A monozigótica (MZ) representa apenas 1/3 dos gemelares, não sofrem alterações por fatores específicos do paciente e é mais estável em todo o mundo, variando de 3-5 em cada 1000 nascimentos (Martin *et al.*, 2019).

Comparada à gestação única, a gestação gemelar apresenta maior número de preocupações com fatores de risco na gravidez, como: abortamento, prematuridade, pré-eclâmpsia, crescimento fetal restrito e diabetes gestacional (Fernandes; Cabral; Novaes, 2014).

Em um estudo realizado com 121 gestantes, sendo 58 gestações únicas e 63 gemelares, foram correlacionados e associados, dados de glicemia, excesso de peso, pressão arterial e tipo de gestação, as possíveis complicações que podem resultar na interrupção da gestação.

Após uma avaliação multivariada, chegou-se à conclusão que as gestações gemelares estão associadas não apenas as alterações pressóricas da gravidez, como também à pouca idade gestacional e parto cesariana e excesso do ganho de peso materno e variações glicêmicas (Pinto *et al.*, 2022). Este estudo evidencia que o cuidado nutricional na gestação gemelar é de suma importância para a saúde da mãe e da criança.

2.4 CUIDADOS NUTRICIONAIS NA GESTAÇÃO GEMELAR E PRÁTICAS ALIMENTARES

Os cuidados nutricionais é um ponto muito importante a ser citado por muitos autores da área da saúde, como por exemplo Peixoto *et al.* (2014) que explica as ações adequadas a se fazer como informar sobre o parto e possíveis riscos, avaliar as queixas e ocorrências na gravidez e avaliar o estado nutricional e ganho de peso materno.

Junto a isto, é correto afirmar que o estado nutricional materno é considerado fator para o peso final da criança ao nascer. (Peixoto, 2014).

O estado nutricional materno pode ser classificado utilizando a tabela abaixo:

Figura 1: Classificação do estado nutricional e ganho de peso estimado para gestantes de acordo com o IMC pré-gestacional.

IMC pré-gestacional (Kg/m²)	Ganho de peso total (Kg)	Ganho de peso semanal a partir do 2º trimestre (g/sem)
< 19,8 (baixo peso)	12,5 a 18	500
19,8 a 26 (eutrofia)	11,5 a 16	400
26,1 a 29 (sobrepeso)	7,0 a 11,5	300
> 29 (obesidade)	6 a 9,1	200

Fonte: Instituto de Medicina do EUA (IOM, 1992)

O gasto energético total (GET) diário, no caso das gestantes, é calculado com o acréscimo de cerca de 15% a mais para atender as demandas metabólicas da gestação e viabilizar o crescimento fetal. No entanto, no primeiro trimestre, os GET's das gestantes e não gestantes são os mesmos, sendo alterados somente no segundo com 340kcal/dia e aumentando mais 112kcal/dia no terceiro trimestre (Peixoto, 2014). Isto, baseado em uma gestação única.

Para gestantes gemelares, segundo o Ministério da Saúde (2022), é recomendado que seja feito o acréscimo de 300kcal/dia a mais do que as mulheres de gestação única.

Para o cuidado do DMG, o balanceamento nutricional e a prática de exercícios, fazem parte do tratamento clínico, onde cerca de 70% das mulheres conseguiram adequar seus níveis glicêmicos com essas práticas (Brasil, 2022).

Revisões sistemáticas de ensaios clínicos randomizados para prevenção do diabetes gestacional descobriram que intervenções baseadas em dieta e exercícios diminuíram o ganho de peso médio em 0,89 kg e risco de diabetes gestacional em 15% a 44%, e em mães com índice de massa corporal (IMC) pré-gestacional com sobrepeso/obesidade, que apresentam maior risco de diabetes gestacional, exercícios físicos intervenções de atividade diminuíram o ganho de peso médio em 1,14 kg e o risco de diabetes em 29% (Bennett, 2018, Du *et al.*, 2019; Sheperd *et al.*, 2017, apud Dimitris *et al.*, 2022).

Visando o cuidado inicial, a terapia nutricional é a primeira opção de tratamento para o DMG, com isso é possível reduzir o ganho de peso materno e as chances de macrosomias e complicações perinatais (Metzger *et al.*, 2007, Artal *et al.*, 2007). Além disso, a abordagem do manejo nutricional com a gestante ultrapassa o quesito prescritivo, cabe o olhar comportamental colocando o bem-estar da mãe e do filho no centro do cuidado nutricional (SBD, 2019).

Outros estudos encontrados por Queiroz *et al.* (2016), mostram que a terapia nutricional tem grande impacto no quesito evitar o ganho de peso, que por sua vez colabora para evitar macrosomia fetal e outras complicações perinatais, partindo de uma alimentação saudável durante a gestação onde o estado nutricional pré-gestacional é importante componente no prognóstico da gestação, sugere-se a dieta mediterrânea como um exemplo de padrão de alimentação saudável, prevenindo doenças crônicas.

Hábitos alimentares ricos em frutas e vegetais exercem um efeito protetor no desenvolvimento de doenças como o DMG, devido a baixa densidade energética e carga glicêmica e o alto teor de antioxidantes e fitoquímicos desses alimentos. Porém, os hábitos alimentares são específicos de cada comunidade, com etnia e predisposição genética diversa (Zuccolotto *et al.*, 2019).

A dieta deve conter todos os nutrientes para o adequado desenvolvimento do conceito. Já as calorias são baseadas no índice de massa corporal (IMC), frequência e intensidade da atividade física, além do padrão de crescimento fetal, visando o ganho de peso adequado. A recomendação nutricional é individualizada nas seguintes proporções: 40 a 45% de carboidratos; 15 a 20% de proteínas (no mínimo 1,1 g/kg/dia); 30 a 40% de gorduras, planejada e distribuída ao longo do dia, em geral, fracionada em três refeições grandes e três pequenas evitando hiperglicemia, hipoglicemia ou cetose. Adequar também doses de insulina, horários da administração e os nutrientes fornecidos em cada refeição. Ingerir na ceia 25g de carboidratos complexos, além de proteínas ou lipídios, evitando hipoglicemia na madrugada (SBD, 2020).

O valor total da dieta é dividido em 3 refeições e 3 lanches, podendo os lanches serem eliminados no caso de gestantes obesas. Assim ficando 10% do valor energético total para o café da manhã, 30% para o almoço, 30% para a janta e 30% para os lanches (Weinert *et al.*, 2011 apud Reader, 2007, Peterson; Jovanovic-Peterson, 1991).

Dietas muito restritivas (>1500Kcal) não são recomendadas. As dietas moderadas (1600 – 1800Kcal) são mais ideais pois auxiliam no controle glicêmico e aumento de peso. A ingestão mínima de carboidratos deve manter-se em 175g/dia, cerca de 42% do total, sendo o restante dividido em proteínas e gorduras (Knopp, 1991; Major, 1998; Reader, 2007, apud Weinert *et al.*, 2011).

3 CONCLUSÃO

É mister afirmar que os cuidados nutricionais são indispensáveis para a saúde materna e da criança. Não é exagero dizer que quanto melhor for a qualidade de vida da mãe, sendo ela física, alimentar ou psicológicas, maiores são as chances de uma gravidez saudável e tranquila.

É trabalhoso, mas necessário que todas as informações possíveis sejam levadas às mães que são carentes do conhecimento de como proceder durante o período de gestação.

No cenário profissional da área de nutrição, é indispensável a participação do nutricionista na vida da mãe no pré-natal e puerpério, uma vez que apenas ele é capacitado para auxiliar na adequação alimentar para um momento saudável, assim como também é indispensável o acompanhamento com uma equipe multidisciplinar visando manter a saúde física e mental.

No entanto, faltam estudos produzidos no Brasil direcionados a área específica da gestação gemelar, que foi o objetivo ser o foco desse estudo. A maioria das informações foram tiradas ou complementadas por obras e por artigos estrangeiros. Obviamente ainda é uma área a ser estudada de forma totalmente abrangente nos próximos anos, de modo a facilitar, melhorar e transformar a vida de inúmeras mulheres.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M.C.; DORES, J.; RUAS, L. Consenso Diabetes Gestacional: Atualização 2017. **Revista Portuguesa de Diabetes**, v. 12, n.1, p. 24-38,2017.

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. 15. Diabetes care in the hospital: standards of medical care in diabetes—2020. **Diabetes Care**, v. 43, n. Supplement_1, p. S193-S202, 2020. Disponível em: https://diabetesjournals.org/care/article-abstract/43/Supplement_1/S193/30405. Acesso em: 28 de agosto de 2024.

BRASIL. Ministério Da Saúde. **Manual De Gestão De Alto Risco**. 2022. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-mulher/manual-de-gestacao-de-alto-risco-ms-2022/>. Acesso em: 28 de Agosto de 2024.

ARTAL, R. *et al.* A lifestyle intervention of weight-gain restriction: diet and exercise in obese women with gestational diabetes mellitus. **Applied physiology, nutrition, and metabolism**, v. 32, n. 3, p. 596-601, 2007. Disponível em: <https://cdnsiencepub.com/doi/abs/10.1139/H07-024>. Acesso: 28 de agosto de 2024.

CYSNEIROS, G. F. *et al.* Estado nutricional e consumo alimentar de gestantes diabéticas atendidas em hospital de referência em Recife-PE. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 7, p. 46320-46335, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/13123>. Acesso em: 28 de Agosto de 2024.

DIMITRIS, M.C. *et al.* Gestational diabetes in twin versus singleton pregnancies with normal weight or overweight pre-pregnancy body mass index: the mediating role of mid-pregnancy weight gain. **Epidemiology**, v. 33, n. 2, p. 278-286, 2022.

Disponível em:

https://journals.lww.com/epidem/abstract/2022/03000/gestational_diabetes_in_twin_versus_singleton.16.aspx?context=featuredarticles&collectionid=1. Acesso em: 28 de agosto de 2024.

FERNADES, G. L., CABRAL, F. T., NOVAES, J. Y., **Manual de Assistência Pré-natal, Gemelidade**, FEBRASGO, 2014. Disponível em:

https://www.abenforj.com.br/site/arquivos/manuais/304_Manual_Pre_natal_25SET.pdf. Acesso em: 28 de Agosto de 2024.

GROSS. L. J. ,*et al.*. Diabetes Melito: Diagnóstico, Classificação e Avaliação do Controle Glicêmico. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 46, n. 1, p. 16-26, fev 2002

METZGER, B. E.; COUSTAN, D. R.; TRIMBLE, E. R. Hyperglycemia and adverse pregnancy outcomes. **Clinical chemistry**, v. 65, n. 7, p. 937-938, 2019.

Disponível em:

<https://academic.oup.com/clinchem/article/65/7/937/5608093?login=false>. Acesso em: 28 de agosto de 2024.

INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION (IDF), **IDF diabetes Atlas**, 10th edition, 2021. Disponível em: <<https://diabetesatlas.org/atlas/tenth-edition/>> Acesso em: 10/03/2024.

JESUS BATISTA, M. H.; DE SOUSA, L. P.; DE SOUZA, D. M. D.; SILVA, R. O.; LIMA, E. dos S.; NUNES, T. S.; SCHIMIDT, C. P.; ROCHA, M. A. Diabetes Gestacional: Origem, Prevenção e Riscos / Gestational Diabetes: Origin, Prevention and Risks. *Brazilian Journal of Development*, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 1981–1995, 2021. Disponível em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/22764>. Acesso em: 27 jun. 2024.

MANSO, P. *et al.* Chorionicity and Perinatal Complications in Twin Pregnancy. A 10 Years case Series. **Acta medica portuguesa**, v. 24, n. 5, p. 695-8, 2011.

Disponível em:

<https://www.actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/view/519>. Acesso em: 28 de agosto de 2024.

MARTIN, J.A. *et al.* Births: final data for 2017. 2018. Disponível em:

<https://stacks.cdc.gov/view/cdc/60432>. Acesso em: 28 de agosto de 2024.

METZGER, B. E.; BUCHANAN, T. A.; COUSTAN, D. R.; et al. Summary and recommendations of the Fifth International Workshop-Conference on Gestational Diabetes Mellitus. **Diabetes Care**, v. 30, supl. 2, p. S251-S260, 2007. DOI: 10.2337/dc07-s225. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17596481/>.

Acesso em: 28 de agosto de 2024.

PEREIRA, B. G., *et al.* Rastreamento e Diagnóstico de Diabetes Mellitus Gestacional no Brasil, **Revista Femina**, v. 47, n. 11, p. 786-96. 2019.

PEIXOTO, S. *et al.*, **Manual de Assistência Pré-natal**, Panorama da Assistência Pré-Natal: Conceito Importância e Objetivos, FEBRASGO, 2014.

PEIXOTO, A. L..**Nutrição da Gestação à lactação**: Desenvolvendo Conhecimento Sobre Nutrição Materna No Período Pré-Gestacional e Pós Gestacional. Viçosa- A. S. Sistemas. Ed. 1, 2014.

PINTO, B. P., *et al.*. Gestação Gemelar: frequência de Pré-Eclâmpsia, Diabetes Gestacional e Prematuridade, **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, p. 2. Jun 2022.

ALBUQUERQUE QUEIROZ, P. M; MENEZES DE SOUZA, N.M.; PESSOA DE ARAÚJO BURGOS, M.G. **Perfil nutricional e fatores associados em mulheres com diabetes gestacional**. 2016. Disponível em: <https://revista.nutricion.org/PDF/albuquerquequeiroz.pdf>. Acesso em: 28 de agosto de 2024.

ROSSETT, T.C WITTMANN *et al.* Prevalência do diabetes mellitus gestacional em um ambulatório de alto risco do oeste do Paraná. **Revista Thêma et Scientia**, v. 12, n. 1, 2022. Disponível em: <file:///C:/Users/User/Downloads/1500-Texto%20do%20Artigo-4399-1-10-20221103.pdf>. Acesso em 28 de Agosto de 2024.

SILVA JUNIOR, J.R da *et al.* Diabetes mellitus gestacional: importância da produção de conhecimento. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 16, p. 85-87, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/LZtkrWkTnV63bnxvnPWYHWG/?lang=pt>. Acesso em: 28 de agosto de 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES SBD. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes – 2017-2018**. São Paulo: Clannad; 2017.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020**. São Paulo: Editora Clannad, 2019-2020. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/Diretrizes-completa-2019-2020.pdf>. Acesso: 27 de Jun. 2024.

ON THE DIAGNOSIS, Expert Committee *et al.* Report of the expert committee on the diagnosis and classification of diabetes mellitus. **Diabetes Care**, v. 26, p. S5-S20, 2003. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12502614/>. Acesso em: 28 de agosto de 2024.

WEINERT, L. S. *et al.*. Diabetes gestacional: um algoritmo de tratamento multidisciplinar. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 55, n. 7, p. 435–445, out. 2011

ZIMMERMANN JB, *et al.* **Gestação de alto risco**: Do pré-natal ao puerpério. 2021.

ZUCCOLOTTO, D.C.C *et al.* Dietary patterns of pregnant women, maternal excessive body weight and gestational diabetes. **Revista de saúde publica**, v. 53, p. 52, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/QdZfzv8Yg8gPYx9kMT3P9xD/>. Acesso em: 28 de agosto de 2024.

FISIOTERAPIA DOMICILIAR NA MELHORA DA RESISTÊNCIA PULMONAR DE UM PACIENTE PORTADOR DE DPOC: UM RELATO DE CASO

Hagnes Oliveira Savicki¹

Paula Gavasso²

RESUMO: A DPOC é uma condição respiratória grave causada pelo tabagismo, caracterizada por obstrução crônica do fluxo de ar. O tratamento multidisciplinar, incluindo a fisioterapia, é essencial para controlar a doença e melhorar a qualidade de vida. Este estudo busca avaliar a eficácia da fisioterapia na melhoria da função pulmonar em um paciente com DPOC. O objetivo deste estudo é avaliar a eficácia da fisioterapia na melhora da resistência pulmonar em um paciente com DPOC por meio da mensuração de seu pico de fluxo expiratório (PFE). Paciente com DPOC de 81 anos recebeu oito sessões de fisioterapia domiciliar. A intervenção incluiu exercícios para melhorar a respiração, mobilidade e força muscular. O progresso foi avaliado medindo-se o pico de fluxo expiratório utilizando o dispositivo Peak Flow Meter. A fisioterapia é fundamental no tratamento da DPOC para aliviar sintomas e melhorar a qualidade de vida. Houve um aumento progressivo no fluxo ao longo das sessões fisioterapêuticas, indicando eficácia da intervenção. O tratamento melhorou a resistência pulmonar do paciente, isso destaca a importância crucial da fisioterapia no manejo da DPOC e na qualidade de vida dos pacientes. Recomenda-se tratamento contínuo para melhores resultados.

Palavras-Chave: DPOC. Fisioterapia. Função pulmonar. Qualidade de vida. Peak Flow Meter.

ABSTRACT: COPD is a serious respiratory condition caused by smoking, characterized by chronic airflow obstruction. Multidisciplinary treatment, including physiotherapy, is essential to control the disease and improve quality of life. This study seeks to evaluate the effectiveness of physical therapy in improving lung function in a patient with COPD. The objective of this study is to evaluate the effectiveness of physiotherapy in improving pulmonary resistance in a patient with COPD by measuring their peak expiratory flow (PEF). An 81-year-old COPD patient received eight home physiotherapy sessions. The intervention included exercises to improve breathing, mobility and muscle strength. Progress was assessed by measuring peak expiratory flow using the Peak Flow Meter device. Physiotherapy is essential in the treatment of COPD to alleviate symptoms and improve quality of life. There was a progressive increase in flow throughout the physiotherapeutic sessions, indicating the effectiveness of the intervention. The treatment improved the patient's lung resistance, this highlights the crucial importance of physiotherapy in the management of COPD and the quality of life of patients. Continuous treatment is recommended for best results.

Keywords: COPD. Physiotherapy. Lung function. Quality of life. Peak Flow Meter.

1 INTRODUÇÃO

Conforme o projeto Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (Gold, 2011), a Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) é uma condição respiratória evitável e tratável, que se manifesta pela existência de uma obstrução crônica ao fluxo aéreo, progressiva e não completamente reversível, ligado a uma

¹ Acadêmica do curso de Fisioterapia da Ugv – Centro Universitário. Fis-hagnessavicki@ugv.edu.br

² Supervisora do estágio de Fisioterapia em Saúde Coletiva e APAE da Ugv – Centro Universitário.

reação inflamatória anormal dos pulmões à inalação de partículas ou gases nocivos, originada principalmente pelo tabagismo.

Classificada como enfisema pulmonar ou bronquite crônica, o enfisema corresponde à deterioração alveolar, enquanto a bronquite é a inflamação crônica dos brônquios. Devido às suas anormalidades, o paciente apresenta dispneia, tosse persistente, hiperinsuflação pulmonar, produção de secreção e sibilos. A exacerbação da doença ocorre quando há infecção pulmonar, sendo essa a principal causa de agravamento, resultando em piora dos sintomas (Barbosa *et al.*, 2017). Além disso, é uma das principais causas de morbidade e mortalidade em escala mundial, tornando-se uma prioridade para os sistemas de saúde pública (Santos *et al.*, 2019).

A DPOC pode ser categorizada em quatro estágios de gravidade distintos: I - leve, II - moderado, III - grave e IV - muito grave. As manifestações clínicas aumentam conforme o avanço da doença (Alvar; Decramer; Frith., 2017). Os efeitos da doença se manifestam na musculatura cardiorrespiratória, evidenciados por sinais de dispneia e fraqueza precoce durante atividades de mínimos esforços. Devido a esses comprometimentos, o paciente tende a reduzir suas atividades diárias para aliviar os sintomas precoces, o que pode resultar em uma maior predisposição a novos sintomas e doenças associadas, prejudicando assim sua qualidade de vida e independência (Cechetti; Simoni; Schmitt, 2012).

Conforme as manifestações clínicas, é imprescindível um tratamento contínuo e eficaz por uma equipe multidisciplinar, visto que, embora a doença não seja completamente reversível e não tenha cura, é possível controlar sua progressão e reduzir seus sintomas com o acompanhamento adequado (Almeida; Schneider, 2019). Dessa maneira, para o tratamento da doença, o paciente dispõe de diversas opções, tais como: tratamento medicamentoso; cessação do tabagismo; reabilitação pulmonar (RP) com as ações da fisioterapia pneumofuncional; tratamento cirúrgico; e outras intervenções não medicamentosas, como mudanças comportamentais, redução de exposições a fatores de risco, processo de educação sobre a doença e seu curso, manejo das comorbidades, até os cuidados de fim de vida (Fernandes *et al.*, 2017).

No âmbito do tratamento multidisciplinar, a intervenção fisioterapêutica pode ser aplicada em todos os estágios da DPOC e é essencial para implementar

programas de RP, associando-os a exercícios físicos e respiratórios, juntamente com estratégias educativas para o paciente, com o objetivo de melhorar a mecânica respiratória, reduzir os sintomas da doença, prevenir o desenvolvimento de comorbidades e promover um maior conforto e uma melhor qualidade de vida ao paciente (Almeida; Schneider, 2019).

Diante disso, o objetivo deste estudo é avaliar a eficácia da fisioterapia na melhora da resistência pulmonar em um paciente com DPOC por meio da mensuração de seu pico de fluxo expiratório (PFE).

2 MÉTODO

A presente pesquisa se caracteriza como um estudo de caso, aplicada, quantitativa e de campo. As intervenções foram realizadas durante o estágio supervisionado de fisioterapia em saúde coletiva da Ugv - Centro Universitário, no primeiro semestre de 2024, na cidade de União da Vitória-PR. Cada sessão foi realizada em domicílio, com duração de 40 minutos, três vezes por semana e no período vespertino.

2.1 PACIENTE

A amostra da pesquisa foi um indivíduo do sexo masculino, F. A. M, com 81 anos de idade, portador de hipercolesterolemia, hipertensão arterial sistêmica, histórico de tabagismo de longa data, com diagnóstico clínico de DPOC classificada em enfisema pulmonar há 8 anos, devido a doença apresenta pneumonias de repetição. Em uso de concentrador de oxigênio contínuo via catéter nasal (3l/m – 3,5l/m).

2.2 AVALIAÇÃO

Inicialmente, o paciente foi submetido a uma avaliação fisioterapêutica individual por meio da anamnese e exame clínico/físico utilizando a ficha de avaliação fisioterapêutica – saúde coletiva. A saturação de oxigênio e a frequência cardíaca foram aferidas em todos os atendimentos. A avaliação física funcional constatou: tipo de tórax em tonel, expansibilidade torácica diminuída, ausculta pulmonar murmúrio vesicular positivo com sibilos inspiratórios em ápices e bases pulmonares bilaterais, tosse crônica, úmida e produtiva e força muscular global

diminuída. O paciente possui déficits nas atividades de vida diária (AVDs) devido a dispneia, classificada em grau IV (dispneia aos mínimos esforços), de acordo com a escala do Medical Research Council modificada (mMRC).

2.3 EQUIPAMENTO

Foi utilizado um dispositivo espirométrico, o Peak Flow Meter da marca Peak Flow Meter Assess, o qual avalia o PFE, expresso em litros por minuto (l/min.), durante uma expiração forçada. Este aparelho é empregado para analisar a eficiência da função pulmonar e, principalmente, para quantificar e monitorar o progresso do tratamento fisioterapêutico oferecido. O dispositivo apresenta uma escala que varia de 60 a 880 l/min., com intervalos de 5 l/min., para os medidores destinados a adultos.

A mensuração com o Peak Flow Meter foi realizada no início e no final de cada sessão, com o paciente sentado e segurando o dispositivo com as próprias mãos, mantendo os cotovelos e os pés apoiados. O paciente foi instruído a realizar uma inspiração profunda até atingir a capacidade pulmonar total (CPT) e, em seguida, após uma breve pausa inspiratória, a executar uma expiração forçada pela boca, mantendo o dispositivo devidamente acoplado para evitar vazamentos de ar. Foram realizadas três medições consecutivas e registrado o maior valor obtido.

2.4 OBJETIVO E PLANO DE TRATAMENTO

A partir da segunda sessão fisioterapêutica, o tratamento incluiu a execução de condutas para:

Aumentar a tolerância ao exercício e AVDs: do alongamento da musculatura acessória da respiração, treinamento dos músculos respiratórios diafragmáticos, padrão ventilatório invertido 1:3, exercícios de inspiração fracionada, inspiração sustentada máxima e pressão positiva ao final da expiração (EPAP) que foi confeccionada o com garrafa pet e um canudo, sendo preenchida com água em 10cm.

Manter a mobilidade articular e flexibilidade global: mobilizações ativas globais com flexo-extensão, dissociação de cintura escapular e pélvica, abdução, adução e rotação, utilizando cabo de vassoura e uma bola, também, o alongamento dos principais grupos musculares. Duas séries de dez repetições.

Aumentar a capacidade funcional: exercícios físicos aeróbicos, com ciclo ergômetro, treino de sentar-se e levantar.

Fortalecer a musculatura global: exercícios isotônicos, isométricos, com flexo-extensão, abdução, adução e rotação utilizando um mini band e faixa elástica de intensidade leve.

Os exercícios foram distribuídos e diversificados em cada sessão de atendimento, porém, em todas elas, incluíram-se atividades relacionadas a estes quatro elementos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A DPOC é uma condição cujo caráter é irreversível, destacando assim a relevância da fisioterapia no tratamento para aliviar os sintomas. O principal objetivo da reabilitação é otimizar a independência do paciente, visando preservar suas habilidades nas AVDs. O tratamento envolve uma avaliação detalhada e a implementação de um protocolo de exercícios físicos para aumentar a tolerância aos exercícios, facilitar o gasto de energia de maneira eficiente, elaborar sessões didáticas, reduzir sintomas e fornece métodos que visam melhorar a qualidade de vida dos pacientes, que possuem sintomas crônicos e limitações devido a problemas respiratórios (Santos, 2013).

Em vista disso, foram realizadas oito sessões fisioterapêuticas, todas incluindo a medida do fluxo expiratório. A saturação de oxigênio e a frequência cardíaca eram monitoradas constantemente, com foco em mantê-las estáveis.

O fluxo expiratório é caracterizado como a quantidade de ar liberada em milissegundos por minuto, durante uma expiração forçada, iniciada a partir da capacidade total dos pulmões e pode ser avaliado utilizando dispositivos portáteis como o Peak Flow Meter, permitindo a detecção de modificações clínicas ocasionadas por enfermidades respiratórias (Bezerra; Gusmão, 2010; Carmagos; Queiroz, 2002; Dourado *et al.*, 2004). A medição do pico de fluxo expiratório é frequentemente empregada na prática clínica para avaliar a função pulmonar, devido à simplicidade dos testes e a natureza não invasiva (Domènech-Clar *et al.*, 2003).

Por esse motivo, a escolha dessa medição no início e no final de cada sessão neste estudo. Podendo ser quantificada em uma média de 130 l/min. ao

início dos atendimentos e 147,5 l/min. ao final, como pode ser observado na Tabela 1.

Tabela 1 – Mensuração com o Peak Flow Meter.

SESSÕES	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	Média
INÍCIO	110	120	120	140	120	140	150	140	130
FINAL	120	130	140	150	130	180	170	160	147,5

Fonte: a autora, 2024.

Ao comparar o início e o fim dos atendimentos, é evidente um aumento progressivo no PFE ao longo do tratamento, especialmente na fase final, o que demonstra a eficácia da conduta fisioterapêutica empregada para esse paciente. Diversos fatores, como a dispneia, cansaço, indisponibilidade, condições climáticas e estado de saúde, podem influenciar o desempenho do paciente, justificando a variação nos valores observados nas sessões.

Para melhores resultados recomenda-se que o tratamento fisioterapêutico seja contínuo.

4 CONCLUSÃO

Neste estudo, foi avaliada a eficácia da fisioterapia na melhoria da resistência pulmonar de um paciente com DPOC, utilizando o Peak Flow Meter para medir o pico de fluxo expiratório. Os resultados revelaram um aumento progressivo neste parâmetro ao longo do tratamento, evidenciando a eficácia da intervenção fisioterapêutica. Esses achados ressaltam a importância fundamental da fisioterapia na gestão da DPOC, promovendo a melhora da função pulmonar e da qualidade de vida dos pacientes. Destaca-se ainda a relevância de um tratamento contínuo para alcançar resultados mais satisfatórios.

5 REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. T. S; SCHNEIDER, L. F. A Importância da Atuação Fisioterapêutica Para Manter a Qualidade de Vida dos Pacientes com Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica – DPOC. **Revista Científica FAEMA**, v. 10, n. 1, p. 168–177, 2019. Disponível em: <A IMPORTÂNCIA DA ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA PARA MANTER A QUALIDADE DE VIDA DOS PACIENTES COM DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÔNICA – DPOC | Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente (faema.edu.br)> Acesso em: 05 mar. 2024.

ALVAR, A; DECRAMER, M; FRITH P. Global initiative for chronic obstructive lung disease, pocket guide to COPD diagnosis, management and prevention. **Glob Initiat Chronic Obstr Lung Dis**. v. 1, n. 42, p. 1-48, 2017. Disponível em: <Page not found - Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease - GOLD (goldcopd.org)> Acesso em: 07 mar. 2024.

BARBOSA, A. T. F. *et al.* Fatores associados à Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica em idosos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 1, p. 63–73, 2017. Disponível em: <SciELO - Brasil - Fatores associados à Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica em idosos Fatores associados à Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica em idosos> Acesso em: 05 mar. 2024.

BEZERRA, G. K. A.; GUSMÃO, A. Q. L. P. Efeitos da manobra de aumento do fluxo expiratório sobre o pico de fluxo expiratório em indivíduos saudáveis. **Rev. bras. ciênc. saúde**, v. 14, n. 2, p. 13–20, 2010. Disponível em: <Efeitos da manobra de aumento do fluxo expiratório sobre o pico de fluxo expiratório em indivíduos saudáveis | Rev. bras. ciênc. saúde;14(2): 13-20, abr.-jun. 2010. ilus, tab, graf | LILACS (bvsalud.org)> Acesso em: 06 mar. 2024.

CAMARGOS, P. A. M.; QUEIROZ, M. V. N. P. Pico do fluxo expiratório na avaliação da função pulmonar na fibrose cística. **Jornal de Pediatria**, v. 78, n. 1, 2002. Disponível em: <SciELO - Brasil - Pico do fluxo expiratório na avaliação da função pulmonar na fibrose cística Pico do fluxo expiratório na avaliação da função pulmonar na fibrose cística> Acesso em: 06 mar. 2024.

CECHETTI, F.; SIMIONI, F.; SCHMITT, G. A Influência da Fadiga e da Dispneia nas Atividades de Vida Diária de Portadores de Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica: O Papel Da Reabilitação Pulmonar. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 10, n. 34, 2012. Disponível em: <(PDF) A INFLUÊNCIA DA FADIGA E DA DISPNEIA NAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA DE PORTADORES DE DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÔNICA: O PAPEL DA REABILITAÇÃO PULMONAR (researchgate.net)> Acesso em: 07 mar. 2024.

DOMÈNECH-CLAR, R. *et al.* Maximal static respiratory pressures in children and adolescents. **Pediatric Pulmonology**, v. 35, n. 2, p. 126–132, 2003. Disponível em: <Maximal static respiratory pressures in children and adolescents - PubMed (nih.gov)> Acesso em: 06 mar. 2024.

DOURADO, V. Z. *et al.* Influência de características gerais na qualidade de vida de pacientes com doença pulmonar obstrutiva crônica. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, v. 30, n. 2, p. 207–214, 2004. Disponível em: <scielo.br/j/jbpneu/a/PtrNJmbXW6Cq8GZsFvSdc5k/?format=pdf> Acesso em: 06 mar. 2024.

FERNANDES, F. L. A. *et al.* Recommendations for the pharmacological treatment of COPD: questions and answers. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, v. 43, n. 4, p. 290–301, 2017. Disponível em: <Recommendations for the pharmacological treatment of COPD: questions and answers - PubMed (nih.gov)> Acesso em: 06 mar. 2024.

GLOBAL INITIATIVE FOR CHRONIC OBSTRUCTIVE LUNG DISEASE (GOLD), **Inc**, 2011. Disponível em: <<http://www.goldcopd.org/.br>> Acesso em: 07 mar. 2024.

SANTOS, S. R. **Detecção por espirometria de DPOC em usuários de um centro de convivência do idoso: alta prevalência de subdiagnóstico e redução da qualidade de vida**. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo, 2013. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/17/17139/tde-19122013_110439/publico/Simeao.pdf>. Acesso em: 07 mar. 2024.

SANTOS, D. B. *et al.* **Cuidados de enfermagem à pacientes com doença pulmonar obstrutiva crônica – DPOC**. Mostra Interdisciplinar do curso de Enfermagem, 2019. Disponível em: <CUIDADOS DE ENFERMAGEM À PACIENTES COM DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÔNICA – DPOC | Semantic Scholar> Acesso em: 04 mar. 2024.

FISIOTERAPIA NA FRATURA DE PLANALTO TIBIAL: UM RELATO DE CASO

Hagnes Oliveira Savicki¹

Iago Vinícios Geller²

RESUMO: O trauma no joelho pode ser direto ou indireto, comum em acidentes de baixa ou alta energia, como torção ou colisões automotivas, podendo resultar em fraturas no planalto tibial. Este estudo inclui o caso de uma paciente de 60 anos com fratura do planalto tibial após atropelamento, tratada conservadoramente com imobilização por 06 semanas e 12 sessões focadas em reduzir dor e aumentar a amplitude de movimento do joelho esquerdo, incluindo exercícios de mobilidade, flexibilidade, fortalecimento muscular, treino de marcha, equilíbrio e propriocepção. O estudo visa avaliar como a fisioterapia melhora a amplitude de movimento, a força muscular e reduz a dor após o tratamento conservador de fratura do planalto tibial. A fisioterapia é crucial na reabilitação de fraturas, mostrando melhorias significativas na amplitude de movimento, na força muscular e na intensidade da dor, conforme avaliado ao longo do tratamento. Os resultados destacam a eficácia da fisioterapia no tratamento pós-conservador de fraturas de planalto tibial, mas ressaltam a necessidade de mais pesquisas na área.

Palavras-Chave: Fratura. Planalto tibial. Fisioterapia. Trauma no joelho, Tratamento conservador.

ABSTRACT: Knee trauma can be direct or indirect, common in low- or high-energy accidents, such as twisting or automobile collisions, and can result in fractures in the tibial plateau. This study includes the case of a 60-year-old patient with a tibial plateau fracture after being run over by a car, treated conservatively with immobilization for 6 weeks and 12 sessions focused on reducing pain and increasing the range of motion of the left knee, including mobility, flexibility, muscle strengthening, gait training, balance and proprioception. The study aims to evaluate how physical therapy improves range of motion, muscle strength and reduces pain after conservative treatment of tibial plateau fracture. Physiotherapy is crucial in fracture rehabilitation, showing significant improvements in range of motion, muscle strength and pain intensity, as assessed throughout treatment. The results highlight the effectiveness of physiotherapy in the post-conservative treatment of tibial plateau fractures, but highlight the need for more research in the area.

Keywords: Fracture. Tibial plateau. Physiotherapy. Knee trauma, Conservative treatment.

1 INTRODUÇÃO

O mecanismo do trauma no joelho pode ser direto, quando atingido por um corpo externo, ou indireto, através de trauma torcional causado por forças originadas à distância da articulação. Cenários comuns incluem incidentes de baixa energia, como a rotação da articulação para o lado oposto do pé de apoio, ocasionando uma rotação externa no membro inferior e levando a um discreto valgismo, que pode resultar em lesão. No contexto de traumatologia de alta energia

¹ Acadêmica do curso de Fisioterapia da Ugv – Centro Universitário. Fis-hagnessavicki@ugv.edu.br

² Supervisor do estágio de Ortopedia e Traumatologia da Ugv – Centro Universitário. Prof_iagogeller@ugv.edu.br

cinética, os acidentes automotivos são predominantes, com as motocicletas sendo os principais agentes etiológicos (Oliveira; Chiapeta, 2018). Comumente, os acidentes de trânsito estão associados a lesões ósseas, que ocorrem quando a ação direta ou indireta da força ultrapassa a resistência mecânica do osso, resultando na perda da continuidade do osso e dividindo-o em dois ou mais fragmentos. Existem casos especiais em que a perda da continuidade do osso não é completa, e a fratura ocorre sob a ação de forças relativamente fracas (Dutton, 2009).

Dentre todas as fraturas, aquelas que afetam o planalto tibial representam aproximadamente 1 a 2% do total de fraturas. Essas fraturas geralmente resultam de forças compressivas axiais externas, podendo ser acompanhadas ou não de estresse em valgo ou varo na articulação do joelho (Batista; Mendes; Cunha, 2020). As lesões no planalto tibial manifestam-se de maneiras diversas, conforme o mecanismo e a energia do trauma, além da densidade óssea (Kfuri; Schatzker, 2018). Schatzker classificou as fraturas do planalto tibial em seis tipos, sendo os tipos I, II e III relacionados a fraturas de baixa energia, e os tipos IV, V e VI a fraturas de alta energia. Estas últimas estão frequentemente associadas a lesões ligamentares e meniscais (Schatzker; Tile, 2002).

O tratamento conservador é recomendado para fraturas com um degrau articular menor que 5 mm e na ausência de instabilidade. Por outro lado, o tratamento cirúrgico é indicado para casos de fraturas com um degrau articular superior a 5 mm, instabilidade do joelho superior a 10°, fraturas expostas, síndrome compartimental e lesões vasculares associadas (Canale et al., 2013). Sendo também recomendado para fraturas que apresentam mínima incongruência articular, ou seja, aquelas sem desnivelamento ou diastase na superfície articular. Esse tipo de tratamento é uma medida excepcional e é mais comumente prescrito para pacientes idosos que possuem comorbidades associadas (Jöckel et al., 2013).

As mudanças na integridade óssea podem afetar o periósteo, vasos sanguíneos e nervos, músculos, tecido superficial e até mesmo estruturas articulares. A imobilização do membro resulta em perda de massa muscular, redução do tônus e força muscular, o que posteriormente pode causar dificuldades na realização de funções (Greve; Amatuzzi, 1999).

A fisioterapia desempenha papel complementar crucial no tratamento de pacientes com fraturas, sendo essencial para a reabilitação. Os resultados positivos dependem significativamente da continuidade dos exercícios supervisionados e da manutenção das atividades normais fora das sessões de tratamento (Zago; Grasel; Padilha, 2009).

Neste contexto, o objetivo deste estudo é avaliar a eficácia da fisioterapia na melhora da amplitude de movimento, força muscular e alívio da dor após o tratamento conservador de fratura do planalto tibial.

2 MÉTODO

A presente pesquisa se caracteriza como um estudo de caso, aplicada, quantitativa e de campo. As intervenções foram realizadas durante o estágio supervisionado de fisioterapia em ortopedia e traumatologia, no primeiro semestre de 2024, na cidade de União da Vitória-PR. Cada atendimento foi realizado na Clínica de Fisioterapia da Ugv - Centro Universitário, com duração de 45 minutos, duas vezes por semana e no período vespertino, totalizando 12 sessões.

2.1 PACIENTE

A amostra da pesquisa foi uma pessoa do sexo feminino, R.M.D., nascida em 16/06/1964, residente em União da Vitória- PR, encaminhada para fisioterapia após sofrer uma fratura do planalto tibial devido a um atropelamento. Apresenta como queixa principal “dor e perda de movimentos no joelho esquerdo”.

A primeira radiografia logo após o acidente constatou: fratura do planalto tibial comprometendo a região das eminências intercondilíneas se estendendo no sentido medial e posterior. Logo, a paciente foi submetida a um tratamento conservador com imobilizador do tipo Brace por 06 semanas. A última radiografia confirmou a consolidação completa da fratura.

2.2 AVALIAÇÃO

Inicialmente, a paciente foi submetida a uma avaliação fisioterapêutica individual por meio da anamnese e exame clínico/físico utilizando a Ficha de Avaliação de Fisioterapia da Clínica de Fisioterapia UGV. A pressão arterial

sistêmica, frequência cardíaca e saturação de oxigênio foram aferidas em todos os atendimentos.

A avaliação física funcional abrangeu o uso da goniometria para mensurar a amplitude de movimento (ADM), do teste de força muscular periférica por meio do Medical Research Council (MRC) e da intensidade da dor com a Escala Visual Analógica (EVA). Os resultados dessas avaliações apontaram para o diagnóstico fisioterapêutico de: diminuição da ADM, fraqueza muscular e dor no joelho esquerdo. Adicionalmente, foi observado um déficit de equilíbrio estático e dinâmico nas posições bipodal e unipodal.

2.3 OBJETIVO E PLANO DE TRATAMENTO

Dessa forma, a partir da segunda sessão fisioterapêutica, os planos de objetivos de tratamento foram com condutas para:

- 1- Promover analgesia no joelho esquerdo: uso do TENS (80 a 120Hz, 20 a 80 μ s, 15 min), ultrassom pulsado (0,6 a 0,8w/cm², 10 min) e infravermelho (50cm de distância, 45°C, 5 a 15 min).
- 2- Aumentar a ADM do joelho esquerdo: mobilizações ativas e ativo-assistidas com flexo-extensão do joelho, utilizando bicicleta ergométrica, bolas e faixa.
- 3- Melhorar a flexibilidade do joelho esquerdo: alongamentos dos músculos quadríceps femoral, isquiotibiais, tensor da fáscia lata, grácil, poplíteo e gastrocnêmio, utilizando faixa e bolas.
- 4- Fortalecer a musculatura do joelho esquerdo: exercícios isotônicos e isométricos para quadríceps femoral, isquiotibiais, tensor da fáscia lata, grácil, poplíteo e gastrocnêmio, utilizando elastômero, mini band e caneleira.
- 5- Realizar treino de marcha: esteira ergométrica, rampas, escadas, obstáculos com cones, chapéu-chinês, escada de agilidade e arcos.
- 6- Treinar o equilíbrio e a propriocepção: exercícios em superfícies variadas como chão, cama elástica, balancim, bozu e disco de equilíbrio, em bases bipodal e unipodal.

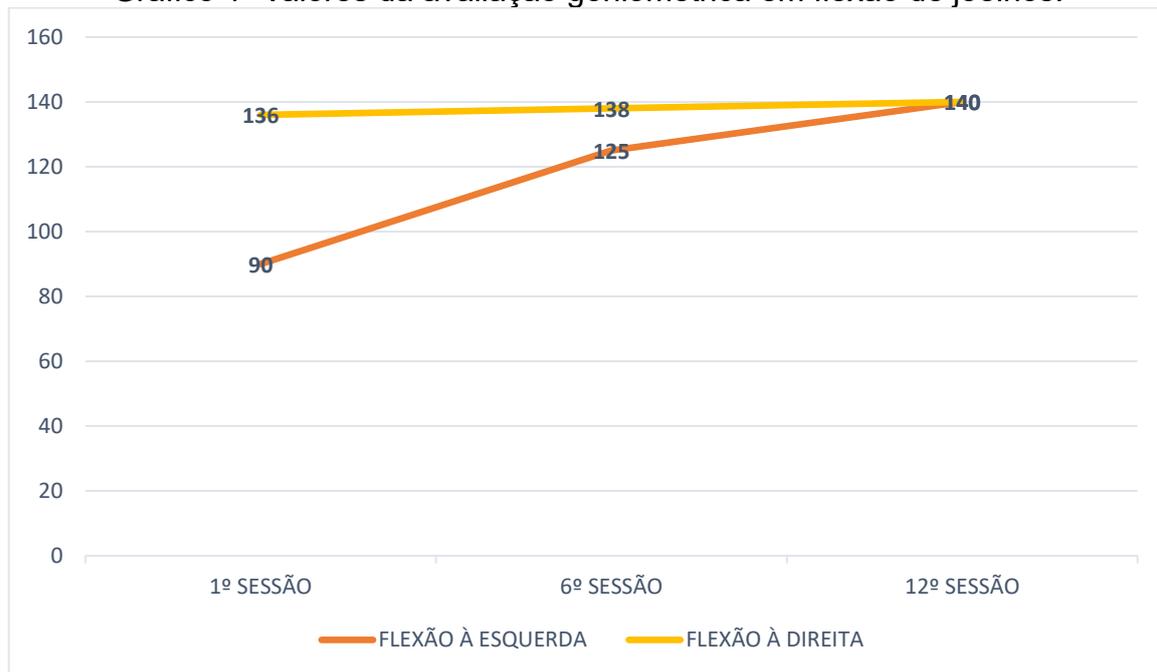
Nas primeiras sessões de tratamento, foram priorizados exercícios destinados a diminuir a dor e aumentar a ADM no joelho esquerdo da paciente. Conforme a evolução do quadro clínico, os demais exercícios foram gradualmente incorporados, resultando em uma diversificação das atividades em cada sessão de

terapia. Ao longo do tratamento, foram adicionadas atividades relacionadas a esses quatro elementos, conforme a progressão do atendimento.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A avaliação goniométrica na sessão inicial em comparação final, indicou que a terapia foi capaz de aumentar significativamente a ADM em flexão de joelho esquerdo em 50° e direito 4°, conforme observado no Gráfico 1.

Gráfico 1- Valores da avaliação goniométrica em flexão de joelhos.



Fonte: a autora, 2024.

A amplitude de movimento refere-se à quantidade de movimento de uma articulação. A posição inicial para medi-la em todas as articulações, exceto para os movimentos de rotação, é a posição anatômica (Marques, 2003). O uso da goniometria permite avaliar o grau de amplitude de cada movimento, a fim de verificar se há limitações de amplitude e possível encurtamento (Cardoso *et al.*, 2007).

A pesquisa de Canavan (2001), ressalta que a mobilização precoce é essencial e constitui um aspecto importante no processo de recuperação, favorecendo a descompressão das estruturas envolvidas e, com isso, aumentando a amplitude de movimento.

Com isso, a fisioterapia desempenha um papel fundamental na recuperação da função dos pacientes pós-trauma, visando melhorar a amplitude de movimento,

recuperar a força muscular, aprimorar a coordenação, promover a independência e aumentar o desempenho durante a marcha (Gabriel; Petit; Carril, 2001).

Outro achado foi que, nas 12 sessões, foram registrados os resultados da escala EVA, conforme o relato da paciente, no início e no final de cada atendimento. Dessa forma, os resultados mostraram uma melhora no quadro álgico ao final, podendo este ganho ser quantificado em uma média de 5.08 ao início e 3 ao final como pode ser observado na tabela 1.

Tabela 1- Análise da intensidade do quadro álgico através da Escala EVA.

SESSÕES	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	Média
INÍCIO	10	6	5	8	8	5	4	4	3	4	2	2	5,08
FINAL	5	4	3	6	5	3	2	2	2	2	1	1	3

Fonte: a autora 2024.

A escala visual analógica tem sido amplamente empregada para avaliar a percepção subjetiva de dor, fadiga e esforço físico, demonstrando excelente confiabilidade (Heller; Manuguerra; Chow, 2016). A EVA é composta por pontuações que variam de 0 a 10, onde 0 indica ausência de dor, de 1 a 3 corresponde a dor leve, de 4 a 7 representa dor moderada, e de 8 a 10 indica dor intensa (Bernardelli *et al.*, 2021).

O trabalho de Hoppenfeld (2001), enfatiza que é essencial ressaltar a importância dos exercícios cinesioterápicos funcionais na fisioterapia, juntamente com outras técnicas, com o emprego de recursos físicos, eletroterapia, termoterapia e fototerapia para a diminuição da dor e do processo inflamatório.

O tratamento fisioterapêutico é realizado utilizando recursos como crioterapia, cinesioterapia ativa, eletrotermofototerapia, alongamento, mobilização do membro afetado, propriocepção, treino de marcha e equilíbrio, manutenção das articulações adjacentes e orientações gerais (Peixoto, 2015).

Ao decorrer do tratamento, também se observou uma melhora na força muscular do movimento de extensão do joelho esquerdo antes e após o tratamento, enquanto os demais movimentos avaliados mantiveram-se no grau, como demonstrado na Tabela 2.

Tabela 2- Mensuração da força muscular dos membros inferiores com a escala MRC.

MOVIMENTO AVALIADO	MEMBRO ESQUERDO		MEMBRO DIREITO	
	Antes	Depois	Antes	Depois
Flexão de quadril	4	4	4	4
Extensão de joelho	3	4	5	5
Dorsiflexão de tornozelo	4	4	5	5

Fonte: a autora, 2024.

A força muscular periférica, avaliada pela escala MRC, atribui níveis de força muscular periférica de 0 a 5. O valor zero representa a ausência de contração muscular; o valor 1 indica uma contração muscular leve; o valor 2 refere-se ao movimento ativo no plano horizontal com a eliminação da gravidade; o valor 3 ao movimento ativo contra a ação da gravidade; o valor 4 ao movimento ativo contra a ação da gravidade e resistência; e o valor 5 à força muscular normal (Costa *et al.*, 2019).

Em seu estudo Dutton, (2006), verificou que os exercícios de fortalecimento podem ser realizados com o uso de caneleiras no tornozelo, começando com peso leve e aumentando progressivamente a carga, enfatizando os movimentos de flexão e extensão do joelho, concluindo que o fortalecimento muscular por meio de carga, combinado com o número de repetições e séries, promove a hipertrofia benéfica da musculatura trabalhada.

Portanto, ao longo do tratamento, foi observada uma melhoria considerável nos testes realizados no joelho esquerdo, comparando-se os resultados do início e do final do tratamento, o que evidencia a eficácia das abordagens fisioterapêuticas empregadas neste caso.

Apesar da eficácia comprovada da fisioterapia, a literatura revisada não forneceu informações abrangentes. Além disso, a ausência de registros de atendimento fisioterapêutico na fratura de planalto tibial após tratamento conservador nesta pesquisa sugere a necessidade de novos estudos, destacando a importância da fisioterapia ortopédica para esses pacientes.

4 CONCLUSÃO

Os resultados encontrados, indicam uma melhora significativa no joelho esquerdo, incluindo ganho de ADM em flexão, aumento da força e redução do

quadro algico ao final das sessões. Esses achados demonstram a eficácia da fisioterapia no tratamento de fratura de planalto tibial após tratamento conservador. Ressalta-se ainda a importância de um tratamento contínuo para alcançar resultados mais satisfatórios.

No entanto, a escassez de informações na literatura sobre o tema foi um obstáculo, e sugere-se que mais estudos sobre essa temática devem ser realizados, visto os resultados alcançados através da fisioterapia.

5 REFERÊNCIAS

BATISTA, T. L.; MENDES, J. L. C. F.; CUNHA, F. V. M. Prevalência de fraturas de platô tibial em pacientes de um hospital público do Piauí. **Rev. Pesqui. Fisioter**, p. 182–187, 2020. Disponível em: <Prevalência de fraturas de platô tibial em pacientes de um hospital público do Piauí | Rev. Pesqui. Fisioter;10(2): 182-187, Maio 2020. tab, ilus | LILACS (bvsalud.org)> Acesso em: 11 jun. 2024.

BERNARDELLI, R. S. *et al.* Aplicação do refinamento das regras de ligação da CIF à Escala Visual Analógica e aos questionários Roland Morris e SF-36. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 3, p. 1137–1152, mar. 2021. Disponível em: <SciELO - Brasil - Aplicação do refinamento das regras de ligação da CIF à Escala Visual Analógica e aos questionários Roland Morris e SF-36 Aplicação do refinamento das regras de ligação da CIF à Escala Visual Analógica e aos questionários Roland Morris e SF-36> Acesso em: 09 jun. 2024.

CANALE, S. T. *et al.* **Campbell's Operative Orthopaedics**. Vol. III. New York, 2003.

CANAVAN, P. K. **Reabilitação em medicina esportiva – Um guia abrangente**, 1ª edição, Editora Manole, São Paulo, 2001.

CARDOSO, J. R. *et al.* Confiabilidade intra e interobservador da análise cinemática angular do quadril durante o teste sentar e alcançar para mensurar o comprimento dos isquiotibiais em estudantes universitários. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 11, p. 133–138, 1 abr. 2007. Disponível em: <SciELO - Brasil - Confiabilidade intra e interobservador da análise cinemática angular do quadril durante o teste sentar e alcançar para mensurar o comprimento dos isquiotibiais em estudantes universitários Confiabilidade intra e interobservador da análise cinemática angular do quadril durante o teste sentar e alcançar para mensurar o comprimento dos isquiotibiais em estudantes universitários> Acesso em: 10 jun. 2024.

COSTA, B. P. *et al.* Correlação entre a funcionalidade e a força muscular periférica em pacientes renais crônicos submetidos à hemodiálise. **ConScientiae Saúde**, v. 18, n. 1, p. 18–25, 29 mar. 2019. Disponível em: <Correlação entre a funcionalidade e a força muscular periférica em pacientes renais crônicos

submetidos à hemodiálise | ConScientiae Saúde (uninove.br)> Acesso em: 13 jun. 2024.

DUTTON, M. **Fisioterapia Ortopédica: Exame, Avaliação e Intervenção**. 2ª ed. Porto Alegre. Artmed Editora, 2009.

DUTTON, M.; **Fisioterapia ortopédica - Exames, avaliação e intervenção**. Editora Artmed, São Paulo, 2006.

GABRIEL, M. R. S.; PETIT, J. D.; CARRIL, M. L.S. **Fisioterapia em traumatologia, ortopedia e reumatologia**. 1ª Ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2001.

GREVE, J. M. D.; AMATUZZI, M. M. **Medicina de reabilitação aplicada a ortopedia e traumatologia**. São Paulo: Rocca, 1999.

HELLER, G. Z.; MANUGUERRA, M.; CHOW, R. How to analyze the Visual Analogue Scale: Myths, truths and clinical relevance. **Scandinavian Journal of Pain**, v. 13, n. 1, p. 67–75, 1 out. 2016. Disponível em: <How to analyze the Visual Analogue Scale: Myths, truths and clinical relevance - PubMed (nih.gov)> Acesso em: 13 jun. 2024.

HOPPENFELD, S.; MURTHY, V. L. **Tratamento e Reabilitação de Fraturas**. 1. ed. São Paulo: Manole, 2001.

JÖCKEL, J. A. *et al.* Minimally invasive and open surgical treatment of proximal tibia fractures using a polyaxial locking plate system: a prospective multi-centre study. **International Orthopaedics**, v. 37, p. 701-708, 2013. Disponível em: <Locking versus non-locking neutralization plates for treatment of lateral malleolar fractures: a randomized controlled trial - PMC (nih.gov)> Acesso em: 10 jun. 2024.

KFURI, M.; SCHATZKER, J. Revisiting the Schatzker classification of tibial plateau fractures. **Injury**, v. 49, n. 12, p. 2252–2263, 1 dez. 2018. Disponível em: <Revisiting the Schatzker classification of tibial plateau fractures - PubMed (nih.gov)> Acesso em: 10 jun. 2024.

MARQUES, A. P. **Manual de goniometria**. 2. Ed. Barueri, SP: Manole, 2003.

OLIVEIRA, A. B.; CHIAPETA, A. V. Principais lesões traumáticas do joelho: revisão de literatura. **Revista Científica Univicosa**, v. 10, n. 1, 2018. Disponível em: <https://academico.univicosa.com.br/revista/index.php/RevistaSimpac/article/view/File/1_017/1314> Acesso em: 11 jun. 2024.

PEIXOTO, A. C. A. **Atuação fisioterapêutica no tratamento das fraturas tibiais com ilizarov**. 2015. Disponível em: <Atuação fisioterapêutica no tratamento das fraturas tibiais com ilizarov - PDF Free Download (docplayer.com.br)> Acesso em: 14 jun. 2024.

SCHATZKER, J.; TILE, M. **Tratamento cirúrgico das fraturas**. Rio de Janeiro: 2002.

ZAGO, A. P. V.; GRASEL, C. E.; PADILHA, J. A. INCIDÊNCIA DE ATENDIMENTOS FISIOTERAPÊUTICOS EM VÍTIMAS DE FRATURAS EM UM HOSPITAL UNIVERSITÁRIO. **Fisioterapia em Movimento (Physical Therapy in Movement)**, v. 22, n. 4, 2009. Disponível em: <INCIDÊNCIA DE ATENDIMENTOS FISIOTERAPÊUTICOS EM VÍTIMAS DE FRATURAS EM UM HOSPITAL UNIVERSITÁRIO | Fisioterapia em Movimento (Physical Therapy in Movement) (pucpr.br)> Acesso em: 09 jun. 2024.

IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA MELHORA DA AGILIDADE E EQUILÍBRIO DINÂMICO DE UMA IDOSA INSTITUCIONALIZADA: UM RELATO DE CASO

Hagnes Oliveira Savicki¹

Laura Biella²

RESUMO: O aumento do envelhecimento da população no Brasil tem gerado uma crescente demanda por ILPIs, que buscam preservar a funcionalidade dos idosos. A fisioterapia desempenha um papel crucial nessas instituições, visando preservar as funções motoras e melhorar a qualidade de vida dos idosos. Neste relato de caso, uma paciente idosa de 79 anos recebeu atendimento durante um estágio de fisioterapia em uma instituição de cuidados para idosos. Foram conduzidas intervenções, incluindo exercícios para mobilidade, capacidade funcional, fortalecimento muscular e equilíbrio. O objetivo deste estudo é avaliar a eficácia da fisioterapia na agilidade e no equilíbrio dinâmico de uma idosa institucionalizada, por meio do teste Timed Up and Go (TUG). O estudo descreve nove sessões de fisioterapia para melhorar a agilidade e o equilíbrio da paciente idosa. Utilizando o teste TUG como medida, os resultados mostraram uma redução nos valores após o tratamento, indicando maior independência funcional. A fisioterapia desempenha um papel crucial na preservação das funções motoras nas ILPIs. O estudo revelou a eficácia do tratamento fisioterapêutico em uma idosa institucionalizada, observando melhorias. Isso destaca a importância contínua da fisioterapia para a independência funcional e qualidade de vida dos idosos.

Palavras-Chave: Envelhecimento. ILPIs. TUG. Equilíbrio. Independência.

ABSTRACT: The increase in the aging of the population in Brazil has generated a growing demand for LTCFs, which seek to preserve the functionality of the elderly. Physiotherapy plays a crucial role in these institutions, aiming to preserve motor functions and improve the quality of life of the elderly. In this case report, a 79-year-old elderly patient received care during a physiotherapy internship at an elderly care institution. Interventions were conducted, including exercises for mobility, functional capacity, muscle strengthening and balance. The objective of this study is to evaluate the effectiveness of physiotherapy on the agility and dynamic balance of an institutionalized elderly woman, using the Timed Up and Go (TUG) test. The study describes nine physiotherapy sessions to improve the elderly patient's agility and balance. Using the TUG test as a measure, the results showed a reduction in values after treatment, indicating greater functional independence. Physiotherapy plays a crucial role in preserving motor functions in LTCFs. The study revealed the effectiveness of physiotherapeutic treatment in an institutionalized elderly woman, observing improvements. This highlights the continued importance of physical therapy for the functional independence and quality of life of older adults.

Keywords: Aging. ILPIs. TUG. Balance. Independence.

1 INTRODUÇÃO

O Brasil enfrenta atualmente uma notável transformação demográfica, caracterizada pelo processo de envelhecimento populacional em curso. Em 2000, cerca de 5,61% da população tinha 65 anos ou mais, um número que aumentou

¹ Acadêmica do curso de Fisioterapia da Ugv – Centro Universitário. Fis-hagnessavicki@ugv.edu.br

² Supervisora do estágio de Fisioterapia em Gerontologia e Equoterapia da Ugc – Centro Universitário.

para 6,78% em 2010. As projeções indicam uma possível taxa de 11,3% em 2025 (IBGE, 2016). Esses dados apontam uma tendência preocupante: até 2060, o país poderá ter uma proporção maior de idosos em relação aos jovens (IBGE, 2019).

Em meio a esse cenário, é evidente o aumento na expectativa de vida da população idosa, resultando no crescimento do número de idosos e, conseqüentemente, na crescente busca por Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI) (Teixeira *et al.*, 2014). Devido à baixa qualidade de vida e às diversas mudanças biopsicossociais inerentes a essa fase da vida, a procura por serviços de cuidados formais oferecidos por ILPIs tem aumentado. Esses estabelecimentos são destinados a pessoas com 60 anos ou mais, com ou sem apoio familiar, em condições que garantam liberdade, dignidade e cidadania, podendo ou não estar vinculados a iniciativas governamentais (Allendorf *et al.*, 2016; Silva *et al.*, 2015). Assim, essas instituições devem dar preferência à conservação e/ou aprimoramento das habilidades remanescentes, especialmente daqueles idosos afetados por condições como Hipertensão Arterial Sistêmica, Alzheimer, Parkinson, Depressão, entre outras (Ferreira, *et al.*, 2012).

À medida que as pessoas envelhecem, ocorrem mudanças naturais no sistema musculoesquelético, como a perda de massa muscular e densidade óssea, o que pode levar a uma diminuição do equilíbrio. A importância de manter e melhorar o equilíbrio em idosos não pode ser subestimada, pois desempenha um papel crítico na prevenção de acidentes e quedas (Pinto, 2022). A queda, em particular, é uma das conseqüências mais preocupantes da diminuição do equilíbrio em idosos, podendo resultar em sequelas físicas, psicológicas e até mesmo fatais (Antes *et al.*, 2015).

A fisioterapia, no contexto das Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI), tem como objetivo preservar as funções motoras, tratar alterações e sintomas decorrentes da patologia apresentada, prevenir deformidades e imobilidade, além de melhorar a funcionalidade do idoso para evitar novas deformidades e a perda da capacidade funcional (Barbosa *et al.*, 2017). Os exercícios cinesioterapêuticos têm se mostrado eficazes na melhoria do equilíbrio estático e dinâmico dos idosos, reduzindo significativamente o risco de quedas e contribuindo para uma melhor qualidade de vida. Essa abordagem não apenas promove independência funcional, mas também influencia a morbidade e tem

implicações significativas nas relações sociais e médicas, incluindo aspectos psicológicos e físicos (Gazzola, 2006). Além disso, essa intervenção contribui para promover um estilo de vida mais saudável e ativo para essa parcela da população (Rodrigues; Cervaens, 2018).

Diante desse contexto, o objetivo deste estudo é avaliar a eficácia da fisioterapia na agilidade e no equilíbrio dinâmico de uma idosa institucionalizada, por meio do teste Timed Up and Go (TUG).

2 MÉTODO

A presente pesquisa se caracteriza como um estudo de caso, aplicada, quantitativa e de campo. As intervenções foram conduzidas durante o estágio supervisionado de fisioterapia em gerontologia no Lar de Nazaré Moradia e Cuidado de Idosos, durante o primeiro semestre de 2024, na cidade de União da Vitória, PR. Cada sessão teve a duração de 45 minutos, realizadas duas vezes por semana, no período vespertino.

Paciente: A amostra da pesquisa foi uma pessoa do sexo feminino, L. B, do sexo feminino, com 79 anos de idade, portadora de hipotireoidismo, anorexia, ansiedade, insônia, distímia e depressão crônica. A idosa foi recentemente acolhida na moradia.

Avaliação: Inicialmente, a paciente passou por uma avaliação fisioterapêutica individual, que incluiu anamnese e exame clínico/físico, utilizando a ficha de avaliação fisioterapêutica em gerontologia. A pressão arterial sistêmica, saturação de oxigênio, frequência cardíaca e temperatura foram registradas em todos os atendimentos. A avaliação física funcional revelou: diminuição da força muscular global, déficit no equilíbrio estático e dinâmico nas posições bipodal e unipodal, com os olhos abertos e fechados, nos quais a paciente apresentava dificuldade. O teste Timed Up and Go foi realizado, com um resultado de 15 segundos.

Teste: O exame de TUG foi realizado tanto na primeira quanto na última sessão. Esse procedimento envolve levantar-se de uma cadeira (com altura em torno de 46 cm), deslocar-se ao longo de uma rota linear (com extensão de 3 metros), virar, retornar caminhando e sentar-se novamente, com o tempo cronometrado a partir da instrução "vá". Ao final, de acordo com o tempo de

realização, classifica-se em diferentes categorias: menos de 10 segundos indicam total independência, 10 a 19 segundos sugerem independência com boa habilidade de marcha, e mais de 20 segundos mostram dificuldades variadas nas atividades diárias. Acima de 30 segundos indica dependência em várias tarefas.

Objetivo e plano de tratamento: A partir da segunda sessão fisioterapêutica, o tratamento incluiu a execução de condutas para:

- 1- Manter a mobilidade articular e flexibilidade global: mobilizações ativas globais com flexo-extensão, dissociação de cintura escapular e pélvica, abdução, adução e rotação, utilizando bastão, bola pequena, bola suíça e um arco, também, o alongamento dos principais grupos musculares.
- 2- Aumentar a capacidade funcional: exercícios físicos aeróbicos, com ciclo ergômetro, esteira ergométrica e treino de sentar-se e levantar. Geralmente, incluindo mais alguma tarefa.
- 3- Fortalecer a musculatura global: exercícios isotônicos, isométricos, com flexo-extensão, abdução, adução e rotação utilizando um mini band e faixa elásticas de intensidade média, halteres e caneleiras de 1kg.
- 4- Promover o treinamento de equilíbrio em diferentes bases de suporte, como bipodal e unipodal, romberg, tandem e tendem sensibilizado, em diversas superfícies de apoio, como chão, espuma, balancim e treino com obstáculos.

Os exercícios foram variados e diferenciados em cada sessão de atendimento, contudo, em todas elas, foram realizadas atividades vinculadas a esses quatro componentes.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Levando em conta que o fisioterapeuta nas ILPIs tem como objetivo restaurar e preservar a funcionalidade dos residentes (Brett *et al.*, 2019). Eles oferecem orientação em atividade física, fortalecimento muscular, treino de equilíbrio e marcha, com o objetivo de manter ou melhorar a capacidade funcional e reduzir incapacidades e limitações, incluindo exercícios físicos e respiratórios que visam a manter a saúde e a função em idades avançadas, prevenindo ou retardando complicações (Soares; Veneziano, 2022). A participação em atividades físicas supervisionadas por fisioterapeutas proporciona benefícios abrangentes, incluindo a redução da dor articular, melhorias na composição corporal, aumento da

densidade óssea e da capacidade aeróbica, bem como efeitos psicossociais positivos, como maior autoconfiança e alívio da depressão (Souza *et al.*, 2015).

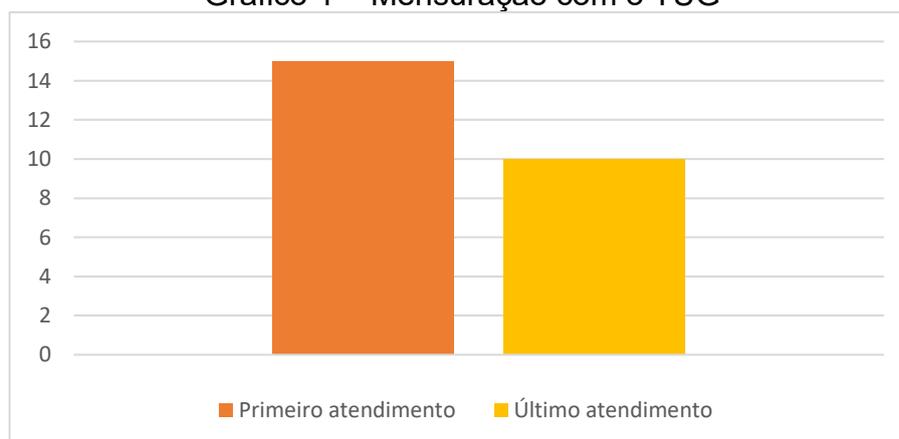
Em suma, a fisioterapia desempenha um papel crucial na vida dos idosos, especialmente naqueles que lidam com doenças degenerativas crônicas associadas ao processo natural de envelhecimento. Visando promover um envelhecimento mais ativo e saudável, a fisioterapia trabalha para restaurar e/ou manter o mais alto nível possível de função motora e independência física dos pacientes idosos e é essencial que a prática seja contínua para evitar o surgimento de novas disfunções e preservar a capacidade funcional ao longo do tempo (Zhao *et al.*, 2009).

Em vista disso, foram realizadas nove sessões fisioterapêuticas com intuito de melhorar a agilidade e o equilíbrio dinâmico da paciente, sendo sua eficiência mensurada através do teste de TUG.

O TUG é uma avaliação de realização simples, que não apenas é econômica, mas também eficaz na avaliação da mobilidade e do equilíbrio funcional. Além disso, tem sido bastante procurado devido à sua associação com o risco de quedas, o medo de cair e sua capacidade de avaliar a funcionalidade (Alexandre, *et al.*, 2012; Thrane, *et al.*, 2007).

Por isso, esse teste foi escolhido para mensurar o equilíbrio da paciente na primeira e na última sessão, como demonstrado no gráfico 1.

Gráfico 1 – Mensuração com o TUG



Fonte: a autora, 2024

Ao comparar o primeiro e o último resultado do teste utilizado, é evidente uma redução nos valores, o que indica a eficácia da abordagem fisioterapêutica empregada para essa paciente. Isso a torna mais independente para suas

atividades de vida diária. No entanto, para obter resultados ainda mais satisfatórios, recomenda-se que o tratamento fisioterapêutico seja contínuo.

4 CONCLUSÃO

O envelhecimento populacional no Brasil tem impulsionado a busca por Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), refletindo a preocupação com a qualidade de vida e a necessidade de cuidados formais. Nesse contexto, a fisioterapia desempenha um papel crucial, visando preservar as funções motoras e melhorar a funcionalidade dos idosos.

Este estudo buscou avaliar a eficácia da fisioterapia na agilidade e equilíbrio dinâmico de uma idosa institucionalizada, demonstrando uma melhora ao longo do tratamento. Isso ressalta a importância da continuidade do tratamento para promover uma maior independência funcional e qualidade de vida para os idosos.

5 REFERÊNCIAS

ALEXANDRE, T. S. *et al.* Accuracy of Timed Up and Go Test for screening risk of falls among community-dwelling elderly. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 16, n. 5, p. 381–388, out. 2012. Disponível em: <Accuracy of Timed Up and Go Test for screening risk of falls among community-dwelling elderly - PubMed (nih.gov)> Acesso em: 26 abr. 2024.

ALLENDORF, D. B. *et al.* Idosos praticantes de treinamento resistido apresentam melhor mobilidade do que idosos fisicamente ativos não praticantes. **Rev. bras. ciênc. mov**, v. 24, n. 1, p. 134–144, 2016. Disponível em: <Idosos praticantes de treinamento resistido apresentam melhor mobilidade do que idosos fisicamente ativos não praticantes | Rev. bras. ciênc. mov;24(1): 134-144, jan.-mar. 2016. tab | LILACS (bvsalud.org)> Acesso em: 25 abr. 2024.

ANTES, D. L. *et al.* Mortalidade por queda em idosos: estudo de série temporal. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 4, p. 767-778, 2015. Disponível em: < Mortalidade por queda em idosos: estudo de série temporal | Semantic Scholar> Acesso em: 25 abr. 2024.

BARBOSA, L.M.; LEONARDI, N. V.; MARCON, D. D.; HASEN, D. A fisioterapia voltada para idosos dependentes em instituição de longa permanência: relato de experiência. **XXII Seminário Interinstitucional**, Universidade de Cruz Alta/RS, 2017. Disponível em: <A FISIOTERAPIA VOLTADA PARA IDOSOS DEPENDENTES EM INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA.pdf (unicruz.edu.br)> Acesso em: 25 abr. 2024.

BRETT, L. *et al.* The use of physiotherapy in nursing homes internationally: A systematic review. **PLOS ONE**, v. 14, n. 7, p. e0219488, 11 jul. 2019. Disponível em: <The use of physiotherapy in nursing homes internationally: A systematic review - PubMed (nih.gov)> Acesso em: 24 abr. 2024.

FERREIRA, O. G. L. *et al.* Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 21, n. 3, p. 513–518, set. 2012. Disponível em: <SciELO - Brasil - Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional> Acesso em: 25 abr. 2024.

GAZZOLA, J. M. *et al.* Fatores associados ao equilíbrio funcional em idosos com disfunção vestibular crônica. **Revista Brasileira de Otorrinolaringologia**, [S.l.], v.72, n.5, p. 683-690, out. 2006. Disponível em:<<https://www.scielo.br/j/rboto/a/rbC MJqmsCTmPx5bXB3CCntv/>> Acesso em: 20 abr. 2024.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Idosos indicam caminhos para uma melhor idade**. Rio de Janeiro: Revista Retratos, 2019. 27p. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/24036-idosos-indicam-caminhos-para-uma-melhor-idade>> Acesso em: 20 abr. 2024.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Projeções e estimativas da população do Brasil e das Unidades da Federação**. 2016. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html>> Acesso em: 20 abr. 2024.

PINTO, Mário Pereira. Grandes síndromes geriátricas. **Revista da SPGG-Sociedade**, 2022. Disponível em: <N1_Revista_SPGG.pdf> Acesso em 22 abr. 2024.

RODRIGUES, R. M. T.; CERVAENS, M. **A influência da Fisioterapia na prevenção de quedas no idoso: Revisão Bibliográfica**. Nova Et Nove, Porto, p.1-19, jul. 2018. Disponível em: <<https://bdigital.ufp.pt/handle/10284/7013?mode=simple>> Acesso em: 23 abr. 2024.

SOARES, A. I. R.; VENEZIANO, L. S. N. Papel da fisioterapia nos cuidados e prevenção de quedas de idosos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 8. n. 5, p. 2347-2359, mai. 2022. Disponível em: <<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/5676>> Acesso em: 23 abr. 2024.

SOUZA, W. C. DE *et al.* Exercício Físico na Promoção da Saúde na terceira Idade. **Saúde e meio ambiente: revista interdisciplinar**, [S.l.], v. 4, n. 11, p.55-65, jan./jun. 2015. Disponível em: <<http://www.periodicos.unc.br/index.php/sma/article/view/672>> Acesso em: 23 abr. 2024.

TEIXEIRA, C. DE S. *et al.* Prevalência do risco de quedas em idosos de uma instituição de longa permanência de Santa Maria (RS). **Rev. Kairós**, v. 14, n. 1, p. 45–56, 2014. Disponível em: <Prevalência do risco de quedas em idosos de uma instituição de longa permanência de Santa Maria (RS) | Rev. Kairós;17(1): 45-56, mar. 2014. tab | LILACS (bvscsalud.org)> Acesso em: 27 abr. 2024.

THRANE, G.; JOAKIMSEN, R. M.; THORNQUIST, E. The association between timed up and go test and history of falls: The Tromsø study. **BMC Geriatrics**, v. 7, n. 1, 12 jan. 2007. Disponível em: <The association between timed up and go test and history of falls: the Tromsø study - PubMed (nih.gov)> Acesso em: 26 abr. 2024.

ZHAO, M.; HALEY, D. R.; NOLIN, J.M; DUNNING, K.; WANG, J.; SUN, Q. Utilization, cost, payment, and patient satisfaction of rehabilitative services in Shandong, China. **Health Policy**. 2009; 93(1): 21-6. Disponível em: <Utilization, cost, payment, and patient satisfaction of rehabilitative services in Shandong, China. | Semantic Scholar> Acesso em: 26 abr. 2024.

IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA RESPIRATÓRIA NO PÓS-OPERATÓRIO ABDOMINAL: UMA REVISÃO

Hagnes Oliveira Savicki¹

Flávia Ferreira Fink²

RESUMO: Introdução: Procedimentos cirúrgicos podem afetar a respiração, e cirurgias abdominais têm alto risco de complicações pulmonares. A fisioterapia respiratória ajuda na recuperação e reduz complicações, sendo crucial para pacientes de cirurgias abdominais. Objetivo: Analisar na literatura a relevância da fisioterapia respiratória no pós-operatório abdominal. Método: Revisão de artigos entre 2013 e 2023 nas bases Google Acadêmico, Scielo e PubMed, em português e inglês. Resultados: Entre trinta estudos encontrados, dez artigos relacionados ao tema foram selecionados. Conclusão: Os estudos revisados destacam a eficácia da fisioterapia respiratória na prevenção de complicações pulmonares e melhora da mobilidade após cirurgias abdominais, com ênfase na espirometria de incentivo. O início precoce é fundamental. Esta pesquisa pode orientar futuros estudos experimentais e beneficia a prática clínica no cuidado pós-operatório de pacientes submetidos a cirurgias abdominais.

Palavras-Chave: Cirurgia abdominal. Fisioterapia respiratória. Complicações pulmonares. Recuperação pós-operatória. Revisão literária.

ABSTRACT: Introduction: Surgical procedures can impact breathing, and abdominal surgeries carry a high risk of pulmonary complications. Respiratory physiotherapy aids in recovery and reduces complications, making it crucial for abdominal surgery patients. Objective: To analyze the relevance of respiratory physiotherapy in the post-abdominal surgery literature. Method: A review of articles published between 2013 and 2023 was conducted using Google Scholar, Scielo, and PubMed, in both Portuguese and English. Results: Among thirty studies identified, ten articles related to the topic were selected. Conclusion: The reviewed studies emphasize the effectiveness of respiratory physiotherapy in preventing pulmonary complications and improving mobility after abdominal surgeries, with a focus on incentive spirometry. Early initiation is paramount. This research can guide future experimental studies and benefit clinical practice in post-operative care for patients undergoing abdominal surgeries.

Keywords: abdominal surgery. respiratory physiotherapy. pulmonary complications. post-operative recovery. literature review.

1 INTRODUÇÃO

Qualquer procedimento cirúrgico ocasiona algum nível de perturbação respiratória, mesmo que os pulmões não estejam diretamente envolvidos. A administração de anestesia, a utilização de suporte ventilatório invasivo, a redução da ventilação devido à dor, a restrição de movimento e a redução da atividade do sistema nervoso central causada pelo efeito de substâncias anestésicas, inserção de tubo endotraqueal e ineficácia na ação de tossir, são apenas alguns dos

¹ Curso de fisioterapia, oitavo período, Ugv Centro Universitário Fis-hagnessavicki@ugv.edu.br

²Supervisora de estágio em fisioterapia hospitalar na Sociedade Beneficente São Camilo-Hospital São Braz

elementos possivelmente capazes de modificar a dinâmica respiratória e prejudicar a capacidade de ventilação pulmonar do paciente (Saltiel *et al.*, 2012). A queda nos volumes está relacionada à diminuição da força do diafragma, agravada pela proximidade da incisão abdominal. A anestesia paralisa o diafragma, alterando sua mecânica e reduzindo o tônus muscular, o que agrava a manutenção do volume constante, aumentando o risco de atelectasia, shunt pulmonar e hipoxemia. (Santos *et al.*, 2010)

A incidência das modificações e complicações pós-operatórias está intrinsecamente ligada à presença de elementos de risco pré-existentes. Dentre esses elementos, merecem destaque: idade avançada, existência de patologias pulmonares anteriores ou outras afecções clínicas, tabagismo, obesidade, desnutrição, diabetes mellitus e hipertensão arterial sistêmica. Adicionalmente, o tipo de anestesia, o padrão de incisão, a técnica cirúrgica empregada e duração da cirurgia excedendo 210 minutos são considerados fatores durante a cirurgia que também têm potencial para provocar complicações no paciente (Filardo; Faresin; Fernandes, 2002).

Apesar dos progressos nas abordagens cirúrgicas e nos cuidados posteriores à cirurgia, as taxas de ocorrência complicações após cirurgias abdominais são elevadas, o que pode ser explicado pelo desencadeamento de um estado de estresse no organismo, conduzindo ao desequilíbrio homeostático, além da desvantajosa localização das aberturas realizadas, onde se caracteriza pela seção das estruturas e dos músculos abdominais, ocorrendo em distintos planos anatômicos (Gonçalves; Groth, 2019). Dentre as complicações pulmonares pós-operatórias (CPP), destacam-se a insuficiência respiratória, pneumonia, necessidade de reintubação traqueal dentro de 48 horas ou intubação traqueal por mais de 48 horas devido à necessidade de uso prolongado de ventilação mecânica por causa de insuficiência respiratória súbita, atelectasia, broncoespasmo, exacerbação de doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), pneumotórax e derrame pleural. Essas adversidades ocorrem com maior frequência em cirurgias torácicas e abdominais, com a taxa de ocorrência variando de 12% a 70% (Silva, Gazzana, Knorst, 2010).

A eficácia da fisioterapia respiratória durante o período pós-operatório em indivíduos que passaram por cirurgias no abdômen engloba a resolução de

colapsos pulmonares parciais e o aprimoramento dos níveis de oxigênio no sangue. Além disso, se conduzida como medida preventiva, a terapia respiratória também parece diminuir a frequência de ocorrência de infecções pulmonares em pacientes com alto risco que foram submetidos a cirurgias abdominais (Lunardi *et al.*, 2008).

Diante dessa situação, este estudo procura examinar as informações mais recentes presentes em literatura especializada relacionadas à fisioterapia respiratória no pós-operatório de cirurgias abdominais, bem como contrastar e apresentar as perspectivas de vários autores e estudos. Esse propósito surgiu da necessidade de compreender como a fisioterapia que abrange a esfera respiratória e a funcionalidade dos músculos pode contribuir para uma recuperação mais eficaz e otimizada dos pacientes que passaram por esse tipo de procedimento cirúrgico. Isso é especialmente relevante, considerando que o procedimento cirúrgico afeta diretamente a capacidade respiratória do indivíduo. A alta incidência de complicações respiratórias após cirurgias abdominais está relacionada com períodos prolongados de internação hospitalar, índices de morbimortalidade, utilização de medicamentos e custos hospitalares elevados.

2 MÉTODO

Trata-se de uma revisão literária, que foi realizada inicialmente por meio de um levantamento de artigos científicos nas bases de dados como Google Acadêmico, Scielo e PubMed utilizando os descritores: “fisioterapia no pós-operatório abdominal”, “exercícios respiratórios no pós-operatório abdominal”, “cuidados pós-operatório”, “postoperative respiratory physiotherapy”, physiotherapy in the abdominal postoperative period”. Foram incluídos artigos completos publicados no período de 2013 a 2023, com idiomas português e inglês, que abordassem alguma relação temática entre as complicações pulmonares decorrentes da cirurgia abdominal e quais técnicas fisioterapêuticas são mais efetivas para promover uma melhora da funcionalidade respiratória. Foram excluídos estudos que abordavam sobre outros tipos de cirurgias e estudos abaixo do período de 2013.

3 RESULTADOS

Durante a pesquisa realizada nas bases de dados, foram selecionados trinta artigos para leitura, dos quais dez fizeram parte desta revisão, pois se enquadraram nos critérios estabelecidos pela pesquisa, sendo seis estudos experimentais e quatro revisões de literatura, com características conforme apresentadas no quadro 1.

Quadro 1- Descrição das publicações científicas sobre a fisioterapia em pacientes submetidos à cirurgia abdominal.

Autor/ano	Título	Objetivo	Método
Carvalho <i>et al.</i> , 2023	Benefícios agudos do método reequilíbrio toracoabdominal nas alterações cardiorrespiratórias em pacientes submetidos a	Estudo sobre os efeitos agudos do método reequilíbrio toracoabdominal (RTA) nas alterações	Foi realizado um ensaio clínico prospectivo no hospital das clínicas de Teresópolis Constantino Ottaviano (HCTCO), nos meses de março a junho de 2021, em pacientes submetidos a
Fernandes <i>et al.</i> , 2016	Impacto da fisioterapia respiratória na capacidade vital e na funcionalidade de pacientes submetidos à cirurgia abdominal	Avaliar a capacidade vital comparando duas técnicas de fisioterapia respiratória em pacientes submetidos à cirurgia abdominal.	Estudo prospectivo e randomizado com pacientes na UTI após cirurgia abdominal. Avaliada a capacidade vital, força muscular (usando escala do MRC) e funcionalidade (com Medida de Independência Funcional) ao iniciar a respiração espontânea (D1) e na alta da

<p>Lustosa; Oliveira, 2013</p> <p>Efeito da terapia de reexpansão pulmonar na disfunção ventilatória em pós-operatório de cirurgia abdominal.</p> <p>Uma revisão</p>	<p>Kumar <i>et al.</i>, 2016</p> <p>Comparação da Espirometria de Incentivo de Fluxo e Volume na Função Pulmonar e Tolerância ao Exercício em Cirurgia Abdominal Aberta: Um Ensaio Clínico</p>	<p>Kendall <i>et al.</i>, 2018</p> <p>TREINAMENTO MUSCULAR INSPIRATÓRIO É EFETIVO NA REDUÇÃO DE COMPLICAÇÕES PULMONARES PÓS-OPERATÓRIAS E TEMPO DE INTERNAÇÃO HOSPITALAR: REVISÃO SISTEMÁTICA E METANÁLISE</p>
<p>Verificar a efetividade das técnicas de reexpansão pulmonar na disfunção ventilatória no pós-operatório de cirurgia abdominal.</p>	<p>Avaliar os efeitos da espirometria de incentivo de fluxo e volume na função pulmonar e tolerância ao exercício em doentes submetidos a cirurgia abdominal aberta.</p>	<p>Este estudo revisa e metanalisa sistematicamente a efetividade do treinamento muscular inspiratório (TMI) na redução das complicações pulmonares pós-</p>
<p>Esta revisão de literatura utilizou as bases de dados Medline, SciELO, LILACS utilizando os trabalhos dos últimos 12 anos.</p>	<p>Realizado um ensaio clínico randomizado conduzido em um hospital na cidade de Mangalore, no Sul da Índia, com 37 homens e 13 mulheres submetidos a cirurgias abdominais.</p>	<p>Busca bibliográfica realizada nas bases de dados eletrônicas PubMed®, EBSCO, Web of Science, PEDro e Scopus. Apenas ensaios clínicos randomizados foram incluídos. Foram realizadas extração de dados, avaliação da</p>

<p>Santos <i>et al.</i>, 2018</p> <p>Eficácia de um protocolo de assistência fisioterapêutica no pós-operatório de cirurgia abdominal eletiva</p> <p>Analisar a eficácia de um protocolo fisioterapêutico em pacientes no pós-operatório de cirurgias abdominais eletivas.</p> <p>Realizado um estudo intervencionista tipo ensaio clínico randomizado, com abordagem quantitativa. O grupo de intervenção, com prescrição médica, seguiu um protocolo de fisioterapia, enquanto o grupo controle recebeu avaliação e orientações sobre deambulação e inspiração profunda, sem prescrição médica. Análises foram feitas com o</p>	<p>Rocatto <i>et al.</i>, 2014</p> <p>Fisioterapia respiratória no pós-operatório imediato de colecistectomia convencional</p> <p>Avaliar os efeitos da fisioterapia respiratória na melhora da dor, mobilidade torácica e força muscular respiratória no pós-operatório imediato de pacientes submetidos à</p> <p>Estudo realizado com 38 pacientes com indicação eletiva de colecistectomia convencional do Hospital Santa Helena em Cuiabá/MT que realizaram avaliação do nível de dor, cirtometria e das pressões inspiratórias e expiratórias máximas</p>	<p>Oliveira; Ruas; Soares, 2020</p> <p>Exercícios respiratórios pós cirurgia abdominal alta: revisão integrativa da literatura</p> <p>Buscou-se verificar na literatura a melhor intervenção fisioterapêutica em pessoas submetidas a</p> <p>Foram considerados estudos publicados entre 2008 e 2020, resultando em 7 artigos na amostra final. Utilizadas bases de dados como SciELO, Google Acadêmico,</p>
---	--	--

<p>Southier; Netto; Kroth, 2018</p> <p>Efetividade do incentivador muscular inspiratório na função pulmonar em pacientes laparatomizados</p>	<p>Santos; Santana, 2020</p> <p>A importância da fisioterapia respiratória no pós-operatório de cirurgia abdominal alta</p>
<p>Avaliar e comparar os efeitos do incentivador muscular inspiratório (POWERbreathe-K5) e de exercícios de padrões</p>	<p>Avaliar a importância da fisioterapia respiratória no pós-operatório imediato em pacientes submetidos à cirurgia</p>
<p>Estudo clínico randomizado com 14 participantes após laparotomia. Sete receberam 10 sessões de tratamento com o incentivador muscular respiratório POWERbreathe-K5, enquanto sete tiveram 10</p>	<p>Trata-se de uma revisão integrativa que abrangeu bases de dados como Medline, Scielo e Pubmed. Selecionamos publicações entre 2006 e junho de 2020, incluindo 3 artigos anteriores devido à sua</p>

Fonte: a autora, 2023

4 DISCUSSÃO

Os autores Santos e Santana (2020), salientam que as complicações pulmonares representam a principal forma de problemas de saúde que ocorrem após cirurgias abdominais de grande porte. Em virtude da frequência elevada desses problemas e dos gastos relacionados a internações prolongadas e óbitos, têm sido realizados consideráveis esforços para reduzir os perigos associados ao surgimento dessas complicações e para identificar métodos que possam ser empregados para evitá-las.

Dessa forma, Santos *et al.*, (2018), em seu ensaio clínico mostraram que houve aumento significativo na força dos músculos inspiratórios no grupo de intervenção, atribuído à prática da espirometria de incentivo à fluxo. Isso melhora a contração muscular respiratória e previne complicações pós-operatórias, resultando em redução do tempo de internação hospitalar e custos. Também se observou menor tempo de internação em pacientes que receberam fisioterapia pós-

operatória imediata, devido à melhora geral da condição dos pacientes após cirurgias.

A investigação de Fernandes *et al.*, (2016), ressalta que, a fisioterapia respiratória realizada com o uso da espirometria de incentivo à volume ou com a pressão positiva intermitente é eficaz para melhorar a capacidade vital (CV) em pacientes que passaram por cirurgia abdominal. Nos dois grupos, tanto no Grupo de Pressão Positiva Intermitente quanto no Grupo de Incentivo Inspiratório a Volume, houve um aumento na CV, comparando a primeira medição antes da fisioterapia com a última antes da alta da UTI.

Ainda, segundo Kumar *et al.*, (2016), em sua pesquisa, mencionam que ocorreu uma redução notável na função pulmonar nos grupos que realizaram espirometria de incentivo de fluxo e volume no primeiro dia após a cirurgia em comparação com o período pré-operatório. No entanto, a partir do segundo dia de pós-operatório e subsequentes, nota-se uma melhoria significativa na função pulmonar nos grupos que utilizaram a espirometria de incentivo de fluxo e volume em relação ao pré-operatório. Igualmente, o estudo revelou um aumento significativo na distância percorrida durante o Teste de Caminhada de Seis Minutos (TC6) no pós-operatório, tanto no grupo que praticou a espirometria de incentivo de fluxo quanto no grupo que adotou a espirometria de incentivo de volume.

Destarte, a espirometria de incentivo aumenta o volume corrente e a ventilação alveolar, enquanto as terapias com pressão positiva mantêm a capacidade residual funcional. Ambos os métodos buscam reexpansão pulmonar, mas com mecanismos de ação distintos. A espirometria de incentivo eleva a pressão nos pulmões e os volumes inspiratórios para prevenir ou reverter atelectasias, enquanto a terapia de pressão positiva expiratória reduz o fluxo expiratório para evitar o colapso das vias aéreas e atelectasias. (Teza; Kempinski, 2011)

Ademais, os escritores Lustosa e Oliveira (2013), constataram que a maioria dos estudos indica que as técnicas de reexpansão pulmonar têm um impacto positivo na recuperação precoce da função pulmonar após cirurgias abdominais. Essas técnicas são associadas a melhorias na oxigenação, na expansibilidade torácica e na mobilidade tóracoabdominal, além de uma redução no tempo de internação e nas complicações pulmonares. No entanto, ainda não existe um

consenso quanto à superioridade de uma técnica sobre a outra. O que se observa é que os diferentes métodos terapêuticos de reexpansão pulmonar tendem a focar de forma mais específica na melhoria de determinados problemas em detrimento de outros.

Para Kendall *et al.*, (2018), o treinamento muscular inspiratório (TMI) é eficaz na redução de complicações pulmonares pós-cirúrgicas e no tempo de internação hospitalar após cirurgias. É recomendado no tratamento pré-operatório, beneficia pacientes de todas as idades e níveis de risco, especialmente os mais idosos e de alto risco. A supervisão é importante para aumentar a eficácia do TMI, com sessões de pelo menos duas semanas, com duração superior a 15 minutos, e a inclusão de diferentes tipos de exercícios.

Em sua descoberta, Rocatto *et al.*, (2014) demonstraram que a fisioterapia respiratória no pós-operatório imediato de colecistectomia teve múltiplos efeitos positivos. A intervenção conseguiu reduzir a intensidade da dor, diminuindo-a de moderada para leve, conforme avaliado pela Escala de Avaliação Visual (EVA). Resultou em melhorias na mobilidade torácica, evidenciadas pelo aumento da cirtometria axilar, mamilar e xifóide. Houve também um aumento na força muscular respiratória, avaliada com um manovacuômetro analógico, e uma melhora na pressão inspiratória máxima (P_{Imáx}), medida por meio da realização de uma inspiração máxima contra válvula ocluída, a partir do volume residual.

Outra evidência foi o estudo de Southier, Neto e Kroth (2018), com o uso do dispositivo POWERbreathe-K5 para treinamento muscular inspiratório desempenhou um papel positivo na recuperação da função pulmonar e força muscular em pacientes que passaram por laparotomia. Este dispositivo pode ser considerado como uma opção viável no tratamento e prevenção de complicações pulmonares após cirurgias. Aliás, este estudo promoveu a adoção do POWERbreathe-K5 no ambiente hospitalar.

Já o trabalho de Carvalho *et al.*, (2013), mostra que o método RTA oferece vantagens imediatas para o sistema cardiorrespiratório após sua utilização, incluindo diminuição da frequência cardíaca, frequência respiratória, alterações biomecânicas no tórax, tais como expansão e mobilidade. Portanto, sua aplicação é considerada valiosa, segura e benéfica no contexto pós-operatório de cirurgia abdominal. Também, vale ressaltar que os resultados do estudo foram inéditos,

uma vez que não foi encontrado na literatura científica referências teóricas relacionadas ao mesmo tema, dificultando inclusive o embasamento científico do mesmo.

A análise de Oliveira, Ruas e Soares (2018), explana que a fisioterapia é importante na diminuição ou prevenção de problemas respiratórios antes e após cirurgias abdominais, enfatizando a necessidade de iniciar o tratamento de forma precoce para alcançar resultados favoráveis.

Dessa maneira, a pesquisa atual pode servir como um guia para orientar os profissionais da área, auxiliando-os na escolha das abordagens fisioterapêuticas mais eficazes na prevenção e redução de complicações pulmonares no pós-operatório abdominal. Além disso, é importante notar que os artigos incluídos nesta pesquisa demonstraram uma sólida qualidade metodológica.

5 CONCLUSÃO

Os estudos revisados mostraram que várias técnicas fisioterapêuticas têm resultados satisfatórios, com ênfase na espirometria de incentivo que mostrou ser benéfica em mais de um estudo. Por conseguinte, eles enfatizam a importância da fisioterapia para prevenir complicações pulmonares antes e após cirurgias abdominais, destacando a necessidade de início precoce para obter melhores resultados. Este estudo pode servir como base para futuras pesquisas experimentais sobre o tema.

Conclui-se que a fisioterapia respiratória é eficiente na prevenção de complicações pulmonares, contribui para reduzir o nível de dor, oferece melhora da mobilidade torácica e promove fortalecimento dos músculos respiratórios em pacientes no pós-operatório abdominal.

6 REFERÊNCIAS

CARVALHO, A. C. F. *et al.* Benefícios agudos do método reequilíbrio toracoabdominal nas alterações cardiorrespiratórias em pacientes submetidos a cirurgias abdominais. **Fisioterapia Brasil**, [S.l.], v. 24, n. 3, p. 333–347, jun. 2023. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/371884078_Beneficios_agudos_do_mtodo_reequilibrio_toracoabdominal_nas_alteracoes_cardiorrespiratorias_em_pacientes_submetidos_a_cirurgias_abdominais> Acesso em: 05 set. 2023.

FERNANDES, S. C. S. *et al.* Impacto da fisioterapia respiratória na capacidade vital e na funcionalidade de pacientes submetidos à cirurgia abdominal. **Einstein**, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 202-207, 2016. Disponível em: <<https://journal.einstein.br/pt-br/article/impacto-da-fisioterapia-respiratoria-na-capacidade-vital-e-na-funcionalidade-de-pacientes-submetidos-a-cirurgia-abdominal/#:~:text=A%20melhora%20da%20capacidade%20vital%20n%C3%A3o%20apresentou%20rela%C3%A7%C3%A3o,capacidade%20vital%20em%20pacientes%20submetidos%20%C3%A0%20cirurgia%20abdominal>> Acesso em: 06 set. 2023.

FILARDO, F.D.A; FARESIN, S.M; FERNANDES, A.L.G. Validade de um índice prognóstico para ocorrência de complicações pulmonares no pós-operatório de cirurgia abdominal alta. **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v.48, n.3, p. 209-216, set. 2002. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ramb/a/9mV5kXnQLMzpcWhZ7GWLqWG/>> Acesso em: 13 out. 2023.

GONÇALVES, C. G.; GROTH, A. K. Pré-habilitação: como preparar nossos pacientes para cirurgias abdominais eletivas de maior porte?. **Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões**, Curitiba, v. 46, n. 5, p. 1-14, nov. 2019. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/gim/resource/pt/biblio-1057167>> Acesso em: 06 set. 2023.

KENDALL, F. *et al.* Inspiratory muscle training is effective to reduce postoperative pulmonary complications and length of hospital stay: a systematic review and meta-analysis. **Disability and Rehabilitation**, [S.l.], v. 40, n. 8, p. 864–882, jan. 2017. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28093920/>> Acesso em: 06 set. 2023.

KUMAR, A. S. *et al.* Comparison of Flow and Volume Incentive Spirometry on Pulmonary Function and Exercise Tolerance in Open Abdominal Surgery: A Randomized Clinical Trial. **Journal of Clinical and Diagnostic Research**, [S.l.], v. 10, n. 1, p. 1-6, jan. 2016. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26894090/>> Acesso em: 06 set. 2023.

LUNARDI, A. C *et al.* Efeito da continuidade da fisioterapia respiratória até a alta hospitalar na incidência de complicações pulmonares após esofagectomia por câncer. **Fisioterapia e Pesquisa**, [S.l.], v. 15, n. 1, p. 72-77, jan./mar. 2008. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-484811>> Acesso em: 13 out. 2023.

LUSTOSA, B. J; OLIVEIRA, A. G. Efeito da terapia de reexpansão pulmonar na disfunção ventilatória em pós-operatório de cirurgia abdominal. uma revisão. **Revista Inspirar Movimento & Saúde**, [S.l.], v. 6, n. 4, p. 1-6, jul./ago. 2013. Disponível em: <<https://inspirar.com.br/wp-content/uploads/2014/10/efeito-da-terapia-artigo-284.pdf>> Acesso em: 06 set. 2023.

OLIVEIRA, A. D. C; RUAS, E. M. G; SOARES, W. D. S. Exercícios respiratórios pós cirurgia abdominal alta: revisão integrativa da literatura. **Revista Multitexto**, [S.l.], v. 8, n. 2, p. 70–76, 2020. Disponível em:
<<https://www.ead.unimontes.br/multitexto/index.php/rmcead/article/view/448>>
Acesso em: 06 set. 2023.

ROCATTO, G. E. G. D. *et al.* Fisioterapia respiratória no pós-operatório imediato de colecistectomia convencional. **Fisioterapia Brasil**, [S.l.], v. 15, n. 3, p. 195-199, mai./jun. 2014. Disponível em:
<<https://convergenceseditorial.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/339>>
Acesso em: 13 out. 2023.

SALTIÉL, R. V. *et al.* Cinesioterapia respiratória nas cirurgias abdominais: breve revisão. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v. 16, n. 1, p. 3-8, jan./abr. 2012. Disponível em:
<<https://www.semanticscholar.org/paper/CINESIOTERAPIA-RESPIRAT%C3%93RIA-NAS-CIRURGIAS-BREVE-Salti%C3%A9l-Brito/41eb5edbefe9e28d194782b4d6bd2f88be200584>> Acesso em: 07 set. 2023.

SANTOS, F. T. I. *et al.* Avaliação da Força Muscular Respiratória de Pacientes Submetidos à Cirurgia Abdominal Alta e Cirurgia Torácica. **COORTE - Revista Científica do Hospital Santa Rosa**, [S.l.], v.1, n.1, p. 19-29, 2010. Disponível em: <<http://revistacoorte.com.br/index.php/coorte/article/view/50>> Acesso em: 13 out. 2023.

SANTOS, D. R. *et al.* Eficácia de um protocolo de assistência fisioterapêutica no pós-operatório de cirurgia abdominal eletiva. **Fisioterapia Brasil**, [S.l.], v. 19, n. 3, p. 300–308, 2018. Disponível em:
<<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-912059#:~:text=A%20atua%C3%A7%C3%A3o%20fisioterap%C3%AAutica%20no%20ambiente%20hospitalar%20vem%20se,pacientes%20no%20p%C3%B3s%20operat%C3%B3rio%20de%20cirurgias%20abdominais%20eletivas.>> Acesso em: 07 set. de 2023.

SANTOS, P. A. V; SANTANA, R. B. S. **A importância da fisioterapia respiratória no pós operatório de cirurgia abdominal alta.** 2020. 15f. Artigo (Especialização) - Fisioterapia em UTI, Faculdade Atualiza, Salvador, 2020. Disponível em: <<http://bibliotecaatualiza.com.br/arquivotcc/mp69/SANTOS-paula-andressa-vieira-SANTANA-rejane-barabara-da-silva.pdf>> Acesso em: 07 set. 2023.

SILVA, D. R; GAZZANA, M. B; KNORST, M. M. Valor dos achados clínicos e da avaliação funcional pulmonar pré-operatórios como preditores das complicações pulmonares pós-operatórias. **Revista da Associação Médica Brasileira**, Porto Alegre, v. 56, n.5, p.551-557, 2010. Disponível em:
<<https://www.scielo.br/ij/ramb/a/8nzByKH6D7PBbM4rW4JrrQv/#:~:text=O%20objetivo%20deste%20estudo%20foi%20identificar%20os%20fatores,cirurgia%20em%20um%20hospital%20universit%C3%A1rio%20de%20n%C3%ADvel%20terci%C3%A1rio.>> Acesso em: 13 out. 2023.

SOUTHIER, P. D; NETTO, L. B; KROTH, A. Efetividade do incentivador muscular inspiratório na função pulmonar em pacientes laparatomizados. **Evidência**, Joaçaba v. 18, n. 1, p. 7-20, jun. 2018. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6911007>> Acesso em: 13 set. 2023.

TEZA, D. C B; KEMPINSKI, E. C. Comparação entre duas técnicas fisioterapêuticas (Respiron® e EPAP) em pós-operatório de cirurgias abdominais. **Revista Uningá**, [S.l], v. 32, n. 1, p. 1-8, 2012. Disponível em: <<https://revista.uninga.br/uninga/article/view/1022>> Acesso em: 12 out. 2023.

INTERSECÇÕES ENTRE A ÉTICA CLÁSSICA E A PSICOLOGIA POSITIVA PARA PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE: UMA PROPOSTA TEÓRICO-PRÁTICA ORIUNDA DE UM ESTÁGIO INTERVENCIÓNISTA REALIZADO EM UMA EMPRESA DE GESTÃO DE RESÍDUOS

Eduardo Luis de Souza¹

Joingle Fernanda Ferreira da Silva²

Samantha Müller Ribeiro Moreira³

Francieli Dayane Iwanczuk⁴

RESUMO: Destacado por sua racionalidade, o ser humano busca constantemente compreender o mundo e a si mesmo. Quando compreende bem, age bem; quando compreende mal, age mal. Desse modo, é necessário sempre estar pautado em um padrão normativo que lhe sirva de guia para o caminho ideal, e esse padrão normativo está na ética clássica destrinchada nas virtudes, que tiveram sua importância resgatada pela psicologia positiva. Com bases bibliográficas da ética clássica e da psicologia positiva, portanto, estimou-se desenvolver uma explanação, proveniente de um projeto de intervenção, que enfatiza a importância de um fundamento sólido para a prática de tal corrente psicológica em projetos de prevenção e promoção da saúde, visando uma ação efetiva na vida do indivíduo concreto, intencionando apontar, também, para um caminho reto de felicidade e realização plena.

Palavras-chave: normalidade. virtude. ética. intelecto. vontade

ABSTRACT: Standing out for their rationality, human beings constantly seek to understand the world and themselves. When he understands well, he acts well; when he understands badly, he acts badly. Therefore, it is necessary to always be guided by a normative standard that serves as a guide to the ideal path, and this normative standard is in classical ethics detailed into virtues, which had their importance rescued by positive psychology. With bibliographical bases of classical ethics and positive psychology, therefore, it was estimated to develop an explanation, based on an intervention project, that emphasizes the importance of a solid foundation for the practice of the aforementioned stream in prevention and health promotion projects, aiming for effective action in life of the concrete individual, also seeking to point to a straight path of happiness and full fulfillment.

Keywords: normality. virtue. ethic. intellect. will.

1. INTRODUÇÃO

Todo homem é, por natureza, como já dizia o filósofo grego Aristóteles, um animal racional, de modo que o seu máximo bem é exercer de forma excelente a

¹ Acadêmico (a) do 7º período do curso de Psicologia; Ugv – Centro Universitário; psi-eduardoluis@ugv.edu.br.

² Acadêmico (a) do 7º período do curso de Psicologia; Ugv – Centro Universitário; psi-joinglesilva@ugv.edu.br.

³ Acadêmico (a) do 7º período do curso de Psicologia; Ugv – Centro Universitário; psi-samanthamoreira@ugv.edu.br.

⁴ Psicóloga (CRP 08/30874). Professora e supervisora do Estágio Ênfase II, da UGV – Centro Universitário. Especialista em Psicologia Jurídica. Especialista em Psicologia Organizacional e do Trabalho e pós-graduada em Terapia Cognitivo-Comportamental; prof_francieliwanczuk@ugv.edu.br.

racionalidade da sua alma (Veiga, 2017). Exercer a racionalidade, segundo a ética aristotélica, é agir em conformidade com a virtude, que, na mesma visão, é o caminho próprio para a felicidade (Veiga, 2017). Felicidade esta que ocorre como a realização máxima da potencialidade do ente. Só é feliz aquele que se torna o que nasceu para ser. Tudo o que existe tende para algo, e este algo é a sua perfeição. “Tudo o que opera, opera por um fim, que é um bem” (Echavarría, 2021, p. 116). Ter um motivo, uma finalidade, está inscrito na natureza de todas as coisas, de modo que o ser humano não é diferente, mas também possui em si um fim a ser buscado.

As virtudes são para os homens, então, aquilo que os faz serem eles mesmos; agirem conforme sua natureza. Conhecer e praticar as virtudes, portanto, é a forma que cada pessoa tem, em suas circunstâncias, de buscar a felicidade e seu estado pleno de realização. A educação, seguindo este raciocínio, precisa ser virtuosa, já que ela é o meio pelo qual o indivíduo aprende o que certo e errado, o que é bom e mau, podendo submeter seus juízos objetivos às suas situações concretas, adaptando pelo intelecto e agindo pela vontade. A promoção da saúde, por conseguinte, precisa estar de acordo com estes ideais sólidos de uma visão antropológica consistente para que seja realmente efetiva e cumpra seu propósito individual e social.

O presente artigo, dessa maneira, tem como objetivo apresentar as convergências entre a ética clássica e a psicologia positiva direcionadas para o campo de promoção e prevenção da saúde a partir de um trabalho executado em uma empresa com foco em estimular boas práticas e o conhecimento e a vivência das virtudes, buscando reforçar a tese basal e levar a Psicologia para o público leigo da melhor forma possível e de acordo com as suas demandas.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

O conceito de saúde, sanidade e normalidade é cume de grande debate, não só ao longo da história das ciências, mas também na atualidade. Um dos grandes motivos para isso é o fato de que tais conceitos tocam diversos saberes, pois dizem respeito à complexidade humana como um todo. Gordon W. Allport, grande psicólogo e estudioso da personalidade, considera que questões como saúde, normalidade e maturidade fogem do campo de atuação da psicologia, pois supõem uma visão externa a ela, um juízo ético (Echavarría, 2021). Na mesma linha, reforça o psicólogo e doutor em filosofia Martín Echavarría (2021, p. 272):

Para que possamos afirmar que uma pessoa é mentalmente sã, normal e madura, devemos saber o que são saúde, normalidade e maturidade. A psicologia por si só, não nos pode dizê-lo. Aí está implicado, até certo ponto, o juízo ético.

O juízo ético, por implicar na conduta dos indivíduos e da sociedade como um todo, faz referência às virtudes (de La Taille, 2000), afinal, as virtudes humanas são hábitos operativos bons; são a reta razão aplicada ao agir (Seligmann, 2012). Erich Fromm, ainda que psicanalista, identifica o “caráter normal” com o “caráter virtuoso”, o que destoa da visão freudiana e corrobora, nesse aspecto, com a ética clássica (Echavarría, 2021). Partindo desse raciocínio, considera-se que o desenvolvimento do homem é pautado em uma ética finalista, já que há um “padrão” externo ao qual ele deve buscar aproximação. Esse padrão é analisado sob a ótica das virtudes, que são o suprasumo, em sua definição mais sólida, pura e intrínseca, do ideal de existência humana, ou seja, uma perfeição esperada. Perfeição esta que não pode ser comumente experienciada e analisada empiricamente na vida hodierna, pois se trata de um conceito estático, servindo, conseqüentemente, como um parâmetro para a ação e formação do caráter.

Um indivíduo é conhecido verdadeiramente, assim, segundo os fins que busca (Echavarría, 2021). Com relação ao fim último inscrito na natureza humana, disserta Echavarría (2021, p. 117).

O fim último é o que se deseja como ato mais próprio e perfeição última, vale dizer, como aquilo que completa nossa “personalidade”, que atualiza nossas potencialidades mais profundas, a plenitude da vida. Por isso, o que se deseja como fim último toma-se como regra de vida e configura nosso caráter e nossas condutas de tal modo que se pode compreender uma personalidade sobretudo a partir daquilo que constituiu como seu último fim, que dá direção à sua vida.

As virtudes, desse modo, apresentam-se ao homem como características naturais da expressão do seu próprio *ser* no mundo (Seligmann, 2012). “Todo ser sente inclinação natural para a sua operação própria segundo sua forma; sendo a alma racional a forma do homem, ele tem, portanto, inclinação natural a agir segundo sua razão, e isso é agir virtuosamente” (Seligmann, 2012, p. 130, tradução nossa). Como pontua Zelmira Seligmann (2012), todos os atos virtuosos pertencem à lei natural, de modo que refletem, necessariamente, um modelo de ética. Por ser uma norma de conduta, a ética revela o que é benéfico para o homem por inseri-lo em seu caminho natural, afastando-o, conseqüentemente, do que lhe é maléfico, propondo

um combate ao mal pela busca do seu oposto. A virtude faz, outrossim, com que cada coisa que exista aja segundo aquilo para o qual foi feita para agir (Echavarría, 2021).

Virtuoso é o que, de maneira harmônica, aperfeiçoou todas as suas potências para operar como convém, especialmente as que lhe são mais próprias (no caso do homem, as propriamente humanas). Nesse sentido, o “homem bom” é também o homem “normal”, como também o “cavalo bom” é o cavalo normal. [...] Assim, pois, podemos identificar a normalidade com a perfeição, porque “perfeito” é o que alcançou totalmente sua regra ou norma. Homem normal enquanto tal é quem desenvolveu plenamente suas capacidades segundo a razão, vale dizer, o virtuoso (Echavarría, 2021, p. 289-293).

Josef Pieper (1932, p. 69, apud Echavarría, 2022, p. 271), filósofo alemão, corrobora com essa visão ao analisar a coincidência da ética tomista com as caracterologias de Alfred Adler e Rudolf Allers:

Mas é de grande valor para o eticista experimentar o que torna o homem psicologicamente saudável, pois pertence aos princípios mais profundamente enraizados e indestrutíveis de nosso saber prático que o homem bom não pode ser doente mental, e que o homem mentalmente saudável não pode ser moralmente corrompido, que os caminhos para o bem são ao mesmo tempo aqueles que levam à saúde mental, e que o que torna o homem mau tem de [necessariamente] deixá-lo doente; então, em certo sentido, ética e caracterologia (do tipo mencionado) devem se confirmar mutuamente.

Nesse sentido, à luz de uma psicologia centrada no estudo da normalidade, da saúde e da plenitude, nasce a chamada “psicologia positiva”, proposta por Martin Seligman (Echavarría, 2021). Essa corrente surge com o propósito de enfatizar o que é bom e promover o bem-estar como um caminho para a felicidade (Rashid; Seligman, 2019). Ela “[...] explora o que funciona, o que é certo e o que pode ser cultivado” (Rashid; Summers; Seligman, 2015, apud. Rashid; Seligman, 2019, p. 3). Ao explorar o que é certo e o que leva as pessoas à felicidade, a psicologia positiva se inscreve — de forma intencional ou não — automaticamente em uma ética finalista, pois enxerga o homem a partir de algo a que ele deve chegar como ideal e que, por ser um ideal, é aquilo que lhe faz bem, além de servir como combate àquilo que lhe faz mal, sendo o mal, aqui, uma consequência do desvio do caminho ético.

Sabemos perfeitamente que os elementos patológicos se misturam com o desenvolvimento psíquico de cada homem, como os micróbios se misturam com o ar que respiramos. Mas deve-se reconhecer que, no homem profundamente equilibrado, certos germes de comportamentos e sentimentos doentios são muitas vezes melhor curados por uma ação estimulante sobre os fatores construtivos do desenvolvimento do que concentrando a atenção no próprio elemento patológico. (Nuttin, 1979, p. 173, apud. Echavarría, 2022 p. 273).

Explorando o potencial para o crescimento, a psicologia positiva enfatiza o ser humano como ele é, apesar de possíveis pontos negativos e comportamentos disfuncionais, construindo, assim, o que é bom e forte, e não focando exclusivamente no que é ruim e fraco, que é a abordagem mais tradicional da psicologia contemporânea, mesmo que o primeiro objetivo tenha grande influência no processo do segundo (Rashid; Seligman, 2019). Essa perspectiva diz respeito ao homem integral, no sentido mais completo do termo. Considera-se a personalidade humana como uma unidade, de modo que o todo é mais do que a soma das partes, e nenhuma parte isolada pode ser mudada ou impactada sem que o todo também sofra igual influência (Allers, 2023). Como ressalta o psiquiatra vienense Rudolf Allers (2023, p. 132):

A personalidade humana é uma unidade; não há nela “partes” que existam, mesmo de modo relativo, isoladamente, nenhum lado ou aspecto da personalidade é realmente destacado do resto; nada na personalidade humana pode ser influenciado ou mudado de alguma forma sem que ela como um todo seja também influenciada e mudada, embora essa mudança possa escapar à observação e seja revelada apenas por um exame muito minucioso.

Ao modificar as partes, e mais, melhorá-las, o indivíduo, portanto, melhora a si mesmo como um todo e caminha para uma realização plena. Essa alteração das partes nada mais é que a transformação da potência ao ato; da atualização das possibilidades humanas para o bem (Allers, 2022). Já inscrito na ética finalista do ideal a ser buscado, Allers (2023, p. 237) pontua que “[...] a forma mais verdadeira do ideal de caráter deveria ser: plena realização de todas as possibilidades positivas existentes na própria pessoa”. Existem possibilidades, potencialidades positivas que todo ser humano pode e deve buscar, pois é nisto que reside o desenvolvimento da sua personalidade.

É considerando essa integralidade do homem que a psicologia positiva, e mais, a psicologia das virtudes auxilia o indivíduo concreto no seu desenvolvimento e, conseqüentemente, em sua busca pela felicidade, já que o foco na melhora positiva das partes influencia diretamente na saúde geral do todo que é o ser humano. A ética se mostra, outrossim, não como um código de deveres a priori, mas como um programa de realização humana que visa à felicidade (Suárez, 2003 apud. Echavarría, 2022), servindo como um eixo ordenador para a supracitada psicologia positiva. “[...] o bem de cada ser é, com efeito, a perfeição de sua própria realidade ou natureza e

tudo o que a ela conduz. A moral é, então, essencialmente, normalidade e esta plenitude humana e felicidade” (Suárez, 2003, p. 136, apud. Echavarría, 2022, p. 287).

Alcançar essa felicidade, contudo, parte tanto do princípio intelectual de conhecimento dos meios para ela, quanto do princípio de escolha dado pela faculdade da *vontade*, chamada também de *apetite intelectual* (Echavarría, 2021). “A vontade é a potência pela qual governamos nossos atos e condutas. Em realidade, o mando, ou *império*, é um ato da razão, mas que pressupõe o ato da vontade que o impulsiona” (Echavarría, 2021, p. 168). Nessa linha de pensamento, percebe-se a importância de conhecer o bem para depois praticá-lo, já que a capacidade racional do homem atua sobre o seu querer, não apenas direcionando-o para o bem, mas hierarquizando todos os bens em uma cadeia de escolhas conforme a reta razão.

Desse modo, a vontade humana é sempre orientada para um bem, pois é um apetite intelectual, tendendo àquilo que o intelecto vê como desejável, mesmo que na realidade não o seja (Echavarría, 2021). E aqui entra a necessidade de educar o intelecto para conhecer o bem. Elucidando essa questão, aponta Martín Echavarría (2021, p. 164):

O apetite tende em direção a algo apresentado pela potência cognoscitiva como bom, mesmo que não seja necessariamente bom na realidade. O bom, ou o aparentemente bom, atrai o apetite porque oferece uma perfeição, ou ato que o apetente não tem e em relação à qual está em potência. [...] Assim como o intelecto conhece naturalmente alguns princípios dos quais procede em direção ao conhecimento de outras coisas, a vontade tende naturalmente ao fim último. O fim último é para a vontade o que os primeiros princípios são para o intelecto. A vontade quer primeiro, e principalmente, o fim, e secundariamente o que ajuda na consecução do fim.

Educar o intelecto é, destarte, inserir o indivíduo no caminho certo através do seu entendimento racional. Um intelecto mal formado perceberá como correto um fim inapropriado e, conseqüentemente, o apetite intelectual, por agir em vistas do fim, escolherá os fins secundários, caminhos para o fim último, também de forma errônea. “[...] a vontade se move a si mesma com respeito ao exercício, pois, enquanto apetece o fim, move-se a si mesma para buscar os meios” (Echavarría, 2021, p. 169). O caminho saudável da vontade, portanto, está em buscar o fim adequado pelos meios adequados. Ora, o fim adequado a que tende todo o homem é, como visto, o seu ideal de excelência, e o caminho para alcançá-lo está na busca e na vivência das virtudes.

O que é único no ser humano, a animalidade com razão, é justamente a sua função distintiva. O seu máximo bem é exercer ativamente a sua parte distintiva, a racionalidade da alma, em conformidade com a virtude, isto é,

segundo a própria excelência. Tal felicidade, assim, não consiste na mera posse da virtude, mas no seu exercício enquanto atividade. (Veiga, 2017, p. 50).

Um homem feliz é, assim, um homem virtuoso. As virtudes são o caminho adequado pelo qual uma pessoa saudável escolhe por meio da sua vontade. Essa vontade, para escolher as virtudes como caminho adequado, precisa estar em acordo com o intelecto, visto que ela é o apetite intelectual, ao passo que o mesmo intelecto precisa ser educado, ou seja, exige conhecer as virtudes como bens. “Apenas o virtuoso quer, intenciona e age de modo adequado, o vicioso faz exatamente o oposto. O continente e o incontinente diferem apenas na ação, pois ambos não querem de modo adequado, mas intencionam realizar o bem” (Veiga, 2017, p. 57). O virtuoso quer, pela sua vontade, intenciona pela inteligência, e age a partir das duas por meio de sua potência locomotiva, de modo que a ação realmente boa requer que cada uma destas faculdades esteja de acordo com o bem.

Considera-se, nesse parâmetro, que o conhecimento das virtudes e, bem como, o estímulo delas através da educação é o passo inicial para a sua vivência, o que ocasiona, por conseguinte, uma vida plena e realizada para todo indivíduo que obtiver tal entendimento e agir segundo seu apetite intelectual (vontade), pois “sendo o homem racional, é natural que sua perfeição consista em viver segundo a razão” (Echavarría, 2021, p. 290). A psicologia positiva, como uma grande aliada na promoção das virtudes e, com efeito, na prevenção e promoção da saúde na área da Psicologia, serve, portanto, como uma grande ferramenta para que a sobredita educação possa se efetivar na vida das pessoas, favorecendo o bem-estar, a qualidade de vida, a normalidade e, o mais importante, a plenitude da realização humana.

3. MÉTODO

O Estágio Ênfase de Psicologia em Prevenção e Promoção de Saúde tem como objetivo levar o conhecimento científico da Psicologia aos mais diversos ambientes sociais, com foco em instituições-chaves na estrutura da sociedade, promovendo, assim, a saúde de forma generalizada e estimulando mudanças positivas. Partindo de uma diligência de observação e coleta de dados e, também, de estudos feitos com base nesta, o estágio em questão procura analisar fenômenos psicológicos, sejam estes funcionais ou disfuncionais, e promover a saúde no sentido de melhorar o que

é positivo e corrigir ou amenizar o que for considerado negativo, isto através de intervenções práticas que concernem a participação e o aprendizado dos envolvidos.

O trabalho em pauta foi realizado em uma empresa de fabricação de artefatos de material plástico para uso na construção localizada no interior do Paraná. O conhecimento do campo para coleta de dados foi feito em todo o setor administrativo da empresa, sendo a recepção e o setor de Recursos Humanos (RH), ambos no primeiro piso, totalizando 4 (quatro) funcionários, juntamente com os setores do segundo piso, onde há uma circulação maior de colaboradores, uma média de 10 (dez), estando estes dispostos em divisórias no meio do escritório ou em salas específicas de funções designadas, como os setores do financeiro, contabilidade e a diretoria.

Uma vez na semana, durante 1 (uma) hora e ao longo de 4 (quatro) semanas, a organização dos colaboradores e seu ambiente de trabalho foram analisados e, após as observações e a aplicação de um questionário para entender as expectativas dos participantes em relação ao seu trabalho e a si mesmos, buscou-se elaborar propostas de intervenções a serem realizadas, também, semanalmente com membros da empresa. Estas tiveram como objetivo promover o bem-estar, o autoconhecimento e boas práticas pelo aprendizado e vivência de virtudes, tudo baseado, principalmente, em proposições da psicologia positiva, com propostas de psicoeducação, *mindfulness* e autorreflexão.

Baseado no livro *Psicoterapia Positiva: manual do terapeuta* (Rashid; Seligman, 2019), a atividade da primeira intervenção propôs um exercício de análise individual sobre as próprias forças de caráter, que avaliam formas de ser bom, sadio e positivo (Rashid; Seligman, 2019), sendo estas forças, ao todo, 24 (vinte e quatro), que, à título de exemplo, apresentam-se como a criatividade, o amor, a bravura, a integridade, a gentileza, a gratidão, esperança e otimismo, a prudência, entre outras. A atividade consistiu em que cada participante identificasse 5 (cinco) forças que melhor lhe representam dentre as 24 (vinte e quatro), e depois lesse a descrição, agora em frase, das mesmas 24 (vinte e quatro) forças e escolhesse outras 5 (cinco) que melhor lhe representam, transferindo, posteriormente, para a tabela contida na última folha, que faz um comparativo. Assim, buscou-se uma distinção entre o que o coração (na primeira folha) e a cabeça (na segunda folha) pensam, nos três momentos, propondo um autoconhecimento.

A segunda intervenção se propôs a enfatizar a importância da gratidão no processo de autoconhecimento e desenvolvimento da autoestima. Para isso, foi realizada a distribuição dos nomes de cada participante de forma aleatória, aos moldes do tradicional amigo secreto, sendo solicitado que cada um tecesse um elogio à pessoa cujo nome estava escrito no papel sorteado. Desse modo, cada participante pôde praticar a gratidão elogiando um colega de trabalho e, ao mesmo tempo, receber um elogio de outro, fortalecendo, assim, sua autoestima.

No dia da terceira intervenção, estimou-se direcionar a atenção dos funcionários para fora da rotina de trabalho com um exercício de relaxamento *mindfulness* por meio de respiração e alongamentos. Fazendo uso das técnicas dispostas no livro *Psicoterapia Positiva: manual do terapeuta* (Rashid; Seligman, 2019), primeiro foi feita uma respiração guiada com o grupo, enfatizando o tempo despendido para isso e o direcionamento da respiração para o abdômen, além do foco no presente e da sensação corporal. Depois de alguns minutos de respiração, houve a aplicação de exercícios básicos de alongamento para o pescoço, e em cada exercício de alongamento a técnica de respiração continuava sendo estimulada. Essa intervenção teve o intento de combater o estresse e a ansiedade de uma rotina de trabalho, direcionando a atenção ao aqui e agora, além de relaxar a musculatura tensionada ao longo do dia e, no fim, proporcionar um trabalho, de forma geral, mais produtivo através de exercícios relaxantes.

Por uma prática de psicoeducação baseada no livro *Psicoterapia Positiva: manual do terapeuta*, a quarta intervenção se propôs a explicar, através de uma fala breve, a importância da gratidão e do exame de consciência ao fim de cada dia, enfatizando as pesquisas que para isso apontam e a experiência diária de cada um. Para colaborar com isso, partindo de um exercício proposto no livro *Psicoterapia Positiva: manual do terapeuta* (Rashid; Seligman, 2019), foi deixada uma folha para cada um com perguntas reflexivas sobre momentos ao longo do dia pelos quais se pode ser grato, os seus significados, o aprendizado envolvido e a influência das outras pessoas para que os momentos ocorressem. A folha foi ressaltada como uma sugestão de modelo com a intenção de que em todos os dias a gratidão seja exercitada e o exame de consciência seja feito, para que se possa buscar, destarte, uma melhor qualidade de vida.

Na quinta e última intervenção foi proposta uma dinâmica em grupo para autoanálise, gratidão e autoestima. Com uma folha riscada ao meio, separando a

parte de cima para os pontos positivos e a parte debaixo para os pontos de melhora, colada nas costas, foi sugerido para que cada integrante escrevesse, conforme se sentisse à vontade, nas costas dos colegas, um ou mais pontos positivos e um ou mais pontos de melhora, e isso enquanto circulavam livremente pela sala. Ao final da atividade, cada um pôde ver seus pontos positivos e de melhora escritos pelos colegas, mas não soube quem os escreveu, e isso serviu para entender como os outros o enxergam, proporcionando uma ênfase para qualidades pessoais e, também, pontos em que pode buscar evoluir.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Partindo do incentivo de boas práticas, autoconhecimento e vivência de virtudes, todos os encontros tiveram o foco de promover a saúde pela psicoeducação e por propostas de psicologia positiva, com base na hipótese de que o conhecimento daquilo que é bom por meio do intelecto e sua prática por meio do apetite intelectual é a chave para o desenvolvimento humano real e o alcance de uma felicidade efetiva e duradoura, almejando, desse modo, uma intersecção entre estudos de psicologia contemporânea, principalmente aqueles que tangem a busca da felicidade, e a ética clássica, de modo a apontar para uma aplicação prática na promoção e prevenção da saúde.

Como o foco das intervenções foi exatamente a prática e a psicoeducação do positivo, os resultados obtidos por meio delas foram de uma melhora significativa do bem-estar dos participantes, algo percebido pelos pareceres fornecidos por eles após o final do projeto. A psicologia positiva se mostra, assim, como eficaz naquilo que se propõe, já que visa o aprendizado de competências concretas e aplicáveis, proporcionando meios pessoalmente relevantes para que o indivíduo melhor utilize suas forças para lutar por vidas engajadas, satisfatórias e significativas (Rashid; Seligman, 2019). Essa corrente propõe que o conhecimento das forças e virtudes pode propiciar um desenvolvimento pleno, saudável e positivo dos aspectos psicológicos, biológicos e sociais dos seres humanos (Paludo; Koller, 2007).

Corroborando com a visão tomista de ética, a prática de psicoeducação auxilia no processo de educação da vontade por intermédio do intelecto, proporcionando, assim, um maior bem-estar pela busca do bem e pelo exercício humano da própria natureza (Echavarría, 2021). A busca do bem ocorre através das virtudes promovidas, pois estas, como pontua o filósofo e professor Victor Sales Pinheiro (2022, p. 11) “[...]”

são bons hábitos das nossas faculdades superiores, inteligência e vontade, que subordinam os apetites sensitivos da concupiscência e irascibilidade”. Assim, sendo compreendidas e bem quistas pelo intelecto, as virtudes podem ser efetivamente vividas, gerando satisfação e alegria, além de inserir o sujeito no caminho para uma felicidade duradoura.

Sabendo que a lista das virtudes é grande e cada uma demanda em si mesma uma longa abordagem teórica e prática, foi realizada, primeiramente, uma abordagem geral das 24 (vinte e quatro) virtudes da psicologia positiva chamadas de *forças de caráter* (Rashid; Seligman, 2019). Algumas em específico foram escolhidas para trabalhar nas demais intervenções, de modo a deixar em aberto esse tema que não pode ser esgotado. A segunda, a quarta e a quinta intervenções, por exemplo, tiveram como foco, cada uma à sua maneira, o estímulo da virtude da gratidão, o que foi muito elogiado pelos integrantes, que participaram ativamente das vivências e puderam absorver as práticas também como forma de psicoeducação. A gratidão, da maneira proposta por Victor Sales Pinheiro (2022), é coroada pela generosidade, o que pôde ser evidenciado na própria estrutura das intervenções realizadas, já que, ao mesmo tempo em que se manifestava a gratidão por algo ou alguém, também se propunha a generosidade em elogiar um colega ou lembrar-se de outra pessoa em seus exames de consciência.

Mark McMinn (2023), doutor em psicologia, aponta, com base em pesquisas empíricas de psicologia positiva, que a gratidão faz bem à saúde. “A gratidão está associada a aumentos em humor positivo, prazer, autoestima, sensação de bem-estar e satisfação com a vida” (MCMINN, 2023, p. 142). Mesmo que seja apontada para fora, em contraste com o vício, que é autofocado, a gratidão influi no eu de maneira pessoal, pois assim também o faz toda virtude (MCMINN, 2023). Levando em consideração que as dinâmicas foram realizadas em um ambiente de trabalho, a gratidão se mostra ainda mais efetiva por estar intimamente ligada a estratégias de enfrentamento do estresse, melhor relacionamento interpessoal e, no contexto geral, uma alegria mais longa dos acontecimentos positivos (Rashid; Seligman, 2019).

Outra abordagem realizada foi a prática de relaxamento e *mindfulness*. O *mindfulness*, como pontuam Rashid e Seligman (2019, p. 263) é “[...] manter uma consciência momento a momento de nossos pensamentos, sentimentos, sensações corporais e o ambiente a nossa volta”. Direcionando a atenção para o momento presente, essa técnica colabora para que o indivíduo tenha contato consigo mesmo e

não se perca perante uma rotina exaustiva, mas possa se restabelecer em seu centro para tornar suas atividades mais pessoais e humanas. O autoconhecimento, crucial para o desenvolvimento das virtudes e a busca do bem-estar, exige o silêncio e o combate a uma atenção dispersa (PINHEIRO, 2022). Enfatizando a importância dessa introspecção, Pinheiro (2022, p. 36) ressalta:

Quanto mais alguém se conhece e é autêntico, tanto menos representa um papel diante dos outros. Portanto, menos se arrepende, menos faz coisas que não queria fazer. Comete menos ações incoseqüentes, toma menos atitudes que não correspondem à sua personalidade, porque está cada vez mais consciente de seu papel no mundo, de sua vocação e de seus deveres. E, por conseqüência, o sujeito é menos passivo.

Percebe-se, assim, que o autoconhecimento e a volta para si mesmo proporcionada por práticas de *mindfulness* promove, por exemplo, a virtude da prudência, tendo em vista que esta é a reta razão no agir (Veiga, 2017), o que, segundo o raciocínio de Victor Sales (2022), é positivamente impactado pela introspecção. Além disso, o *mindfulness* também se mostra eficaz como descanso para o corpo e a mente e no combate à ansiedade rotineira, já que o olhar ansioso, direcionado ao futuro, é voltado ao momento presente através dos exercícios, dissipando preocupações neuróticas (Vizeu; Ferraz, 2019).

Uma intervenção, porém, focou na psicoeducação de forma geral sobre o tema das forças de caráter, a abordagem das virtudes na psicologia positiva. Partindo da descrição das forças e de uma proposta de autoanálise com relação a elas, foi intencionado promover as virtudes pela adesão intelectual, além de auxiliar no autoconhecimento pela reflexão gerada no exercício. Rashid e Seligman (2019), responsáveis pela descrição das forças de caráter, relatam que a avaliação destas é essencial para o cultivo da prosperidade e alívio do sofrimento, além de incentivar o crescimento, o bem-estar, a confiança, a autoestima e proteger contra doenças mentais.

De modo geral, os fatos apresentados aliados com a literatura utilizada apontam para a relevância da psicologia positiva pautada em uma ética clássica de virtudes na promoção e prevenção da saúde. Isso porque a racionalidade, característica intrinsecamente humana, atua sobre a vontade, que, por sua vez, direciona a ação do homem, de modo que sua ação será tão boa quanto o seu intelecto conceber e sua vontade, a partir dele, desejar. Ter essa visão antropológica

serve de grande auxílio para uma prática mais íntegra e humana no tocante à promoção e prevenção da saúde.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O principal objetivo deste trabalho foi apresentar uma proposta de intersecção entre os saberes da ética clássica, que considera as virtudes como o caminho para a felicidade e a imprescindibilidade de educar a inteligência no conhecimento verdadeiro das coisas para um melhor direcionamento da vontade, e da psicologia positiva, ciência que busca integrar as virtudes no método científico moderno e divulgar os benefícios do positivo na vida prática do ser humano, apontando para a sua utilidade concreta na prevenção e promoção da saúde.

Foi demonstrado, com base na linha de raciocínio estabelecida e apoiada na literatura, como a visão finalista do homem e o estudo das virtudes podem auxiliar na busca da felicidade, que é intrínseca à sua natureza, de modo que uma promoção da saúde adequada, que tem seu exercício alicerçado em uma base antropológica sólida, tende a influenciar positivamente a vivência empírica de todos os indivíduos e conduzi-los no caminho da realização plena.

REFERÊNCIAS

ALLERS, Rudolf. **Autoaperfeiçoamento: teoria e prática**. Rio de Janeiro, RJ: Ed. CDB, 2023.

_____. **Psicologia do caráter**. Rio de Janeiro, RJ: Ed. CDB, 2022.

DE LA TAILLE, Yves. Para um estudo psicológico das virtudes morais. **Educação e Pesquisa**. São Paulo, SP: v.26, n.2, p.109-121, jul./dez. 2000

ECHAVARRÍA, Martín F. **A práxis da Psicologia e seus níveis epistemológicos segundo Santo Tomás de Aquino**. Rio de Janeiro, RJ: Ed. CDB, 2021.

_____. **Correntes de Psicologia contemporânea**. Rio de Janeiro, RJ: Ed. CDB, 2022.

MCMINN, Mark. **A ciência da virtude: por que a psicologia positiva é importante para a Igreja**. São Paulo, SP: Pilgrim, 2023.

PALUDO, Simone dos Santos; KOLLERS, Silvia Helena. Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. **Paidéia**, 2007, 17(36), 9-20. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/paideia/a/mPnRBjz6RrFFy9LPwSmFppz/>> Acesso em 6 jun, 2024.

PINHEIRO, Victor Sales. **Virtudes no cotidiano**. Campinas, SP: Editora Auster, 2022.

RASHID, Tayyab; SELIGMAN, Martin. **Psicoterapia positiva: manual do terapeuta**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2019.

SELIGMANN, Zelmira Beatriz. **La ley y la psicología moderna: el “Tratado de la ley” en la suma teología de Santo Tomás de Aquino y la psicología moderna**. Buenos Aires: Educa, 2012.

VEIGA, Bernardo. **A ética das virtudes segundo Tomás de Aquino**. Campinas, SP: Ecclesiae, 2017.

VIZEU, Manuela Torres; FERRAZ, Thais Cristina Pereira. Mindfulness e sua contribuição para a clínica da ansiedade. **Cadernos de Psicologia**, 2019, v.1 n.1, p.186-202. Disponível em:
<<https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/1983/1417>> Acesso em 6 jun. 2024.

O LUTO SILENCIOSO DOS CUIDADORES DE IDOSOS: RECONHECENDO E RESSIGNIFICANDO A PERDA

Amanda de Fátima Nemetz¹

Maria Eduarda Lana²

Valéria Regina de Souza da Silva³

Francieli Dayane Iwanczuk⁴

RESUMO: Ao prestar serviços de cuidados a idosos, possivelmente se desenvolvem laços afetivos, de forma que, ao ocorrer uma perda, por exemplo, a morte, o profissional irá vivenciar o processo do luto. O objetivo desse estudo foi proporcionar a prevenção e promoção de saúde, por meio do trabalho com o conceito da morte, a definição, fases e sentimentos do curso da ausência, além de ressaltar o quanto é válido a ressignificação e ritos, desempenhados com cuidadoras de idosas de uma casa de apoio localizada no sul do Paraná. Na realização e obtenção de resultados foram utilizados os instrumentos de observação, para elaboração e aplicação da proposta de intervenção, subdividida em 6 dinâmicas semanais com duração aproximada de uma hora e trinta minutos. Resultando na conscientização das participantes sobre o desenvolvimento dos efeitos de uma perda, o manejo dos efeitos e sentimentos do luto, a importância e instruções de ritos de ressignificação, a fim de apresentar a elas a necessidade de acolher e vivenciar cada fase do processo, respeitando a subjetividade e o tempo.

Palavras-chave: Luto. Cuidadores de idosos. Ressignificação.

ABSTRACT: When providing care services to the elderly, emotional bonds are possibly developed, so that if a loss occurs, that is, death, the professional will experience the grieving process. The objective of this study was to provide prevention and health promotion, through work with the concept of death, the definition, phases and feelings of the mourning process, in addition to highlighting how valid the resignification and rites are, performed with caregivers of elderly women from a support home located in the south of Paraná. In carrying out and obtaining results, observation instruments were used to prepare and apply the intervention proposal, subdivided into 6 weekly dynamics lasting, on average, 1:30h each. Resulting in the participants' awareness of the development of the effects of a loss, the management of the effects and feelings of grief and the importance and instructions of resignification rites, in order to present to them the need to welcome and experience each phase of the process, respecting subjectivity and time.

Keywords: Grief. Elderly caregivers. Resignification.

¹ Acadêmica do 7º período do curso de Psicologia na Ugv Centro Universitário, em União da Vitória – Paraná – Brasil; e-mail: psi-amandanemetz@ugv.edu.br.

² Acadêmica do 7º período do curso de Psicologia na Ugv Centro Universitário, em União da Vitória – Paraná – Brasil; e-mail: psi-marialana@ugv.edu.br.

³ Acadêmica do 7º período do curso de Psicologia na Ugv Centro Universitário, em União da Vitória – Paraná – Brasil; e-mail: psi-valeriasilva@ugv.edu.br.

⁴ Psicóloga (CRP 08/30874). Professora e supervisora do Estágio Ênfase A: Prevenção e Promoção de Saúde II, da Ugv Centro Universitário. Especialista em Psicologia Jurídica. Especialista em Psicologia Organizacional e do trabalho e pós-graduada em Terapia-Cognitivo Comportamental; e-mail: prof_francieliwanczuk@ugv.edu.br.

1 INTRODUÇÃO

Ao exercer a profissão de cuidador de idosos, por exemplo, cria-se laços afetivos com os pacientes, uma vez que, grande parte das ocupações envolvem o contato constante, desenvolvido na execução de funções que tem como foco o bem-estar e suprir as demandas dos mesmos. A dor do luto vivenciada por esses profissionais, possivelmente, vem acompanhada por culpa e sentimentos de dúvidas referente a qualidade do trabalho realizado, além dos efeitos da perda. Enfrentam o processo da mudança de rotina, muitas vezes não possuindo tempo ou compreensão necessária para experienciar de maneira saudável, ressignificando as dores (Pereira, 2014).

Caracterizado por um encadeamento de ajuste emocional que ocorre em resposta a uma perda significativa, o luto é uma experiência vivenciada subjetivamente, destacando como exemplo: o óbito de um ente querido, a demissão de um emprego ou uma mudança drástica, pode-se observar reações corriqueiras na superação das fases desse processo: tristeza profunda, raiva, negação, culpa, ansiedade, solidão. Em ocasiões de falecimento, há possibilidade de ocorrer um nível mais elevado de sofrimento, considerando a existência de laços afetivos, tornando mais penosa a adaptação à nova rotina (Basso, 2011).

A importância do apoio psicológico para cuidadores de idosos é destacada; por meio de intervenções, busca-se ressignificar e facilitar o enfrentamento das fases do luto de uma forma mais saudável. O artigo tem como objetivo apresentar as fases que devem ser vivenciadas e processadas pelos enlutados, para promover maior bem-estar e suporte adequado, destacando a atuação do psicólogo como fundamental, já que contribui para a prevenção e promoção da saúde desses profissionais, que desempenham um papel essencial na sociedade e possuem um contato constante com a perda; durante o enfrentamento é ressaltado a importância das redes de apoio como parte da superação e dos rituais fúnebres como forma de trazer significado e aceitação.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 A MORTE

A morte é um evento que faz parte do desenvolvimento humano, caracterizado pelo término definitivo das funções biológicas que preservam um organismo vivo,

deixando as suas marcas durante a vida, fazendo com que muitas pessoas se questionem sobre ela e procurem respostas nas mais variadas vertentes como: religiões, ciências, artes, filosofias, e por mais que sejam incompletas, saciam a dúvida, mesmo que não sejam o suficiente para eliminar o medo e o receio em que a sociedade tem de falar sobre morte (Kovacs, 2005).

A morte enquanto conceito não é vista como desencadeadora de receio, mas sim, a ideia antecipatória sobre morrer, desfocando o processo biológico natural, além da falta de controle de quando irá ocorrer. A dor e o sofrimento de uma ausência estão ligados também ao medo da solidão, e a dificuldade em preencher o vazio que se deixa ao perder alguém. Em meio ao acúmulo de emoções e fases que acompanham o processo de lidar com a morte, é crucial frisar que cada indivíduo vivencia esse curso de forma única e pessoal (Menezes, 2004).

2.2 PROCESSO DO LUTO

Quando um indivíduo vivencia uma perda, como por exemplo a morte, há possibilidade de apresentar emoções corriqueiras do processo do luto. Esse pode ser entendido como uma demanda psicossocial árdua pela ausência de algo significativo, devido a uma série de manifestações emocionais, cognitivas e comportamentais como: tristeza profunda, raiva, negação, culpa, ansiedade, solidão, além de sintomas físicos, dentre eles, pode-se citar: fadiga, alterações no sono e apetite, dificuldades de concentração, podendo variar a intensidade e duração de acordo com a pessoa ou o atributo da falta, tendo a possibilidade de ser vivenciadas em fases (Taverna; Souza, 2022).

A negação e o isolamento são considerados como as fases iniciais da vivência de um luto, vistas como um escudo momentâneo para se proteger dos efeitos da perda. Ao passar esses sentimentos ou não, podendo ser o segundo estágio, a raiva, visto que já está assumido para si mesma que não tem como mudar a perda, então começa o questionamento de “por que aconteceu comigo?” como se o processo natural de morte e/ou perda não pudesse ter acontecido com a pessoa, gerando sentimentos de revolta e desconfiças, comumente dirigidas a sociedades ou entidades religiosas, seguindo de questionamento e justificativas como tentativa de alívio (Taverna; Souza; 2022).

A barganha é o terceiro estágio, no qual a pessoa que está experienciando o processo do luto desenvolve questionamentos no que poderia dispor para ter evitado

a morte ou fazer negociações com entidades religiosas ou de sua crença para fazer uma tentativa de contato com o falecido; o quarto estágio é considerado a depressão, em que a dor e os efeitos da perda são mais sentidos, carregados de emoções que derivam da tristeza, falta de vontade e até, ideação suicida; e o quinto e último estágio é a aceitação, caracterizada pela superação das outras fases, juntamente com um apoio para que isso ocorresse e/ou elaboração de ritos. É considerada como a fase do descanso, ou seja, a pessoa não apagou toda a dor da perda, mas a ressignificou, dando ênfase em momentos vividos que trazem um novo sentimento bom para a dor (Taverna; Souza; 2022).

Os ritos estão ligados a forma como a sociedade se organiza e se adapta em frente às mudanças e como simbolizam esses momentos de transição e transformação; ritualizar é enfatizar, pontuar e simbolizar os aspectos da vida, sendo assim, os rituais fúnebres apresentam como objetivo: marcar a perda de um ente querido, lembrar os momentos de vida da pessoa que morreu, permitir e facilitar a expressão do luto, ressignificar a perda e possibilitar caminhos significativos frente ao processo de superação, para os que permanecem vivos (Souza; Souza, 2019).

Dentro das diferentes culturas e religiões, os rituais fúnebres são realizados de formas distintas e estão ligados diretamente às tradições e crenças sobre a morte, mas em todas as ocasiões esses cerimoniais possuem a missão de fornecer espaço para expressão das emoções e incentivar o acolhimento mútuo de pessoas que compartilham o mesmo sofrimento, trazendo reflexão sobre o sentido da morte e partilhando vivências sobre momentos com o falecido; por essas questões, os rituais têm grande importância no tratamento do sofrimento psíquico causado pela perda e que possuem grandes impactos na saúde mental das pessoas (Souza; Souza, 2019).

A morte implica em um compilado de sentimentos e emoções, experienciado de forma subjetiva, mesmo que seja um evento pessoal e social, são as práticas íntimas de cada pessoa que pilotam esse processo, por isso deve ser tratada com cautela e respeito. Para um cuidador de idoso, são duas perdas, de uma pessoa na qual era praticamente dependente dos seus cuidados e do seu emprego, não dando a liberdade do profissional de viver o seu processo de luto (Pereira, 2014).

2.3 TRABALHO E FUNÇÕES DOS PROFISSIONAIS CUIDADORES DE IDOSOS

O Ministério do Trabalho e Emprego consolida a ocupação de "cuidador de idosos", através de reconhecimento e inserção na Classificação Brasileira de

Ocupações (CBO), sob o código 5.162-10, dependentes ou não e cuidador de idosos institucionalizados, com funções consideradas difíceis pela Organização Mundial da Saúde (OMS), por possuírem fatores como: complicações na saúde física, esgotamento emocional, sobrecargas, que podem contribuir para o risco da saúde desses profissionais, visto que, a intensidade e duração do tempo de execução de funções são (De Andrade, 2017).

Entre as funções de um cuidador de idosos, os cuidados básicos de higiene por exemplo: trocas de roupas e fraldas, banhos e higienização, locomoção, alimentação, organização, cuidados médicos, controle de medicamentos, além de um acolhimento humanizado que envolve a escuta, o carinho ao se realizar qualquer função, e principalmente a participação na vida deste, levando tal ocupação a ser crucial para aquele que desfruta da mesma (De Andrade; Giongo, 2017).

Frente à possibilidade de crescimento na procura por profissionais que exercem a função de cuidadores de idosos, juntamente com a preocupante falta de condições adequadas em relação ao cuidado, suporte e capacitação desses trabalhadores, torna-se essencial a realização de estudos que possam trazer maior atenção a essa realidade. Assim, compreende-se que incentivar a saúde e capacitar os cuidadores de idosos podem ter impactos positivos não apenas na qualidade de vida dos idosos em instituições, mas também na saúde mental dos profissionais (De Andrade; Giongo, 2017).

2.4 CASAS DE APOIO

As instituições ou Casas de Apoio são compostas por uma equipe multidisciplinar que trabalham e se dedicam ao acompanhamento e cuidado de pessoas com demandas em comum, podendo ser ambientes privados ou não e/ou associadas a entidades religiosas que se dedicam a fornecer e auxiliar na independência com uma boa qualidade de vida durante a estadia do usuário, não só com necessidades básicas, mas com alimentação e higiene e todo um suporte emocional, físico e mental (Ferreira, et al., 2015)

Profissionais que optam por organizações devem estar ao menos, cientes de que as exigências das instituições supracitadas são grandes, a considerar as necessidades, juntamente com os valores e experiência de vida de cada paciente (Silva, et al., 2019). Quando se trata do ato de cuidar de pessoas idosas, é essencial destacar que velhice não é doença, a saúde e bem-estar dos mesmos estão

relacionados a autonomia e independência, auxiliado por cuidadores capacitados minimamente para oferecer o melhor tratamento, a fim de contribuir para a qualidade de vida dos mesmos (Lima; De Lima; Ribeiro, 2010).

Profissionais cuidadores vivenciam um luto por uma pessoa, cujo afeto e vínculo foram se desenvolvendo por meio de dificuldades e necessidades, sendo inevitável o crescimento de carinhos entre ambos, fazendo com que o cuidador precisa desenvolver esse processo, caso haja uma perda, precisará da ressignificação da dor e os possíveis sentimento de culpa e tristeza, além de oferecer oportunidades para o crescimento pessoal e profissional (Pereira, 2014).

3 MÉTODO

O trabalho desenvolvido teve como objetivo a Prevenção e Promoção de Saúde, embasado nas diretrizes do Estágio Ênfase II do sétimo período do curso de Psicologia da Ugv - Centro Universitário, que consiste em promover e ampliar ações de caráter preventivo, sendo para o individual e coletivo, focada na capacitação de indivíduos e grupos em instituições e empresas, e que essas práticas se estendam as pessoas usuárias dessas instituições, com intuito de promoverem a saúde e a qualidade de vida, em diferentes contextos em que tais ações possam ser demandadas.

Para que o objetivo fosse concluído, o campo de estágio escolhido para embasar o presente trabalho, foi uma casa de apoio para idosas, localizada no sul do estado do Paraná. A primeira etapa do método consistiu em realizar a coleta dos dados que serviram de base para o desenvolvimento do plano de intervenções, vindo a ser utilizado as técnicas de observações, instrumento escolhido pela possibilidade de socialização, além de examinar comportamentos e a situação ambiental, compreendendo a dinâmica existente, sendo executadas ao total de quatro observações semanais, para então, ser desenvolvido e aplicado o plano com dinâmicas voltadas para a demanda principal.

Para a prática da segunda etapa do estágio, foi desenvolvida a proposta de intervenção, subdivididas em 6 dinâmicas, que tiveram duração aproximada de uma hora e trinta minutos semanais, além de ser entregue ao final de todas, um *folder* informativo, a fim de fixação e para deixar todos os participantes que não estiveram presentes do que foi realizado no dia, que acontecem seguidamente:

- a) “Dinâmica de abertura”: embasada pelo objetivo de introduzir a prática e como iria se prosseguir os próximos encontros, iniciando com uma explicação breve e pontual sobre a Psicologia, seguida pelo esclarecimento do objetivo do estágio e a definição de prevenção e promoção de saúde, além de instruir como vai ocorrer as demais dinâmicas; e para finalizar, abriu-se um momento para perguntas e questionamentos dos participantes; para a execução utilizou-se: papel e impressões para *folder*.
- b) “Dinâmica do alívio”: dispôs do intuito de pontuar a importância do descanso físico e alongamentos após uma jornada de trabalho, além da necessidade do autocuidado; iniciando com destaques de como os movimentos repetitivos de levantamentos, mudanças rápidas de posições, carregamento de pesos, podem ser prejudiciais, e sempre que possível ser realizado com cautela, para ser solicitado que as colaboradoras relaxem por meio da respiração, e comecem a prestar atenção na sua musculatura corporal, percebendo músculos que estão tensos e ir relaxando aos poucos; para o terceiro momento foi aplicado uma série de alongamentos práticos e rápidos, que podem ser feitos tanto no pré como no pós período de trabalho.
- c) “Acolhendo a dor de uma perda”: apresenta uma introdução sobre o Luto e a importância de acolher as dores desse processo, caracterizada por uma roda de conversas sobre o Luto, suas fases, quando e como pode ficar patológico e como auxiliar uma pessoa que está passando por ele, e então, a dinâmica se iniciou com a entrega de um vaso pequeno, terra e uma semente de flor, e instruídas a fazerem o processo de plantar, como se hipoteticamente, a semente colocada fosse todas as dores que o luto trás, ato que é como se tivessem ressignificado a dor, pois o intuito não é esquecer mas sim, lembrar com saudade e carinho, e as lembranças serão as flores que irá nascer, exemplificando como ocorre o curso de uma perda.
- d) “Rede de apoio”: o objetivo foi ressaltar a importância de reconhecer e fortalecer pessoas que constituem a rede de apoio pessoal, acontecendo com uma explicação breve e pontual sobre o que é uma rede de apoio e as suas composições e com uma folha de papel sendo entregue, com a pergunta: “A QUEM CONFIAR A MINHA TRISTEZA?” Foi instruído para as participantes escreverem os nomes e o motivo pelo qual aquelas pessoas faziam parte da sua rede, para depois, ser compartilhado.

- e) “Cartas de carinho” tem o intuito de pontuar o quanto é válido deixar sempre claro os sentimentos que se tem pelo próximo, ilustrado ao entregar uma folha às colaboradoras com a frase: “EU GOSTARIA DE DIZER QUE...” e solicitar para que escrevesse colocações a entes queridos falecidos e após isso, compartilhar com as demais.
- f) “Eternizando”: consiste em focar no quanto é importante ressignificar a dor de um luto, além de apresentar possibilidades de ritos para auxiliar, acontecendo com uma introdução sobre ritos e apresentando o “JARDIM DO LAR” um mini jardim composto de plantas, pedras e decorações, com o objetivo de fazer um rito a cada morte na instituição, ou seja, cada pedra composta do pequeno recipiente será escrito a primeira letra do nome de cada pessoa que será homenageada.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O processo do luto é caracterizado pelos efeitos de uma ausência, seja ela, causada por falecimento, término de relações interpessoais, demissão de um emprego, falta de um membro do corpo, mudanças drásticas, decepções e desilusões, podendo acarretar em sentimento de tristeza, frustração, culpa, revolta, solidão, desespero, ansiedade, confusão, as quais são frequentemente observadas nas fases do curso da perda, sendo elas: negação e isolamento, raiva, barganha, depressão e aceitação (Taverna; Souza; 2022).

Na intervenção “Acolhendo a dor de uma perda”, focada na introdução do processo do luto, assunto que aparentou ser compreendido pelas participantes, embasada pela exposição de ações que expressam sentimentos de comoção, como: risos, choros, conversas entusiasmadas sobre a dinâmica e colaboração completa de todas, ainda que as mesmas tenham relatado no início da aplicação do estágio a pouca familiaridade com o curso da perda e os seus efeitos, apresentaram compreensão ao assunto trazido constituída por narrativas positivas sobre a prática.

As redes de apoio, podem ser constituídas por amigos ou familiares, sendo cruciais no processo de superação para a pessoa enlutada, oferecendo suporte emocional, prático e social, dessa forma auxiliando no enfrentamento, sendo por meio da escuta ativa, compreensão, conselhos, acolhimento, afeto, assistência nas tarefas rotineiras ou só fornecendo um ambiente seguro para expressão de sentimentos. O

apoio fortalece os vínculos e ajuda na ressignificação da perda, promovendo o ajuste emocional (Pereira, 2014).

Durante a intervenção da "Rede de Apoio" foi perceptível por meio de relatos das participantes, a necessidade de conseguir identificar quem são as figuras que compõem essa rede, quais as funções de cada integrante dentro dela e principalmente o reconhecimento, de que existem pessoas a disposição de auxiliar nesse processo de cura, focando nos vínculos de afeto; foi reconhecido pelas participantes, a necessidade de perceber a existência da sua rede de apoio, podendo assim, facilitar a aceitação desse acolhimento e suporte.

Os ritos são compostos por conjuntos de atos solenes sustentados por uma dimensão simbólica, designada e/ou seguida pelo público no qual irá participar do mesmo, movimentada pela finalidade de acolher e auxiliar os participantes; o processo do luto causado por falecimento, por exemplo, as cerimônias tem como objetivo caracterizar a perda de um ente querido, lembrar os momentos em vida da pessoa que morreu, permitir e facilitar a expressão dos sentimentos manifestados pelo luto, ressignificar os efeitos da perda e oferecer possibilidades de caminhos significativos frente ao processo de superação, para os que permanecem vivos (Souza; Souza, 2019).

"Cartas de carinho" foi a primeira dinâmica para exemplificar os ritos de ressignificação, processo de pouco conhecimento e prática das integrantes, além de gerar um pequeno desconforto por parte das mesmas, sentimento que acarretou na participação parcial do grupo, com uma delas descrevendo o conteúdo escrito em sua carta de maneira superficial e outra negando o compartilhamento; a discussão após as declarações pessoais das cartas, foi focada na valia de cerimoniais e a exposição de experiências vivenciadas por todas, evento que gerou acolhimento e conforto para que então todas falassem e colocassem proposições.

A segunda dinâmica que demonstra um rito, "Eternizando", segundo relatos das participantes, foi a prática que mais as comoveram, composta pelo objetivo de ressignificar as perdas que tiverem dentro da instituição; contando com o auxílio de todas para a montagem e organização do então denominado "Jardim do lar", gerando sentimentos de comoção e choros, com relatos e percepções de que agora as pessoas ausentes teriam um lugar bonito para serem lembradas, além do reforço de que ainda vivem na memória de todas as participantes e agora no jardim.

Foi notável que existe a necessidade de um profissional psicólogo para trabalhar as demandas elencadas ligadas ao processo das fases do luto e a ressignificação das mesmas dentro da instituição, tanto para os profissionais quanto para as residentes, entretanto, todas as participantes que estavam presentes foram muito ativas em todas as dinâmicas da proposta de intervenção, ação que contribuiu para o bom desenvolvimento das dinâmicas e o êxito do objetivo.

5 CONCLUSÃO

Esse artigo destaca a importância de uma atenção voltada para a saúde mental dos cuidadores de idosos institucionalizados, que enfrentam a dor da perda de forma recorrente em seu ambiente de trabalho, onde criam laços com os idosos e frequentemente não possuem tempo para acolher o processo de luto quando esse idoso vem a falecer, em decorrência das demandas de cuidados dos demais residentes.

A prevenção e promoção de saúde se mostra necessária nessas instituições de cuidado com os idosos, principalmente com os profissionais, com foco em incentivar o acolhimento desse processo individual e singular que é o luto, impulsionando também a ressignificação do sentimento de perda e procurando sentido ou crescimento pessoal a partir disso, assim podendo encontrar formas de lidar com suas emoções e fortalecer suas redes de apoio.

Ao trazer informações sobre as diferentes fases do luto e com as intervenções aplicadas durante esses meses, foi observado maior sensibilização das participantes perante seus próprios processos de perda e a necessidade de um apoio psicológico constante dentro da instituição, tanto para beneficiar a saúde mental dos funcionários, quanto para auxiliar no cuidado adequado dos idosos.

REFERÊNCIAS

BASSO, Lissia Ana; WAINER, Ricardo. **Luto e perdas repentinas: contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental**. Revista brasileira de terapias cognitivas, v. 7, n. 1, p. 35-43, 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872011000100007&script=sci_arttext

CERQUEIRA, Andreia Isabel Varajão. **O enfermeiro perante a morte do idoso em contexto hospitalar**. 2007. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em: https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/3144/3/MONO_AndreiaCerqueira.pdf.

DE ANDRADE, Pamela Fabíola; GIONGO, Carmem Regina. Cuidadores de idosos institucionalizados: vivências de prazer e sofrimento. **Psicologia Revista**, v. 26, n. 2, p. 303-321, 2017. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/revispsi/article/download/8396/6215>.

FERREIRA, Patrícia Chatalov et al. Sentimentos existenciais expressos por usuários da casa de apoio para pessoas com câncer. **Escola Anna Nery**, Maringá, v. 19, p. 66-72, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/Jd8vLcGqnhn6XZWMH4c3S8H/?format=pdf&lang=pt>.

KOVÁCS, Maria Julia. Educação para a morte. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 25, p. 484-497, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/SkwBgq7Xm8GLKJpQxmMMpDh/>

LIMA, Deusdedit Lima; DE LIMA, Maria Alice Vieira Damaceno; RIBEIRO, Cristiane Galvão. Envelhecimento e qualidade de vida de idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 7, n. 3, 2010. Disponível em: <https://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/782/pdf>.

MENEZES, Rachel Aisengart. A solidão dos moribundos: falando abertamente sobre a morte. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 14, p. 147-152, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/physis/2004.v14n1/147-152/pt>

PEREIRA, Inês Catarina Oliveira. **Avaliação do processo de luto: na perspectiva do cuidador enlutado**. 2014. Tese de Doutorado. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/23495/1/10975.pdf>.

PY, Ligia et al. Cuidador e finitude. **Revista Longeviver**, n. 17, 2011. Disponível em: <https://www.revistalongeviver.com.br/index.php/revistaportal/article/viewFile/213/213>.

SOUZA, Christiane Pantoja de; SOUZA, Airle Miranda de. Rituais fúnebres no processo do luto: significados e funções. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 35, p. e35412, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/McMhwzWgJZ4bngpRjL4J8xg/?format=pdf&lang=pt>

TAVERNA, Gelson; SOUZA, Waldir. O luto e suas realidades humanas diante da perda e do sofrimento. **Caderno Teológico da PUCPR**, v. 7, n. 1, p. 38-55, 2022. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/cadernoteologico/article/view/28011>.

O PAPEL DA PSICOEDUCAÇÃO NA PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM AMBIENTES NÃO RELACIONADOS À SAÚDE

Juliana Aparecida Klempouz¹

Maria Gabriela Zibetti Novak²

Milena Jobins Aires³

Pedro Augusto Zanetti⁴

Francieli Dayane Iwanczuk⁵

RESUMO: A prática da psicoeducação em contextos fora do âmbito de saúde se manifesta como um dispositivo poderoso para a promoção e prevenção da saúde mental em diversos contextos da sociedade. Ao aumentar a conscientização, estudos indicam que a psicoeducação colabora a prevenir problemas de saúde, reduzir o estigma e promover bem-estar, resultando em uma sociedade mais inclusiva. O presente artigo, através de uma experiência de estágio da grade curricular do curso de Psicologia realizado no primeiro semestre de 2024, visou desenvolver competências preventivas e de promoção da saúde junto à equipe de trabalho de uma cafeteria localizada no interior do Estado do Paraná. Observa-se a necessidade da psicoeducação ao fornecer informações sobre saúde, reconhecimento de transtornos mentais e a difusão de um ambiente de apoio. O presente estudo é decorrente das observações e intervenções realizadas por acadêmicos do curso de Psicologia da Ugv Centro Universitário, destacando a instrução sobre saúde mental.

Palavras-chave: Psicoeducação. Saúde Mental. Prevenção e Promoção.

ABSTRACT: The practice of psychoeducation in contexts outside the scope of health is a powerful tool for the promotion and prevention of mental health in various contexts of society. By raising awareness, studies indicate that psychoeducation helps to prevent health problems, reduce stigma and promote well-being, resulting in a more inclusive society. This article, through an internship experience of the curriculum of the Psychology course carried out in the first semester of 2024, aimed to develop preventive and health promotion skills with the work team of a coffee shop located in the interior of the State of Paraná. The need for psychoeducation is observed in providing information about health, recognition of mental disorders and the dissemination of a supportive environment. The present study is the result of observations and interventions carried out by students of the Psychology course at Ugv Centro Universitário, highlighting instruction on mental health.

Keywords: Psychoeducation; Mental Health; Prevention and Promotion.

¹Acadêmica do curso de Psicologia – Ugv Centro Universitário – União da Vitória – Paraná – Brasil – psi-julianaklempouz@ugv.edu.br

²Acadêmica do curso de Psicologia – Ugv Centro Universitário – União da Vitória – Paraná – Brasil – psi-marianovak@ugv.edu.br

³Acadêmica do curso de Psicologia – Ugv Centro Universitário – União da Vitória – Paraná – Brasil – psi-milenajobins@ugv.edu.br

⁴Acadêmico do curso de Psicologia – Ugv Centro Universitário – União da Vitória – Paraná – Brasil – psi-pedrozanetti@ugv.edu.br

⁵Psicóloga CRP 08/30874, docente do Curso de Psicologia – Ugv Centro Universitário – União da Vitória – Paraná – Brasil – prof-francieliwanczuk.ugv.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A psicoeducação é uma estratégia de educação em saúde (ES) comunitária que tem o intuito promover aos indivíduos habilidades e competências para o autocuidado efetivo. Os serviços de ES comumente são promovidos por setores de serviço da saúde, mas também podem e devem ser promovidos em espaços não convencionais (Campos; 2018), sendo direitos garantidos por leis e políticas públicas (Brasil; 2018). O principal objetivo em ES é o de transformar contextos sociais levando informações que agregam no conhecimento dos indivíduos, consolidando a efetivação das políticas públicas em saúde, partindo de uma visão sistêmica e integral do indivíduo e impactando a comunidade como um todo (Pinno et al; 2019).

As ações devem ser tomadas pensando na realidade e no cotidiano dos indivíduos, incluindo as práticas pedagógicas, valorizando o conhecimento popular, caracterizado como um processo político-social (Pinno et al; 2019). Por meio de Pelicioni e Mialhe (2019, p. 97) “as ideias da promoção da saúde, ao serem implementadas pela educação em saúde, buscam respeitar o caráter político de formação para a cidadania ativa e para a ação capaz de transformar a realidade social, além de buscar melhoria da qualidade de vida”. Para que haja acessibilidade das informações à população, elas devem ser incorporadas no universo conceitual e/ou comportamental dos indivíduos, gerando aprendizagem a partir da comunicação e suscitando a participação das pessoas nas discussões e soluções (Pelicioni; Mialhe; 2019).

As práticas interventivas, promovidas no Estágio Ênfase em Prevenção e Promoção da Saúde III, tiveram como objetivo geral a promoção de conhecimento acerca da temática geral “Saúde Mental”. Como objetivos específicos, visou-se garantir a efetivação do direito à saúde previsto na Constituição Federal, estimular a tomada de consciência individual e informar os indivíduos acerca dos principais equipamentos de saúde e suas respectivas funções. A partir das observações, foi levantada a hipótese de que os indivíduos observados não tinham conhecimento instruído sobre o tema “Saúde Mental” e das funções dos equipamentos de saúde no auxílio psicológico.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A saúde é um direito social garantido por lei, contido na Constituição Federal do Brasil (1988) no Capítulo II art. 6º, explicado pela Seção II a respeito da saúde,

constando no Art. 196 como um direito de todos e dever do Estado, devendo ser garantida “[...] mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação” (Brasil; 1988). Suas diretrizes, contidas no Art. 198, são pautadas na descentralização, atendimento integral e de prioridade preventiva e participação da comunidade (Brasil; 1988).

As questões que envolvem a prevenção e promoção da saúde devem partir das caracterizações atuais de como a sociedade contemporânea vislumbra os conceitos fundamentais relacionados. O termo saúde é definido pela OMS⁶ como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doenças e enfermidades” (Gaino et al.; 2018). No contexto brasileiro, a saúde é compreendida de forma mais complexa, trazendo os princípios de universalidade, integralidade e equidade.

Tais pontos foram discutidos na VIII Conferência Nacional de Saúde, em 1986, onde “[...] foi sugerido que a saúde incluísse fatores como dieta, educação, trabalho, situação de moradia, renda e acesso a serviços de saúde” (Gaino et al.; 2018, p. 110). Tal sugestão auxilia no processo de reorientação da Atenção Básica e dos serviços de saúde descentralizando o olhar do adoecimento e dando atenção a outros determinantes e condicionantes (Carvalho; Akerman; Cohen; 2023).

Durante o processo de redemocratização do Brasil, a promoção da saúde teve um espaço de discussão assegurado pelo SUS⁷, bem como a prevenção, proteção e recuperação da saúde, de acordo com a necessidade de cada indivíduo, na tentativa de incorporar o conceito ampliado de saúde na substituição da visão voltada para aspectos biológicos. Para que essas políticas fossem consolidadas, as práticas passaram a ser voltadas tanto para os indivíduos quanto para as coletividades (Brasil; 2018). Esse processo também teve abrangência em um pilar essencial da saúde: a saúde mental.

Apesar de as definições de saúde mental ainda estarem associadas ao discurso psiquiátrico de oposição à loucura, ela é definida pela OMS como “um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a

⁶ Organização Mundial da Saúde.

⁷ Sistema Único de Saúde.

comunidade”. O conceito de saúde e saúde mental, a partir da visão biomédica, possuem uma conotação negativa, associada a uma lógica de que pessoas com transtornos mentais não estão em condições de saúde, com foco exclusivo na doença e nas suas manifestações. O fundamento da produção social em saúde aborda as manifestações de doenças a partir de aspectos sociais, culturais, econômicos e ambientais, promovendo qualidade de vida e a participação dos sujeitos na comunidade (Gaino et al.; 2018), pautada nas diretrizes da Constituição Federal (Brasil; 1988).

A Carta de Ottawa, redigida como produto da I Conferência Internacional de Promoção da Saúde no Canadá em 1989, definiu a promoção de saúde como “[...] o processo de capacitação e de fortalecimento (*empowerment*) das populações para melhorar suas condições de saúde, aumentar seu controle sobre estas e melhorar os fatores determinantes e condicionantes da saúde” (Brasil (2002) apud. Pelicioni; Mialhe; 2019, p. 10, grifo do autor). Alguns de seus objetivos principais é abranger o seio das famílias e ampliar para a comunidade as práticas que transformam os comportamentos e hábitos individuais (Buss et al; 2020).

A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) ratifica o compromisso do Estado na ampliação e qualificação das ações de prevenção e promoção da saúde no SUS e tem a função de atribuir, coordenar e estabelecer políticas públicas para garantia da integralidade da atenção à saúde, além de promover a articulação com outras políticas públicas e mobilizar os atores para a sua efetivação, sendo fundamentada nos princípios e diretrizes do SUS (Brasil; 2018).

Para Carvalho, Akerman e Cohen (2023), um dos grandes desafios para a efetivação das políticas públicas é engajar comportamentos saudáveis, pois recebem influência de aspectos econômicos, sociais, psicológicos, entre outros. Por isso, a organização das intervenções em saúde em *settings*⁸ consiste em utilizar locais de grandes estruturas sociais para desenvolver programas educativos, com o objetivo de auxiliar em mudanças comportamentais relacionadas à saúde dos indivíduos, tendo em vista que se reconhece que locais e contextos diversos interferem direta e indiretamente na saúde e no comportamento das pessoas (Pelicioni; Mialhe; 2019).

⁸ “O termo *settings*, apesar de amplamente utilizado em documentos e artigos sobre promoção da saúde na língua inglesa, ainda não apresenta uma tradução consensual para a língua portuguesa, aparecendo em diversos textos, documentos oficiais e artigos como ambientes, espaços, entornos, cenários, contextos, localidades, locais, lugares” (Pelicioni; Mialhe; 2019, p. 40).

O *setting* planejado para prevenção e promoção da saúde parte da ideia de integrar os locais com a comunidade, uma vez que as pessoas não operam em apenas um local onde se espera a procura e cuidado a saúde, mas em diversos deles na vida cotidiana que vão para além do indivíduo, ou seja, quando contribui-se para a saúde de uma pessoa, ampara-se a saúde de toda a teia de relações e interações dele de forma holística, sistêmica e integral. Dessa forma, fazem-se necessárias diversas intervenções e programas que garantam a qualidade de vida e saúde naquele ambiente e produzam engajamento para mudanças e melhorias comportamentais nos hábitos em geral (Pelicioni; Mialhe; 2019).

A educação dos pares é um viés de educação em saúde na comunidade na qual pressupõe que um determinado grupo com alguma relação de similaridade possa compartilhar vantagens mútuas, principalmente relacionado ao autocuidado promovido pelas mudanças comportamentais e no estilo de vida, compartilhamento de experiências, criação e manutenção de redes de cuidado e ampliação da responsabilidade individual no seu autocuidado e autonomia (Cardoso; 2018).

Segundo Authier (1977), a psicoeducação propiciou uma maneira de auxiliar no tratamento das doenças mentais a partir das mudanças comportamentais, sociais e emocionais cujo trabalho permite a prevenção na saúde. Assim, a maneira mais efetiva de auxiliar as pessoas é ensiná-las a ajudarem-se, permitindo consciencialização e autonomia (Campos; 2019, p. 17).

Para Campos (2018) a psicoeducação é um tipo de estratégia de intervenção em saúde mental, uma proposta de educação em saúde “[...] que permite auxiliar os indivíduos na aquisição de conhecimentos e competências, e também promover atitudes favoráveis à saúde e à promoção do bem-estar e equilíbrio” (Campos; 2018, p. 16). É uma das estratégias de cuidado individual e comunitário mais eficazes, pois tem o potencial de abrangência de vários âmbitos da vida. Tal método quebra os paradigmas do modelo médico tradicional, partindo de um método holístico que procura capacitar o indivíduo e habilitar competências (Campos; 2018).

3.MÉTODO

O presente estudo refere-se ao Estágio Ênfase II, curricular e obrigatório do curso de Psicologia da Ugv - Centro Universitário, que leva os estudantes a campo para realização de intervenções voltadas à Prevenção e Promoção de Saúde. As atividades aconteceram em uma cafeteria e confeitaria no interior do Paraná. Foram

realizadas quatro observações prévias no local com o intuito de recolher informações, durante os meses de março e abril de 2024, com duração de noventa minutos cada, e a partir disso foi elaborada uma proposta interventiva.

A partir das observações foi possível determinar a demanda de saúde mental e os centros de referência em saúde, sendo assim o objetivo das intervenções foi a “Psicoeducação em Saúde Mental”. Após o aceite, tanto da equipe quanto da professora supervisora, ficou definido seis intervenções com a duração mínima de uma hora. As atividades ocorreram semanalmente entre os dias 23 de abril a 28 de maio de 2024. Participaram das ações os colaboradores da confeitaria, bem como os três gestores.

As intervenções se deram através de materiais informativos, repassados à equipe pelo supervisor do local via *Whatsapp*, ademais foram dispostos panfletos impressos pelos ambientes da confeitaria onde todos os colaboradores transitavam, sendo estes: copa, cozinha, estoque, cantina e banheiros. Além disso, realizou-se duas palestras, uma com os gestores e outra durante a reunião de alinhamento mensal da equipe da confeitaria.

Na primeira intervenção foi disponibilizado um questionário para os colaboradores, com três perguntas referentes ao local de trabalho: 1. Quais os pontos positivos do seu trabalho?; 2. Quais os pontos negativos do seu trabalho?; e 3. O que você gostaria de mudar em seu ambiente de trabalho? Uma das colaboradoras se dispôs a montar uma caixa onde seriam depositados os questionários respondidos pelos colaboradores. Foi enviado uma mensagem de texto para o supervisor local, através do aplicativo de mensagens *Whatsapp*, informando que seria disponibilizado esse questionário e o objetivo dele, ademais foi explicado que as respostas seriam anônimas e respondê-lo seria de escolha pessoal. Para a segunda intervenção foi desenvolvido um *quiz*, que consistia em uma série de perguntas para avaliar o conhecimento sobre saúde mental, ansiedade e Transtornos de Ansiedade, Transtornos Depressivos e Síndrome de *Burnout*, dos colaboradores, foi repassado uma mensagem explicativa sobre a atividade e um *link* que era redirecionado ao *Google Forms*, onde as perguntas deveriam ser respondidas.

Ainda na segunda intervenção foram disponibilizados folhetos informativos sobre Transtornos Depressivos, Transtornos de Ansiedade e sobre os principais Centros de Referência em Saúde Mental. A terceira intervenção realizou-se com os

líderes, abordando o conteúdo da Pirâmide de Maslow⁹. Essa teoria divide as necessidades humanas em cinco níveis hierárquicos, e só consegue atingir os próximos níveis mais elevados se os anteriores estiverem totalmente satisfeitos.

A quarta intervenção ocorreu durante uma reunião de alinhamento mensal da equipe, promovida pela liderança da empresa, estando presentes dezesseis colaboradores e os três líderes. Neste dia foi realizada uma palestra sobre os transtornos mentais mencionados nas perguntas do *quiz* da segunda intervenção, foi entregue um *checklist* do cuidado com a saúde mental, com os principais hábitos e comportamentos que promovem autocuidado nessa esfera. Na quinta intervenção foi disponibilizado um material, através do *WhatsApp*, sobre qualidade de vida relacionando com saúde mental, juntamente com um *link* de um vídeo no *youtube*, que abordava o assunto de forma sintetizada. A sexta e última intervenção foi abordado sobre o papel do psicólogo, foram dispostos folhetos nos locais de referência do ambiente e enviados via *WhatsApp*.

Foram feitas supervisões presenciais e grupos de estudos presenciais semanais para discussão a respeito das observações e intervenções, assim como elaborações de atividades com o campo. Cada atividade realizada foi registrada em relatórios compartilhados com a supervisora vigente. Informações específicas sobre os envolvidos foram mantidas em sigilo, sendo este assegurado pelo Código de Ética do Profissional do Psicólogo, que norteia os estudantes e profissionais em sua atuação e conduta, protegendo e garantindo a confiabilidade e resultados (Conselho Federal de Psicologia, 2005).

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com base no que foi visto em campo durante as observações, foi possível perceber que alguns indivíduos tinham pouco conhecimento referente às temáticas de ansiedade e saúde mental, portanto, a escolha pela psicoeducação se baseou nestes assuntos e ampliada para outros tópicos relacionados a estes, tais como: ansiedade e Transtornos de Ansiedade, Transtornos Depressivos e Síndrome de Burnout, informações sobre pontos de referência para busca de auxílio psicológico

⁹ A Pirâmide de Maslow, academicamente mais conhecida como a Pirâmide das Necessidades de Maslow, que acredita que o indivíduo necessita satisfazer suas necessidades mais fundamentais para que então consiga desejar e alcançar suas necessidades mais complexas. “Da base para o topo da pirâmide encontram-se as necessidades fisiológicas, seguida pelas necessidades de segurança, social, estima e autorrealização.” (Steinwandter, 2021).

e Qualidade de Vida - baseando-se na Teoria de Maslow. O intuito foi levar informações que auxiliassem na identificação dos sinais e sintomas que o sofrimento mental pudesse causar no indivíduo e nas pessoas com quem se relaciona, além de promover hábitos e comportamentos mais saudáveis.

Tais intervenções visaram cumprir as diretrizes da Constituição Federal, Art. 198, trazendo a informação de maneira preventiva e incentivando a participação social dos sujeitos envolvidos (Brasil; 1988). Também ratificando o compromisso dos indivíduos com a própria saúde mental e com a coletiva, importantes para a efetivação da PNPS (Brasil; 2018), a partir de “[...] um olhar para além dos muros das unidades de saúde (...), incidindo sobre as condições de vida e favorecendo a ampliação de escolhas saudáveis” (Brasil; 2018, p. 8), considerando que a pessoa vive a sua vida na maior parte do tempo fora dos ambientes convencionais de cuidados à saúde. Levantar reflexões e levar informações estimulantes onde o ser humano está na maior parte do seu tempo se faz mais eficaz em seus resultados (Pelicioni; Mialhe; 2019).

Por ser um ambiente não convencional em relação à procura de informação e cuidado à saúde, trabalhar a psicoeducação em um ambiente organizacional convém com o que Pelicioni e Mialhe (2019) defendem ao falar da importância de se fazer promoção e prevenção de saúde em *settings* diversos, onde as pessoas presentes são educadas quanto à sua saúde e da comunidade no geral, sendo de grande utilidade tais conhecimentos, já que a saúde mental do indivíduo é influenciada direta ou indiretamente pelos contextos em que está incluído. Considerando o ambiente trabalhado, uma organização que poderia parar a produção para realizar atividades grupais em horário laboral, nem mesmo efetivar a comunicação individual, foi preciso adaptar as ferramentas de intervenções.

Inicialmente, foi percebida uma resistência às atividades propostas pelos estagiários. Quanto ao questionário para coleta de dados, apenas 34% dos colaboradores responderam; ao lançamento do *quiz* (questionário remoto) sobre saúde mental, nenhum funcionário respondeu, mas ao se estender o prazo para resposta, teve-se a colaboração de 42% das pessoas. A hipótese levantada que explicaria a baixa adesão às atividades é o meio de comunicação utilizado, explicitado no seguinte trecho de Pelicioni e Mialhe (2019):

[...] a visão instrumental que descontextualiza a linguagem e os processos comunicacionais de suas bases sociais e a consideração de apenas dois polos da comunicação, emissor-receptor – o que além de excluir outras vozes, implanta uma relação assimétrica entre os que sabem, falam e

definem prioridades e aqueles que, em tese, não sabem, não criam, não falam e não são ouvidos. Deles se espera fundamentalmente que sigam as orientações e as medidas de saúde transmitidas pelas mensagens. Para atingirem seu objetivo junto ao público-alvo, bastaria que essas mensagens utilizassem linguagem clara e adequada, assim como os meios de comunicação apropriados (p. 82).

A adesão aumentou a partir da palestra ministrada presencialmente, onde cerca de 8% das pessoas tiraram suas dúvidas, realizaram comentários e informaram terem pesquisado sobre a Síndrome de *Burnout*, agregando ao seu repertório de conhecimentos sobre saúde mental. Na penúltima atividade, onde foram enviados materiais informativos (de maneira remota) sobre qualidade de vida, os estagiários puderam conversar sobre assuntos pertinentes à saúde mental com uma das pessoas da empresa, a mesma relatando achar importante e de grande valia para as relações interpessoais as informações levadas pelos estudantes, como também sanando questões sobre sofrimento emocional em relacionamentos, luto e depressão.

Segundo Freire (2013) apud. Matiello et al. (2021), fornecer esse processo de aprendizagem garante que não haja apenas uma mera transmissão de conhecimentos, mas que as pessoas se tornem protagonistas da sua própria educação, pois “[...] é preciso tentar fazer o educando criar seu próprio conhecimento em relação àquela informação, a partir da sua realidade e seu contexto de vida” (p. 12), e efetivando a Política de Informação, Educação e Comunicação (IEC).

Em uma reunião focada na qualidade de vida e saúde mental, utilizando a Teoria de Maslow como referência, foi observado que um setor específico da empresa (representando 8% do total) demonstrou total adesão às informações apresentadas. Durante a discussão, foram abordados temas como a síndrome de *Burnout*, transtornos de ansiedade e o alto nível de estresse no ambiente de trabalho. Além disso, os estagiários forneceram orientações sobre hábitos saudáveis a serem adotados fora do ambiente laboral e estratégias para equilibrar o período de trabalho com a vida pessoal. Os participantes mostraram compreensão e satisfação com as informações transmitidas pelos estagiários. Na semana seguinte, os acadêmicos notaram que as cópias da Pirâmide de Maslow, distribuídas durante a reunião, estavam afixadas em pontos estratégicos da empresa, facilitando a visualização por todos os participantes da empresa.

Abraham Maslow (1943) propôs que as necessidades humanas estão dispostas em uma estrutura hierárquica, denominada "hierarquia dos motivos humanos", propondo que as necessidades das pessoas sejam organizadas em uma

sequência que vai do básico ao complexo, separada em cinco níveis: fisiológicas, segurança, afiliação, autoestima e autorrealização. Segundo Maslow, as precisões mais básicas e essenciais para a sobrevivência, como alimentação e abrigo, devem ser atendidas primeiro. Uma vez satisfeitas, as pessoas buscam segurança, seguido pelo desejo de pertencimento social e relacionamentos interpessoais satisfatórios.

Cada nível precisa ser parcialmente satisfeito antes que o próximo se torne uma motivação predominante ao indivíduo. Assim, a Hierarquia das Necessidades de Maslow pode ser diretamente relacionada à promoção e prevenção da saúde mental ao fornecer um modelo para identificar e atender às necessidades humanas de maneira abrangente, enfatizando a importância de atender a todas elas de forma integrada, garantindo que cada nível seja satisfeito para então promover um bem-estar mental completo (Hesketh; Costa, 1980).

O quarto exercício de intervenção ocorreu em uma reunião em que cerca de 48% dos indivíduos pertencentes à instituição estavam presentes, uma parcela consideravelmente maior das anteriores em relação ao envolvimento com o Estágio. Durante a atividade, foi notado o interesse e atenção dos ouvintes, bem como interações com comentários acerca de suas vidas pessoais relacionadas com os conhecimentos expostos. Um ponto interessante foi a participação de uma colaboradora, que ao ouvir um dos estagiários falar sobre a Síndrome de *Burnout*, relatou ter pesquisado na *Internet* sobre o assunto quando os interventores enviaram o *quiz* sobre saúde mental, explicou que nunca ouvira falar sobre e que ficou curiosa com o tema. Os estagiários reiteraram a importância desse ato e como a busca por informações colabora com a saúde.

Estes resultados estão em concordância com o que Campos (2018) fala sobre a psicoeducação, como sendo um tipo de estratégia de intervenção em saúde mental eficaz, uma proposta de educação em saúde que está para auxiliar os ouvintes na aquisição de conhecimentos e competências, como também promover atitudes benéficas à saúde e à promoção do bem-estar e equilíbrio. A pesquisa por mais informações sobre transtornos mentais, o esclarecimentos de questões relacionados à qualidade de vida e a propagação desses conhecimentos em materiais didáticos são maneiras onde a psicoeducação age em longo prazo, não apenas no momento e ambiente em que é realizada, mas ultrapassa os contextos e situações vividas pelas pessoas receptoras.

Os líderes da empresa ratificaram a importância da temática Saúde e Saúde Mental naquele local e pontuaram que a importância se dá pelo fato de muitos indivíduos, incluindo eles mesmos, não buscarem essas informações no dia a dia. Por conseguinte, o campo trabalhado pode ser considerado um setting fora dos settings terapêuticos convencionais, mas que se faz pertinente um trabalho em promoção e prevenção de saúde com um enfoque na vivência individual de cada pessoa. É reconhecido que é mais efetiva a melhoria do estado de saúde das pessoas e populações quando há investimento de ações fora deste setor (Pelicioni; Mialhe; 2019).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo, proferido para o Estágio Ênfase II, do curso de Psicologia da Ugv - Centro Universitário viabilizou aos acadêmicos um trabalho de psicoeducação que se revelou uma ferramenta fundamental na Promoção e Prevenção da Saúde Mental. Por meio deste viés, as intervenções não só cumpriram as diretrizes constituintes da disciplina, mas também demonstraram a viabilidade e a importância de se realizar programas psicoeducativos em ambientes diversos.

Considera-se que os objetivos propostos foram alcançados tendo sua ênfase na Promoção e Prevenção da Saúde. A disseminação de informações sobre saúde mental contribuiu para uma maior conscientização sobre a temática, suprir a carência de conhecimento dos colaboradores sobre psicopatias e pontos de referência para busca de auxílio psicológico. Portanto, implementar a psicoeducação em ambientes não-convencionais, mesmo diante das restrições de tempo e formato, é uma estratégia valiosa; essa abordagem pode transformar a forma como a saúde mental é tratada em diversas esferas, promovendo um ambiente mais equilibrado e saudável para todos os envolvidos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidente da República, [2016].

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria da Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde PNPS: Anexo I da Portaria de Consolidação nº 2**, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS/Ministério da Saúde, Secretaria da Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018.

BUSS, Paulo Marchiori; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; PINTO, Luiz Felipe; ROCHA, Cristianne Maria Famer. Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980-2020). **Revista Ciência & Saúde Coletiva**: v. 25, nº 12, p. 4723-4735, 2020.

CAMPOS, Cláudia Margarida. **Psicoeducação em Saúde Mental na Comunidade: Um Estudo de Caso**. Dissertação (Mestrado) - Área de Especialização em Enfermagem de Saúde Mental em Psiquiatria, Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL), Lisboa, 2018. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/27908/3/mesmp_7405_original.pdf>. Acesso em: 22 de maio de 2024.

CAMPOS, Danniell Vargas de Siqueira. **Cartilha da Saúde**. Distrito Federal: Defensoria Pública, 2021. Disponível em: <<https://www.varjao.df.gov.br/wp-content/uploads/2022/05/cartilha_da_sau_amp__769_de.pdf>>. Acesso em: 15 de maio de 2024.

CARDOSO, Karen. **Educação em Saúde**. Grupo GEN, 2018. E-book. ISBN 9788527735643. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527735643/>. Acesso em: 15 de maio de 2024.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Resolução CFP nº 010/2005, **Código de Ética Profissional do Psicólogo**. Brasília/DF: 2005.

GAINO, Loraine Vivian; SOUZA, Jacqueline de; CIRINEU, Cleber Tiago; TULIMOSKY, Talissa Daniele. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal. **SMAD, Revista Eletrônica de Saúde Mental, Álcool e Drogas**. V. 14(2), p. 108-116, 2018. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007>>. Acesso em: 15 de maio de 2024.

HESKETH, José Luiz; COSTA, Maria. T. P. M.. Construção de um instrumento para medida de satisfação no trabalho. **Revista de Administração de Empresas**, v. 20, n. 3, p. 59–68, 1980. Disponível em: <<<https://www.scielo.br/j/rae/a/wRPK5jffJpKHwrxcsj4M7tf/?lang=pt>>>. Acesso em: 09 jun. 2024.

MASLOW, Abraham Harold. Uma teoria da motivação humana. **Revista Psicológica**, v. 50, n. 4, 1943. Disponível em: <<https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7948398/mod_resource/content/2/MASLOW%20C%20Abraham.%20Uma%20teoria%20da%20motivac%CC%A7a%CC%83o%20humana.pdf>> Acesso em 09 jun. 2024.

MATIELLO, Aline Andressa; et.al. **Comunicação e Educação em Saúde**. Porto Alegre: Grupo A, 2021. E-book. Disponível em: <<<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786556901190/>>> Acesso em: 10 de junho de 2024.

PELICIONI, Maria Cecília Focesi; MIALHE, Fábio Luiz. **Educação e promoção da saúde: teoria e prática. [e-book]. 2ª ed.** Rio de Janeiro: Santos, 2019. Disponível em: <<<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527734745/>>>. Acesso em: 15 de maio de 2024.

PINNO, Camila; BECKER, Bruna; CHER, Cristiane Regina; MOURA, Talita Helena Monteiro de. **Educação em Saúde.** [recurso eletrônico]. Porto Alegre: SAGAH, 2019. Disponível em: <<<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595029910/>>>. Acesso em: 22 de maio 2024.

STEINWANDTER, Amália Cristina Santos. **Um olhar organizacional sobre a relação da Síndrome de Burnout com a posição do indivíduo na Pirâmide de Maslow.** 2021. Disponível em: <<<https://ri.ufs.br/handle/riufs/15732>>>. Acesso em: 03 de junho de 2024.

PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DO ESTRESSE: EXPERIÊNCIAS DO ESTÁGIO ÊNFASE II EM PSICOLOGIA

Emanuely Karen Reichardt¹

Gabrielly Aparecida Weisshaar²

Amanda Ariel Amazonas³

Francieli Dayane Iwanczuk⁴

RESUMO: O fenômeno do estresse, entendido como uma reação complexa do corpo diante de demandas sociais desafiadoras, constitui um problema de saúde pública em expansão no Brasil. Neste contexto, o Estágio Ênfase em Psicologia, Prevenção e Promoção da Saúde II, conduzido em 2024 em uma delegacia no interior do Paraná, teve como propósito principal desenvolver e implementar estratégias destinadas à promoção e prevenção da saúde, focadas no gerenciamento do estresse. Durante as intervenções, observou-se um elevado grau de engajamento por parte dos participantes, os quais expressaram suas opiniões e relataram uma sensação de maior relaxamento ao término de cada atividade. Este cenário evidencia a eficácia das intervenções psicológicas não apenas na mitigação de reações negativas frente a eventos adversos, mas também na promoção da saúde mental e no reforço das estratégias preventivas.

Palavras-chave: Prevenção e Promoção. Saúde Mental. Estágio.

ABSTRACT: The phenomenon of stress, understood as a complex reaction of the body to challenging social demands, constitutes an expanding public health problem in Brazil. In this context, the Internship Emphasis on Psychology, Prevention and Health Promotion II, conducted in 2024 at a police station in the interior of Paraná, had as its main purpose the development and implementation of strategies aimed at health promotion and prevention, focused on stress management. During the interventions, a high degree of engagement was observed on the part of the participants, who expressed their opinions and reported a feeling of greater relaxation at the end of each activity. This scenario highlights the effectiveness of psychological interventions not only in mitigating negative reactions to adverse events, but also in promoting mental health and reinforcing preventive strategies.

Keywords: Health Promotion and Prevention. Mental health. Internship.

1. INTRODUÇÃO

O estresse se caracteriza como uma resposta física e emocional do corpo frente a situações sociais desafiadoras e exaustivas e está relacionado a fatores externos e internos. Consecutivamente, o primeiro deles se refere aos acontecimentos sociais

¹ Acadêmica do curso de Psicologia da Ugv Centro Universitário, União da Vitória/Paraná. Email: psi-emanuelyreichardt@ugv.edu.br.

² Acadêmica do curso de Psicologia da Ugv Centro Universitário, União da Vitória/Paraná. Email: psi-gabriellyweisshaar@ugv.edu.br.

³ Psicóloga CRP 08/36359, docente no curso de psicologia da Ugv Centro Universitário e supervisora do estágio ênfase em prevenção e promoção de saúde I. E-mail: prof_amandaamazonas@ugv.edu.com.

⁴ Psicóloga (CRP 08/30874). Professora e supervisora do Estágio Básico II, da UGV Centro Universitário. Especialista em Psicologia Jurídica e pós-graduanda em Psicologia Organizacional. Email: prof_francieliwanczuk@ugv.edu.br

que ocorrem na vida - como problemas de saúde, morte, separação e problemas financeiros, por exemplo - e esses, por sua vez, tendem a afetar os fatores intrínsecos do indivíduo, como sua capacidade de resolução, percepção e interpretação dessas e outras situações.

No Brasil, o estresse é um problema de saúde pública crescente, particularmente no ambiente de trabalho. De acordo com o Conselho Nacional de Saúde, os transtornos mentais relacionados ao trabalho são a terceira maior causa de afastamento laboral no país, com uma tendência de crescimento contínuo. Além disso, a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) realizada pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) em 2019 indicou que 10,2% dos brasileiros com 18 anos ou mais foram diagnosticados com depressão, um número que está intimamente ligado ao aumento dos casos de estresse e ansiedade (Brasil, 2023).

Diante disso, ações de promoção e prevenção da saúde voltadas ao gerenciamento de estresse se fazem de extrema importância e podem reverberar na ansiedade, depressão e outros transtornos subjacentes. Além disso, a implementação de diferentes estratégias para amenizar ou administrar os eventos estressores, como técnicas de respiração, relaxamento corporal e autoestima, por exemplo, pode resultar em benefícios significativos para a saúde, segurança, produtividade e criatividade dos indivíduos (Davis; Eshelman & McKay, 1996).

Assim, o Estágio Ênfase em Psicologia, Prevenção e Promoção da Saúde II, realizado em uma delegacia no interior do Paraná no ano de 2024 por duas acadêmicas do sétimo período da graduação, apresentou como objetivo implementar estratégias que buscassem melhorar o bem-estar psicológico e emocional das pessoas, além de preparar os estudantes para atuarem de forma eficaz na promoção de um ambiente saudável em contextos institucionais. O presente artigo discute a atuação acadêmica dentro desse contexto, trazendo observações, análises e intervenções sobre promoção e prevenção da saúde mental, tendo como principal objetivo a prevenção do estresse.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Em 1947, a Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu o conceito de saúde não apenas como ausência de doença, mas como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, podendo ser relacionada diretamente à qualidade de vida dos indivíduos, a qual, segundo a OMS, é a percepção do indivíduo em relação a sua

inserção na vida, cultura e sistemas de valores, seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. A partir dessa conceituação, portanto, faz-se clara a necessidade de analisar o corpo, a mente e o contexto social no qual o indivíduo está inserido para melhor conceituar seu estado de saúde (OMS, 2021).

Associado a isso, o conceito de saúde mental também se apresenta para além da ausência de doenças mentais, considerando que, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), ela pode ser definida como um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, ser produtivo, contribuir com a sua comunidade e recuperar-se do estresse rotineiro (Brasil, 2021). Em contraste, a exposição a ambientes sociais, econômicos e políticos desfavoráveis - como pobreza, violência, e desigualdade social, por exemplo - podem afetar tais capacidades e aumentar o risco de experienciar problemas relacionados à saúde mental (WHO, 2022).

Assim, entende-se que a saúde mental é influenciada pela realidade social, econômica, política, cultural e ambiental em que o indivíduo está inserido. Os problemas de saúde mental, portanto, podem resultar da coletividade social, que apresenta crescentes índices de estresse, ansiedade e depressão (Brasil, 2001). Em 2020, por exemplo, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em 25%, de acordo com um resumo científico divulgado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). O alto índice desses transtornos pode estar ligeiramente relacionado às situações estressoras pelas quais os indivíduos passam ao longo da vida (OMS, 2001).

Considerando que o estresse é a resposta física e emocional do corpo a situações sociais desafiadoras e exaustivas, entende-se que o mesmo está diretamente relacionado a dois tipos de fatores: externos e internos. Consecutivamente, o primeiro deles se refere aos acontecimentos sociais que ocorrem na vida - como problemas de saúde, morte, separação e problemas financeiros, por exemplo - e esses, por sua vez, tendem a afetar os fatores intrínsecos do indivíduo, como sua capacidade de resolução, percepção e interpretação dessas e outras situações (Lipp, 2000).

A partir desse entendimento, portanto, ações de prevenção e promoção à saúde se fazem extremamente necessárias. São caracterizadas por permitir que as pessoas aumentem o controle sobre sua própria saúde, cobrindo uma ampla gama de intervenções sociais e ambientais que são projetadas para beneficiar e proteger a

saúde e a qualidade de vida (OMS, 2021). Na primeira Conferência Internacional de Promoção à Saúde, em Ottawa, foi estabelecido que tais ações devem trabalhar os mais diversos fatores que possam vir a afetar de alguma forma a saúde dos indivíduos, como acesso à informação, gerenciamento de estresse, acesso à educação e alimentação, desenvolvimento da equidade social, entre outros (WHO, 1986).

No contexto do gerenciamento de estresse, cabe citar que tais ações poderão reverberar na ansiedade, depressão e outros transtornos subjacentes, uma vez que, segundo Mello (2007), experiências estressantes de vida podem exercer um papel proeminente no desenvolvimento da depressão maior e da ansiedade. Além disso, a implementação das estratégias adequadas pode resultar, ainda, em benefícios significativos para a produtividade e criatividade dos indivíduos (Cintra, 2023), e podem incluir diferentes estratégias para amenizar ou administrar os eventos estressores, como técnicas de respiração, relaxamento corporal e autoestima, por exemplo (Davis; Eshelman & Mckay, 1996).

O trabalho da respiração, por exemplo, pode se encaixar nessas ações uma vez que, segundo Souto (2009), quando se respira corretamente, os processos mentais tendem a se estabilizar (Neves, 2011). Tal processo ocorre porque, ao respirar corretamente, há diminuição do consumo de oxigênio, diminuição da frequência cardíaca e diminuição da pressão arterial, bem como aumento da atividade parassimpática acompanhada pela experiência de alerta e revigoramento (Jerath, 2006). Ainda, pesquisas sobre respiração padronizada para redução do estresse mostraram resultados promissores como aumento da consciência corporal, estabilização do sistema nervoso, aumento da variabilidade da frequência cardíaca, melhora do controle imunológico e da qualidade do sono (Neves, 2011).

O relaxamento corporal também está intrinsecamente relacionado ao bem-estar mental e são complementares às técnicas de respiração supracitadas. Estratégias de relaxamento promovem a liberação de endorfinas, um neuro-hormônio produzido pela glândula hipófise, o qual possui propriedades que induzem sensação de conforto e ação analgésica (Neto, 2023). O relaxamento, ainda, melhora a homeostase, reduz a dor e permite a integração dos diferentes componentes do corpo, fatores essenciais no combate ao estresse. Seus resultados são tão significativos que as diversas técnicas de relaxamento corporal se tornaram um método de reabilitação psicofisiológica - processo terapêutico que integra técnicas cognitivas e

comportamentais com intervenções físicas para promover a recuperação física e mental (Sandor, 1982).

A compreensão abrangente da saúde, que integra bem-estar físico, mental e social, reforça a importância das intervenções de promoção e prevenção da saúde em diversos contextos. A implementação dessas ações não apenas combate o estresse e os transtornos mentais relacionados, como ansiedade e depressão, mas também promove melhorias significativas na qualidade de vida. Estratégias como técnicas de respiração e relaxamento corporal são exemplos eficazes de como intervenções simples podem estabilizar processos mentais, fortalecer o sistema nervoso e melhorar a homeostase. Portanto, a abordagem integrada e multidimensional é essencial para promover um estado de saúde completo e sustentável para os indivíduos (WHO, 2021; Jerath, 2006; Neves, 2011).

3. MÉTODO

O Estágio Ênfase em Prevenção e Promoção da Saúde II, oferecido pelo curso de Psicologia da UGV - Centro Universitário, realizado no primeiro semestre de 2024, de forma presencial e com a participação de nove integrantes em uma delegacia situada no interior do Paraná, teve como objetivo implementar estratégias voltadas para a melhoria do bem-estar psicológico e emocional dos participantes. A proposta central foi voltada ao desenvolvimento de intervenções que pudessem contribuir de maneira significativa para a saúde mental dos envolvidos.

Inicialmente, a coleta de dados foi essencial, sendo realizada através de uma entrevista com o responsável pelo local, quatro observações semanais e um questionário com doze questões objetivas e subjetivas. Estas etapas foram fundamentais para identificar temas e demandas específicas nas quais intervenções poderiam ser úteis. As informações coletadas serviram como base para a elaboração de estratégias direcionadas e eficazes, adaptadas ao contexto dos participantes.

Com base nos dados obtidos, então, foram planejadas sete intervenções, visando o uso de técnicas de promoção e prevenção da saúde para o gerenciamento do estresse. A primeira atividade envolveu a criação e distribuição de folhetos informativos, apresentando os critérios conceituais do Estágio Ênfase II, seus objetivos e finalidades, além de uma breve introdução das estagiárias, facilitando o contato inicial com todos os participantes e estabelecendo um vínculo de confiança.

A segunda intervenção envolveu a produção de um vídeo explicativo sobre habilidades sociais, seguido de uma atividade prática para ser realizada ao longo da semana. A mesma apresentou como objetivo a promoção da integração entre os participantes, fortalecendo as relações interpessoais e o trabalho em equipe. No vídeo, foram listadas diversas ações que poderiam ser realizadas, tais como o compartilhamento de uma refeição, o agradecimento a alguém que havia prestado auxílio anteriormente e o elogio a um colega.

Na terceira intervenção, foi realizada a dinâmica do balão, onde cada participante recebeu uma bexiga e um palito, sendo orientados a manter a mesma intacta até o final da atividade. O objetivo foi voltado à reflexão sobre a importância de instruções claras e assertivas, destacando a relevância da comunicação efetiva como fator essencial na construção de um ambiente saudável, além de demonstrar como a colaboração e a clareza nas comunicações podem beneficiar o grupo como um todo.

Para a quarta intervenção, as estagiárias criaram um cartaz com técnicas de respiração, afixado na cozinha, e conduziram uma sessão prática de respiração guiada. Os participantes foram convidados a se sentarem, fecharem os olhos e respirarem conforme as orientações fornecidas. Após esse procedimento, foi realizado um relaxamento corporal guiado, que incluiu descanso e alongamento muscular, seguido pela dinâmica do “nó humano”, que visou a redução do estresse e a promoção da descontração.

Na quinta intervenção, pequenos papéis com frases de incentivo à autoconfiança foram colocados na mesa onde os participantes almoçaram. Os mesmos se referiam à importância de cada pessoa dentro daquele ambiente, bem como reflexões sobre os fatores positivos de suas vidas. Após o almoço, foi realizada a dinâmica do barbante, na qual cada integrante deveria fazer elogios ou agradecimentos a um colega e jogá-lo o fio que estava segurando. Essa atividade teve como objetivo fortalecer a autoestima e promover um ambiente de apoio e reconhecimento mútuo, contribuindo para um clima positivo e colaborativo.

A sexta intervenção consistiu na elaboração de um folheto com sugestões de atividades úteis para combater o estresse, como exercícios físicos, técnicas de respiração e hobbies. Esta ação teve como objetivo lembrar os conceitos já trabalhados anteriormente e introduzir novas opções de práticas saudáveis. Assim, buscou-se oferecer um leque diversificado de estratégias para o manejo de situações

estressoras, promovendo a adoção de hábitos saudáveis e úteis no gerenciamento de sentimentos negativos dos participantes.

Na sétima e última intervenção, duas dinâmicas foram realizadas para encerrar o estágio. A primeira consistiu em alongamentos, onde cada participante repetia os movimentos dos colegas e acrescentava um novo, enquanto a segunda envolveu uma sessão de mímica, onde os integrantes representavam palavras relacionadas ao estresse e sua prevenção. Essas atividades visavam consolidar o aprendizado e proporcionar um momento de descontração e interação entre todas as pessoas presentes.

Para concluir, as estagiárias agradeceram pela oportunidade e pela participação ativa de todos nas dinâmicas propostas, destacando a importância dessas ações no contexto do gerenciamento do estresse. Como forma de reconhecimento, entregaram a cada participante um chocolate acompanhado de um bilhete personalizado, simbolizando o apreço pelo engajamento demonstrado ao longo do estágio e reforçando o vínculo criado e a gratidão pelas contribuições recebidas. Assim, as atividades foram encerradas de maneira apreciativa e significativa.

4. DISCUSSÃO DE RESULTADOS

O Estágio Ênfase II em Psicologia, Prevenção e Promoção da Saúde, realizado em 2024 em uma delegacia no interior do Paraná, proporcionou resultados significativos no contexto do gerenciamento de estresse e promoção da saúde mental dos participantes. Durante as atividades, os integrantes demonstraram um elevado grau de engajamento e relataram sentir-se significativamente mais relaxados ao término de cada intervenção. Esta resposta positiva sugere que as estratégias implementadas foram eficazes no desenvolvimento do bem-estar psicológico e emocional.

As intervenções foram variadas e abrangeram desde a distribuição de folhetos informativos até dinâmicas de grupo e práticas de técnicas de relaxamento. A distribuição dos *folders* não apenas introduziu os objetivos do estágio e seus benefícios, mas também estabeleceu um vínculo inicial de confiança entre os estagiários e os participantes. Esta abordagem facilitou a receptividade às atividades subsequentes, contribuindo para a adesão e participação ativa ao longo do estágio.

As dinâmicas do balão e do barbante destacaram a importância da comunicação efetiva e do reconhecimento de pontos positivos do grupo e dos colegas, promovendo não apenas a interação entre os participantes, mas também ressaltando a relevância de habilidades sociais para o manejo de situações estressantes. Estas atividades práticas não apenas reforçaram conceitos teóricos discutidos durante o estágio, mas também proporcionaram oportunidades para aplicação imediata desses conceitos em um cenário real.

Durante a dinâmica do balão, por exemplo, os participantes foram inicialmente orientados a manter suas bexigas intactas até o término da atividade, sem instruções explícitas quanto a estourar ou não as dos colegas. Considerando que os participantes optaram por estourá-las, evidenciou-se a necessidade de abordar a comunicação assertiva como um componente fundamental para a saúde mental em contextos grupais. A falta de clareza nas instruções e a ausência de cooperação entre os integrantes sublinharam a importância de promover habilidades comunicativas eficazes, que contribuem para a construção de um ambiente mais harmonioso e menos estressante (Santiago, 2020).

A dinâmica do nó humano também se destacou por promover não apenas a interação entre os participantes, mas também por enfatizar a importância da descontração e do relaxamento na rotina diária. Ao trabalharem juntos para desfazer o nó humano sem soltar as mãos, os participantes puderam experimentar uma realização coletiva, principalmente nas vezes em que conseguiram desfazê-lo de forma rápida. Ainda, foi possível promover o fortalecimento de laços interpessoais e uma atmosfera de leveza, elementos essenciais para a promoção de um ambiente saudável e propício para uma maior sensação de bem-estar.

Além das dinâmicas de grupo, técnicas individuais de relaxamento e respiração também foram ensinadas e praticadas. A intervenção de respiração guiada e relaxamento corporal foi particularmente bem recebida pelos participantes, que relataram sentir-se mais calmos e centrados após a prática. Estas ações são fundamentais não apenas para reduzir os sintomas de estresse agudo, mas também para equipar os indivíduos com ferramentas práticas que podem ser aplicadas no dia a dia para gerenciar sentimentos negativos de forma contínua (Neves, 2011).

Os resultados obtidos estão em conformidade com a literatura existente sobre os benefícios das técnicas de respiração e relaxamento na redução do estresse percebido, por exemplo (Jerath et al., 2006; Neves, 2011). Estudos referentes a essas

atividades mostram resultados promissores como aumento da consciência corporal, estabilização do sistema nervoso, aumento da variabilidade da frequência cardíaca, melhora do controle imunológico e da qualidade do sono (Neves, 2011).

Portanto, as intervenções aplicadas no contexto do Estágio Ênfase II em Psicologia, Prevenção e Promoção da Saúde promoveram o bem-estar dos participantes, bem como destacaram a importância de abordagens preventivas e promocionais na saúde mental dentro de contextos grupais. As estratégias implementadas não só foram eficazes na redução do estresse e na promoção da saúde, mas também forneceram aos estagiários uma experiência valiosa na aplicação prática de teorias psicológicas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da finalização do presente estágio, ficou clara a conceitualização do estresse enquanto uma resposta física e emocional do corpo a situações desafiadoras e exaustivas, sendo influenciado por fatores externos e internos. Nesse contexto, ainda, as ações de prevenção e promoção da saúde se mostraram de extrema importância, uma vez que ajudam os indivíduos a desenvolverem mecanismos para enfrentar e gerenciar o estresse de maneira eficaz.

As dinâmicas de prevenção e promoção de gerenciamento de estresse aplicadas durante o Estágio Ênfase II também se mostraram efetivas. Através dos feedbacks positivos recebidos, técnicas de respiração, relaxamento corporal e atividades de grupo como a dinâmica do balão, por exemplo, pareceram contribuir significativamente para a redução do estresse e aumento da integração entre os participantes.

A importância do gerenciamento de estresse para a população é inegável. Em um contexto onde os transtornos mentais relacionados ao estresse estão em ascensão, ações que visam a prevenção e promoção da saúde mental são cruciais. Implementar estratégias de gerenciamento de estresse pode não apenas reduzir a incidência de transtornos como ansiedade e depressão, mas também promover uma maior qualidade de vida e bem-estar.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Transtornos mentais são a terceira maior causa de afastamento do trabalho no Brasil**. Disponível em: <https://www.cns.gov.br/>. Acesso em: 30 maio 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **O que significa ter saúde**. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude>.

CINTRA, Juarez. **Importância do gerenciamento de estresse na prevenção**. LinkedIn, ano. Disponível em: <https://pt.linkedin.com/pulse/import%C3%A2ncia-do-gerenciamento-de-estresse-na-preven%C3%A7%C3%A3o>.

DAVIS, M.; ESHELMAN, E. R.; MCKAY, M.. **Manual de relaxamento e redução do stress**. São Paulo: Summus, 1996.

Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2006). **"Physiology of Long Pranayamic Breathing: Neural Respiratory Elements May Provide a Mechanism That Explains How Slow Deep Breathing Shifts the Autonomic Nervous System."** Medical Hypotheses, 67(3), 566-571.

LIPP, Marilda (Org.). **O stress está dentro de você**. 2 ed. São Paulo: Contexto, 2000.

MOROZ, Natacha Amália; CERVIGNI, Marcelo; AMARAL, Pedro Henrique do; MELO, Cláudia de; SILVA, Gustavo Henrique da. **Depressão em estudantes de medicina: fatores associados**. Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, São Paulo, v. 64, n. 1, p. 34-39, 2019. Disponível em: <https://arquivosmedicos.fcmsantacasasp.edu.br/index.php/AMSCSP/article/view/366/399>. Acesso em: 26 maio 2024.

MOSCOVICI, Fela. **Desenvolvimento interpessoal: treinamento em grupo**. Rio de Janeiro: José Olympio, 2003. 278 p.

MURTA, S.G.; TRÓCCOLI, B.T. **Avaliação de intervenção em stress ocupacional**. Psicologia: Teoria e Pesquisa. Scielo, Brasília, V20, n 1, jan/2004. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-37722004000100006&script=sci_arttext.

NETO, Fernando Tófilo. **A importância do gerenciamento de estresse na prevenção de doenças**. 2023. 45 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/14458/Trabalho%20de%20Monografia%20-%20Fernando%20T%C3%B3foli%20Neto.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

NEVES NETO, A. R. **Técnicas de respiração para a redução do stress em terapia cognitiva-comportamental**. Arquivo Médico Hospitalar Faculdade Ciências Médicas Santa Casa, São Paulo, 2011.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. **Organização Pan-Americana da Saúde**, 2 mar. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>. Acesso em: 26 maio 2024.

SADIR, M.A.; LIPP, M. E. As fontes de stress no trabalho. **Revista de Psicologia. IMED**, [s.l], V1, n 1, 2009. Disponível em: <https://seer.imed.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/16/0>. Acesso em: 28/05/2024.

SANDOR, P. **Técnicas de relaxamento**. São Paulo: Vetor, 1982.
World Health Organization (WHO). (1986). "Ottawa Charter for Health Promotion."
World Health Organization (WHO). (2014). "Social Determinants of Mental Health."

SANTIAGO, Joana. **A psicologia no desenvolvimento de líderes**. Joana Santiago, psicologia e coaching, 2020. Disponível em: <https://joanasantiago.com.br/a-psicologia-no-desenvolvimento-de-lideres/>.

PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE MENTAL NA ÁREA DA FISIOTERAPIA INFANTIL: CUIDANDO DOS CUIDADORES

Adriana Mara Grob Ozorio¹

Eduarda Alexandar Raczkoviak²

Flávia Sabrina de Moura³

Ketlin Pamela de Lima⁴

Francieli Dayane Iwanczuk⁵

RESUMO: A saúde mental é um compilado de bem-estar físico e mental, e a importância de buscar meios que promovam a promoção e prevenção da saúde daqueles que cuidam é de grande relevância, considerando que são profissionais responsáveis pelo bem-estar de outros indivíduos. O presente artigo refere-se ao estágio supervisionado de caráter obrigatório, cuja prática ocorreu em uma clínica de fisioterapia infantil no interior de um município do Paraná – PR. O objetivo foi a promoção da inteligência emocional dos envolvidos. Foram elaboradas e executadas seis intervenções, incluindo a exibição de um vídeo explicativo sobre psicologia, rodas de conversa sobre ansiedade e aplicação de dinâmicas. Durante o estágio, foi possível observar um engajamento significativo das colaboradoras, que relataram benefícios notáveis como maior reflexão sobre suas práticas e emoções. No último dia do estágio, foi realizada uma conversa de *feedback*, onde as colaboradoras expressaram de forma positiva as mudanças percebidas em suas rotinas e interações profissionais. Estes resultados ressaltam a importância da promoção da saúde emocional dos cuidadores, o bem-estar emocional que é essencial não só para a saúde das profissionais, mas também para a qualidade do atendimento oferecido.

Palavras - chave: Promoção; Prevenção; Saúde Mental; Cuidadores.

ABSTRACT: Mental health is a compilation of physical and mental well-being, and the importance of seeking means that promote the promotion and prevention of the health of those who care is of great relevance, considering that they are professionals responsible for the well-being of other individuals. This article refers to the mandatory supervised internship, which took place in a children's physiotherapy clinic in the interior of a municipality in Paraná – PR. The objective was to promote the emotional intelligence of those involved. Six interventions were designed and implemented, including the showing of an explanatory video about psychology, conversation circles about anxiety and the application of dynamics. During the internship, it was possible to observe significant engagement from employees, who reported notable benefits such as greater reflection on their practices and emotions. On the last day of the internship, a feedback conversation was held, where the employees positively expressed the changes they perceived in their routines and professional interactions. These results highlight the importance of promoting the emotional health of caregivers, the emotional well-being that is essential not only for the health of professionals, but also for the quality of the care offered.

Keywords: Promotion; Prevention; Mental Health; Caregivers.

¹ Acadêmica de Psicologia do 7º período da Ugv - Centro Universitário - União da Vitória – Paraná.

² Acadêmica de Psicologia do 7º período da Ugv - Centro Universitário - União da Vitória – Paraná.

³ Acadêmica de Psicologia do 7º período da Ugv - Centro Universitário - União da Vitória – Paraná.

⁴ Acadêmica de Psicologia do 7º período da Ugv - Centro Universitário - União da Vitória – Paraná.

⁵ Psicóloga (CRP 08/30874); Professora do curso de Psicologia e Supervisora do Estágio Ênfase II da Ugv - Centro Universitário - União da Vitória - Paraná - Brasil.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental pode ser delineada como um estado de bem-estar no qual o ser humano desenvolve qualidades que lhe dê suporte para confrontar rotinas cotidianas da vida, e assim, estando capacitado a trabalhar de forma produtiva, e, portanto, contribuir para a sociedade em que vive, isso segundo a Organização Mundial da saúde (OMS). Contudo, esse conceito não é simplesmente a ausência de transtornos mentais, ele está também correlacionado com a saúde física do indivíduo, principalmente o suprimento das necessidades fundamentais do corpo, relações pessoais e profissionais, relações culturais e ambiente onde vive (Moreira *et al.*, 2016).

Para evitar danos à saúde física e mental do indivíduo, um composto de atividades e medidas devem ser realizadas antecipadamente, visando a promoção e prevenção da saúde. As práticas preventivas, além de impedir malefícios emergentes, também proporcionam uma qualidade de vida mais favorável. Conseqüentemente, é fundamental adotar uma abordagem ampla que considere uma variedade de fatores para o estado de indivíduos e comunidades. Assimilando a interconexão entre esses elementos, é provável amplificar estratégias mais eficientes para o bem-estar e prevenir doenças ao longo do tempo (Pelicioni, 2019).

Isto posto, o Estágio Ênfase em Psicologia, Prevenção e Promoção da Saúde II, tem o propósito de implantar estratégias que visam melhorar o bem-estar físico e mental das pessoas, e em contrapartida, prevenir os transtornos mentais. Também propicia a complementação do ensino e de aprendizagem por meio de situações vivenciadas no campo de estágio, favorecendo um crescimento pessoal e profissional do acadêmico. Sendo assim, o referido estágio visa ampliar e melhorar as competências do futuro profissional, que por sua vez realiza ações e estratégias de promoção e prevenção de saúde mental, no âmbito organizacional, em nível individual e coletivo.

Sendo assim, foram realizadas observações em uma empresa privada de fisioterapia infantil localizada no interior do Paraná - PR, esta instituição oferece uma variedade de tratamentos destinados a crianças desde o recém-nascimento até os 18 anos de idade. Com a metodologia adotada, que consistiu em observações semanais no ambiente de atendimento aos pacientes e na área de recepção da referida instituição, totalizando quatro observações de 1 hora e 30 minutos cada, alguns relatos permitiram aguçar a ideia de inteligência emocional, a sobrecarga de trabalho e

condições relacionadas à vida pessoal e profissional da pessoa. Fatores esses apontados como determinantes nas condições da saúde física e mental das pessoas (Moreira *et al.*, 2016).

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 SAÚDE MENTAL

A saúde de um ser humano não se define apenas pela ausência de doenças físicas, mas por uma visão mais ampla que considera também as patologias mentais, as quais, embora intangíveis, são igualmente relevantes. Para avaliar de forma mais abrangente é essencial considerar o estado físico, mental e o ambiente social do indivíduo. Diversos elementos exercem influência nesse aspecto, tais como uma infância saudável, *status* social, gênero, cultura, educação, genética, bem como os ambientes frequentados e as condições laborais. O suprimento das necessidades fundamentais do corpo, como exposição solar, ingestão de água e alimentos, prática de exercícios, descanso e higiene, desempenha um papel crucial na manutenção do equilíbrio físico. A negligência dessas necessidades pode comprometer a saúde (Segre; Ferraz, 1997).

Alves e Rodrigues (2010) reforçam essa visão ao afirmarem que, da mesma forma que a saúde física não se limita à ausência de doença, a saúde mental vai além da mera ausência de distúrbios mentais. Eles sugerem que a concepção de saúde mental deve ser abrangente, incorporando a capacidade de lidar com as tensões normais da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a comunidade. Essa abordagem holística reconhece a complexidade do bem-estar humano, onde fatores emocionais, sociais e psicológicos interagem de maneira dinâmica.

2.2 PROMOÇÃO E PREVENÇÃO A SAÚDE

A prevenção da saúde pode ser entendida como um conjunto de atividades e medidas realizadas antecipadamente, visando evitar danos ou males. A promoção, refere-se à ação de iniciar ou impulsionar um processo que busca melhorar o bem-estar geral. Essas práticas preventivas não só visam evitar danos imediatos, mas também promover qualidade de vida. Portanto, é essencial adotar uma abordagem ampliada que considere uma variedade de fatores para o estado de indivíduos e comunidades. Compreendendo a interconexão entre esses elementos, é possível

desenvolver estratégias mais eficazes para o bem-estar e prevenir doenças ao longo do tempo (Pelicioni, 2019).

Na promoção, o foco está na adoção de mudanças de hábitos para reduzir o risco de doenças e melhorar a qualidade de vida. As ações buscam educar e capacitar as pessoas para que façam escolhas que favoreçam o bem-estar ao longo da vida. Embora a prevenção de doenças seja um componente importante, a diferença fundamental está no enfoque: enquanto a prevenção visa reduzir o desenvolvimento ou a gravidade de doenças específicas, a promoção busca cultivar um estilo de vida saudável para todos (Barros; Campos, 2014).

No contexto da promoção e prevenção, destaca-se a importância da compreensão e gestão das emoções através da inteligência emocional, contribuindo significativamente para o bem-estar psicológico e desempenha um papel fundamental na manutenção física e mental. Indivíduos que possuem essa competência tendem a fazer escolhas mais saudáveis, como adotar uma dieta equilibrada, praticar exercícios físicos regularmente e evitar comportamentos de risco. Além disso, a habilidade de lidar com as emoções de forma saudável fortalece as relações interpessoais, criando um ambiente social propício. Essa capacidade também aumenta a resiliência diante de adversidades, minimizando o impacto do estresse. Assim, ao integrar a promoção dessas competências nas estratégias de prevenção e promoção, é possível potencializar os resultados e promover um bem-estar holístico (Prior, 2017).

2.3 A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E A PREVENÇÃO/PROMOÇÃO DE SAÚDE

A inteligência emocional refere-se à capacidade de compreender e gerenciar eficazmente as próprias emoções, bem como as dos outros. Envolve a habilidade de reconhecer os sentimentos, sejam eles positivos ou negativos, e lidar de maneira construtiva. Indivíduos com alta inteligência emocional possuem uma maior consciência de si mesmos e dos outros, o que facilita a navegação nos relacionamentos interpessoais e nas dinâmicas sociais. Além disso, essa competência inclui a possibilidade de expressar as emoções de maneira adequada e assertiva, promovendo uma comunicação mais eficaz e relações interpessoais mais saudáveis. A aptidão para resolver conflitos de forma pacífica e construtiva também é uma característica-chave da inteligência emocional desenvolvida (Goleman, 1995).

Outro aspecto relevante da inteligência emocional é a habilidade de regular as próprias emoções, mantendo o equilíbrio emocional mesmo em situações

estressantes ou desafiadoras. Isso implica controlar impulsos, administrar o estresse e adaptar-se às mudanças de maneira resiliente. Indivíduos com alta inteligência emocional são capazes de enfrentar pressões e contratempos com eficácia, mantendo um estado de bem-estar psicológico e emocional ao longo do tempo. Essa capacidade de gerenciar emoções de forma saudável contribui para uma maior qualidade de vida e satisfação pessoal, prevenindo doenças físicas e mentais, incluindo a ansiedade. Estratégias de promoção da saúde que envolvem o desenvolvimento da inteligência emocional podem ser eficazes na redução dos sintomas ansiosos e na melhoria geral da qualidade de vida das pessoas (Woyciekoski; Hutz, 2009).

2.4 ANSIEDADE

A ansiedade é uma resposta natural do corpo a situações percebidas como ameaçadoras, desafiadoras ou estressantes, ela pode se manifestar de diversas formas, desde uma sensação leve de nervosismo até ataques de pânico graves. Uma das características da ansiedade é a preocupação excessiva com eventos futuros, acompanhada por sintomas físicos como palpitações, sudorese e dificuldade para respirar. Essa condição pode ser desencadeada por uma série de fatores, incluindo estresse, traumas passados, predisposição genética e desequilíbrios químicos no cérebro (Lenhardtk; Calvetti, 2017).

Outro fator crucial para o bem-estar emocional é a autoestima, que está intrinsecamente ligada à ansiedade. Uma baixa autovalorização pode intensificar as preocupações e inseguranças, alimentando um ciclo de nervosismo. Nesse contexto, a pessoa pode interpretar situações de forma distorcida e duvidar de suas próprias capacidades, aumentando a vulnerabilidade a ataques de pânico e preocupações persistentes sobre o futuro. Por outro lado, uma autoconfiança saudável pode agir como uma proteção contra a ansiedade excessiva, fornecendo uma base sólida para lidar com os desafios da vida de maneira mais equilibrada. Investir no fortalecimento da autoimagem, por meio de práticas como a autocompaixão e o autoconhecimento, pode ser uma estratégia eficaz para reduzir os níveis de ansiedade e promover um maior equilíbrio emocional (Lenhardtk; Calvetti, 2017).

2.5 AUTOESTIMA

A autoestima pode ser entendida como uma avaliação subjetiva que um indivíduo faz de si mesmo, abrangendo seus sentimentos de autovalor e

autoaceitação. Ela está intimamente ligada a uma maior capacidade de lidar com o estresse, demonstrando resiliência emocional e experimentando satisfação pessoal. Em casos em que o sujeito possui uma autoestima reduzida, pode tornar-se mais vulnerável a enfrentar dificuldades relacionadas à saúde mental, uma vez que pode duvidar de suas habilidades e valor pessoal. Esse estado de autoavaliação pode influenciar significativamente a forma como uma pessoa se percebe e interage com o mundo ao seu redor, afetando suas relações interpessoais, desempenho acadêmico, profissional e bem-estar geral. Ao promover uma autoimagem saudável e positiva, pessoas são mais propensas a alcançarem um equilíbrio emocional e uma maior qualidade de vida (Andrade; Souza, 2010).

A autoestima faz intersecção com o autoconhecimento, sendo que um influencia diretamente o outro. Em casos em que o indivíduo possui uma autoestima elevada, é mais propenso a ter uma visão realista e positiva de si mesmo, o que está diretamente ligado à sua capacidade de se conhecer profundamente. Por outro lado, ela reduzida pode dificultar o desenvolvimento do autoconhecimento, levando a uma autoimagem distorcida e insegurança pessoal. Assim, promover o autoconhecimento é fundamental para fortalecer a autoestima, pois permite que o indivíduo reconheça suas potencialidades e áreas de melhoria, contribuindo para uma maior autoconfiança e bem-estar emocional (Andrade; Souza, 2010).

2.6 AUTOCONHECIMENTO

O autoconhecimento é uma dimensão de grande importância para o desenvolvimento individual e o equilíbrio emocional. Ele engloba a profunda introspecção sobre si mesmo, contemplando emoções, pensamentos, comportamentos e valores. Indivíduos que cultivam o autoconhecimento estão mais habilitados a identificar e entender os sinais iniciais de ansiedade, o que lhes permite lidar com esses sentimentos de maneira mais eficaz. Ademais, o autoconhecimento mantém uma relação intrínseca com a autoestima, pois uma visão positiva de si mesmo tende a fortalecer a confiança e o respeito próprio, contribuindo assim para o bem-estar emocional e a estabilidade psicológica. É um processo contínuo de exploração interna que permite aos sujeitos compreenderem seus próprios padrões de comportamento e reações emocionais, capacitando-os a tomar decisões mais conscientes e alinhadas com seus valores pessoais (Souza; Rodrigues, 2007).

O autoconhecimento proporciona às pessoas a capacidade de reconhecerem seus próprios limites e necessidades individuais. Ao estarem cientes de seus estados emocionais e perceberem quando estão se sentindo sobrecarregadas, podem tomar medidas proativas para cuidar de si mesmas e evitar o esgotamento emocional. Desta forma, o desenvolvimento do autoconhecimento se revela como uma ferramenta no manejo da ansiedade e na promoção de uma melhor saúde mental, proporcionando uma maior resiliência emocional e uma elevada qualidade de vida. Quando se autoconhecer a pessoa está mais preparada para lidar com os desafios e adversidades da vida de maneira construtiva, promovendo um maior senso de autenticidade e autoaceitação (Souza; Rodrigues, 2007).

2.7 SOBRECARGA

A sobrecarga pode ser definida como o estado resultante do acúmulo excessivo de responsabilidades, demandas ou pressões que excedem a capacidade individual de lidar com tais exigências. Essa condição pode manifestar-se em diversos aspectos da vida, incluindo o trabalho, os relacionamentos interpessoais e as responsabilidades familiares. No ambiente profissional, o acúmulo excessivo de tarefas pode levar a estresse crônico, esgotamento e problemas de saúde mental. Já a emocional refere-se à sensação de estar dominado por emoções intensas, como ansiedade, tristeza ou raiva, muitas vezes resultantes de eventos estressantes ou traumáticos na vida de uma pessoa. A física ocorre quando o corpo é submetido a uma carga excessiva de atividades físicas ou falta de descanso adequado, podendo resultar em fadiga, lesões e outros problemas de saúde física (Pinho; Araújo, 2012).

Reconhecer os diferentes tipos de sobrecarga e seus impactos é fundamental para implementar estratégias de enfrentamento eficazes. Sujeitos que cultivam o autoconhecimento estão mais aptos a identificarem e entenderem os sinais iniciais de ansiedade e sobrecarga, o que lhes permite manejar esses sentimentos de maneira mais eficaz. Uma visão positiva de si mesmo tende a fortalecer a confiança e o respeito próprio, contribuindo assim para o bem-estar emocional e a estabilidade psicológica. Investir no fortalecimento da autoimagem, por meio de práticas como a autocompaixão e o autoconhecimento, pode ser uma estratégia eficaz para reduzir os níveis de ansiedade e promover um maior equilíbrio emocional (Pinho; Araújo, 2012).

3 MÉTODO

A condução do estágio Ênfase Prevenção e Promoção da Saúde do curso de Psicologia teve como objetivo promover e ampliar as competências do futuro profissional para garantir ações preventivas, tanto a nível individual quanto coletivo. O estágio foi realizado por quatro estudantes do 7º período de Psicologia da Ugv - Centro Universitário. Durante esse período, foram realizadas práticas relacionadas à atuação profissional, capacitando os acadêmicos para intervenções em diferentes contextos e demandas. As atividades incluíram intervenções focadas na prevenção de problemas psicológicos e na promoção da saúde mental, contribuindo para a formação de psicólogos mais preparados e conscientes das necessidades da comunidade.

O estudo científico foi realizado em uma empresa privada de fisioterapia infantil localizada no interior do Paraná. Esta instituição oferece uma variedade de tratamentos destinados a crianças desde o recém-nascimento até os 18 anos de idade, incluindo regimes de quatro horas diárias ao longo de 20 dias e programas específicos para reabilitação neurológica. Os participantes do estudo englobam não apenas profissionais de fisioterapia, mas também a recepcionista e a gestora da empresa. A inclusão destas permitiu uma visão mais abrangente das práticas e do ambiente de trabalho, enriquecendo a compreensão dos impactos das intervenções propostas.

A metodologia adotada iniciou-se com observações semanais no ambiente de atendimento aos pacientes e na área de recepção, totalizando quatro, sendo cada uma de 1 hora e 30 minutos. Paralelamente, foram realizados grupos de estudos e supervisões semanais com a professora responsável. Além disso, foram aplicados dois formulários de pesquisa de forma anônima: um direcionado aos profissionais e outro à gestora, com o propósito de subsidiar a elaboração de intervenções mais assertivas de acordo com as demandas identificadas na instituição. A opção pelo anonimato visou proporcionar um ambiente confortável aos fisioterapeutas, enquanto a escolha pelo formato *online* foi feita para não interferir no fluxo de atendimento.

Adicionalmente, foi promovida uma reunião com a gestora com o intuito de alinhar questões como o tempo disponibilizado pela instituição para a realização da prática, assim como para coletar mais informações de sua perspectiva, com a finalidade de elaborar intervenções de forma mais assertiva. Com base no levantamento das demandas identificadas, foram desenvolvidas intervenções com o

objetivo de promover o desenvolvimento da inteligência emocional das profissionais, auxiliando-as a identificar e gerenciar suas emoções diante das demandas do trabalho e vida pessoal.

Na primeira intervenção, foi utilizado um vídeo introdutório sobre Psicologia, acompanhado de um folheto explicativo sobre habilidades socioemocionais, com o intuito de fomentar a reflexão sobre a importância da empatia e compaixão. Esse material forneceu orientações para desenvolver essas habilidades e sua importância no atendimento aos pacientes e no relacionamento entre colegas. Na segunda intervenção, foi conduzida uma roda de conversa sobre inteligência emocional com foco na ansiedade, com o objetivo de conscientizar sobre sua importância na vida pessoal e fornecer estratégias para lidar com a ansiedade, sendo que três profissionais participaram dessa atividade.

Na terceira intervenção, foi realizada uma conversa sobre a importância do trabalho em equipe e o desenvolvimento de habilidades de liderança. Sendo discutido sobre as características de um bom líder e foi realizada uma dinâmica com o intuito de promover a integração e a comunicação entre a equipe, com a presença de cinco profissionais. A quarta intervenção consistiu em uma conversa para auxiliar a equipe a identificar e manejar as frustrações e sobrecargas de forma saudável, novamente com a participação de cinco colaboradoras. A quinta intervenção foi uma roda de conversa para promover o autoconhecimento e a valorização pessoal, além de ensinar técnicas simples para reduzir o estresse e promover o bem-estar, com quatro funcionárias presentes. A sexta e última intervenção foi um encerramento onde foi solicitado *feedbacks* sobre as atividades e foi promovida a integração da equipe.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Antes mesmo de dar detalhes sobre os resultados de cada intervenção, é salutar destacar a evolução percebida com relação às percepções das colaboradoras sobre elas. Essa mudança se atenuou no momento que se deu a primeira intervenção presencial. Uma possível explicação para isso é que, segundo Mehrabian (1971), apenas uma pequena parte da comunicação emocional é transmitida por palavras, enquanto a maior parte é expressa através da linguagem corporal, tom de voz e expressões faciais, ou seja, linguagens que só tem efeito em eventos presenciais.

A fim de estabelecer um ponto de referência para a análise dessa evolução, convém mencionar o início de tudo, quando as estagiárias abriram a possibilidade de

intercalar intervenções remotas com presenciais, visando não prejudicar a rotina das participantes. Dito isso, a primeira ação ocorreu de modo remoto, com envio de vídeo e material impresso. Os *feedbacks* recebidos se resumiam em frases como: “o material é bom” (*sic*) ou “eu gostei” (*sic*). Portanto, os indicativos de resultados ainda eram superficiais e pouco significativos.

A segunda intervenção foi presencial mas, duas funcionárias não puderam participar e as demais ainda não demonstraram pleno interesse pelas atividades. Nesse dia, a evolução foi rápida e, ao final do encontro, as partícipes já pareciam bem engajadas. A partir do terceiro encontro, era nítido que as participantes já iniciavam as dinâmicas com mais disposição e demonstrando confiança nas estagiárias que ali estavam. Além disso, a partir daquele momento, houve um esforço por parte das colaboradoras para que todas as ações fossem desenvolvidas presencialmente, o que reforça ainda mais a percepção de engajamento.

Tratando agora de situações mais pontuais, no encontro em que foi abordado o assunto “ansiedade”. Na ocasião, foi desenvolvida a dinâmica do “Baralho da Ansiedade”, que permitiu evidenciar alguns contrastes. Houve quem marcasse a opção “sim” para todos os indicativos de ansiedade que apareciam nas cartas, ou seja, alegando que prova diariamente todos aqueles sentimentos descritos nas cartas e que remetem à ansiedade. Em contrapartida, uma participante acabou marcando uma opção apenas.

Diante dos fatos, é conveniente citar que a ansiedade é uma reação biológica intrínseca à natureza humana e pode ser considerada até essencial para a convivência em sociedade, uma vez que desempenha um papel vital no impulso das pessoas para se prepararem e enfrentarem as vicissitudes da vida (Lenhardtk; Calvetti, 2017). Por outro lado, se a ansiedade se manifesta de maneira exagerada, causando sofrimento e interferindo negativamente na qualidade de vida do indivíduo, acaba se tornando um problema (Barcellos *et al*, 2017)

Dias depois do desenvolvimento da dinâmica do “Baralho da Ansiedade”, uma partícipe das que menos assinalou opções nas cartas, externou sua dúvida com relação a isso, dando a entender que os relatos das colegas e a discussão em grupo proporcionaram a percepção de mais momentos do cotidiano em que a ansiedade se faz presente. Esse fato, de certa forma, está contemplado na explicação dada por Skinner (2004, apud Souza; Rodrigues, 2007): “o autoconhecimento é um produto social, sendo gerado por contingências especiais estabelecidas pela comunidade

verbal na qual o indivíduo está inserido”. Portanto, as impressões que cada indivíduo tem de si mesmo podem ser alteradas a partir das características percebidas em outras pessoas.

Durante os estágios, relatos seguidos de discussões permitiram explorar conceitos de inteligência emocional. Na terceira intervenção, por exemplo, foram relatadas situações conflituosas em que palavras ríspidas foram dirigidas publicamente a uma das funcionárias por terceiros. Nesse momento, observou-se um acolhimento significativo por parte do grupo. As participantes demonstraram empatia, colocando-se no lugar de quem estava narrando. Uma das participantes destacou que *“tem situações na vida em que é melhor não rebater e sim entender que em alguns momentos é necessário dar o retorno, mas em outros o silêncio é a melhor forma”* (sic). Surgiram palavras de conforto e críticas construtivas com o objetivo de ajudar a contornar situações semelhantes no futuro. De acordo com Goleman (1995), esse tipo de atitude está relacionado com a inteligência emocional, que enfatiza que “a crítica feita de forma hábil se concentra no que a pessoa fez e no que pode fazer, em vez de identificar um traço de caráter da pessoa num trabalho mal feito”. Em outras palavras, tratou-se de uma crítica construtiva.

Em um determinado momento do estágio, o grupo de estagiárias percebeu que a sobrecarga de trabalho se fazia presente em boa parte do grupo. Em função disso, foi proposta a dinâmica “De Mim para Mim Mesmo” que exigia das participantes uma tarefa de casa. Essa dinâmica, em particular, não surtiu o efeito esperado, pois as participantes alegaram que é difícil falar sobre si mesmas e acabaram não fazendo a atividade. Além disso, a própria rotina sobrecarregada dificulta o desenvolvimento desse tipo de tarefa. Nesse sentido, em uma ocasião similar que ocorra futuramente, deve-se pensar em estratégias diferentes para intervir nesse tipo de situação, aproveitando melhor os momentos de interação presencial.

É notório que a sobrecarga evidenciada por alguns integrantes do grupo se dá pelo acúmulo das tarefas de casa e das obrigações do trabalho. As tarefas domésticas desempenham um papel crucial na vida humana, destacando a importância de revisá-la como uma prática social, buscar estratégias mais equitativas e saudáveis para sua execução é essencial (Pinho; Araújo, 2012). Nesse contexto, é claro que investir em políticas públicas e sociais que criem uma rede de apoio para a população em relação ao trabalho doméstico e seu impacto na saúde mental é fundamental (Pinho; Araújo, 2012).

Na quinta intervenção, foi proposta a dinâmica que se chama “Desafio do amor próprio”. Nessa atividade, as participantes precisavam escrever qualidades de si mesmas em uma folha. Em um primeiro momento, alguns integrantes do grupo tiveram dificuldade de listar suas virtudes, até que observaram que uma das estagiárias atribuiu a si mesma a qualidade de ser boa em cuidar dos filhos. Isso desencadeou a emergência de vários talentos do grupo que estavam imersos em situações comuns.

Com base nessa situação, faz sentido dizer que qualidades pessoais relacionadas a afazeres cotidianos podem passar despercebidas ao olhar de quem as possui. De acordo com Markus e Kitayama (1991), as normas culturais e sociais podem influenciar a maneira como as pessoas percebem suas próprias qualidades e, em algumas culturas, a modéstia e a autocrítica são valorizadas, o que pode dificultar a expressão e o reconhecimento de qualidades pessoais.

Infelizmente, uma sequência de intervenções não dá conta de abordar todas as nuances da Inteligência Emocional. Mas, ajuda a evidenciar eventuais problemas, prova disso está em alguns relatos que surgiram na última intervenção, externando que, a partir daquele momento, evidenciou-se a importância de estabelecer limites para as tarefas diárias e assim evitar a sobrecarga. Também foi reconhecida a necessidade de buscar tempo para olhar para si mesma, mesmo em meio aos compromissos da maternidade. Além disso, o fato de as estagiárias estarem presentes naquele recinto, demonstrarem ética e responsabilidade com suas ações, reforça que um dos possíveis caminhos para a solução dos problemas evidenciados é a busca por profissionais capacitados do ramo de psicologia.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou investigar o impacto das intervenções para o desenvolvimento da inteligência emocional em um grupo de mulheres fisioterapeutas, visando melhorar a qualidade de vida mediante prevenção e promoção da saúde. Os resultados indicam uma evolução significativa nas percepções e comportamentos individuais e grupais ao longo das intervenções. Essas descobertas são importantes porque destacam a eficácia de abordagens práticas e direcionadas para promover o autoconhecimento e o gerenciamento emocional, impactando positivamente no dia a dia de cada uma delas.

Do ponto de vista prático, os resultados deste estudo têm implicações significativas para a prevenção e promoção da saúde mental. Por exemplo, as estratégias utilizadas nas intervenções podem ser aplicadas por elas mesmas em seu cotidiano a fim de reduzir fatores de estresse, ansiedade e sobrecarga, colaborando para o bem-estar físico e mental do grupo.

Além disso, este estudo contribui para a literatura existente ao evidenciar a importância do desenvolvimento da inteligência emocional e os benefícios de intervenções práticas nesse sentido. Essa contribuição é relevante porque fornece insights e diretrizes para futuras pesquisas e práticas no campo da psicologia, destacando a importância do cuidado com a saúde mental.

Uma limitação significativa deste estudo foi o acompanhamento limitado dos participantes após a intervenção. A falta de um acompanhamento a longo prazo impossibilitou a avaliação da sustentabilidade dos efeitos observados ao longo do tempo, deixando uma lacuna no entendimento da eficácia da intervenção em termos de resultados duradouros.

Para pesquisas futuras, sugere-se que sejam realizados estudos adicionais para avaliar a longo prazo o impacto das intervenções na qualidade de vida das fisioterapeutas, bem como explorar outras abordagens e técnicas para o desenvolvimento da inteligência emocional. Isso pode ajudar a esclarecer ainda mais os mecanismos e benefícios dessas intervenções, contribuindo para o avanço do conhecimento nesta área.

Em resumo, este estudo fornece uma visão abrangente da importância do desenvolvimento da inteligência emocional, destacando o impacto positivo de intervenções práticas nesse sentido. Esperamos que este trabalho contribua para o avanço do conhecimento nesta área, fornecendo subsídios para práticas mais eficazes de promoção da saúde mental.

REFERÊNCIAS

ALVES, Ana Alexandra Marinho; RODRIGUES, Nuno Filipe Reis. Determinantes sociais e económicos da Saúde Mental. **Rev Portuguesa, Saúde Pública**. Porto: Portugal. p. 127-131, 2010.

ANDRADE, Edson Ribeiro; SOUZA, Edinilsa Ramos. **Autoestima como expressão de saúde mental e dispositivo de mudanças na cultura organizacional da polícia**. Rio de Janeiro, 2010.

BAECELLOS, M. T. et al. **TeleConduta. Ansiedade**, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, TelessaúdeRS, Porto Alegre - RS, 2017. Disponível em <https://www.ufrgs.br/telessauders/documentos/telecondutas/Telecondutas_Ansiedade_20170331.pdf>, acessado em 9 de junho de 2024.

BARROS, Sônia; CAMPOS, Paulo Fernando de Souza, FERNANDES (Orgs.). **Atenção à saúde de populações vulneráveis** 1. ed. --Barueri, SP: Manole, 2014.

GOLEMAN, Daniel. Inteligência Emocional. **A teoria Revolucionária define O que é Ser Inteligente**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

LENHARDTK, Gabriela; CALVETTI, Prisca Ucker. **Quando a ansiedade vira doença?** Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. Porto Alegre, 2017.

MARKUS, H. R., & KITAYAMA, S. Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. **Psychological Review**, v. 98, n. 2, 224-253, 1991.

MEHRABIAN, Albert. Silent Messages: Implicit **Communication of Emotions and Attitudes**. Belmont: Wadsworth, 1971

MOREIRA, Ivan José Boeira et al. Perfil sociodemográfico, ocupacional e avaliação das condições de saúde mental dos trabalhadores da Estratégia Saúde da Família em um município do Rio Grande do Sul, RS. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 11, n. 38, p.1-12, 2016.

PELICIONI, Maria Cecília Focesi. **Educação e promoção da saúde: teoria e prática**/Maria Cecília Focesi Pelicioni, Fábio Luiz Mialhe. – 2. ed. – Rio de Janeiro: Santos, 2019.

PINHO, Paloma de Sousa; ARAÚJO, Tânia Maria. **Associação entre sobrecarga doméstica e transtornos mentais comuns em mulheres**. Bahia, 2012.

SOUZA, Alessandra da Silva; RODRIGUES, Josele Abreu. **Autoconhecimento: contribuições da pesquisa básica**. Maringá, 2007.

SEGRE; Marco; FERRAZ, Flávio Carvalho. O conceito de saúde. São Paulo, 1997.
WOYCIEKOSKI, Carla; HUTZ, Claudio Simon. **Inteligência emocional: teoria, pesquisa, medida, aplicações e controvérsias**. Rio Grande do Sul, 2009.

PROMOVENDO SAÚDE PARA A SAÚDE: UM CAMINHO PARA O BEM-ESTAR INDIVIDUAL E COLETIVO

Rafaela Felix¹

Taize Aparecida De Oliveira²

Francieli Dayane Iwanczuk³

RESUMO: A saúde mental pode ser entendida como um estado de bem-estar no qual o sujeito percebe suas próprias capacidades. A busca por esse tema é crescente, principalmente, no que está relacionado ao contexto dos profissionais que atuam na saúde enfrentando diversas demandas dolorosas e que exigem muito trabalho e capacitação. Este artigo destaca a importância do autocuidado para os respectivos indivíduos que trabalham em Prontos Atendimentos (PAs). Abordando e discutindo os desafios enfrentados e intervenções realizadas para promover um modo de viver mais saudável, incluindo atividades de comunicação, suporte, autocuidado e saúde mental. Os resultados mostram melhorias na compreensão e prática do autoatendimento, ressaltando a importância de investir no bem-estar psicológico dos trabalhadores da saúde para melhorar seu desempenho e qualidade de vida.

Palavras-chave: Saúde; Saúde mental; Prevenção; Profissional; Promoção.

ABCSTRAT: Mental health can be understood as a state of well-being in which individuals recognize their own abilities. The interest in this topic is increasing, especially concerning professionals in the healthcare sector who face various demanding and distressing challenges that require extensive work and training. This article highlights the importance of self-care for those working in Emergency Rooms (ERs). It addresses and discusses the challenges encountered and interventions implemented to promote a healthier way of living, including activities related to communication, support, self-care, and mental health. The results show improvements in the understanding and practice of self-care, emphasizing the importance of investing in the psychological well-being of healthcare workers to enhance their performance and quality of life.

Keywords: Health; Mental health; Prevention; Professional; Promotion.

1. INTRODUÇÃO

A busca pela saúde mental é um tema de crescente relevância na sociedade contemporânea, especialmente no contexto dos profissionais de saúde. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental não se limita à ausência de doenças, mas envolve um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de enfrentar as demandas da vida de forma produtiva e contribuir para sua comunidade. No entanto, a realidade vivenciada por muitos profissionais de saúde, especialmente aqueles que atuam em Prontos Atendimentos (PA), revela uma série de desafios que

¹ Acadêmica do Curso de Psicologia da UGV Centro Universitário. psi-rafaelafelix@ugv.edu.br

² Acadêmica do Curso de Psicologia da UGV- Centro Universitário. psi-taizeoliveira@ugv.edu.br

³ Psicóloga (CRP 08/30874). Professora e supervisora do Estágio Ênfase II, da Ugv Centro Universitário. Esp. em Psicologia Jurídica. Esp. em Psicologia Organizacional e pós-graduada em Terapia Cognitivo-Comportamental. Email: prof_francieliwanczuk@ugv.edu.br

podem impactar profundamente na saúde mental e emocional (Alcântara, Vieira, Alves, 2022).

Em virtude do cenário desafiador em que os profissionais de saúde se encontram, enfrentando altas demandas de trabalho, esforços físicos e mentais, carga horária extenuante, desmotivação e falta de valorização, torna-se imperativo buscar soluções eficazes para promover o bem-estar dos sujeitos citados. Será abordado a relevância da construção de pequenos hábitos no dia a dia que favoreçam a qualidade de vida dessas pessoas levando a desempenhar melhor suas tarefas profissionais e pessoas, citando como exemplo o autocuidado, suporte, valorização e a saúde mental (Garcez, 2022).

De acordo com tal perspectiva, o presente trabalho aborda a importância do autocuidado e da saúde mental para os profissionais de saúde que atuam em Prontos Atendimentos (PAs), destacando os desafios enfrentados e as estratégias para promover o bem-estar desses profissionais. Discute intervenções realizadas durante o Estágio Ênfase II em Prevenção e Promoção à Saúde práticas executadas dentro do curso de Psicologia do 7º período, com o intuito de sensibilizar e orientar os profissionais sobre essas questões.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 SAÚDE MENTAL

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é um estado de bem-estar em que o indivíduo reconhece e valoriza suas próprias capacidades, consegue suportar as tensões normais da vida, trabalhar de maneira produtiva contribuindo para a sua comunidade. Esse estado de bem-estar implica uma harmonia entre as dimensões física, emocional, mental e social do ser humano. A saúde mental envolve a percepção positiva das próprias habilidades cognitivas e emocionais, permitindo que o indivíduo enfrente desafios cotidianos com resiliência e adaptabilidade, o que inclui a capacidade de gerenciar o estresse, manter relacionamentos interpessoais saudáveis e tomar decisões adequadas e ponderadas. Além disso, a saúde mental se reflete na produtividade e no desempenho profissional, possibilitando que o indivíduo desempenhe suas funções de maneira eficaz e significativa (Alcântara, Vieira, Alves, 2022).

Georges Canguilhem (1904-1995) foi um filósofo e historiador da ciência francesa, ele destaca que a saúde não deve ser vista apenas como a ausência de

doença, mas como uma capacidade de cada ser humano adaptar-se e responder de maneira criativa às situações na vida. Isso envolve a presença de fatores positivos, como autoestima, resiliência e a capacidade em formar relacionamentos saudáveis. Porém, quando existe uma ausência de saúde mental o indivíduo não está em um estado de bem-estar mental adequado, pode manifestar-se de várias formas como baixa autoestima, insegurança, irritabilidade, falta de concentração, sono desregulado entre outros, desta maneira pode gerar impactos profundos na vida pessoal, social e profissional da pessoa (Canguilhem, 2009).

2.2 PREVENÇÃO E PROMOÇÃO À SAÚDE NO PRONTO ATENDIMENTO (PA)

O Sistema Único de Saúde (SUS), instituído pela Constituição Federal de 1988, é responsável por garantir acesso universal, integral e gratuito à saúde para todos os cidadãos brasileiros. Financiado por recursos da União, Estados, Distrito Federal e municípios, o SUS é dividido em três categorias de atendimento, entre elas, destacam-se as unidades de Pronto Atendimento (PA), que funcionam 24 horas por dia, realizando triagens e classificando conforme o risco, e contam com diversos profissionais, como médicos, enfermeiros, técnicos e auxiliares (Oliveira, Ramos, Piazza, 2015).

No contexto dos Prontos Atendimentos, a prevenção e promoção à saúde assumem papel crucial na saúde pública, especialmente para profissionais que lidam com emergências. A prevenção visa reduzir o risco de doenças e condições adversas, enquanto a promoção busca melhorar o bem-estar geral e a qualidade de vida das pessoas. Ambas as abordagens são interdependentes e complementares, e sua implementação eficaz pode resultar em profissionais mais saudáveis em suas vidas pessoais e sociais (Buss, Pinto, Rocha, 2020).

2.3 DESAFIOS DA SAÚDE MENTAL PARA PESSOAS QUE TRABALHAM NO PA

Os profissionais de saúde têm enfrentado uma série de adversidades que vão além das demandas técnicas e científicas de suas funções. Entre esses desafios, está a sobrecarga de horários, a exigência de longos períodos de trabalho e questões relacionadas ao cansaço físico e mental. Medidas importantes para reduzir ou evitar essas experiências incluem uma melhor gestão dos horários de trabalho, suporte psicológico, promoção de práticas de autocuidado e desenvolvimento de

políticas institucionais que priorizem a saúde e o bem-estar dos profissionais (Garcez, 2022).

Indivíduos que atuam na saúde acabam desenvolvendo ou vivenciando situações que impactam negativamente o modo de viver. Essas fontes estressoras como a privação de sono, baixa motivação, falta de suporte, de acolhimento entre outras questões podem ser divididas em categorias relacionadas ao espaço de trabalho que envolvem as condições do ambiente, as demandas emocionais, a rotina pessoal e ao suporte social e familiar, ocasionando em estresse excessivo, falta de autocuidado, ansiedade e até o desenvolvimento transtornos ou a *Síndrome de Burnout (SB)* que se caracteriza por uma resposta que prolonga fatores estressantes interpessoais dentro do contexto de trabalho gerando impactos negativos (Mota, Martins, Vêras, 2006).

Nesta perspectiva, a importância dessas pessoas estarem bem individualmente facilita o processo de suas vidas particulares e sociais que estão inseridas. Uma maneira de promover saúde seria buscar apoio psicológico, psicoterapia pessoal, psicoeducação ou participação em grupos que constituem o mesmo objetivo. Ao cuidar de sua própria saúde e bem-estar, podem não apenas evitar o esgotamento mental e físico, mas também melhorar sua capacidade de prestar um cuidado compassivo e eficaz a si mesmos, seus familiares e aos pacientes (Nogueira-Martins, 2003).

3. MÉTODO

O presente artigo se dá com intuito de apresentar o Estágio Ênfase II que salienta a Prevenção e Promoção à Saúde do curso de Psicologia da Instituição UGV - Centro Universitário. As atividades ocorreram com colaboradores de um Pronto Atendimento (PA) de uma cidade localizada no interior do Paraná. O trabalho desenvolvido abordou a equipe de enfermagem composta por três técnicas e a enfermeira responsável, uma recepcionista, um motorista, três auxiliares de limpeza, uma farmacêutica e uma auxiliar de esterilização.

O foco principal do estágio foi a prevenção e promoção à saúde dos participantes da instituição. Para o desenvolvimento da proposta, foram iniciadas observações semanais durante o período de cinco semanas, com duração de uma hora cada. A aplicação de um questionário para coleta de dados também foi essencial dentro deste contexto. Nas análises, surgiram diversas demandas como empatia,

comunicação, trabalho em equipe e suporte. Possibilitando a produção de intervenções como estratégias de intervir com o preparo de materiais, pesquisas, elaboração de conteúdos referente aos temas escolhidos e planejamento sobre os dias e horários para a execução das atividades propostas.

As intervenções ocorreram ao longo de cinco semanas, com sessões de uma hora cada, ajustadas conforme a disponibilidade dos envolvidos. Os temas selecionados foram comunicação, suporte/rede de apoio, autocuidado e saúde mental. Esses tópicos foram cuidadosamente estruturados para atender às necessidades específicas do ambiente de trabalho, proporcionando orientação e suporte aos indivíduos. Além disso, as sessões incluíram atividades práticas e discussões interativas para incentivar a participação ativa e o engajamento.

A comunicação como a primeira proposta de dinâmica teve como objetivo enfatizar a importância do seu desenvolvimento para a realização eficaz de tarefas, tanto no ambiente de trabalho quanto na vida cotidiana. A execução da dinâmica iniciou-se com os comandos de uma das estagiárias propondo para que os participantes desenhassem o seu próprio desenho através dos comandos dela, em seguida ocorreu a dinâmica das canetas em círculo todos deveriam também seguir as orientações, ao final foi possível identificar qual era a intenção e proposta das dinâmicas.

O tema do suporte e rede de apoio visou discutir a relevância de contar com uma rede de suporte, tanto no ambiente de trabalho quanto na vida pessoal, e como isso pode contribuir para o bem-estar geral. A dinâmica realizada focou na confiança: todos os participantes foram vendados e guiados por comandos das estagiárias; ao final, elas os auxiliaram a retornar aos seus lugares. Após a atividade, houve uma discussão sobre como todos se sentiram.

O autocuidado foi abordado em relação ao amor-próprio e à reflexão sobre o que foi aprendido ao longo das disciplinas. Para realizar o conteúdo proposto, os participantes foram organizados em duplas conforme as orientações das estagiárias, e foram incentivados a elogiarem um ao outro. Em seguida, foi apresentado um caso clínico para promover reflexões sobre o tema escolhido.

Por fim, na última intervenção o tema foi a saúde mental com o objetivo de destacar a importância de uma boa saúde emocional e física, proporcionando a realização da dinâmica do espelho onde cada participante deveria pensar em alguém importante e após olhar dentro da caixa onde estaria o espelho e para a finalização

houve a realização de uma técnica de relaxamento de inspiração e expiração com contagem de cinco segundos guiada com o intuito de proporcionar Bem-estar aos participantes.

Para o desenvolvimento das atividades, foi utilizado uma variedade de materiais, incluindo canetas, folhas A4 e TNT para criar recursos visuais e proporcionar uma experiência mais interativa. Utilizamos também um estudo teórico consistente para embasar a explicação dos temas e assuntos escolhidos para serem abordados. Esses materiais e recursos foram desenvolvidos para tornar as disciplinas mais dinâmicas, acessíveis e eficazes na promoção da saúde e bem-estar dos colaboradores.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL

A saúde mental dos profissionais que atuam em Prontos Atendimentos (PAs) é um tema de crescente preocupação e importância, especialmente devido à natureza desafiadora e frequentemente estressante de suas funções. As intervenções realizadas durante o Estágio Ênfase II revelaram uma precariedade na saúde mental desses trabalhadores, caracterizada pela incapacidade de dedicar o tempo necessário para promover seu bem-estar físico e psicológico. Embora reconheçam a importância de cuidar da saúde, enfrentam dificuldades em implementar práticas de autocuidado devido à sobrecarga de tarefas. Esse fenômeno é atribuído à intensa carga de trabalho, que inclui acúmulo de responsabilidades, longas jornadas laborais e exposição a situações estressantes, como lidar com mortes e sofrimentos no ambiente de trabalho. Além disso, muitos desses profissionais, ao retornarem para casa, precisam assumir responsabilidades familiares, resultando em tempo limitado para descanso e reflexão sobre suas próprias necessidades de repouso e bem-estar. (Hall, Johnson, Watt, Tsipa, Connor, 2016).

O desgaste físico e psíquico é provocado por condições que ocasionam em manifestações como a ansiedade, cansaço, sonolência, estresse, irritação e muitos outros fatores que podem gerar estresse ocupacional. Essa abordagem visa promover uma mudança de perspectiva, incentivando os participantes a reconhecerem que atender às suas próprias necessidades é fundamental para sua própria felicidade e eficácia no trabalho. Sendo assim, prevenir e promover saúde a essas instituições em relação ao bem-estar físico e psíquico são essenciais, uma vez que os profissionais

de saúde entendem que a saúde mental é importante para que o seu desempenho no trabalho ou em qualquer área da vida seja produtivo de forma assertiva e eficaz, é necessário que o seu corpo e mente estejam saudáveis (Fernandes, 2015).

A dinâmica do espelho, na qual os participantes foram instruídos a refletirem sobre alguém especial, considerado a pessoa mais importante de suas vidas. Subsequentemente, cada participante dirigiu-se à frente do grupo e abriu uma caixa que continha um espelho, de modo que viam a si mesmos. Esta intervenção foi concebida como uma estratégia para promover a reflexão sobre a importância do autocuidado. Através dessa atividade, os profissionais foram incentivados a olhar para si mesmos e a reconhecer que sua própria saúde e bem-estar devem ser priorizados. Os resultados desta dinâmica foram predominantemente positivos, com relatos dos participantes indicando que a experiência foi inédita e significativa para a maioria deles. Houve momentos de reflexão e discussões, que culminaram em um bom desempenho na atividade proposta e proporcionam novas perspectivas sobre o tema do autocuidado.

4.2 O VALOR DO APOIO EMOCIONAL

A temática do suporte social e rede de apoio no contexto dos profissionais de saúde destaca a relevância de possuir vínculos interpessoais que ofereçam suporte emocional e instrumental. Esse conceito está intrinsecamente ligado à saúde mental de cada indivíduo, enfatizando a importância de compartilhar experiências, sejam elas positivas ou negativas, com pessoas de confiança. Durante o desenvolvimento da atividade "Confiança", foi observado que os profissionais compreendem a importância desse suporte, porém, na prática tendem a reprimir seus sentimentos e enfrentar os desafios de forma solitária, a maioria dos participantes refletiu sobre o tema exposto e houve alguns relatos sobre como os colegas de trabalho fazem parte deste processo de confiança e também ressaltado a importância para eles, bem como, relatos da experiência diante da dinâmica proposta (Aragão, 2009)

A dinâmica da "Confiança" caracteriza-se pelo ato de confiar em alguém guiado de forma segura, relaciona-se com profissionais de saúde que também precisam confiar em seus colegas e em suas redes de apoio para enfrentar os desafios e as adversidades. Essa confiança mútua e o compartilhamento de experiências contribuem para o fortalecimento do suporte emocional e instrumental, facilitando a resolução de problemas e a promoção do bem-estar psicológico.

O suporte social desempenha um papel crucial no bem-estar físico e mental das pessoas e pode apresentar-se de várias fontes, incluindo família, amigos, colegas e até mesmo comunidades *online*. Ele fornece uma rede de apoio emocional e prático que pode ajudar as pessoas a enfrentarem o estresse, enfrentar desafios e promover a saúde mental. Os psicólogos têm cada vez mais reconhecido a importância do suporte social em diversos contextos, desde a saúde mental até o tratamento de condições médicas. Estudos têm demonstrado consistentemente que indivíduos com forte suporte social tendem a ter melhor saúde física e mental, além de uma maior capacidade de adaptação a situações estressantes (Aragão, 2009).

4.3 PROMOÇÃO AO AUTOCUIDADO

Na análise da perspectiva do autocuidado, é notável que os participantes apresentam uma compreensão limitada do conceito, evidenciando uma variação significativa na percepção individual sobre o que constitui o cuidado pessoal. Essa diversidade de entendimento frequentemente resulta em equívocos ou subestimação da relevância do tema. Nesse contexto, foi destacada a importância de cultivar a autoconsciência e reconhecer que é perfeitamente válido interromper atividades consideradas prioritárias para dedicar atenção à saúde mental e física pessoal.

A dinâmica "falar em voz alta minhas qualidades" foi realizada em duplas, onde os participantes expressaram suas qualidades um para o outro. Após a atividade, foi apresentado um caso clínico de uma mulher com uma rotina de trabalho e tarefas cansativas, que perdeu o interesse em atividades que gostava. A dinâmica e o caso estimularam os participantes a refletirem sobre suas habilidades e características positivas. Ao reconhecer e verbalizar suas qualidades, os indivíduos praticam o autocuidado, fortalecendo sua autoestima e autoconceito. Essa conexão reforça a importância de valorizar o bem-estar como prioridade. A criação de novos hábitos foi relatada como significativa durante o processo de estágio.

O conceito de autocuidado para psicologia abrange uma série de práticas e estratégias que indivíduos utilizam para manter e melhorar sua saúde física, mental e emocional. O autocuidado é uma prática essencial que deve ser mantida durante toda a vida. No entanto, a prática contínua do autocuidado enfrenta diversas barreiras, que podem ser de natureza física, psicológica ou social. Sendo assim, incentivar práticas de autocuidado é crucial para ajudar indivíduos a manterem uma boa qualidade de vida e a desenvolverem resiliência frente aos desafios diários (Silva, 2021).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através das intervenções e pesquisas teóricas realizadas, notou-se o quanto estes profissionais estão com uma carência de informações e principalmente sem a percepção do quão importante é a saúde mental na vida destes indivíduos, o ambiente de trabalho na área de saúde como relatado em alguns momentos possui demandas que geram grandes impactos e que em muitas vezes os profissionais não possuem o suporte necessário para lidar com as situações em que se encontram o que acaba gerando um sofrimento maior e conseqüentemente um acúmulo de sobrecargas e estresse devido às vivências e experiências que passam em suas rotinas.

Diante dos assuntos abordados e intervenções aplicadas nestes profissionais, percebeu-se ao decorrer das atividades, houve uma mudança significativa de forma positiva, sendo uma criação de novos hábitos, autocuidado, autonomia e principalmente a ação da psicoeducação o que proporcionou uma consciência importante sobre a relevância do autocuidado na prática profissional destes indivíduos da área de saúde.

O estágio proporcionou às acadêmicas de Psicologia uma valiosa oportunidade de aplicar na prática os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do curso. Ao realizar intervenções voltadas para a promoção da saúde mental e do autocuidado em profissionais de saúde, foi possível vivenciar o impacto positivo de suas ações e a relevância do papel do psicólogo nesse contexto. Em suma, o estágio contribuiu significativamente para a formação acadêmica das estudantes, enriquecendo seu repertório de conhecimentos e habilidades e preparando-as para enfrentar os desafios da prática profissional.

REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, Vírnia Ponte; VIEIRA, Camilla Araújo Lopes; ALVES, Samara Vasconcelos. Perspectivas acerca do conceito de saúde mental: análise das produções científicas brasileiras. **Ciência & Saúde coletiva**, v. 27, p. 351-361, 2022.

ARAGÃO, Ellen Ingrid Souza et al. Suporte social e estresse: uma revisão da literatura. **Psicologia em foco**, v. 2, n. 1, 2009.

BUSS, Paulo M; PINTO, Luis Felipe; ROCHA, Cristiane M. Promoção da Saúde e qualidade de vida. **SciELOBooks**. Mai/Dez 1-8. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2020.v25n12/4723-4735/>> Acesso dia 14 de abril de 2024.

CANGUILHEM, Georges. **O Normal e o Patológico**. 6ª ed. rev. Rio de Janeiro: Forense Universitária; 2009.

FERNANDES, Márcia et al. Saúde mental dos enfermeiros da unidade de terapia intensiva de um hospital de ensino. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 9, n. 10, p. 1437-1444, 2015.

GARCEZ, Bruna Santos. A saúde mental dos profissionais de enfermagem: Uma revisão literária. **Revista Pontifícia Universidade de Goiás**. 2-32. 2022. Disponível em: ><https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/4498/1/TCC%20A%20Sa%C3%BAde%20mental%20dos%20profissionais%20de%20enfermagem%20rev.%20Literatura.pdf>>. Acesso dia 17 de abril de 2024.

HALL, L. H.; JOHNSON, J. WATT, I. TSIPA, A.; O'CONNOR, D. B. **Healthcare staff wellbeing, burnout, and patient safety: a systematic review**. *PLoS One*, San Francisco, v. 11, n. 7, p. e0159015, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159015>. Acesso em: 9 jun. 2024.

MOTA, Roberta Araújo; MARTINS, Cileide Guedes de Melo; VÉRAS, Renata Meira. Papel dos profissionais de saúde na política de humanização hospitalar. **Psicologia em estudo**, v. 11, p. 323-330, 2006.

NOGUEIRA-MARTINS, Luiz Antonio. Saúde mental dos profissionais de saúde. **Rev Bras Med Trab**, v. 1, n. 1, p. 56-68, 2003.

PAPARELLI, Renata; SATO, Leny; OLIVEIRA, Fábio de. A saúde mental relacionada ao trabalho e os desafios aos profissionais da saúde. **Revista brasileira de saúde ocupacional**, v. 36, p. 118-127, 2011.

SILVA, Laura Nascimento Caetano da. **Autocuidado e psicoterapia: uma visão dos acadêmicos de psicologia**. 2021.

SAÚDE MENTAL: TRABALHANDO O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO NO CENTRO DE REFERÊNCIA E ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS) NO INTERIOR DO ESTADO DO PARANÁ

Rebeca Gabriela de Aguiar¹

Vitória Nakalski de Campos²

Francieli Dayane Iwanczuk³

RESUMO: O Centro de Referência e Assistência Social (CRAS) é uma unidade pública de proteção básica que desempenha um papel fundamental na oferta de serviços socioassistenciais à população. Esse estágio teve como objetivo descrever o desenvolvimento de Estratégias de prevenção e promoção de saúde mental com os colaboradores que atuam no CRAS e no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculo (SCFV). Sendo realizado em dois setores, dinâmicas voltadas aos cuidados psicológicos: o CRAS, que possui doze pessoas envolvidas, e o SCFV conta com cinco participantes. Essas intervenções abordaram temas relevantes, como a importância da saúde mental, sobrecarga, manejo do estresse e da ansiedade, e fortalecimento da autoestima, foram desenvolvidas por meio de atividades, assim como a distribuição de materiais informativos. Os resultados demonstraram que as mediações constituídas foram eficazes em promover qualidade de vida para os indivíduos.

Palavras-chave: Centro de Referência e Assistência Social (CRAS). Saúde mental. Prevenção. Promoção. Bem-estar.

Abstract: The Social Assistance and Reference Center (CRAS) is a public basic protection unit that plays a fundamental role in offering social assistance services to the population. This internship aimed to describe the development of mental health prevention and promotion strategies with employees who work at CRAS and the Coexistence and Bond Strengthening Service (SCFV). Being carried out in two sectors, dynamics focused on psychological care: CRAS, which has twelve people involved, and SCFV has five participants. These interventions addressed relevant topics, such as the importance of mental health, overload, managing stress and anxiety, and strengthening self-esteem, and were developed through activities, as well as the distribution of informative materials. The results demonstrated that the mediations established were effective in promoting quality of life for individuals.

Keywords: Reference and Social Assistance Center (CRAS). Mental health. Prevention. Promotion. Well-being.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com o Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, o Centro de Referência e Assistência Social (CRAS) faz parte do Sistema Único de Assistência Social (SUAS), destinado a todos os cidadãos, com o propósito de evitar violações de seus direitos. Os serviços oferecidos pelo CRAS são gratuitos, visando

¹ Acadêmica de Psicologia do 7º período da UGV Centro Universitário - União da Vitória – Paraná – Brasil.

² Acadêmica de Psicologia do 7º período da UGV Centro Universitário - União da Vitória – Paraná – Brasil.

³ Psicóloga (CRP:08/30874): Professora do curso de Psicologia e Supervisora do Estágio Ênfase II da UGV centro universitário - União da Vitória - Paraná - Brasil.

auxiliar qualquer pessoa, para alcançar sua cidadania e consolidar vínculos sociais (Brasília, 2009).

A saúde mental é um tema essencial no contexto do CRAS, uma vez que, a instituição desempenha um papel primordial na promoção e prevenção do bem-estar mental, oferecendo cuidados e suporte a população em situação de vulnerabilidade. Esse tema pontua uma relevância, considerando a necessidade de garantir um cuidado integral e adequado às necessidades dos indivíduos atendidos, assim como aos sujeitos que ali atuam (Catania, Moraes, Battistelli, Rodrigues, 2021).

O trabalho desenvolvido teve como objetivo retratar a saúde mental dos participantes do Centro de Referência e Assistência Social (CRAS) e do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculo (SCFV), aborda fatores relevantes associados ao bem-estar, como aqueles que causam prejuízos, afetando a qualidade de vida dos indivíduos. Efetuou-se intervenções focadas no cuidado psicológico, abordando assuntos como a sobrecarga, estresse, ansiedade, e autoestima através de dinâmicas, entrega de materiais informativos e atividades individuais. Os resultados destacam que as mediações realizadas foram eficazes em promover qualidade de vida aos participantes, o que sugere uma necessidade de investir em ações direcionadas aos indivíduos que desenvolvem um trabalho excepcional.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 CENTRO DE REFERÊNCIA E ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS)

O Centro de Referência e Assistência Social (CRAS) é uma unidade pública de proteção básica que desempenha um papel fundamental na oferta de serviços socioassistenciais à população. O CRAS é responsável por fornecer informações e dados para o gestor do município, elaborar o Plano Municipal de Assistência Social, planejar, executar e avaliar os serviços socioassistenciais, gerenciar a rede, oferecer o Programa de Atenção Integral à Família (PAIF) e outros de proteção social básica, além disso, o CRAS atua como referência e contrarreferência aos usuários, sendo uma porta de entrada para os outros trabalhos públicos, e a gestão territorial da rede de produção social (Andrade, 2009).

O Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculo (SCFV) é outro trabalho ofertado na instituição, sendo um complemento do PAIF. Ele pode estar atendendo diversas questões na qual expõe o indivíduo a vulnerabilidade, sendo deficiência, violência, trabalho infantil, exploração, evasão escolar, isolamento de idosos, entre

outros. O local pode ser compreendido como um ambiente de convívio, contribuindo ativamente nestas situações de riscos, onde se desenvolve meios de prevenção para tais ocorrências. A instituição deve estar predisposta em atender estas demandas, garantindo o direito dos usuários (Silva, 2016).

Os trabalhos desenvolvidos constam para pessoas com diferentes faixas etárias, desde crianças até idosos, onde cada atividade é aplicada conforme a idade. Cada dinâmica deve estar de acordo com o estágio de desenvolvimento dos indivíduos, para que consigam vislumbrar as experiências lúdicas. As intervenções envolvem arte, cultura, esportes, e similares são uma proposta adequada, principalmente para aqueles que possam vir e ter seus direitos invalidados, além de auxiliar na consolidação de vínculos, por meio de tais procedimentos desenvolvidos, considerando a realidade existente de cada local (Silva, 2016).

2.2 SAÚDE MENTAL EM UM CONTEXTO GERAL

Saúde mental não é apenas a capacidade de trabalhar com as situações desagradáveis do cotidiano, mas sim a habilidade de desenvolver-se em diferentes áreas da vida, referindo-se ao estado de bem-estar emocional, psicológico e social de uma pessoa, colaborando ativamente nas circunstâncias em que se está inserido. Ao adquirir experiência para gerenciar os fatores estressantes, a possibilidade de melhorar constantemente a qualidade de vida intensifica assim a forma pensar, sentir e agir (Gaino et al., 2018).

É importante considerar a saúde psicológica como parte integrante da comodidade geral de um indivíduo, e sua privação pode causar consequências significativas em muitos aspectos da vida, incluindo as relações interpessoais, no trabalho, no físico e emocional. A partir do momento que a capacidade de atender aos desafios da vida e de interagir de forma saudável consigo mesmo e com os outros é afetada, pode ser considerada um distúrbio mental, caracterizado por uma desregulação das funções psicológicas e sociais (Saúde mental, s.d.).

Sintomas como ansiedade, depressão, transtornos mentais, dentre outros, impactam de modo negativo na qualidade de vida e no funcionamento diário da pessoa, tido como prejuízos na vitalidade psicológica. Alguns fatores são considerados benéficos para se ter uma boa qualidade de vida e assim ocorrer um bom desenvolvimento do indivíduo, podendo ser citado como exemplo a prática de exercícios físicos, alimentação saudável, sono regulado. Outro ponto crucial envolve

os relacionamentos saudáveis, um bom suporte social como amigos e familiares (Saúde mental, s.d.).

2.2.1 Ansiedade e técnicas de respiração como auxílio à saúde mental

As técnicas de respiração podem ser usadas para regular a resposta natural de ansiedade percebidos em eventos considerados ameaçadores ou estressantes, auxiliando em sua redução caso se apresente de modo excessivo, evitando prejuízos sociais e melhora na qualidade de vida. No entanto, quando isso ocorre exacerbadamente instigando no bem-estar, pode se transformar em um transtorno de ansiedade. Os danos são evidentes afetando nas relações pessoais e profissionais, levando ao isolamento social do indivíduo, causando malefício em sua dinâmica do dia-dia, interferindo nas atividades habituais (Luri, 2023).

As técnicas são ferramentas importantes como um manejo à saúde mental, uma vez que contribuem na diminuição de estresse e ansiedade. A respiração controlada pode influenciar diretamente a frequência cardiorrespiratória, causando alterações no estado emocional e físico. Existem diferentes estratégias benéficas para reduzir significativamente os sintomas expostos, ajudando a maximizar a frequência cardíaca. A respiração diafragmática envolve respirar com o diafragma, ao em vez de apenas com o peito, moderando os marcadores de estresse com o cortisol (Luri, 2023).

Com esses procedimentos, é possível notar uma relevância significativa em vários aspectos, incluindo a minimização da ansiedade, o aumento da concentração e do relaxamento. Esses métodos simples e acessíveis, quando praticados regularmente, proporcionam benefícios notáveis para o bem-estar geral dos indivíduos, caracterizando-se por um aumento nas atividades e uma diminuição de sintomas prejudiciais. Além disso, essas práticas também podem ajudar a reduzir o estresse, melhorar a qualidade do sono e aumentar a autoestima, contribuindo para um melhor desempenho em várias áreas da vida (Luri, 2023).

2.2.2 Saúde mental dentro do contexto CRAS

A saúde mental no âmbito do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) é um tema vital. No ambiente, recebem-se indivíduos com necessidades sociais e psicológicas específicas, desde vulnerabilidade social desempregados, idosos e pessoas com deficiência, onde podem estar sendo expostos a estressores

contínuos, como a pobreza, perdas e discriminação social, ocasionado em agravos na saúde mental do público deferido.

O CRAS desempenha um papel primordial na promoção e prevenção da saúde mental, propondo cuidados e suporte para a população em situação de risco. A interseção entre a saúde mental e a assistência social é imprescindível para garantir um cuidado integral e adequado às necessidades dos indivíduos atendidos, assim como dos colaboradores que ali atuam (Catania, Moraes, Battistelli, Rodrigues, 2021).

A intervenção do CRAS no bem-estar mental envolve a compreensão das demandas singulares de cada indivíduo, considerando os efeitos das desigualdades sociais na produção de sofrimento psíquico. Essa perspectiva identifica que a atuação da saúde psicológica no ambiente garante um cuidado humanizado, inclusivo e que considere as particularidades, individualidades e necessidades de cada pessoa, promovendo a qualidade de vida da comunidade destacada (Catania, Moraes, Battistelli, Rodrigues, 2021).

O bem-estar dos trabalhadores do CRAS também é um tema relevante, já que esses indivíduos enfrentam diversos desafios corriqueiramente, envolvendo situações desafiadoras e estressantes ao atender a população. As abordagens com intuito de proporcionar saúde mental às pessoas incluem oferta de ambientes com escuta e acolhimento, de modo que as demandas singulares de cada profissional sejam compreendidas. Outro ponto necessário é promover atividades de fortalecimento de vínculos, não apenas para o público atendido, mas, com as pessoas envolvidas e suas famílias (Catania, Moraes, Battistelli, Rodrigues, 2021).

A vitalidade psicológica é um componente fundamental para o desenvolvimento de qualquer indivíduo, sendo imprescindível para seu bom funcionamento e qualidade de vida. Com isso, auxilia na obtenção de aptidões para lidar com os desafios rotineiros e de se adaptarem às mudanças. O apoio emocional pode ser alcançado mediante programas, treinamentos e recursos para elaborar o estresse e ansiedade, além das oportunidades do aprimoramento pessoal (Catania, Moraes, Battistelli, Rodrigues, 2021).

3. MÉTODO

O estágio ênfase II de Prevenção e Promoção de Saúde ocorreu em um Centro de Referência e Assistência Social (CRAS), situado no interior do Paraná, exercido pelas acadêmicas do 7º período do curso de psicologia da UGV - Centro Universitário,

sem fins lucrativos. Teve como objetivo desenvolver meios de precaução, assim como ofertar recursos de bem-estar mental aos profissionais do ambiente. Destaca-se que as atividades foram desenvolvidas em dois setores sendo um deles o CRAS onde havia aproximadamente doze participantes e, outros cinco, no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculo (SCFV).

Para a concretização do presente trabalho, foram utilizadas as observações como ferramentas de coleta de dados, as quais tiveram duração de uma hora e trinta minutos, totalizando cinco sendo efetuadas no período vespertino. As informações colhidas nos locais, juntamente com o grupo de estudos sucedida todas as semanas, contribuíram para realização das intervenções, as quais foram executadas em sete encontros, subdividindo-se da seguinte forma: 4 no ambiente do CRAS e 3 no SCFV. Outras ferramentas na qual auxiliaram foram as supervisões, assim como leituras bibliográficas, servindo como materiais de apoio para embasamento do presente trabalho.

As intervenções foram divididas em variados temas. A primeira abordou a importância da saúde mental, englobando as funções no trabalho e os meios de precaução. Veio a ser desenvolvida uma dinâmica referente a sobrecarga, onde veio a ser utilizados balões, com explicação relativo à sobrecarga, com a cooperação de um voluntário facilitou a explanação do assunto e o quanto isso pode ser prejudicial. Essa atividade foi desempenhada em ambos os ambientes supracitados.

A segunda intervenção teve como finalidade expor sobre saúde mental, de forma individual com cada participante. Essa foi realizada somente no SCFV, por meio de materiais informativos referentes ao bem-estar psicológico e a síndrome de burnout⁴, contribuindo com informações e meios de buscar ajuda. A segunda intervenção no CRAS aludiu sobre a autoestima, utilizando a dinâmica do espelho, onde cada um visualizava no interior da caixa um objeto sem saber o que havia dentro, salientando a importância do autocuidado. Seguindo com a entrega do diário da autoestima uma atividade que propõe que cada um possa escrever suas qualidades e pontos admiráveis que enxerga em si. A terceira e última intervenção nos dois locais foi realizada a finalização do estágio, com a entrega da devolutiva ao campo.

⁴ Conhecida como síndrome do esgotamento profissional, esta se desenvolve nos ambientes de trabalho ocorre quando os indivíduos são expostos a muitas responsabilidades, causando prejuízos significativos em muitas circunstâncias de sua vida (Codo; Vasques-Menezes, 1999).

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 ESTRESSE E SOBRECARGA

O estágio II de Prevenção e Promoção da Saúde, elaborado no Centro de Referência e Assistência Social (CRAS) e no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculo (SCFV), teve como objetivo desenvolver estratégias de prevenção e promoção de saúde, visando proporcionar qualidade de vida aos indivíduos que atuam nesses ambientes. As intervenções abordaram temas relevantes aos participantes, como a importância da saúde mental, prevenção da sobrecarga, manejo do estresse e da ansiedade e fortalecimento da autoestima. Esses tópicos foram explanados por meio de dinâmicas e distribuição de materiais informativos.

A primeira atividade desenvolvida foi concernente à sobrecarga, sendo efetuados em ambos os ambientes. A utilização de balões como dinâmica revelou-se uma estratégia eficaz para ilustrar o conceito sobre excesso de funções em diferentes áreas da vida do sujeito e seus possíveis impactos. Essa abordagem permitiu que os participantes refletissem sobre o acúmulo de responsabilidades e possíveis consequências associadas. A dinâmica destaca sobre o trabalho em equipe, voltadas a procedimentos referentes à competitividade saudável entre os participantes.

Para ilustrar o acúmulo de funções e como elas podem afetar a vida dos indivíduos, teve como objetivo perpetuar argumentos de modo que compreendessem como as responsabilidades em demasia podem sensibilizar negativamente suas vidas, assim como as possibilidades de gerenciamento. Por meio de exercícios práticos envolvendo a utilização de balões para representar as diferentes áreas da vida do sujeito. Os participantes puderam refletir sobre como o acúmulo de obrigações pode causar detrimientos, promovendo, assim, o trabalho em equipe e a competitividade saudável entre os membros.

A sobrecarga é um fator crítico que pode afetar diversas características da saúde mental, e a divisão de funções é uma estratégia eficaz para preveni-la Silva e Vieira (2008). No estágio realizado em ambos os locais, a intervenção referente ao assunto aludiu um dos principais temas a ser esclarecido. A dinâmica utilizada ilustrou o conceito de excesso de funções em diferentes áreas da vida e suas possíveis consequências, permitindo que os participantes analisassem sobre a questão esplanada, assim como seus impactos, tornando mais claro o valor da divisão de funções para evitar sua superabundância.

A distribuição de responsabilidades visa ser necessário para evitar o acúmulo de encargos, permitindo que os profissionais distribuam seus atributos de forma equilibrada, minimizando o estresse. Isso, por sua vez, ajuda a manter a saúde mental dos funcionários, evitando a ansiedade, depressão e outros transtornos mentais que podem surgir devido à sobrecarga (Zacharias,2018).

O estresse é um sentimento naturalmente experimentado pelo ser humano e pode ser vivenciado diariamente. Determinado por um sentimento de desconforto, ansiedade e tensão que ocorre quando os indivíduos não conseguem responder às atividades que lhes são impostas. Afetando tanto o físico quanto o psicológico, geralmente devido sobrecarrega com trabalho, responsabilidades ou outras obrigações.

Quando as pessoas não têm controle sobre suas vidas, ao estar sob a influência de forças externas, como a pressão social, a expectativa de outros a falta de liberdade, ou quando não têm suporte emocional sentindo-se isoladas, o estresse torna-se um sentimento comum que as pessoas podem experimentar diariamente. Ele ocorre quando as pessoas não são capazes de lidar com as atividades que lhes são impostas, não têm controle sobre suas vidas e não têm suporte emocional (Moura, 2021).

4.1.2 Saúde mental

A segunda intervenção, cujo tema retrata sobre saúde mental, foi realizada no SCFV, de forma individual com cada participante. Utilizaram-se materiais informativos sobre o assunto, instruindo-se também técnicas de respiração e formas de relaxamento. Essa ação proporcionou aos integrantes acesso a informações relevantes e orientações sobre como buscar ajuda quando necessário, no CRAS tal assunto foi abordado por meio de um vídeo informativo.

Ao evidenciar sobre bem-estar psicológico, se deve compreender o indivíduo em sua totalidade. Dessa forma, questões do ambiente, assim como fatores orgânicos, podem estar relacionados à saúde mental. De acordo com Telles (2020) é necessário que as pessoas conquistem um estilo de vida benéfico, adquirindo a prática de exercícios, boa alimentação, momento de lazer, focando em si, vivendo um dia de cada vez, sem deixar que as cobranças, assim como o excesso de informações possa consumir o tempo de qualidade das pessoas.

Devido à intensidade da rotina diária, por muita das vezes é deixado de lado cuidados básicos concernentes à saúde psicológica, focando em outras condições enfatizadas como emergentes, com isso a propensão de desenvolver algum transtorno mental se torna explícito. Uma das temáticas pontuadas corriqueiramente atualmente é sobre a ansiedade, cuja qual tende a fazer com que o sujeito produza informações de modo diferente assim como sua maneira de processar tais elementos, causando medo, angústia e a impressão de estar em perigo, suscitando prejuízos na qualidade de vida dos indivíduos (Lopes; Santos, 2018).

4.1.3 Autoestima

A última intervenção denota sobre a temática da autoestima, a dinâmica disposta como instrumento de mediação foi a do espelho, construída exclusivamente no CRAS. Tal desenvoltura permitiu aos participantes um momento de reflexão acerca da importância do autocuidado e amor-próprio. Além disso, complementando a proposta da atividade foi entregue um diário e por meio deste se instruiu seu manuseio, consistindo em descrever suas qualidades promovendo a identificação de pontos admiráveis em si mesmos.

A autoestima é a maneira que cada pessoa se vislumbra, pode ser compreendida como um fator crucial na vida do ser humano por meio dela o sujeito consegue potencializar seu crescimento em diversas áreas de sua vida. A partir do momento em que acredita em si mesmo e busca viver novas experiências, sem dar importância à concepção de outros ao seu redor que pode ser considerado um indivíduo com amor-próprio desenvolvido, conseguindo apontar tanto os seus defeitos e seu valores não deixando com que o meio altere a percepção de quem deseja ser (Strocchi, 2003).

O ser humano é um sujeito subjetivo, dotado de características próprias oriundas de sua própria singularidade, o que faz com que cada um evidencie tais particularidades. Portanto, desenvolver o autocuidado é uma questão crucial, não somente voltado ao preceito da beleza, mas como tal influência no percurso de seu desenvolvimento. Conseguir visualizar as potencialidades não é uma tarefa tão fácil e quando isso não ocorre geralmente há um baixo desempenho nas mais variadas áreas da vida (Strocchi, 2003).

A falta de confiança em si mesmo pode ser um obstáculo apreciável. Tão logo não se consegue realizar as atividades propostas do dia-dia ocasionando em

inseguranças, com isso ao focar meramente nos pontos fracos a incerteza toma conta, fazendo com que a pessoa não acredite em sua própria capacidade se apegando ao medo, incluindo no trabalho, na educação e nas relações sociais, sendo um empecilho atribuído ao sucesso em circunstâncias na qual situam-se. É fundamental que as pessoas elaborem sua autoconfiança, seja através de exercícios de autorreflexão, apoio social e de práticas de autoestima (Branden, 2024).

Abordar sobre esse tópico se fez necessário, uma vez que devido a rotina exaustiva e agitada, a dedicação de um tempo plausível na efetivação de atividades voltadas ao bem-estar é frequentemente deixada em segundo plano. Ao relatar sobre o assunto, não apenas faz com que os participantes reflitam sobre a importância do autocuidado, mas também exercitem e fortaleçam a autoestima, assim como a forma que identificam suas habilidades e competências. Além disso, essa abordagem também pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, melhorando a qualidade de vida e a produtividade.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio do estágio ênfase II realizado no CRAS e no SCFV declarou-se de extrema importância, permitindo que as estagiárias desenvolvessem suas habilidades profissionais auxiliando na preparação profissional. Ao produzir técnicas voltadas para equipe com profissionais experientes as intervenções contribuíram para ampliação de competências essenciais, como a capacidade de trabalhar em equipe, a comunicação eficaz, a gestão de conflitos e a resolução de problemas ao desenvolver ações voltadas para a saúde mental dos profissionais que atuam nesses ambientes.

Através das intervenções, foi possível montar estratégias voltadas ao autocuidado dos participantes, permitindo que eles desenvolvessem habilidades e técnicas para gerenciar melhor o estresse, a ansiedade e a depressão. Os resultados obtidos evidenciam a necessidade de investir em ações de prevenção e promoção da saúde mental no contexto do serviço público, contribuindo para o bem-estar dos participantes e melhorando a qualidade de vida. Além disso, essas iniciativas também podem ter resultados positivos na satisfação dos trabalhadores, aumentando a motivação e a produtividade, e melhorando a comunicação e a colaboração entre os membros da equipe.

Por meio das atividades, demonstrou ser uma experiência enriquecedora, permitindo a aplicação prática dos saberes adquiridos durante a formação acadêmica

e assim obter competências essenciais para a atuação profissional. Além disso, essa experiência também permitiu que os participantes desenvolvessem habilidades e técnicas para gerenciar melhor o estresse, a ansiedade e a depressão, contribuindo para o bem-estar geral. Portanto, sente-se a necessidade de produção de materiais direcionadas a este público, na qual diariamente estão expostos às mais diversas situações envolvendo vulnerabilidade social, trabalhando na garantia de direitos dos usuários e na promoção de uma cultura de respeito e inclusão.

REFERÊNCIAS

ANDRADE P. M. Centro de Referência de Assistência Social – CRAS/ Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Orientações Técnicas Centro de Referência de Assistência Social - CRAS** – 1. ed. – Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2009. 72 p. Disponível em: https://mpba.mp.br/sites/default/files/biblioteca/crianca-e-adolescente/suas/manual/caderno_do_cras_internet.pdf. Acesso em: 14 de abr. 2024. BOCK, Ana Mercês

BRANDEN, N. AUTOESTIMA: **Como aprender a gostar de si mesmo Capítulo 1 - A importância da autoestima**. [s.l.: s.n.]. Disponível em: https://www.teologiapelainternet.com.br/biblioteca/arquivos/Educacionais/Auto_Ajuda/Nathaniel_Branden_COMO_APRENDER_A_GOSTAR_DE_SI_MESMO.pdf. Acesso em: 08 de jun. 2024.

CATANIO, N.; MORAES BATTISTELLI, B.; RODRIGUES, L. **Entre Assistência Social e Saúde Mental: Produzindo Práticas de Cuidado**. Revista Psicologia e Saúde, p. 75–88, 17 nov. 2021

CODO, Wanderley; VASQUES-MENEZES, Iône. O que é burnout. **Educação: carinho e trabalho**, v. 2, n. 1, p. 237-254, 1999.

GAINO, Loraine Vivian et al. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. SMAD, **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas** (Edição em Português), v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018.

MOURA, André Galindo. **Sos Ansiedade**. Clube de Autores, 2021.

LURI, Renata. **Técnicas respiratórias reduzem o estresse e melhoram sua saúde mental**. 2023. Disponível em: <https://bemestar.istoe.com.br/tecnicas-respiratorias-reduzem-o-estresse-e-melhoram-sua-saude-mental>. Acesso em: 19 maio. 2024.

LOPES, Keyla Crystina da Silva Pereira; DOS SANTOS, Walquiria Lene. Transtorno de ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 1, n. 1, p. 45-50, 2018.

PARANÁ. **Saúde Mental**. Disponível em: <https://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Saude-Mental> acesso em: 19 de maio.2024.

SILVA, Késsia Oliveira da. **O adolescente como sujeito da política de assistência social: a Contribuição do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV).** 2016.

SILVA, M. B. DA; VIEIRA, S. B. **O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental. Saúde e Sociedade**, v. 17, n. 4, p. 161–170, dez. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/c7trbjmJ3RRnpDyHsNcJJKh/#>. Acesso em: 08 de jun. 2024.

STROCCHI, Maria Cristina. **Autoestima: Se não amas a ti mesmo quem te amará.** 4 ed: Vozes, 2003.

TÉCNICAS, Orientações. Centro de Referência de Assistência Social-CRAS. **Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Brasília**, 2009.

TELLES, Taila; SKRSYPCSAK, Elaine. **Saúde Mental**, 2020.

ZACHARIAS, Carlos Eduardo. **A saúde mental e a importância dela na vida das pessoas.** Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/a-saude-mental-e-a-importancia-dela-na-vida-das-pessoas/>. 2018. Acesso em: 02 de junho de 2024.