

A detailed microscopic image of a neuron, showing its cell body (soma) and multiple branching processes (dendrites and an axon). The neuron is rendered in a dark, almost black color, with a prominent, glowing orange-red axon extending towards the top right corner. The background is a complex network of other neurons, creating a dense, interconnected web of lines. The lighting is dramatic, with a bright light source in the upper right corner creating a lens flare effect.

Projetos e práticas em neurociência

AKEDIA
EDITORIAL

Marcelo Pessoa (Org.)

AKEDIA EDITORIAL
PROJETOS E PRÁTICAS EM NEUROCIÊNCIA
S. J. RIO PRETO - SP / FRUTAL - MG
ISBN - 978-65-00-45658-5

Marcelo Pessoa (Org.)

Projetos e práticas em neurociência

AKEDIA Books
2022

Revisão Linguística

Dr. Marcelo Pessoa

Direção de Diagramação e Arte

Equipe Editorial AKEDIA Books & Journal

Marketing

Arianne Moraes

Informata

Paulo Henrique Pedro

Capa

Imagem alusiva às conexões neuronais – [© KTSIMAGE/ISTOCKPHOTO]. Link:
<https://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/el-primer-mapa-3d-de-la-va-lctea-761/observar-las-neuronas-de-animales-en-movimiento-17238>

Responsável pela Editoração

Prof. Dr. Marcelo Pessoa (Org.). Bolsista de Produtividade Científica – Chamada 01/2021 – Programa de Bolsas de Produtividade em Pesquisa – PQ / UEMG

Editor Corporativo

AKEDIA Editorial

Outros títulos publicados pelo do Grupo SIC, Marcelo Pessoa, AKEDIA Books & MPEducacional (In: revistaakedia.com.br)

1. **Nas Gerais da Cultura** – temas e práticas de redação jornalística / Área-Mãe das Letras – Linguística Textual: ISBN 9788590986102, 2009
 2. **Linguagens, Sistemas & Sociedade** / Área-Mãe da Produção e Difusão do Conhecimento: ISBN 9788590986119, 2013
 3. **Publicações do Grupo de Pesquisa Sociedade, Imagens e Cultura (SIC)** / Área-Mãe da Divulgação Científica: ISBN 9788567463827, 2015
 4. **Romance Digital** / Área-Mãe das Letras – Literatura: ISBN 9788590986140, 2017
 5. **Divulgação Científica Universitária I** / Área-Mãe da Produção e Difusão do Conhecimento: ISBN - 9788590986133, 2017 – 1º semestre
 6. **Divulgação Científica Universitária II** / Área-Mãe da Produção e Difusão do Conhecimento: ISBN - 9788590986126, 2017 – 2º semestre
 7. **Divulgação Científica Universitária III** / Área-Mãe da Produção e Difusão do Conhecimento: ISBN 9788590986157, 2019
 8. **A Crônica-Canção de Caetano Veloso** / Área-Mãe das Letras – Crítica Literária: ISBN 9781655813313, 2020
 9. **Sangue de Alquimista – o mistério do quinto elemento** / Área-Mãe das Letras – Ficção em Prosa: ISBN 9798532879300, 2021
 10. **Bela Baderna – ferramentas para revolução** / Área-Mãe das Ciências Sociais – ISBN 9781935928584, 2022
-

AKEDIA EDITORIAL
PROJETOS E PRÁTICAS EM NEUROCIÊNCIA
S. J. RIO PRETO – SP / FRUTAL – MG
ISBN – 978-65-00-45658-5

Conselho Consultivo – Selo Editorial Marcelo Pessoa / AKEDIA Books

Dr. Carlos Eduardo Falavigna da Rocha (USP – Universidade do Estado de São Paulo). Instituto de Biociências – Depto. de Zoologia, Cidade Universitária Currículo: <http://lattes.cnpq.br/0940432323590880>

Dr. Fábio Akcelrud Durão (UNICAMP – Universidade Estadual de Campinas. Depto. Teoria Literária, Cidade Universitária Zeferino Vaz) Currículo: <https://bv.fapesp.br/pt/pesquisador/88713/fabio-akcelrud-durao/>

Dr. Dionísio Vila Maior (UAL – Universidade Aberta – Lisboa, Portugal) Currículo: <https://www2.uab.pt/departamentos/DH/detaildocente.php?doc=38>

Dra. Susanna Busato (UNESP – Universidade Estadual Paulista, Ibilce) Currículo: <http://lattes.cnpq.br/6152020642730749>

Dr. Isaar Soares de Carvalho (UEMG – Universidade do Estado de Minas Gerais, Frutal) Currículo: <http://lattes.cnpq.br/5170432437971562>

Dr. Frederico Augusto Garcia Fernandes (UEL – Universidade Estadual de Londrina) Currículo: <https://scholar.google.com.br/citations?user=mxLDTXIAAAAJ&hl=en>

Dr. Rodrigo Ney Millan (UEMG – Universidade do Estado de Minas Gerais, Frutal) Currículo: <http://lattes.cnpq.br/4521089561104903>

Dr. Marcelo Pessoa (UEMG – Universidade do Estado de Minas Gerais, Frutal) Currículo: <https://orcid.org/0000-0002-9193-4604>

Dr. Jorge Pedro Sousa (Universidade Fernando Pessoa, Porto, Portugal) Currículo: <http://jorgepedrosousa.ufp.edu.pt/jorge-pedro-sousa---currículo>

Dr. Eder Ângelo Milani (UFGO – Universidade Federal de Goiás – Campus Samambaia) Currículo: <http://lattes.cnpq.br/1420630122459706>

[doi](http://dx.doi.org/10.33726/mackzandakdbooks24477656v897a82022p05a05) <http://dx.doi.org/10.33726/mackzandakdbooks24477656v897a82022p05a05>

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Projetos e práticas em neurociência [livro eletrônico] / Marcelo Pessoa (org.). -- São José do Rio Preto, SP : Marcelo Pessoa, 2022. PDF.

Vários autores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-00-45658-5

1. Comportamento 2. Filosofia 3. Neurociência
4. Pensamentos 5. Psicologia aplicada I. Pessoa, Marcelo.

22-111894

CDD-158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Psicologia aplicada 158.1

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

SUMÁRIO

▪ Prof. Dr. Marcelo Pessoa APRESENTAÇÃO DA OBRA	04
▪ Aristóteles PREFÁCIO – SOBRE A ALMA	05
▪ Arianne Moraes de Freitas CONFLITOS FAMILIARES CONSIDERANDO A IMITAÇÃO DO COMPORTAMENTO DOS PAIS À LUZ DA NEUROCIÊNCIA E PSICOLOGIA APLICADA.....	10
▪ Wanessa Leles Cruvinel Lima BUSCAR NA MOTIVAÇÃO UMA FORMA DE INSTITUIR A ATIVIDADE FÍSICA NA ROTINA DAS PESSOAS ATRAVÉS DE GRUPOS DE APOIO	18
▪ Isabella Mondin Giusti A MULHER, AS MÚLTIPLAS JORNADAS E SUAS CONSEQUÊNCIAS: POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÕES PREVENTIVAS E REMEDIATIVAS DENTRO E FORA DO CONTEXTO CLÍNICO	33
▪ Marina Araújo Travassos SEMINÁRIOS DE TREINAMENTO EM NEUROCIÊNCIA PARA AJUDAR PROFISSIONAIS DE PESQUISA QUALITATIVA A MELHORAREM AS SUAS ANÁLISES SOBRE O COMPORTAMENTO HUMANO	45
▪ Karina Ap. Nascimento Valim A SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i> EM AMBIENTES COM METAS E RECOMPENSAS E A INFLUÊNCIA DA MOTIVAÇÃO PARA O BEM-ESTAR DO COLABORADOR	60
▪ Eveline Nascimento Marchesini LÍDERES QUE ENFRENTAM O <i>BURNOUT</i> : AÇÕES QUE DESPERTAM O PROTAGONISMO DIANTE A AUTOGESTÃO DO BEM-ESTAR NO TRABALHO E NA VIDA DE QUEM CUIDA E LIDERA	71
▪ Priscila Ferreira Bonatto PROJETO DE INTERVENÇÃO COM O PROTAGONISMO FAMILIAR	89
▪ Yara de Castro Ganme Pedroso WORKSHOP PARA EDUCADORES PRÉ-ESCOLARES E FUNDAMENTAL I SOBRE NEURODESENVOLVIMENTO INFANTIL E CRIANÇAS COM DIFICULDADES DE LEITURA E ESCRITA	98

APRESENTAÇÃO DA OBRA

Prof. Dr. Marcelo Pessoa. Bolsista de Produtividade Científica – Chamada 01/2021 – Programa de Bolsas de Produtividade em Pesquisa – PQ / UEMG

[doi> 10.33726/mackzandakdbooks24477656v897a82022p05a05](https://doi.org/10.33726/mackzandakdbooks24477656v897a82022p05a05)

No Prefácio da obra **Projetos e Práticas em Neurociência**, a equipe Editorial AKEDIA, por intermédio de seu Organizador, recupera, dos porões da seara da Filosofia, parte do discurso que foi construído em torno dos estudos das relações que envolvem mente e corpo.

Logo, é a partir de fragmentos tolhidos da obra *Sobre a Alma*, de Aristóteles (384 a.C a 322 a.C) que, os que tiverem contato com a presente publicação, poderão iniciar suas leituras e pesquisas, alicerçadas nos projetos e práticas em neurociência aqui dispostos.

Os escritos filosóficos em destaque, por sua vez, além de compêndio teórico, bem que podem servir para dar lastro histórico às preocupações científicas que os pesquisadores da Neurociência aqui reunidos expressaram nos Projetos e Práticas, mas também servem para fortalecer as linhas de pesquisa dos professores e discentes em voga.

Tais pesquisadores, produzindo seus trabalhos de Conclusão de Curso de Especialização, sob a orientação e regência disciplinar da Profa. Mestra Ruth Izabel Vasco Lyra Romero Espinosa (Universidade Presbiteriana Mackenzie), tiveram, sempre em mente, essa dupla preocupação, uma e outra, centradas na ideia de contribuir para com o arcabouço científico da área, sem deixar de lado, porém, os impactos que o pensamento metafísico tem sobre a matéria do corpo humano.

Sendo assim, junto ao estranhamento do formato dialogado do texto a seguir no Prefácio, é bem provável que o leitor também se surpreenda com o grau de relevância que estes cientistas modernos e pensadores ancestrais puderam e ainda podem ter dentro da safra de compreensão relacionada às Ciências do Corpo e da Mente Humana.

PREFÁCIO – SOBRE A ALMA – ARISTÓTELES

(ARISTÓTELES. *Sobre a Alma*. Biblioteca de Autores Clássicos. Imprensa Nacional – Casa da Moeda, 2010, p. 36-42. ISBN 978-972-27-1892-9).

ALMA E MOVIMENTO

Ao investigarmos a alma é necessário, a um tempo, colocando as dificuldades a resolver à medida que avançamos, recolher as opiniões de quantos dos nossos antecessores afirmaram algo a respeito da alma, para acolhermos o que de correto disseram e, se incorreram nalgum erro, nos precaveremos relativamente a ele.

O ponto de partida da investigação consiste em apresentar as características que mais especialmente se julga que pertencem à alma por natureza.

Ora, o animado parece diferir do inanimado, principalmente em dois aspectos: no movimento e no perceber. E foram estas duas, as doutrinas que os nossos antecessores nos transmitiram acerca da alma. A alma é, acima de tudo e em primeiro lugar, afirmam alguns, aquilo que move. Pensando estes, então, que o que não se move não é capaz de mover outra coisa, supuseram que a alma é um dos seres que se movem.

DEMÓCRITO

Por isso, Demócrito disse que a alma é uma espécie de fogo e que é uma coisa quente. Das figuras e átomos em número infinito, chamou ele aos de forma esférica «fogo» e «alma» (eles são como as chamadas «poeiras» existentes no ar, que são visíveis nos raios solares, através das janelas); e a mistura primordial de todos os átomos constitui, segundo disse, os elementos da natureza no seu todo (Leucipo posicionou-se da mesma maneira).

Daqueles, os que possuem forma esférica são alma, porque tais figuras são mais aptas a esgueirar-se por entre tudo e, estando elas mesmas em movimento, a mover o resto. Supõem, ainda, que a alma é o que fornece o movimento aos animais. E é por este motivo que consideram igualmente a respiração uma fronteira do viver: quando o meio envolvente comprime os corpos, expulsando as figuras que fornecem movimento aos animais (por elas mesmas nunca repousarem), chega o auxílio mediante a introdução, do exterior, de outras figuras do mesmo tipo no ato de respirar. E estas mesmas figuras impedem que as já existentes nos animais se escapem, ao reprimirem o que as comprime e condensa. Os animais vivem, de fato, enquanto conseguem fazer isto.

PITAGÓRICOS

A doutrina dos Pitagóricos parece apresentar o mesmo raciocínio: a alma é as poeiras que estão no ar, segundo uns, ou seja, julgaram outros, o que as move. Afirmaram isto a respeito daquelas poeiras porque parecem mover-se continuamente, mesmo quando não há qualquer movimento do ar.

Para o mesmo se inclinam quantos dizem ser a alma o que se move a si mesmo. É que todos estes parecem ter suposto que o movimento é a qualidade mais própria da alma, e que, movendo-se todas as outras coisas por causa da alma, esta também é movida por si mesma.

Consideraram isto por não terem visto nada que mova sem que esteja, também, em movimento.

ANAXÁGORAS E DEMÓCRITO

Anaxágoras, de modo semelhante, diz ser a alma que move, ele e ainda todos os que disseram que o entendimento pôs o universo em movimento.

Não é exatamente esta a perspectiva de Demócrito. É que este disse, simplesmente, que a alma e o entendimento são o mesmo, <tal como são o mesmo> o que é verdadeiro e aquilo que aparece. Por isso, <na sua opinião>, corretamente cantou Homero que «Heitor jaz de sentidos perdidos».

Ele não emprega «entendimento» como uma faculdade relativa à verdade; antes, diz que alma e entendimento são o mesmo. Anaxágoras, por sua vez, é menos claro a este respeito. Afirma ele que a causa do belo e da ordem é o entendimento, enquanto, em outros passos, diz que ele, é a alma, por exemplo, quando diz que existe em todos os animais, pequenos e grandes, nobres e menos nobres.

O entendimento, todavia, tido por sensatez, não parece pertencer de um modo semelhante a todos os animais, nem sequer a todos os homens.

Todos os que, por um lado, tiveram em vista o fato de o ser animado se mover supuseram, pois, que a alma é aquilo que é mais capaz de mover. Já, aqueles que, por outro lado, tiveram em vista o facto de o ser animado conhecer e perceber os entes disseram que a alma se identifica com os princípios: se consideraram muitos, identificam-na com todos; se apenas um, identificam-na com esse.

EMPÉDOCLES

É o caso de Empédocles. Afirmou ele que a alma é composta de todos os elementos e que cada um deles é alma, ao pronunciar-se assim: vemos, pois, a terra pela terra, e pela água a água, pelo ar o divino ar; já pelo fogo, o fogo destruidor, e pelo amor o amor, e ainda o ódio pelo triste ódio.

PLATÃO, TIMEU

Do mesmo modo constrói Platão, no Timeu, a alma a partir dos elementos: o semelhante é conhecido pelo semelhante, afirma ele, e as coisas são compostas dos princípios.

Analogamente, no escrito denominado *Sobre a Filosofia*, especificou-se que o animal em si deriva da própria ideia de uno, e da extensão, largura e profundidade primeiras, sendo o resto composto da mesma maneira.

Esta perspectiva foi ainda apresentada de outro modo: o entendimento é o Uno, ao passo que a ciência é a Díade (pois avança numa direção única até uma coisa), o número da superfície é a opinião, a percepção sensorial é o número do sólido.

Disseram que os números são, com efeito, as próprias formas e os princípios, e que derivam dos elementos; e ainda que certas coisas são apreendidas pelo entendimento, outras pela ciência, outras pela opinião e ainda outras pela percepção sensorial; e estes números são as formas das coisas.

E, como julgavam que a alma possuía as capacidades de imprimir movimento e de conhecer, alguns afirmaram, a partir de ambos os aspectos, que a alma é um número que se move a si mesmo. Verificam-se, no entanto, divergências. Por um lado, quanto à natureza e quantidade dos princípios, especialmente entre os <pensadores> que os tornam corpóreos e os que os tornam incorpóreos e, além disso, entre todos estes e os que, combinando ambas as perspectivas, derivam os princípios de uns e de outros.

Por outro lado, divergem quanto ao número de princípios: uns dizem que é um, outros que são vários. Uns e outros explicam a alma de acordo com as suas perspectivas, sustentando, com razão, que o que é capaz de mover a natureza faz parte dos primeiros princípios. Daí parecer a alguns que a alma é fogo, pois é, de entre os elementos o mais sutil e o mais incorpóreo; além disso, é o fogo que primordialmente se move e move as outras coisas.

DEMÓCRITO

Foi Demócrito quem exprimiu com maior agudeza o que motiva cada uma destas características: a alma e o entendimento são o mesmo e são um dos corpos primários e indivisíveis e capaz de imprimir movimento devido à pequenez das suas partículas e à sua figura. Das figuras, diz Demócrito que a de maior mobilidade é a esférica, e que essa é a forma quer do entendimento, quer do fogo.

ANAXÁGORAS

Já, Anaxágoras, parece dizer que a alma e o entendimento são coisas diferentes, como afirmamos atrás. Ele usa ambos, na verdade, como <se fossem> uma única natureza, ainda que coloque especificamente o entendimento como princípio de todas as coisas. Afirma ele, de qualquer modo, que o entendimento é, de entre os entes, o único simples, sem mistura e puro; atribui, ao mesmo princípio, ambas as características, o conhecer e o mover, ao dizer que o entendimento pôs o todo em movimento.

TALES

Tales parece ter percebido também a alma como algo capaz de mover — a avaliar pelo que se recorda das suas perspectivas —, se de facto afirmou que o íman possui alma por mover o ferro.

DIÓGENES

Já Diógenes, como outros, afirmou que a alma é ar, por acreditar que o ar é, de todos os elementos, o mais subtil, e por ser também princípio. Por isso, a alma conhece e move: conhece, enquanto elemento primordial e de que tudo o resto deriva; e é capaz de mover por ser o mais subtil.

HERÁCLITO

Também Heráclito disse que o princípio é alma, por ser a exalação de que se compõe tudo o resto; além disso, que se trata do elemento mais incorpóreo e que flui perpetuamente; mais, que apenas por aquilo que se move é conhecido aquilo que se move — pois, com a maioria <dos pensadores>, Heráclito considerou que todos os entes se encontram em movimento.

ALCMÉON

Alcméon parece ter sustentado, no que toca à alma, perspectivas semelhantes às dos referidos <pensadores>: a alma é imortal, afirmou, por se assemelhar aos seres imortais. E essa característica pertence-lhe por estar sempre em movimento, pois movem-se também todas as coisas divinas continuamente e sempre (a lua, o sol, os astros e o firmamento inteiro).

HÍPON

Dos <pensadores> mais superficiais, alguns disseram que a alma é água, como Hípon. Parecem ter-se persuadido disso por causa de o sêmen de todos os animais ser húmido. Hípon refuta, pois, quem identifica a alma com o sangue, alegando que o sêmen, que é a alma primária, não é sangue.

CRÍTIAS

Outros ainda, como Crítias, identificaram a alma com o sangue, defendendo que o perceber é a coisa mais característica da alma, e que isso lhe pertence pela natureza do sangue.

Todos os elementos receberam, pois, um defensor, exceto a terra, a favor da qual ninguém se pronunciou, a não ser quem tenha dito que a alma é composta de todos os elementos, ou que ela se identifica com todos eles.

Ora todos definem a alma, por assim dizer, mediante três características: movimento, percepção sensorial e incorporeidade. E cada uma destas características é reconduzida aos princípios.

Por isso, os que a definem pelo facto de conhecer fazem dela um elemento ou algo derivado dos elementos.

As suas perspectivas são, de uma forma geral, concordantes, exceto uma: o semelhante é conhecido pelo semelhante, dizem; e, uma vez que a alma conhece todas as coisas, consideram-na composta de todos os princípios. Assim, quantos dizem que existe uma única causa e um único elemento também estabelecem que a alma é esse único elemento, por exemplo, o fogo ou o ar; ao invés, os que dizem que os princípios são múltiplos tornam também a alma múltipla.

ANAXÁGORAS

Apenas Anaxágoras disse que o entendimento é impassível e que nada tem em comum com qualquer outra coisa. Mas, sendo esta a sua natureza, como e porque é que ele conhece, nem Anaxágoras explicou, nem conseguimos esclarecê-lo a partir das suas afirmações.

Mais, todos os que consideram entre os princípios os pares de contrários compõem também a alma de contrários; já os que elegem um dos contrários (por exemplo quente ou frio, ou um outro deste tipo) sustentam, similarmente, que a alma é um deles.

Por isso, também se guiam pelos nomes, uns dizendo que a alma é o quente, pois por causa disso, isto é, de ferver, se usa a palavra viver; outros dizem que a alma é o frio, pois chama-se assim, por causa arrefecer, isto é, da respiração e do arrefecimento que dela resulta.

São estas as perspectivas que nos foram transmitidas a respeito da alma e as razões pelas quais foram expressadas dessa maneira.

CONFLITOS FAMILIARES CONSIDERANDO A IMITAÇÃO DO COMPORTAMENTO DOS PAIS À LUZ DA NEUROCIÊNCIA E PSICOLOGIA APLICADA

English Title: FAMILY CONFLICTS CONSIDERING THE IMITATION OF PARENTS' BEHAVIOR IN THE LIGHT OF NEUROSCIENCE AND APPLIED PSYCHOLOGY

[doi> 10.33726/mackzandakdbooks24477656v897a82022p09a17](https://doi.org/10.33726/mackzandakdbooks24477656v897a82022p09a17)

FREITAS, Arianne Moraes de

RESUMO: Este projeto busca reunir e compreender informações acerca da dificuldade de relacionamento dos pais com seus filhos, considerando as imitações de comportamentos desafiadores e conflitantes e como a neurociência se relaciona com essa temática. Nosso objetivo é o de levantar hipóteses que possam servir de material para o atendimento das famílias que estiverem em processo de psicoterapia, como também reunir dados que possam compor a biografia acerca do assunto. Metodologicamente o presente estudo será realizado por meio de uma revisão bibliográfica em acervos físicos e digitais, combinada com um estudo de caso, o qual se desenvolverá a partir da aplicação de questionários junto às famílias-alvo da pesquisa. Como resultados esperados, propõe-se que os conceitos depreendidos na revisão bibliográfica deem conta de explicar a repetição comportamental realizada por parte dos filhos em relação aos pais, e neste caso específico, dos comportamentos presentes nos conflitos relatados. A razão pela qual esta pesquisa se realiza, prende-se ao fato de que a situação conflitante relatada pelas famílias-alvo deste estudo parece ser bastante recorrente na sociedade. O aporte bibliográfico central dessa investigação consiste nas obras de: Baldwin (1897/1990), Vygotsky (1984), Wallon (1942 e 1979), König (1997), Steiner (2000) e Piaget (1945). A família-alvo desta investigação foi selecionada, a partir do conjunto de pacientes em atendimento por esta pesquisadora, família a qual concordou em participar deste projeto, mediante ao preenchimento do termo de consentimento livre e esclarecido.

PALAVRAS-CHAVE: Imitação comportamental, comportamento infantil, interação familiar

ABSTRACT: This project seeks to gather and understand information about the difficulty of parents' relationships with their children, considering the imitations of challenging and conflicting behaviors and how neuroscience relates to this theme. Our objective is to raise hypotheses that can serve as material for the care of families who are in the process of psychotherapy, as well as gather data that can compose the biography on the subject. Methodologically, the present study will be carried out through a bibliographic review of physical and digital collections, combined with a case study, which will be developed from the application of questionnaires to the target families of the research. As expected results, it is proposed that the concepts found in the literature review explain the behavioral repetition performed by the children in relation to their parents, and in this specific case, the behaviors present in the reported conflicts. The reason why this research is carried out is related to the fact that the conflicting situation reported by the target families of this study seems to be quite recurrent in society. The central bibliographic contribution of this investigation consists of the works of: Baldwin (1897/1990), Vygotsky (1984), Wallon (1942 and 1979), König (1997), Steiner (2000) and Piaget (1945). The target family of this investigation was selected from the group of patients being treated by this researcher, a family which agreed to participate in this project, by completing the free and informed consent form.

KEYWORDS: Behavioral imitation, child behavior, family interaction

1. INTRODUÇÃO

1.1. Fundamentação teórica

Para iniciar a discussão sobre o tema, vamos considerar uma das definições de Wallon, dada quanto à imitação. No seu trabalho, Wallon (1979) identifica um dos conceitos de imitação como sendo a reprodução de um modelo, em que considera a representação deste modelo como etapa posterior à imitação. Também é possível acrescentar os estudos de Meltzoff e Moore (1977), os quais evidenciam comportamentos de imitação em crianças, em idades iniciais, em que a representação ainda não é formada (PEDROSA, 1994).

Nas minhas buscas por referencial bibliográfico, foi possível perceber alguns nomes que se destacam na pesquisa psicológico-educacional, uma vez que eles relacionam imitações ao comportamento infantil. Um dos pioneiros no assunto, Baldwin (1897/1990), surge com a hipótese de que a imitação pode ser parte do processo de desenvolvimento (MOURA e RIBAS, 2002).

Neste sentido, sabe-se que o desenvolvimento humano acontece já desde a sua concepção. O corpo, com órgãos, tecidos, neurônios são os primeiros constituintes nessa longa caminhada de desenvolvimento. As primeiras interações acontecem com o bebê na barriga, antes de nascer e, mesmo as respostas primárias podem ser compreendidas como um movimento involuntário em busca de espaço.

Ao nascer, o desenvolvimento continua. As adaptações, os aprendizados de pequenos sinais e alguma interação se juntam aos primeiros passos da caminhada. E é aqui que Wallon (1942), e também Piaget, discorrem como sendo este, o ponto inicial para ligar o processo da imitação ao aparecimento de funções simbólicas. Para eles, a imitação é anterior à representação. Contudo, Wallon vai mais além, propondo que, para que o desenvolvimento do processo de imitação aconteça, há uma fusão de si e do outro, e essa junção é que auxiliará na construção de um modelo e do próprio ato que se quer reproduzir (MOURA e RIBAS, 2002).

Neste processo de desenvolvimento, temos companhia quase o tempo todo. Somos acompanhados, ao sermos gerados por uma mãe. Isso continua, ao nascer – quase sempre pela mesma –, e se estende durante nosso crescimento, no convívio como os pais ou responsáveis e demais cuidadores, dentro e fora da esfera familiar.

Com o decorrer do tempo, o desenvolvimento se aprofunda cada vez mais: movimentos, fala, pensamento e, conseqüentemente, o processo imitativo também se aprofunda, juntamente com a personalidade que vai se desenvolvendo com o crescimento e moldando-se em conjunto com nossos comportamentos. Em suma, “Quando um ser humano está aprendendo através do outro, ele imita e se identifica com esse outro e com seus estados intencionais” (PASSOS-FERREIRA, 2011, p. 615).

Porém, particularmente ao nascer, vemos que vários dos aprendizados se dão por meio do processo imitativo. Para Piaget (1975), é neste ponto que

começam a se formar os elementos sgnicos e as simbologias. Não é diferente, contudo, com o andar, o falar e o pensar, conforme acentuam Knig (1997) e Steiner (2000). E, no curso destas transformações, haverá a confluência com as funções mais "básicas", as quais levarão às mais profundas (PEDROSA, 1989).

Ferreira, Cecconello e Machado lembram que "A criança aprende comportamentos sociais, por via da observação e imitação social, interagindo com seus cuidadores, assim como com outras pessoas (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2011, *apud* FERREIRA, CECCONELLO & MACHADO, 2017)".

Para Vygotsky (1984) a importância dada  imitação tem razões diferentes das de Piaget, que não considera a aprendizagem, no sentido restrito, posta como fator constitutivo do desenvolvimento. Vygotsky considera a existência de uma intensa e dinâmica relação de influência recíproca entre os dois processos, considerando que a aprendizagem  anterior ao desenvolvimento (MOURA & RIBAS, 2002).

Ferreira, Cecconello e Machado complementam o pensamento, afirmando que: "Assim, a constituição de respostas funcionais torna-se o resultado de processos que comeariam com uma recepção correta de estímulos interpessoais relevantes que são interpretados (discriminação de estímulos) (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2011, *apud* FERREIRA, CECCONELLO & MACHADO, 2017).

Esse vínculo, quando minimamente bem estabelecido, tende a gerar uma relação de confiança e, tendo como o meio de aprendizado o que for mais natural para qualquer espécie, a imitação se apresenta, posto que necessita apenas da observação. Por isso, o imitador tende a aprender mais com exemplos do que com ordens. O que nos permite depreender que os exemplos são mais cruciais para a educação da criança do que a imposição da vontade adulta sobre ela.

Para a Pós-Doutoranda do Programa de Ps-Graduação em Filosofia, do Departamento de Filosofia (IFCS/UFRJ), Claudia Passos-Ferreira, a imitação vai além do processo de aprendizagem, ao participar da formação do "eu":

Defendo a tese de que, além da função de adaptação, de comunicação e aprendizado, a imitação também desempenha a 'função de ego', que favorece a estabilização do sentido de continuidade do eu. Nesse sentido, a imitamos não apenas para comunicar, compartilhar pensamentos e emoções ou visando o aprendizado, mas é por meio da imitação que desenvolvemos um repertório de ações corporais e hábitos mentais que compõem nossa forma de estarmos no mundo que subjazem nos processos identificatórios. A constituição do eu, da minha identidade pessoal, se d por meio de hábitos mentais e corporais que são primeiro imitados para depois serem introjetados e incorporados ao complexo da minha identidade egica (PASSOS-FERREIRA, 2011, p. 615).

A criança acaba por formar sua percepção para a vida e as experiências, inconscientemente, por meio do olhar dos que nela confiam, principalmente

quando sua personalidade ainda está em formação e não houve ainda processos decisórios acerca de si mesma.

Por sua vez, enquanto que as teorias psicológicas e educacionais constroem seus argumentos e conceitos nas suas bases, a neurociência também se aventura a identificar como esses processos acontecem:

A descoberta dos neurônios-espelho (NE) em macacos e, posteriormente, em seres humanos é uma possibilidade para a compreensão das bases biológicas de nossas habilidades de relacionamento interpessoal (FOGASSI & RIZOLATTI, 2013). Tem sido apontado que esse agrupamento de neurônios está intimamente relacionado com o comportamento de imitação e há cada vez mais evidências de que esteja também relacionado com fenômenos afetivos complexos, como a empatia (CORRADINI & ANTONIETTI, 2013, *Apud* FERREIRA, CECCONELLO & MACHADO, 2017, p. 01).

Portanto, as perguntas que este projeto busca responder, nos termos até aqui dispostos, são: Quão importante para o desenvolvimento das crianças é o bom relacionamento familiar? Quais são as dificuldades nos relacionamentos entre pais e filhos? Quais são os comportamentos dos pais reproduzidos nas crianças? O quanto esses comportamentos moldam ou afetam a construção de suas personalidades e seus resultados pessoais e sociais?

1.2. Descrição da situação problemática

Teremos como problema abordado neste projeto a dificuldade de relacionamento entre pais e filhos. O levantamento do problema se deu com as reclamações de um grupo de pais, atendidos com a psicoterapia, em relação ao comportamento de seus filhos. Salienta-se que esse problema ocorre no cotidiano dessas famílias, nas experiências de interação, impactando diretamente a construção dessas relações e o relacionamento familiar em geral.

1.3. Hipóteses diagnósticas

Algumas das possíveis causas do problema podem ser: falta de ferramentas e de entendimento educacional, dificuldades de percepção e nenhum ou pouco conhecimento e abertura para desenvolvimento pessoal e/ou emocional por parte dos pais. O projeto parte da hipótese de que boa parte dos comportamentos são copiados pelas crianças em relação aos seus pais.

1.4. Justificativa

Este projeto se mostra relevante, não só para as famílias envolvidas, como para todas as famílias que se identificarem com esta situação-problema, visto o grau de importância do relacionamento dos pais com os filhos, dos filhos com seus pais e da família em geral.

Se justifica ainda nosso trabalho, no fato de que, tendo seus objetivos atingidos, isso possibilitaria trazer entendimento não só a respeito da imitação de comportamentos, como também da dinâmica familiar que dá origem ao fenômeno estudado, podendo auxiliar na construção ou, até mesmo na reconstrução dessas relações.

2. OBJETIVO

2.1. Objetivo geral

Compreender os conflitos familiares causados pela imitação do comportamento dos pais pelos filhos a luz da neurociência.

2.2. Objetivos específicos

- Identificar os comportamentos de imitação
- Entender o quanto esses comportamentos estão ligados aos conflitos
- Levantar o olhar da neurociência em relação a temática
- Trabalhar a consciência familiar possibilitando novas respostas emocionais vinculadas aos antigos comportamentos

3. MÉTODO

3.1. Participantes/Instituição/Público-alvo

A intervenção será aplicada em famílias que fazem parte do atendimento com psicoterapia, que relataram o problema e se dispuseram em responder as pesquisas. Serão dez famílias, de filhos únicos e com irmãos, de variadas idades, posicionados entre 05 a 16 anos.

No seio das famílias, há pais formados e não formados. Há casos em que ambos trabalham e noutros, em que um fica no lar. Registra-se a ocorrência de pais casados e também separados.

3.2. Planejamento de atividades

Serão necessárias quatro etapas. A primeira, com a coleta de dados, através de entrevista com os pais, mediante perguntas previamente elaboradas; a segunda, com aplicações de questionários de comportamento com os filhos e os pais; a terceira, por meio de um encontro individual com os pais e os filhos; e, a quarta, um encontro em grupo com toda família.

3.3. Materiais utilizados

Questionário para aplicação dos testes de comportamento, canetas, câmeras de vídeo.

3.4. Cronograma de atividades

ENCONTROS	EXERCÍCIOS
1	Coleta inicial de dados
2	Aplicação de questionário
3	Encontro individual e posteriormente em grupo

4. DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

4.1. Breve retomada do projeto e descrição do processo de intervenção

As hipóteses diagnósticas levantadas incidem sobre as possíveis imitações de comportamentos dos filhos em relação aos pais, comportamentos estes que contribuem para a desarmonia familiar. Para avaliar essas possíveis imitações, aplicaremos um questionário com os filhos e também seus pais, contendo perguntas que abordem fatos sobre estes comportamentos. Os questionários serão entregues e respondidos pessoal e isoladamente.

Após, entrevista com os pais para coleta de dados a respeito das dificuldades nos comportamentos que encontram, e as aplicações das pesquisas e observações. Durante e após os resultados, avaliaremos se há, quais são e como se dão as repetições dos comportamentos dos pais em suas crianças, identificando comportamentos que podem fazer parte das reclamações e dificuldades de lidar dos pais. Finalizaremos com encontros, separadamente e em grupo em cada família.

No total, a intervenção será feita em quatro etapas. Na primeira, com uma entrevista, em que serão levantados todos os comportamentos que os pais se queixarem quanto aos filhos. Após essa entrevista, os filhos responderão a um questionário, avaliando quais das condutas listadas seus pais tinham. Nos questionários teremos todos os comportamentos narrados durante a primeira entrevista pelos respectivos pais. Na terceira etapa, tanto os filhos quanto os pais responderão o mesmo questionário, porém, agora, voltados a identificarem os comportamentos no outro e em si mesmos. Na quarta etapa, conversaremos individualmente e em grupo sobre os resultados e percepções obtidas.

4.2. Resultados esperados a partir da intervenção

Com este estudo, espera-se reunir um conjunto de conhecimentos que sejam suficientes para sustentar outras abordagens intervencionistas em contextos familiares semelhantes. Importante frisar neste ponto, como dissemos anteriormente, que neste passo de nossa intervenção, recorreremos a Wallon (1942), e também ao pensamento de Piaget, posto que estes discorrem sobre o processo de imitação como fenômeno coligado ao aparecimento das funções simbólicas.

Outro possível resultado seria o de estabelecermos, por meio do presente estudo de caso, roteiros de semelhança para a execução em outras pesquisas que buscassem maiores esclarecimentos sobre a instância determinante do “eu” nas relações. Justifica, em suma, esta pretensão, a ideia já aludida acima, a de que Passos-Ferreira (2011) defende, ou seja, “a tese de que, além da função de adaptação, de comunicação e aprendizado, a imitação também desempenha a ‘função de ego’, que favorece a estabilização do sentido de continuidade do eu”.

Em última análise, desejamos que os resultados deste trabalho possam se associar a um referencial bibliográfico mais robusto, a fim de fortalecer o arcabouço teórico já existente sobre o tema.

4.3. Considerações finais

No percurso deste estudo, posso salientar que o início do envolvimento desta pesquisadora começou, por ocasião do processo de inclusão neste programa de pós-graduação. Neste sentido, o decorrer das disciplinas e estudos das trilhas contribuíram imensamente para a depuração do tema inicial da pesquisa: “Como a neurociência pode solucionar conflitos familiares causados pela imitação dos comportamentos desafiadores dos pais”.

Assim, portanto, foi que comecei as buscas por produção científica relacionada ao tema. Neste caminho, pude notar que a temática não era tão corriqueira quanto imaginara, dada a importância social que ao assunto se atribui, bem como a recorrência deste no âmbito familiar.

Logo, vejo que desenvolver este projeto, tem sua importância elevada a um grau de maior importância, uma vez que à necessidade acadêmica de cumprimento de quesito essencial à formação, se reúne o imprescindível preenchimento de lacunas teóricas que esta “novidade” científica ainda pode trazer.

REFERÊNCIAS

- BALDWIN, J. M. *Social and ethical interpretations in mental development*. New York: MacMillan, 1990. (Texto original publicado em 1897).
- COSENZA, R. M.; GUERRA, L. B. *Neurociência e educação: como o cérebro aprende*. Porto Alegre: Artmed, 2011.
- FADIMAN, J.; FRAGER, R. Sigmund Freud e a Psicanálise. In:____. *Teorias da Personalidade*. São Paulo: HARBRA, 1986.
- FERREIRA, Vinicius Renato Thomé.; CECCONELLO, William Weber.; MACHADO, Mariana Rodrigues. *Neurônios-espelho como possível base neurológica das habilidades sociais*. *Pepsic, Psicol. rev.* (Belo Horizonte), v.23, n.1, Belo Horizonte 2017. Disponível em:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167711682017000100009#as1a Acesso em: 21/05/2022, 22h.
- FISCHER, K. W. *Mind, brain, and education:building a scientific groundwork for learning and teaching*. *Mind, Brain, and Education*, v.3 (1), p. 3-16, 2009.
- GAZZANIGA, Michael. *Ciência psicológica*. v.5, ed. Porto Alegre: ArtMed, 2017. 1 recurso online. ISBN 9788582714430.
- MARTINS, C.; BARRETO, A. L.; CASTIAJO, P. *Teoria da mente ao longo do desenvolvimento normativo: da idade escolar até à idade adulta*. *Aná. Psicológica*, Lisboa, v. 31, n. 4, dez. 2013. Disponível em:
http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312013000400005
- MOURA, Maria Lucia Seidl de; RIBAS, Adriana F. P. *Imitação e desenvolvimento inicial: evidências empíricas, explicações e implicações teóricas*. *SciELO, Estudos de Psicologia* v.7 (2), p. 207-215, 2002. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/epsic/a/R5qsTxMj75VT6FqTrrvdhrB>. Acesso em: 21/05/2022, 22h.
- MYERS, David; DEWALL, C. Nathan. *Psicologia*. v.11, ed. Rio de Janeiro: LTC, 2017.
- NEVILLE et al. *Family-based training program improves brain function, cognition, and behavior in lower socioeconomic status preschoolers*. *PNAS*, 2013.
- PASSOS-FERREIRA, Claudia. *Os processos imitativos e a emergência do eu*. *Polêm!ca*, v. 10, n. 04 , outubro/dezembro 2011. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br>. Acesso em: 21/05/2022, 22h.
- PEDROSA, Maria Izabel. *A imitação como um processo de construção de significados compartilhados*. *Pepsic, Temas psicol*, v.2, n.2, Ribeirão Preto, 1994. Disponível em:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X1994000200012 Acesso em: 21/05/2022, 22h.
- VYGOTSKY, L. S. (1984). *A formação social da mente*. São Paulo: Martins Fontes.
- WALLON, H. *Do Acto ao Pensamento: Ensaio de Psicologia Comparada*. Lisboa: Moraes, 1979.
- WALLON, H. *O papel do outro na consciência do eu*. In, M. J. Werebe e J. Nadel-Bruifert (Orgs.) Henri Wallon. São Paulo: Ática, Coleção Oandes Cientistas Sociais, 52, Cap. 13, 1986a.
- WALLON, H. *Ausência de planos distintos no pensamento da criança*. In, M. J. Werebe e J. Nadel-Bruifert (Orgs.) Henri Wallon. São Paulo: Ática, Coleção Grandes Cientistas Sociais, 52, Cap. 09, 1986b.

BUSCAR NA MOTIVAÇÃO UMA FORMA DE INSTITUIR A ATIVIDADE FÍSICA NA ROTINA DAS PESSOAS POR MEIO DE GRUPOS DE APOIO

English Title: SEARCH IN MOTIVATION A WAY TO INSTITUTE PHYSICAL ACTIVITY IN PEOPLE'S ROUTINE THROUGH SUPPORT GROUPS

[doi>10.33726/mackzandakdbooks24477656v897a82022p18a32](https://doi.org/10.33726/mackzandakdbooks24477656v897a82022p18a32)

LIMA, Wanessa Leles Cruvinel

RESUMO: O número de obesos em todo mundo vem aumentando assustadoramente e o sedentarismo é uma das causas. Esse trabalho tem como objetivo o planejar uma mentoria semanal em grupo, a qual será executada por meio da plataforma digital Google Meet. Justifica a pesquisa, o fato de que foi identificada uma dificuldade de indivíduos criarem o hábito e instituírem a atividade física na rotina do dia a dia. A falta de tempo, de incentivo e de motivação são as principais barreiras encontradas. Tendo em vista esse problema, foi proposta uma intervenção em grupo, no formato de mentoria, com duração de 04 (quatro) meses, em que os participantes poderão compartilhar suas experiências e dificuldades durante os encontros semanais, bem como participar de palestras com profissional da área de educação física. No final do experimento, espera-se que todos tenham entendido que o fator motivacional tem uma grande relevância para mantê-los focados dentro do projeto de instituir a atividade física como parte de sua rotina. A aplicação desse trabalho vai contribuir para que as pessoas procurem uma forma de se manterem motivados a se exercitarem, pois, esse novo estilo de vida diminui significativamente os riscos à saúde relacionados a obesidade, contribuindo também com o controle e perda de peso, diminuição da ansiedade, e com a melhora da autoestima.

PALAVRA-CHAVE: Motivação, exercício físico, mentoria em grupo

ABSTRACT: The number of obese people around the world is increasing alarmingly and a sedentary lifestyle is one of the causes. This work aims to plan a weekly group mentoring, which will be carried out through the Google Meet digital platform. The research justifies the fact that it was identified a difficulty for individuals to create the habit and institute physical activity in their daily routine.. The lack of time, incentive and motivation are the main barriers encountered. In view of this problem, a group intervention was proposed, in the mentoring format, lasting 04 (four) months, in which participants will be able to share their experiences and difficulties during the weekly meetings, as well as participate in lectures with a professional from the physical education area. At the end of the experiment, it is expected that everyone has understood that the motivational factor has a great relevance to keep them focused within the project of instituting physical activity as part of their routine. The application of this work will help people look for a way to stay motivated to exercise, as this new lifestyle significantly reduces the health risks related to obesity, also contributing to weight control and loss, decreased anxiety. and improved self-esteem.

KEYWORDS: Motivation, physical exercise, group mentoring

1. INTRODUÇÃO

1.1. Fundamentação teórica

A obesidade é uma pandemia e, anualmente, mata mais de 04 milhões de pessoas ao redor o mundo, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde). Trata-se de um distúrbio que tem como característica o acúmulo excessivo de gordura corporal e, por isso, é considerada um fator de risco para várias doenças, como, por exemplo, o diabetes tipo 2, podendo ser ainda mais grave, quando associada ao sedentarismo.

O exercício físico é um aliado nesse enfrentamento, por auxiliar positivamente as vias metabólicas da glicose (KONG *et al.*, 2021). Sua incidência na infância e na adolescência vem aumentando rapidamente, tanto em países desenvolvidos quanto em desenvolvimento, já alcançando o *status* de pandemia.

A prática da atividade física está diretamente relacionada com o fator motivacional, e essa motivação para a realização (MYERS, 2017), foi definida pelo psicólogo Henry Murray, como sendo um desejo de realização significativo, de dominar habilidades ou ideias, de controlar e alcançar um alto padrão.

Assim, graças à persistência e afeição pelo desafio, as pessoas motivadas para a realização fazem mais. Na literatura encontramos vários autores que mencionam a motivação como um ponto de partida para a ação. Myers (2017) também cita Duckworth e Seligman, os quais têm um nome para essa dedicação apaixonada a um objetivo ambicioso em longo prazo: determinação. “Se você quiser ter uma boa aparência perante milhares, terá que trabalhar mais que milhares perante ninguém”.

A motivação é, portanto, um impulso que faz com que as pessoas ajam com o objetivo de alcançar seus projetos e, neste sentido, será amplamente abordada nessa intervenção, como uma aliada à prática de exercício físico.

Segundo pesquisas publicadas em todo o mundo, o crescimento do número de obesos entre jovens vem aumentando exponencialmente, e tem maior frequência quando associado ao sedentarismo. O modelo logístico múltiplo, aplicado em uma pesquisa realizada por Abbes *et al.* (2010), mostrou haver uma associação entre a obesidade e as variáveis do sedentarismo. Segundo essa pesquisa, o adolescente obeso apresenta um risco maior de desenvolver doenças crônicas, como também sérios prejuízos nos relacionamentos sociais desencadeados pelo estigma da obesidade.

O estilo de vida que a população vem levando, com atividades nada saudáveis, incluindo a falta de atividades físicas e o aumento do sedentarismo, está fortemente relacionado à manutenção da obesidade.

Segundo Abbes *et al.* (2010), apesar da obesidade na adolescência hoje ser considerada um problema de saúde pública, poucas ações estão sendo feitas para diminuir o impacto disso para os futuros adultos, assim como faltam pesquisas que incluam o sedentarismo como variável estudada, conjuntamente com outras variáveis metabólicas e clínicas.

Nessa mesma pesquisa, foi constatado que a análise de risco para obesidade entre jovens sedentários, foi de 64,4%, comparado com outros grupos.

No escore da pesquisa, foi identificado gradiente de relação entre o sedentarismo e os desvios metabólicos e clínicos, o qual mostrou grande relevância, pois esses indivíduos estariam mais sujeitos aos riscos e, portanto, necessitando de maior assistência. Esse risco determinado pelo sedentarismo é tão importante quanto os demais riscos metabólicos e clínicos, especialmente se analisados isoladamente.

É relevante ressaltar a importância de pesquisas como essas, que identificam o sedentarismo como um dos fatores da obesidade, pois, a partir disso, ações não invasivas, que não incluem risco ao indivíduo, podem ser feitas, diferente de outras ações voltadas às questões clínicas e metabólicas.

Segundo Abbes *et al.* (2010), o estímulo ao aumento da atividade física entre os adolescentes precisa ser trabalhado como medida de saúde pública, para assim conseguir reverter esse quadro. Porém, além de ações voltadas à prática de atividade física, também deve ser estimulado a mudança do estilo de vida.

Já, Benavene *et al.* (2018), identificou as dificuldades e motivações para o exercício físico em mulheres idosas. Desse estudo, foram extraídas 03 grandes categorias: representações ideológicas do exercício físico; interferências; e, motivação para a atividade física.

Alguns fatores interferem na percepção do que seja se exercitar de verdade, como foi relatado em algumas das participantes, que supunham como prática de atividade física as tarefas domésticas. Outras relataram a necessidade de se manterem ativas, por não se sentirem mais interessantes ou se sentirem inválidas, com vários complexos relacionados ao avanço da idade.

Segundo Benavene *et al.* (2018), existe muita desconfiança e limitações do corpo dessas mulheres com a percepção do mau estado de saúde. Algumas das mulheres manifestaram uma má percepção do seu estado de saúde, que gerava, conseqüentemente, desconfiança para a prática de atividade física, fazendo com que duvidassem da resposta do seu corpo e da sua flexibilidade.

As mulheres nessa etapa da vida percebem uma certa incapacidade em se manterem ativas, decorrente do processo de envelhecimento. Quando há ações voltadas a encorajar essas mulheres a se manterem ativas em benefício próprio, diminui esse sentimento de incapacidade gerado com o avanço da idade. Os benefícios da atividade física se estendem a todas as áreas da saúde.

Segundo a mesma pesquisa, além desses fatores relacionados, a necessidade de se relacionar, também constitui um papel importante no incentivo à prática de atividade física, pois fortalece uma rede de apoio e as relações já estabelecidas. Esse acompanhamento é muito importante e contribui para que barreiras à prática da atividade não aconteçam, pois é uma motivação a mais.

Ficam claros os benefícios na dimensão físico e mental das participantes, identificando-se vantagens na dimensão social, atuando como

uma motivação para iniciar a prática de atividade física como para mantê-la. As participantes destacaram, entre outras coisas, o sentimento de liberdade e autonomia nessa fase da vida, oriundo da prática do exercício físico.

Reck *et al.* (2017) analisaram evidências científicas sobre as barreiras para a prática de atividade física, presentes no lazer da população brasileira. Este estudo incluiu relato de 62.678 indivíduos, entre 10 e 90 anos. Segundo a pesquisa, as barreiras mais reportadas para a prática de atividade física entre os adolescentes, foi a falta de companhia e, conseqüentemente, de motivação. Fatores climáticos em algumas regiões do país, falta de apoio entre familiares e amigos e falta de acesso a locais adequados para a prática de atividade física também aparecem como fatores. Já, entre os adultos, a falta de motivação e a falta de tempo foram as barreiras mais citadas. Entre os idosos, os fatores que levam à não prática de atividade física, são mais relacionados às limitações físicas, aos diagnósticos de doenças e à motivação.

Segundo Reck *et al.* (2017), programas que estimulam a prática de atividade física precisam levar em conta a questão da faixa etária, pois, as barreiras se dão em diferentes situações.

Curiosamente, nesse mesmo estudo, foi constatado que existem, além de barreiras entre as idades, também entre os sexos dos participantes. Entre os jovens, as meninas relataram mais barreiras relacionadas à motivação e preguiça em se exercitar do que os meninos.

Entre os adultos, as mulheres também relataram grandes barreiras em relação aos homens, principalmente no que diz respeito à motivação, companhia e falta de segurança, diferentemente dos homens, que relataram com maior frequência, falta de tempo e aspectos sociais e estruturais.

Já, nos idosos, a falta de motivação foi relatada com maior frequência entre os homens, tido como principal barreira para a prática de atividade física, diferentemente das mulheres, que relataram como principais barreiras, questões relacionadas às limitações físicas, presença de doenças, falta de companhia e falta de segurança.

Outro estudo de Legnani *et al.* (2011) identificou fatores motivacionais associados à prática de atividade física, em 63 estudantes universitários, entre 20 e 30 anos. Os fatores motivacionais mais importantes relatados na pesquisa, foram a prevenção de doenças, prazer e bem-estar, e condição física. A atividade física constitui fator determinante para a manutenção da saúde, independentemente de idade ou gênero.

Complementando essa pesquisa, Legnani *et al.* (2011) destacam os principais fatores motivacionais relacionados à prática de atividade física, em estudantes universitários, quais sejam: a prevenção de doenças; o controle do peso corporal e da aparência física, que são definidos como fatores extrínsecos (aspectos sociais); e o controle do estresse, do prazer e bem-estar, que são considerados fatores intrínsecos (aspectos físicos, emocionais e biológicos).

Segundo os autores (LEGNANI *et al.*, 2011), embora seja consistente a importância da prática de exercício físico para a saúde individual, tem-se constatado que a quantidade de pessoas que optam por essa prática ainda é bem reduzida. Essa quantidade reduzida de indivíduos está alicerçada no campo motivacional, porque, para que haja um comprometimento em logo

prazo e manutenção das atividades físicas, é crucial que haja envolvimento no campo motivacional.

Na literatura, há referências, tais como as já citadas anteriormente, que avaliaram a aderência e as barreiras à prática da atividade física em jovens, bem como seus benefícios. Entretanto, esse mesmo estudo teve como objetivo identificar os principais fatores motivacionais relacionados à prática de exercício físico.

A maioria dos jovens estudados disseram que até iniciam a atividade física, porém, a abandonam por questões relacionadas à falta de tempo para se dedicar aos estudos e ao trabalho e, em função disso, reduzem o tempo livre e de lazer.

Segundo Legnani *et al.* (2011), mesmo que a prática de exercício físico seja mediada por fatores sociais, ambientais, acredita-se que fatores psicológicos sejam preponderantes para a manutenção desse comportamento e, nesse contexto, a motivação parece ser o fator mais importante para que as pessoas continuem a se exercitar regularmente.

Dentre os estudantes avaliados, os fatores motivacionais destacados por eles como mais importantes para a prática do exercício físico, são: prevenção de doenças; condição física; controle do estresse; manutenção do peso corporal; prazer; e, bem-estar.

Nesse mesmo estudo também foi analisado a questão motivacional entre os gêneros onde as mulheres disseram que se exercitam para manter o peso corporal e para perder peso, sobretudo pela valorização do corpo magro da sociedade atual. Essa afirmação pode ser confirmada pelo elevado score médio apresentado pelas mulheres selecionadas para o estudo como fator motivacional o controle de peso. O estudo destacou também, a importância do fator motivacional na prática de atividades físicas, e considerou os principais aspectos motivacionais assim como as diferenças entre sexos como fator importante, podendo contribuir com o grau de motivação desses indivíduos quanto a participação em programas de atividades físicas.

Diante de tudo que foi levantado através de pesquisas, vemos que a questão motivacional é um fator crucial para a manutenção da prática de atividade física, abrangendo desde jovens até idosos, independentemente do gênero e, encontrar uma forma de manter esses indivíduos motivados é a estratégia mais adequada.

Rodrigues *et al.* (2021) pesquisaram o comportamento de pessoas que estavam motivados e se mantendo na prática de atividade física, por meio do divertimento e do lazer. Segundo este estudo, esses efeitos indiretos da associação do lazer ao exercício, desempenham um papel crucial na persistência, passando a ser uma saída para mantê-los motivados em longo prazo e, assim, mudar os antigos hábitos sedentários para um estilo de vida mais saudável e, conseqüentemente, gerando bem-estar.

Clear (2009) destaca uma forma comum de manter-se motivado, que nada mais é do que a repetição, ou seja, a consolidação de um hábito. O hábito se caracteriza pela repetição e, a única forma de fazer progresso, é dar pequenos passos.

A partir do momento que o indivíduo entende a necessidade da atividade física para a manutenção da sua saúde física e mental, e encontra uma motivação para fazê-la, precisa entender que essa semente de um novo estilo de vida é uma minúscula decisão. Segundo Clear (2009), criar hábitos duradouros é esquecer resultados em curto prazo, pois as pessoas fazem pequenas mudanças e não conseguem ver um resultado tangível e logo param.

O exercício físico é um grande aliado para amenizar questões relacionadas à obesidade e, conseqüentemente, as doenças crônicas resultantes do acúmulo de gordura, porém, existem muitas barreiras para a conscientização da população sobre a sua necessidade.

Todos esses estudos relacionados apontam a falta de motivação como um fator importante no êxito de iniciar e continuar um projeto de atividade física, portanto, ações que promovam a atividade física como lazer, que possa incentivar e colaborar para que o indivíduo sinta vontade de começar e não parar, é uma ótima opção, que apresenta excelentes resultados, além é claro, de ser uma intervenção não invasiva e que gera vários outros benefícios, como a sensação de bem-estar, a diminuição da ansiedade e o aumento da autoestima.

1.2. Descrição da situação problemática

O problema abordado nesse projeto está relacionado ao número assustador de obesos em todo mundo. Esse problema está ocorrendo de forma muito rápida, provavelmente devido à grande exposição à alimentos processados, os quais vêm aliados a um alto teor de gordura e de açúcar, e quando é associado ao sedentarismo característico da população do século XXI, é contexto que pode impactar ainda mais negativamente os indivíduos de todas as idades.

Esse problema ocorre devido à falta de projetos que incentivem a prática de atividade física, informações e conhecimento acerca dos alimentos que consumimos e falta de informações claras nos rótulos dos produtos. Esses fatores contribuem significativamente para o aumento do número de obesos em todo mundo e esses dados vem crescendo ano após ano.

A atividade física é, além de muito prazerosa, por liberar hormônios responsáveis pelo nosso bem-estar, uma aliada potente nessa luta contra a obesidade, pois, se feita de forma regular, ajuda na prevenção de doenças, acúmulo de peso, como também na perda de peso nos processos de emagrecimento e na reeducação alimentar. Fazer com que as pessoas se sintam diariamente motivadas a se exercitar e tenham conhecimento de como uma alimentação equilibrada pode auxiliá-la na manutenção e perda de peso são sem dúvida um grande desafio, mas com toda certeza, uma saída para melhorar a saúde de toda uma geração que não encontra mais um tempo destinado a “se cuidar”.

1.3. Hipóteses diagnósticas

Em decorrência da necessidade e até do excesso de trabalho, o tempo da maioria das pessoas foi ficando escasso para as outras atividades, como, por exemplo, encontrar um tempo durante o dia para se exercitar. As possíveis causas desse problema podem estar relacionadas ao consumismo, a falta de tempo e, claro, de motivação. É sempre mais fácil optar por ficar 01 hora a mais na cama do que acordar 01 hora mais cedo para ir à academia, como também é sempre a melhor opção chegar em casa depois de um dia de trabalho e se jogar no sofá, para terminar de assistir a série interminável da Netflix, se beneficiando de um pedido de comida pronta (e, na maioria das vezes, processada) pelo *iFood*, do que tirar um tempinho para fazer uma caminhada. Encontrar uma motivação para mudar os maus hábitos desses indivíduos e instituir outros novos como a prática de exercício regular é o caminho!

1.4. Justificativa

A diferença de idade verificável dentre a população, faz com que a motivação se equacione em diferentes níveis, haja vista que, em adultos, por exemplo, a falta de tempo é o fator principal, diferentemente dos jovens, público que já faz parte do grande número de obesos em todo mundo, e que, na maioria das vezes, atribuem a falta de motivação, por não ter apoio de amigos e familiares ou até mesmo, por não ter acesso à informação.

Devemos fazer com que toda a população desde crianças e jovens, até os adultos e idosos, se conscientizem e busquem maneiras de se motivarem para uma mudança de hábitos, relacionados à necessidade de uma alimentação equilibrada e da prática de atividade física regular, pois, isso poderá beneficiar toda uma geração, diminuindo o surgimento de doenças, melhorando a autoestima e promovendo a saúde física e mental.

Tirar um tempo para a atividade física regular, certamente auxiliará esses indivíduos, independentemente da idade, então, encontrar maneiras de motivá-los com o direcionamento da faixa etária específica, pode mudar esse cenário, porque tudo que gera motivação tem uma chance maior de persistir, e manter-se motivado faz com que não se perca o interesse.

A relevância de um projeto que vise buscar mais qualidade de vida para a população, além de poder impactar diretamente o sistema de saúde diminuindo o número de internações decorrentes de doenças provocadas pela obesidade, pode melhorar várias questões emocionais, diminuindo a ansiedade gerada pela necessidade de emagrecer a qualquer custo, pois tem uma relação direta com sentir-se bem, com o “se aceitar”, como também questões relacionadas a autoestima que nada mais é do que a qualidade de quem se valoriza e passa confiança em seus atos e julgamentos.

2. OBJETIVO

2.1. Objetivo geral

Identificar questões que possam mudar alguns hábitos nocivos relacionados ao sedentarismo, incentivando as pessoas a iniciar e continuar no seu propósito de ter uma vida mais saudável, eliminando o excesso de peso, utilizando os benefícios da prática da atividade física regular como um grande aliado e, para que isso aconteça, esses indivíduos devem se manter motivados.

2.2. Objetivos específicos

Desenvolver ações que possam incentivar crianças, jovens, adultos e até idosos a compreender a importância, a necessidade e os benefícios da atividade física no nosso dia a dia.

Planejar e monitorar ações que possam mantê-los motivados a seguir com essa prática, não só para um projeto de emagrecimento e combate à obesidade, como também, para levá-lo consigo durante toda a vida.

3. MÉTODO

3.1. Participantes/Instituição/Público-alvo

Os participantes serão alguns dos alunos que fizeram ou estão fazendo o método de emagrecimento “De Dentro pra Fora”, que consiste em despertar as pessoas para uma vida mais saudável, a partir de uma mudança de identidade e conseqüentemente uma mudança de hábitos, a começar pela necessidade da prática regular de atividade física, que é onde se encontra a maior dificuldade dos alunos, pois a motivação se mostra bastante presente no início, entretanto, se perde em poucas semanas o que compromete muito a evolução do projeto.

Esses alunos possuem idades que variam entre 14 e 70 anos e todos tem acesso à informação, portanto essa questão da resistência em se exercitar é mais uma questão cultural do que fisiológica. Todos eles encontraram um certo grau de dificuldade de manter o ritmo de atividade física sugerido dentro do método, por variadas razões, mas principalmente por questões relacionadas a falta de motivação.

O método “De Dentro pra Fora” foi criado com o intuito de despertar mudança nas pessoas que estão na sua zona de conforto esperando um milagre que possa mudar a realidade que se encontram, ou seja, o excesso de peso, a falta de motivação para se exercitar, se alimentar corretamente e buscar ajuda psicológica para tratar transtornos relacionados a compulsão alimentar. Esse método foi desenvolvido a partir de uma experiência real de mudança relacionado a experiências vividas ao longo de décadas por um

indivíduo, que encontrou o equilíbrio a partir dessas pequenas mudanças oriundas da motivação.

Desde que o método começou a ser colocado em prática através de cursos ministrados dentro da plataforma do *Hotmart*, já conseguiu mudar a vida de dezenas de indivíduos que encontraram uma nova forma de se relacionar com a comida e, conseqüentemente, com seu corpo fazendo da atividade física um grande aliado para a vida. Foram convidados 06 alunos para participar dessa intervenção, são eles: M.F., 41 anos, pedagoga; P.G., 15 anos, estudante; G.A., 28 anos, radialista; R.S., 38 anos, apresentador de TV; J.B., 35 anos, cartorária; T.V., 59 anos, do lar.

3.2. Planejamento de atividades

Essa intervenção terá como objetivo motivar pessoas em grupos de mentoria para a prática de atividade física diária, através de reuniões semanais de acompanhamento previamente estipuladas, palestras, no período de 04 (quatro) meses em que a troca de experiências, o monitoramento e o compartilhamento da evolução, assim como das dificuldades de cada um, serão conjuntamente discutidos.

3.3. Materiais utilizados

Todos os encontros acontecerão através da plataforma do *Google Meet*, momento em que cada participante poderá acessar, usando seu computador ou celular. Durante os encontros, os participantes utilizarão o *chat* da plataforma ou a câmera de vídeo para interagirem. O Facebook também servirá como alternativa para a interação, onde os indivíduos poderão compartilhar suas conquistas e dificuldades, postando fotos, alimentação saudável e textos motivacionais.

As anotações serão feitas individualmente e cada participante poderá ter sua caderneta de observações para assim poder acompanhar sua evolução.

3.4. Cronograma de atividades

CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO																	
Atividades	maio/22				junho/22				julho/22				agosto/22				
	dias	4	11	18	25	3	10	17	24	7	14	21	28	4	11	18	25
Encontro de abertura																	
Palestra com educador convidado físico																	
Buscar uma motivação "o que te motiva"?																	
Qual é seu maior obstáculo?																	
Início das atividades físicas																	
Encontros semanais pelo Google Meet																	
Resultados do 1º mês																	
Resultados do 2º mês																	
Resultados do 3º mês																	
Resultados do 4º mês																	
Encontro de encerramento																	

4. DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

4.1. Breve retomada do projeto e descrição do processo de intervenção

A hipótese diagnóstica levantada está inteiramente ligada ao fator motivacional, pois todas as pesquisas apontam que fatores, tanto externos (como clima, falta de segurança) quanto fatores internos (necessidade de se encaixar em padrões, busca por mais qualidade de vida, dentre outros) estão diretamente ligados à motivação.

Se o indivíduo começa um projeto de se manter ativo e o clima não contribui, não tendo um local adequado para tal atividade, ele não se sentirá motivado a encontrar uma alternativa para continuar. Se o local onde a prática de atividade física sugerida não oferece segurança, pode ser um fator desestimulante, que pode gerar desistência, devendo incentivá-los a procurar um outro local que seja adequado e não simplesmente desistir.

Se não houver uma gestão do pouco tempo livre da maioria das pessoas atualmente, esses indivíduos não vão encontrar um horário na sua rotina, a ser destinado à prática de atividade física, logo, motivar a sacrificar alguns minutos antes do trabalho seria uma alternativa, assim como deixar de assistir um episódio de uma série no final do dia.

Para avaliar essa hipótese, será criado um grupo de apoio monitorado, com o intuito de incentivar a rotina de atividade física como uma forma de bem-estar, condição em que esses indivíduos que não se sentem motivados, por não terem apoio em casa ou entre amigos, possa encontrar motivação.

A apresentação da proposta poderá ocorrer via palestras e encontros regulares, presenciais ou em plataformas digitais. Dados da OMS e de estudos científicos, apontam que a atividade física é uma forma de prevenção de doenças, alívio do estresse, ansiedade, manutenção do peso corporal, perda de peso e bem-estar, o que, conseqüentemente, pode gerar motivação nesses indivíduos a se manterem ativos.

Tendo em vista tudo que foi realizado no diagnóstico, se propõe uma intervenção para a avaliação e verificação dessas hipóteses, as quais se darão em forma de encontros semanais, com duração de 02 horas, em formato de roda de conversa e trocas de experiências, no formato *on-line*, momento em que as demandas e fatores relacionados com a falta de motivação serão debatidos e alinhados, a partir da realidade de cada indivíduo, baseado nos conhecimentos adquiridos no curso de neurociências.

Após a aplicação a avaliação diagnóstica, será proposta a criação de encontros semanais em formato de mentorias em grupo, e cada passo da intervenção será minuciosamente seguido por um cronograma, com a duração de 04 meses. Nesse cronograma, será proposto um roteiro de encontros semanais, com datas e horários previamente estipulados, para que cada indivíduo possa se organizar e não deixar que a falta de tempo sabote esses encontros.

A partir desse cronograma, se dará início aos encontros, que ocorrerão na plataforma do Google Meet, onde cada indivíduo poderá participar pelo *chat* ou fazendo as discussões por áudio e vídeo.

Spina & Bellode (2021) acompanharam dezenas de alunos do curso de medicina, em um experimento sobre mentorias em grupo, e perceberam a dificuldade de reunir pessoas com suas demandas e compromissos. Entretanto, os encontros em grupo são uma forma de estabelecer conexões em diferentes temas e experiências e, neste sentido, notaram que a diversidade permitiu discussões estimulantes entre os participantes.

O programa Eureka, de Secchi & Vieira (2021), afirmam que programas de mentorias pequenos ou informais, podem ter um excelente resultado, se aplicado de forma adequada e, assim, se torna uma ferramenta eficiente. Esse é o intuito da intervenção via mentorias em grupo, isto é, dividir e estimular experiências, para que cada um encontre uma forma de se motivar.

No primeiro encontro se dará a apresentação de cada indivíduo e suas respectivas demandas ou dificuldades em fazer atividade física. Nesse primeiro encontro, que será a abertura, um profissional da área de educação física, E.S., 36 anos, falará sobre seus benefícios para a saúde física e mental.

Logo após a palestra, será proposto que cada participante se apresente e compartilhe sua história, assim como também será sugerido que todos se pesem mensalmente e façam as anotações em sua caderneta de acompanhamento, para ter um parâmetro ao final do experimento, podendo, dessa forma, verificar se de fato foi eliminado peso com essa nova rotina de treinos, o que passa a ser um fator motivacional a mais.

O segundo encontro será na semana seguinte, assim como todos os outros se darão, ou seja, semanalmente. Nesse momento, cada participante será questionado sobre algo que o motiva e, a partir desse achado, direcionará o seu foco para se manter no projeto. Nesse mesmo encontro, será discutido o que atrapalha cada um a se manter na rotina de exercícios, ou seja, seus sabotadores e, logo em seguida, no mesmo dia, será dada a largada para o início das atividades físicas, dentro dos dias e horários determinados e escolhidos por cada participante, desde que não seja inferior a uma rotina de 03 vezes por semana.

Na terceira semana, os participantes farão uma roda de conversa compartilhando seus resultados.

A quarta semana será a última do primeiro mês e, assim como nos próximos 03 meses, a última semana será considerada o dia de resultados, situação em que cada participante trará para a roda de conversa seus resultados, tais como peso, por exemplo, assim como, o quanto estão se comprometendo dentro do que está sendo proposto, ou seja, se estão cumprindo a rotina de exercícios buscando se alimentar melhor e, por fim e não menos importante, falar sobre os obstáculos e se ainda persistem.

Durante os próximos 03 meses, o cronograma se dará da mesma forma. Nisso, os participantes poderão compartilhar suas conquistas como também seus desafios junto ao grupo fechado criado no Facebook, mandando fotos, se exercitando, conhecendo e experimentando novos alimentos e compartilhando seu novo estilo de vida.

Toda semana, durante os encontros, cada participante trará para debater em grupo as suas dificuldades daquela semana como, por exemplo, o caso de alguém não ter conseguido cumprir o cronograma de treinos, para que possa ser feito os devidos ajustes, como também suas conquistas, e isso se dará em cada encontro, até a última semana do experimento. A intenção é a de que os indivíduos atuem ativamente no grupo do Facebook, pois é uma forma de motivar os outros integrantes do grupo.

A partir do segundo mês, caso algum indivíduo não esteja conseguindo se manter na rotina de exercícios ou não encontre uma forma efetiva de se manter motivado, será proposta uma avaliação médica, para analisar algum fator fisiológico ou psicológico que possa estar atrapalhando o executante a desenvolver o projeto proposto.

Caso seja necessário, esses indivíduos receberão uma mentoria personalizada, com uma frequência reduzida, ou seja, 02 vezes por semana, para que, assim, consiga estar atuante dentro do projeto e encontre seu propósito sem nenhuma perda.

Por fim, após o período de 04 meses, será feito o encontro de encerramento, momento em que cada participante trará para o grupo os benefícios com a nova rotina, as dificuldades encontradas, os desafios, as superações e a perda de peso, pois serão orientados a verificar esse dado novamente.

4.2. Resultados esperados a partir da intervenção

A partir dessa intervenção, espera-se um resultado significativo de mudança no estilo de vida de cada indivíduo, pois a motivação é um dos fatores mais importantes para a manutenção da atividade física, segundo Legnani *et al.* (2011).

A sensação de bem-estar gerada por essa motivação em grupo, poderá manter esses indivíduos no objetivo, pois o intuito dos encontros de mentorias é exatamente esse, influenciar o grupo todo, assim como Secchi & Vieira (2021) afirmam em seu estudo, que programas de mentorias têm um excelente resultado e se torna uma ferramenta eficiente, e essa diversidade de experiências entre os participantes, permite discussões estimulantes segundo Spina & Bellode (2021).

Diante disso será proposto o acompanhamento de mentoria semanal em grupo, com duração de 04 meses. Foi realizado um estudo semelhante por Rodrigues *et al.* (2021), no qual os efeitos indiretos da associação do lazer e o exercício, desempenham um papel crucial na persistência, e passa a ser uma saída para mantê-los motivados. É importante ressaltar, que essa intervenção não busca engessar os participantes, pois como relacionados anteriormente eles possuem idades e gêneros diferentes e em outras intervenções realizadas como de Legnani *et al.* (2011), foi comprovado que o fator motivacional muda, de acordo com a idade e gênero, então, essa adequação e incentivo de cada um procurar o que realmente os motiva é muito importante para o sucesso da intervenção.

Espera-se também que a partir dessa intervenção, os indivíduos entendam que existe uma associação direta entre obesidade e o sedentarismo e, como divulgado pela OMS, esse número vem aumentando assustadoramente em todo o mundo e, segundo a pesquisa de Abbes *et al.* (2010), pessoas obesas apresentam um risco maior de desenvolver doenças crônicas.

Dentro do cronograma sugerido na intervenção que será de 04 meses, cada participante poderá encontrar o suporte e apoio em grupo para que a atividade física passe a ser algo inserido na rotina e com os resultados positivos alcançados possa ser uma motivação para que se leve esse novo estilo de vida para a vida toda.

4.3. Considerações finais

O número de obesos vem aumentando assustadoramente em todo mundo, e vários fatores vem contribuindo com esses dados como: a falta de informação; o consumo exagerado de alimentos processados; e o sedentarismo.

Esse trabalho teve como objetivo o planejamento de uma mentoria em grupo, pois foi identificada uma dificuldade de indivíduos instituírem a atividade física como um estilo de vida saudável e com inúmeros benefícios. Dentre os fatores mais relevantes, estão a falta de tempo, a falta de incentivo de outras pessoas e a falta de motivação que são os maiores sabotadores das pessoas.

Tendo em vista esse problema, foi proposta uma intervenção com duração de 04 meses, em que um grupo, com idades e gêneros diferentes, os quais poderão compartilhar suas experiências e dificuldades, recebendo todo apoio de mentoria, através de palestras e encontros semanais, com uma troca de experiências entre os participantes.

No final do experimento, espera-se que todos tenham entendido e aprendido o quanto estar motivado pode mantê-los focados em seus projetos, nesse caso, na rotina de atividade física, como parte do seu dia a dia.

A aplicação desse trabalho vai contribuir para que mais e mais pessoas possam buscar qualidade de vida, diminuindo riscos à saúde relacionados à obesidade, diminuição da ansiedade, melhora da autoestima e, conseqüentemente, uma vida com propósito e pertencimento, pois, se sentir motivado, ativo e feliz é o que faz a caminhada valer a pena.

REFERÊNCIAS

ABBES, Priscila Trapp; LAVRADOR, Maria Silvia Ferrari; ESCRIVÃO, Maria Arlete Meil Schimith; TADDEI, José Augusto de Aguiar Carrazedo. Sedentarismo e variáveis clínico-metabólicas associadas à obesidade em adolescente. *Rev. de Nutrição, Campinas*, v. 24, n. 4, p. 529-238, jul./ago. 2011.

ALBIERO, Marília Sobral. Obesidade: uma pandemia que atinge mais de 2 bilhões de pessoas no mundo. *Veja Saúde – Medicina*, 04 mar. 2022. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/coluna/com-a-palavra/obesidade-uma-pandemia/>. Acesso em: 22 mar. 2022.

BENAVENTE, Yolanda López; SÁNCHEZ, José Arnau; SÁNCHEZ, Tania Ros; CEREZUELA, María Beatriz Lidón; NOGUEIRA, Araceli Serrano; ABELLÁN, María Dolores Medina. Dificuldades e motivações para o exercício físico em mulheres idosas. *Rev. Latino-Americana de Enfermagem*, v. 26, e2989, 2018.

CLEAR, James. *Hábitos Atômicos*. 1. ed. Rio de Janeiro: Alta Books, 2019.

KONG, Ningning; YANG, Guantong; WANG, Lixia; LI, Yang. Exercícios Calistênicos para intervir na obesidade e diabetes em pessoas de meia idade. *Rev. Bras. Med. Esporte*, v. 28, n. 2, 2022.

LEGNANI, Rosimeide Francisco Santos; GUEDES, Dartagnan Pinto; LEGNANI, Elto; BARBOSA FILHO, Valter Cordeiro; CAMPOS, Wagner de. Fatores motivacionais associados a prática em exercícios físicos em estudantes universitários. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, Florianópolis, v. 33, n. 3, p. 761-772, jul./set. 2011.

MYERS, David G.; DEWALL, C. Nathan. *Psicologia*. 11. ed. São Paulo: LTC, 2017.

RECH, Cassiano Ricardo; CAMARGO, Edina Maria de; ARAUJO, Pablo Antonio Bertasso de; LOCH, Mathias Roberto; REIS, Rodrigo Siqueira. Barreiras percebidas para a prática de atividade física no lazer da população brasileira. *Rev. Bras. Med. Esporte*, v. 24, n. 04, 2018.

RODRIGUES, Filipe; TEIXEIRA, Diogo; MACEDO, Rita; NEIVA, Henrique; CID, Luís; MONTEIRO, Diogo. O papel do divertimento e das determinantes motivacionais na persistência da prática de exercício físico. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, supl. 3, p. 5303-5313, 2021.

SECCHI, Luciana Antunes de Almeida; VIEIRA Bruno Alba. Eureka: um programa de mentoria de alunos de medicina com engajamento e alta adesão. *Rev. Brasileira de Educação Médica*, Brasília, v. 45, sup. 1, e123, 2021.

SPINA, Fabiana Verardino; BELLODI, Patrícia Lacerda. Pelo buraco da fechadura – estudo etnográfico de um grupo de mentoria na escola médica. *Rev. Brasileira de Educação Médica*, v. 45, sup.1, e121, 2021.

A MULHER, AS MÚLTIPLAS JORNADAS E SUAS CONSEQUÊNCIAS: POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÕES PREVENTIVAS E REMEDIATIVAS DENTRO E FORA DO CONTEXTO CLÍNICO

English Title: THE WOMAN, THE MULTIPLE JOURNEYS AND THEIR CONSEQUENCES: POSSIBILITIES OF PREVENTIVE AND REMEDIATIVE INTERVENTIONS INSIDE AND OUTSIDE THE CLINICAL CONTEXT

[doi> 10.33726/mackzandakdbooks24477656v897a82022p33a44](https://doi.org/10.33726/mackzandakdbooks24477656v897a82022p33a44)

GIUSTI, Isabella Mondin

RESUMO: O presente estudo tem como objetivo principal propor uma análise histórica e social quanto às múltiplas jornadas femininas e suas consequências ao nível psicológico, social e fisiológico, considerando possíveis cenários e dinâmicas pessoais. As hipóteses levantadas se dão em relação ao discurso social enraizado, muitas vezes contraditório, de que a mulher deve servir e abdicar das aspirações pessoais. Além dessa análise, demonstrou-se fundamental buscar intervenções psicológicas e sociais para mulheres em sofrimento. Metodologicamente, fez-se um levantamento bibliográfico, combinado com uma observação clínica e propostas interventivas, tanto de cunho preventivo quanto remediativo. Foi proposta, além de intervenções clínicas, rodas de conversa e episódios de *podcasts*, em que foram levantados temas em relação à mulher no mercado de trabalho, sobrecarga, planejamento, produtividade, filhos, matrimônio, aspirações pessoais e culpa. A partir da literatura, bem como das propostas interventivas traçadas, alguns pontos puderam ser levantados e mitigados em relação a papéis de gênero, discurso social, das próprias consequências da dupla e tripla jornada e como podem influir diretamente na dinâmica e bem-estar da mulher. Como parte dos resultados, vimos que as manifestações de sobrecarga podem emergir, ocasionando o adoecimento, ao mesmo tempo em que em tais cenários de adoecimento, tais sintomas são tratados como problemáticas individuais, dando origem à falta de acolhimento e de dificuldades na dinâmica familiar e conjugal.

PALAVRAS-CHAVE: Mulheres, adoecimento, dupla/tripla jornada, mercado de trabalho

ABSTRACT: The main objective of this study is to propose a historical and social analysis regarding the multiple journeys of women and their consequences at the psychological, social and physiological level, considering possible scenarios and personal dynamics. The hypotheses raised are in relation to the rooted social discourse, often contradictory, that women must serve and abdicate personal aspirations. In addition to this analysis, it was fundamental to seek psychological and social interventions for women in suffering. Methodologically, a bibliographic survey was carried out, combined with clinical observation and intervention proposals, both preventive and remedial. In addition to clinical interventions, conversation circles and podcast episodes were proposed, in which topics were raised in relation to women in the labor market, overload, planning, productivity, children, marriage, personal aspirations and guilt. From the literature, as well as the intervention proposals outlined, some points could be raised and mitigated in relation to gender roles, social discourse, the consequences of the double and triple journey and how they can directly influence the dynamics and well-being of women. As part of the results, we saw that manifestations of overload can emerge, causing illness, at the same time that in such illness scenarios, such symptoms are treated as individual problems, giving rise to lack of reception and difficulties in family dynamics and marital.

KEYWORDS: Women, illness, double/triple shift, labor market

1. INTRODUÇÃO

1.1. Fundamentação Teórica

O papel da mulher no mercado de trabalho não pode ser pontuado como algo linear e único ao longo da história, e sim moldado pelo contexto histórico de cada época, pautado de acordo com as necessidades temporais. Tais constantes construções geram mudanças nas normas sociais, porém nem sempre ascendente, trazendo consequências negativas juntamente a essas transformações (MOTA-LIMA; PARREIRAS; LIMA-SOUZA, 2021).

Lourenço (2019), e Mota-Santos, Parreiras & Lima-Souza (2021), ressaltam que, antes da I e II Guerra Mundial, a mulher deveria dedicar-se exclusivamente à casa e aos cuidados com os filhos e cônjuge, e atualmente partilham da responsabilidade de sustentar financeiramente a casa e os filhos e conciliar com estudos e aspirações pessoais.

Como marco do século XX e das Guerras, vimos que, enquanto os homens iam para a guerra, as mulheres ficavam responsáveis pelos negócios. Sem o retorno de muitos e outros severamente sequelados, houve a necessidade de que esse paliativo se tornasse algo permanente. Um segundo ponto de força sobre tal contexto, teria sido a pressão financeira, elevando cada vez mais o nível de educação das mulheres e o estilo de vida.

Segundo Mota-Santos, Parreiras & Lima-Souza, (2021) falar sobre a entrada da mulher no mercado de trabalho e sua tripla jornada, são fatos que se dão por aspectos como o progresso tecnológico, alterações econômicas e desigualdade social e, apesar de tais, levantar a discussão é garantir direitos de cidadania e bem-estar.

França & Schimanski (2009) trazem a década de 1970 como início da entrada da mulher brasileira no mercado de trabalho, transpondo novos horizontes e começando a competir com os homens por espaço externo de trabalho. Mota-Santos, Parreiras & Lima-Souza, (2021) destacam que tal excesso/sobrecarga de trabalho se deu pelas transformações estarem acompanhadas da permanência das mesmas responsabilidades e atribuições antes existentes, principalmente na década de 1970, com a inflação e o empobrecimento, trazendo consequências com a queda de qualidade de serviços e o aumento de despesas básicas. Movimento este que também impulsionou o aumento da escolarização das mulheres e o surgimento de novas oportunidades e o exercício de trabalho remunerado.

Corral-Mulato *et-al*, (S/D), apontam que uma angústia é instalada pelo paradoxo entre a necessidade de trabalhar (financeira, realização profissional) e, de outro lado, a necessidade de dedicação à família, casa, filhos e cônjuge. Quando a convivência se torna inviabilizada, surge o conflito, podendo isto levar ao adoecimento.

Um dos pontos de adoecimento citado por Corral-Mulato *et al.*, (S/D) é o *Burnout*. Este fenômeno, é descrito como sendo um estado de fadiga ou

frustração, ocasionando a devoção do indivíduo a algo sem a obtenção do sentimento de recompensa esperada. Tal quadro gera quebra da harmonia nas esferas somática, intelectual e emocional, podendo trazer consequências graves pessoais, familiares e profissionais. Seu início pode ser lento, progressivo e silencioso, gerando mal-estar indefinido, físico ou mental e sintomatologia atribuída ao excesso de trabalho.

Para Mota-Santos, Parreiras & Lima-Souza. (2021) o conceito de “mulher contemporânea” seria por essa descoberta da capacidade de colaboração ou totalidade das responsabilidades financeiras, juntamente com a administração do lar, educação dos filhos, valorização profissional, conjugal e social. As mudanças de papéis influenciam naturalmente as funções maternas e paternas.

De acordo com dados do IBGE (2019), as mulheres trabalham ao menos duas vezes mais que os homens, por conta dos trabalhos domésticos, demonstrando a responsabilização da mulher pelo andamento do lar, e os homens ainda como coadjuvantes ou ajudantes com as tarefas.

Além de consequências de cunho individual para as mulheres, Mota-Santos *et al.*, (2021) apontam que este desequilíbrio gera sobrecarga de trabalho, aumentando os níveis de estresse, contribuindo para os conflitos e insatisfação na relação conjugal. Mota-Santos, Parreiras & Lima-Souza (2021) demonstram que a dificuldade que é conciliar a vida profissional, à maternidade, estudo, tarefas domésticas e o aumento da carga de responsabilidade com adoecimentos emocionais e físicos. Lourenço (2019), descreve estudos que apontam consequências como depressão, sentimento de falha, enquanto pais, e, ainda, a incidência de *Burnout*.

A conciliação do trabalho com a família advém de pontos fundamentais e exigem gestão dos papéis existentes em cada uma dessas esferas. De acordo com Lourenço (2019), quando essa gestão falha, surge o conflito. Tal conflito pode ser descrito como sendo a influência que o trabalho tem na satisfação da vida pessoal dos trabalhadores, o quanto de interferência que a vida profissional tem na vida pessoal do indivíduo.

Novas políticas vêm sendo criadas e descritas, vislumbrando maior equilíbrio, por meio de flexibilizações e apoios relativos, no entanto, muitas não são aplicadas e, de acordo com Lourenço (2019), por mais que todos os indivíduos sofram consequências pelo desequilíbrio existente, as mulheres são as mais afetadas.

Lourenço (2019), demonstrou que as mulheres têm consciência de que a progressão na carreira pode gerar problemas na vida familiar. Alguns dos problemas descritos são: tempo, descrito pela falta e acúmulo de tarefas; comportamento, dificuldade de execução de tarefas e insatisfação e tensão, com estresse, mau humor e irritabilidade.

França & Schimanski (2009) nomeiam tais obstáculos mencionados anteriormente, como desigualdade intrafamiliar. Perez (2001, *apud* França & Schimanski, 2009), aponta que, nesse cenário, as mulheres acabam por

esquecerem de si mesmas, postergando o urgente debate da desigual divisão das responsabilidades e a injustiça de terem de dar conta de tudo sozinhas.

De acordo com Mulato-Corral (S/D), a terapia, técnicas de relaxamento, apoio social, reavaliação comportamental, boas relações interpessoais, têm impacto positivo sobre os quadros de estresse, sobrecarga e *Burnout*, trazendo melhorias, tanto no sentido preventivo quanto no remediativo.

1.2. Descrição da Situação Problemática

O estresse e a exaustão causados pela sobrecarga excessiva de autocobrança, autocrítica, inseguranças, bem como a tentativa de conciliação entre o mercado de trabalho, casa, filhos, relacionamento e necessidades pessoais emerge, juntamente com os efeitos fisiológicos e sociais, muitas vezes, ignorados ou erroneamente justificados. Estas, contudo, são queixas comuns na prática clínica. A sensação de que não aguentará mais, no entanto, que não existe essa opção, é constatação geral e possível.

Os impactos não se restringem a uma esfera única da vida, ocasionando queixas que permeiam as relações sociais, tanto interpessoais, quanto intrapessoais, em relações no âmbito conjugal, familiar e de amizades, além de mudanças de comportamento e impactos psicológicos, como desânimo, isolamento, desmotivação, insegurança, baixa autoestima, entre outros sintomas, que, invariavelmente resultam em consequências fisiológicas danosas pelo aumento do estresse, com alterações de apetite, sono, problemas gastrointestinais, aumento níveis de cortisol entre outros.

A busca incessante por novas tentativas de organização, planejamento, aumento da produtividade vem acompanhada de cada vez menos prazer, lazer, pausa e descanso, fazendo, portanto, parte do problema. O que para elas aparenta ser apenas de ordem pessoal, as fazem buscar unilateralmente novos auxílios e recursos, tanto internos quanto externos.

Quando, por muitas vezes, realizam tentativas de mudanças da dinâmica existente, a falta de acolhimento e de compreensão são relatadas, reforçando nelas a ideia de que o problema é de cunho pessoal.

As novas políticas propostas pelas organizações nem sempre demonstram aplicações práticas, trazendo prejuízos também para as mulheres em cargos de liderança.

1.3. Hipóteses Diagnósticas

O primeiro ponto a ser mencionado deve ser o da cultura, em que as mulheres tiveram a criação sob os moldes do cuidar, do servir. Com a sua entrada no mercado de trabalho, esse modelo continuou o mesmo, no entanto, agora, com a pressão também vinda do outro lado.

A angústia de conciliar os desejos pessoais com a rotina da casa, as cobranças do trabalho se tornaram pesos pesados a serem administrados.

Com isso, o próprio discurso vem sendo transformado, modo contraditório, em que de um lado a independência, temos os direitos iguais e a priorização das vontades individuais e, de outro lado, um discurso ainda enraizado, questionador da mulher que não abdica do mercado pela família e pelo matrimônio.

Junto com esses aspectos citados acima, a própria indústria de brinquedos infantis, por exemplo, com bonecas, cozinhas, ferro, vassoura e rodo para as meninas e, do outro lado, carrinhos, armas e bola para os meninos, alimentam a manutenção do status quo. O discurso nas famílias invariavelmente é machista e sem espaço algum de reivindicação. Parte do sistema educacional desatualizado repete a mensagem de que os meninos são melhores com a matemática e números do que as meninas, e que eles amadurecem mais tardiamente mesmo, sem considerar a cultura e o neuromito (divulgações de interpretações equivocadas sobre a ciência do cérebro) como parte disso.

Por último, mas não menos importante, os aspectos individuais emergentes em relação aos papéis. A conciliação do papel enquanto mulher, esposa, mãe e profissional atuante no mercado de trabalho, traz consigo grandes sentimentos de culpa em relação à conciliação das aspirações pessoais, demandas da casa e dos filhos, bom relacionamento conjugal, tempo de trabalho, de lazer e de prazer. O sentimento de se deixar de lado não é difícil de se ouvir na clínica.

2. JUSTIFICATIVA

Aquilo do hoje ecoa no amanhã, então, as intervenções realizadas na prática clínica, com impactos positivos na vida pessoal de cada uma dessas mulheres, têm o poder de ir modificando essas histórias e a de outras que virão. Além de trazer e levantar questionamentos e discussões, acaba por movimentar problemáticas adormecidas que perturbam a vida de muitas.

Dentro da prática clínica, poder entender o entrelaçamento entre as esferas psicológicas, sociais e fisiológicas, a dinâmica desse impacto com o cotidiano e formas de intervenção é de grande valia, afinal, a busca pela ajuda tem sido cada vez mais frequente.

Para as mulheres, além dos ganhos indiretos citados anteriormente, diferentes formas de intervenção de práticas psicológicas podem ser desenvolvidas, bem como aumentar o embasamento científico para tais fenômenos e acontecimentos, trazendo acolhimento, fomentando as transformações necessárias, tanto internamente quanto externamente.

Debates que tragam voz ativa e abordem fatores emergentes, mantenedores e possibilidades de transformações são de grande valia. A partir do compartilhamento de histórias, juntamente a dados que embasem o que parece apenas individual, traz mais poder transformador e questionador.

Fontes de transmissão de informação em massa têm sido cada vez mais usadas, e são ferramentas que também elucidam novas perspectivas dentro de diferentes realidades e âmbitos, além de pontos educativos podem ser abordados e levantados, gerando transformações de maneira orgânica.

3. OBJETIVO

3.1. Objetivo Geral

Analisar e buscar intervenções psicológicas e sociais para mulheres que se encontram em diferentes formas de sofrimento pela dupla/tripla jornada.

3.2. Objetivos Específicos

Descrever a dupla e tripla jornada feminina. Relacionar a historicidade feminina e seus papéis. Relacionar diferentes variáveis que podem compor esses sofrimentos. Buscar e elucidar diferentes intervenções psicológicas e práticas clínicas, para novas elaborações acerca das queixas em seus diferentes níveis.

4. MÉTODO

4.1. Participantes/Instituição/Público-alvo

Os participantes são pacientes em tratamento psicoterapêutico recente, em clínica psicológica, e mulheres que desejem participar de roda de conversas, bem como que desejem ouvir episódios de *podcast* sobre os temas abordados.

O público-alvo desta pesquisa são jovens mulheres, com idade entre 25 e 45 anos, com ensino superior completo, que atualmente encontram-se em sobrecarga, estresse, advindo da dupla/tripla jornada, e em tentativa de conciliação da vida profissional e pessoal.

4.2. Planejamento de Atividades

As atividades realizadas serão divididas ao longo de dois meses, durante oito sessões de psicoterapia, uma roda de conversa e dois episódios de *podcast*.

Inicialmente, na primeira sessão de psicoterapia, não será realizada intervenção, apenas observação e escuta.

Na segunda sessão, além de observação e escuta, questões serão feitas sobre o tema, de forma abrangente, buscando entendimento sobre a percepção individual de questões culturais.

Na terceira sessão, as questões realizadas serão em relação à própria percepção dessas questões culturais, dentro do contexto individual em que vivem.

Na quarta sessão, o sentido da dinâmica existente será abordado de forma individual.

Na quinta sessão, possibilidades de ação dentro do contexto serão levantadas.

Na sexta sessão, a manutenção daquilo que já foi levantado, trabalhado e modificado será elaborado.

Na sétima sessão, novas estratégias mais pontuais e refinadas serão levantadas, e a percepção do papel nas responsabilidades será revisitada.

Na última sessão, um *feedback* será realizado, uma agenda para manutenção de todos os pontos trabalhados internamente e externamente será realizada.

A roda de conversa acontecerá de forma *on-line*, aberta para observação e participação, em que temas do papel feminino no mercado de trabalho e a dupla e tripla jornada, aspectos culturais e sociais, históricos e enraizados no discurso cotidiano serão levantados.

Com um momento inicial, abordando fatos de historicidade, seguidos por questões atuais e dados atuais, e logo depois para abertura de dúvidas e compartilhamento de experiências e sentimentos em relação às questões.

Por último, como forma de intervenção, dois episódios de *podcast* serão lançados, para dar maior abrangência aos assuntos e questões.

Sendo que, o primeiro, versará sobre os aspectos sociais e culturais, juntamente a pontos históricos e o impacto disso no dia a dia atual.

O segundo, sobre o quanto a sobrecarga e o estresse podem afetar psicologicamente a mulher em dupla e tripla jornada.

4.3. Materiais Utilizados

Os materiais a serem utilizados serão a sala para psicoterapia presencial, prancheta, papel e caneta para registro dos temas abordados. Celular para gravação dos *podcasts*, além de microfone e fone de ouvido. Computador para organizar o material da roda de conversa e para realização do encontro *on-line*.

5. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

Atividades	2022							
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Revisão das hipóteses								
Sessões de Psicoterapia								
Observação Clínica								
Escuta Clínica								
Intervenções Clínicas								
Material roda de conversa								
Roda de conversa on-line								
Gravação episódios podcast								
Edição episódios podcast								

6. DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

6.1. Breve Retomada das Hipóteses e Descrição da Metodologia de Avaliação da Validade Destas

As hipóteses diagnosticadas levantadas foram, primeiramente, relacionadas à cultura, com pontos como discurso, entrada da mulher no mercado de trabalho, e as diferenças de papel social existente. Dificuldades na conciliação da rotina, desejos pessoais e cobranças do trabalho foram também descritas, dentro do cenário da dupla e tripla jornada, com possíveis consequências como estresse excessivo, sobrecarga, níveis elevados de autocrítica e insegurança.

Para avaliar cada uma delas, será realizado um acompanhamento psicoterapêutico, composto de oito sessões, aptas ao entendimento do cenário individual, social/cultural, com intervenções clínicas e manejo de emoções e crenças. Em seguida, será feita uma roda de conversa *on-line*, aberta, para discussão e compartilhamento de experiências, bem como retomada histórica e aferição do impacto individual que existe decorrente de aspectos culturais. E, por último, lançamento de dois episódios de *podcast* visando aprofundar ainda mais o tema, divididos em aspectos sociais e psicológicos.

6.2. Resultados Esperados a partir da Intervenção

A ideia da realização de três intervenções, é trazer diferentes níveis de abrangência social, diferentes níveis de transformações e questionamentos. Com as intervenções clínicas, o objetivo é de, conforme cada etapa avançar, ir abordando, observando, elaborando, transformando e realizando a manutenção dos aspectos observados.

Com o grupo, durante a roda de conversa, a abrangência social é um pouco maior, com foco na dinâmica e discussão de grupo, compartilhamento de relatos, experiências e pontos de apresentação e intervenção, de acordo com o levantado e abordado durante o encontro.

Já, em relação aos episódios de *podcast*, o objetivo é ter a maior abrangência, comparativamente com as intervenções clínicas e com a roda de conversa. No entanto, questões menos profundas e mais abrangentes são abordadas e expostas, pelo fato de que não há interação entre os ouvintes e nem com o próprio autor.

Mesmo em diferentes níveis, abrangências e âmbitos, os maiores objetivos são levantar questionamentos, trazer pontos históricos e educativos, pensar em estratégias de aplicações individuais preventivas e remediativas, abordar pontos de alerta em relação a possíveis consequências e quadros psicológicos mais graves. Reforçar a ideia da importância de uma sólida rede de apoio, de possibilidades e de acolhimento.

Assim como levantado por Mulato-Corral (S/D), terapia, técnicas de relaxamento, importância do apoio social, reavaliação e modificação de comportamento, bons relacionamentos interpessoais, têm grande impacto positivo sobre os quadros de estresse, sobrecarga, inclusive de *Burnout*, trazendo melhorias nos sentidos preventivos e remediativos. Por isso, nas sessões de psicoterapia, técnicas de relaxamento e respiração serão abordadas, a restauração da rede de apoio realizada, e conceituação cognitiva para a avaliação de crenças e modificação de comportamentos, levantada.

Com os objetivos inicialmente propostos, de analisar e buscar intervenções psicológicas e sociais para mulheres, em diferentes formas de sofrimento, ocasionados pela dupla e tripla jornada, juntamente aos pontos não apenas de intervenção, mas de importância em relação às consequências e adoecimento abordados pela literatura, como exposto por Corral-Mulato *et al* (S/D), em relação à angústia instalada pelo paradoxo existente entre a necessidade de trabalhar, tanto financeiramente, quanto em relação a realização profissional, e do outro lado, necessidade de dedicação à família, casa, filhos e cônjuge.

Quando tais convivências tornam-se inviabilizadas, surge o conflito, que pode levar ao adoecimento. Por conta disso, tanto na roda de conversa, quanto no *podcast*, o paradoxo existente, os conflitos provenientes disso e suas consequências serão abordadas.

Não só a descrição do que é essa dupla e tripla jornada feminina foi abordada, como acima também observamos, nos dados do IBGE (2019), que

demonstram que as mulheres trabalham até duas vezes mais que os homens, por conta dos trabalhos domésticos puderam ser levantados. Tais dados quantitativos corroboram para com os cenários de sobrecarga e conflitos, levando, para além da esfera individual e aumentando a conscientização.

Outro objetivo era o de relacionar a historicidade feminina e seus papéis. Nisso, as autoras Lourenço (2019), e Mota-Santos, Parreiras & Lima-Souza (2021), abordaram a I e a II Guerras Mundiais, como marcos importantes da entrada da mulher no mercado de trabalho, assumindo o papel dos maridos enviados para guerra, momento em que muitos não retornaram. Já, França & Schimanski (2009), abordam a década de 70, como marco importante da entrada da mulher no mercado de trabalho brasileiro, com a crise e seus efeitos, demonstrando como a necessidade se intensificou, gerando consequências até os dias de hoje.

Por último, relacionar diferentes variáveis que podem compor esses sofrimentos, foi demonstrado por Lourenço (2019), apresentando que mulheres, em cargos de liderança, as pessoas em relacionamentos, a idade dos filhos, e a progressão na carreira, são fatores podem gerar conflitos e problemas na vida familiar. Os pontos comumente descritos são falta de tempo, acúmulo de tarefas, dificuldade de execução de tarefas, insatisfação e tensão, estresse, mau humor e irritabilidade.

Após revisar a literatura, com os pontos levantados e observados na clínica, resultados semelhantes são esperados, com pontos do passado, históricos, e do presente, com questionamentos e transformações individuais e culturais, os quais ecoem para o futuro e para as próximas gerações.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto propõe abordar aspectos relacionados às consequências decorrentes da dupla e tripla jornada da mulher, levantando os aspectos históricos que ocasionaram a entrada da mulher no mercado de trabalho, tanto no âmbito mundial quanto no brasileiro. Quais foram as motivações, e o porquê que até hoje existe sobrecarga e diferenciação de papel por conta do gênero.

Além dos aspectos culturais, pontos sociais presentes e enraizados na sociedade, nos dias de hoje, são de grande importância. Apontar pontos existentes nas esferas pessoais e profissionais, bem como o papel transformador do discurso, auxiliam na capacidade perceptiva das diferentes questões existentes.

Com o número crescente de casos clínicos em busca por psicoterapia, decorrentes da sobrecarga, dificuldade de conciliação da casa, trabalho, filhos e casamento, *Burnout*, aumento nos níveis de cortisol, estresse, depressão, ansiedade, e sentimento de culpa, bem como a diminuição de momentos de lazer, prazer, *hobbies*, baixa autoestima, e poucos momentos de autocuidado, mostrou-se, cada vez mais, frequente pontos em comuns existentes, mesmo em diferentes famílias.

A busca por ajuda demonstra-se quase sempre de forma individual, com sentimento de fracasso e frustração, pela falta de apoio, acolhimento, e compreensão, principalmente advindo do cômjuge. As organizações em casos de

Burnout também trazem culpabilização frequente de cunho individual e não em relação à dinâmica existente.

Após o levantamento bibliográfico, elucidando os diferentes pontos existentes dentro das diferentes esferas abordadas anteriormente, os oito encontros clínicos seriam realizados, seguindo o cronograma de atividades para melhor entendimento, bem como a intervenção e a manutenção clínica dos pontos, tanto sociais quanto individuais.

A divulgação e realização de uma roda de conversa, buscando trazer voz ativa, dividida em partes, tanto abordando pontos educativos históricos e atuais, quanto possibilitando troca de experiências e informações, abordando técnicas e exercícios possíveis de serem implementados e realizados individualmente para aquelas participantes.

Por último, também buscando intervenções, de forma mais orgânica e abrangente, dois episódios de *podcast*, disponíveis em grandes plataformas de *streaming*, abordando temas distintos em relação à mulher no mercado de trabalho, a conciliação da sua dupla e tripla jornada e os aspectos psicológicos importantes, bem como sinais de alerta e as consequências graves, a importância das relações e da busca por ajuda como pontos cruciais.

Os resultados esperados, após intervenções, são relativos à etapa e proposta de cada uma delas. O objetivo das intervenções dentro do âmbito clínico, durante sessões de psicoterapia, é menos abrangente e mais profundo, com transformações mais observáveis e palpáveis, melhor entendimento das dinâmicas, dos papéis, e dos pontos trabalhados e levantados.

Com a roda de conversa, a abrangência social é um pouco maior e há troca ativa entre o grupo, com rede de apoio e de informações, as dinâmicas são pensadas e discutidas no âmbito grupal. Já, com os episódios de *podcast*, a abrangência social é maior ainda, podendo sempre aumentar. No entanto, não há troca de informações ativa, e nem possibilidade interventiva direta. Todos os pontos levantados e abordados nos episódios precisam ser genéricos e abrangentes, sem que estejam enviesados por questões pessoais.

A contribuição existente com a realização de todas essas etapas não poderia deixar de ser mencionada. Tanto no âmbito clínico quanto psicológico, é perceptível a necessidade de debruçar-se e entender melhor os diferentes aspectos existentes dentro do tema, não só pelo crescimento da demanda, mas possibilitando melhorias na prática clínica e no entendimento dos relatos.

No dia a dia, como mulher, poder atentar-se e questionar sobre aspectos tidos como normais, abordando o quão são enraizados os pontos existentes no discurso e nas atitudes, dentro e fora de casa, dentro e fora do trabalho. Ainda como mulher, mãe, esposa, estudante, atuante no mercado de trabalho e dona de casa, atenção para as consequências dessas jornadas, e das cobranças advindas com ela, entender o papel de cada um que permeia e faz parte disso, e realizar intervenções para que não haja maiores consequências como aquelas observadas e expostas ao longo deste estudo.

REFERÊNCIAS

DIOGO, M.F; COUTINHO, M.C. A Dialética da Inclusão/Exclusão e o Trabalho Feminino. *Interações*, São Paulo (SP) v.11 n.21 jun., 2006, ISSN 1413-2907. Disponível em: < [A dialética da inclusão/exclusão e o trabalho feminino \(bvsalud.org\)](#) >. Acesso em: 12 de nov.de 2021.

FRANÇA, A.L de; SCHIMANSKI, E. *Mulher, trabalho e família*: uma análise sobre a dupla jornada feminina e seus reflexos no âmbito familiar. UEPG, Ponta Grossa (PR), 9(1): 65-78, 2009. Disponível em: < [Dialnet-MulherTrabalhoEFamilia-4025711.pdf](#) >. Acesso em: 12 de nov. de 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE) Disponível em: < [Em média, mulheres dedicam 10,4 horas por semana a mais que os homens aos afazeres domésticos ou ao cuidado de pessoas | Agência de Notícias | IBGE](#) >. Acesso em: 12 de nov. de 2021.

LOURENÇO, D.G. *Mulheres em Cargos de Liderança*: a relação do conflito trabalho- família com a satisfação no trabalho e *Burnout*. Instituto Politécnico de Coimbra. Coimbra (PT). ISCAC out. 2019. Disponível em: < [Modelo de trabalhos \(rcaap.pt\)](#) >. Acesso em: 12 denov. de 2021.

MOTA-SANTOS, C.M; PARREIRAS, A.A; LIMA-SOUZA, E. A Mulher em Tripla Jornada: Discussão Sobre a Divisão das Tarefas em Relação ao Companheiro. *Revista Management and Connections Journal*, Vitória (ES), v.10, n.2, mai./ago., 2021 ISSN 2317- 5087. DOI: 10.47456/regec.23175087.2021.10.2.34558.103-121. Disponível em: <[*5 103 121 34558.pdf](#)>. Acesso em: 12 de nov., de 2021.

MULATO-CORRAL, S. et al. *Prevenção da Síndrome de Burnout em Mulheres*: Uma Questão de Educação para Saúde. Universidade Estadual Maringá, Maringá (PR). ISSN 2177-1111 (S/D). Disponível em: <[*Gênero e educação \(uem.br\)](#)>. Acesso em: 12 de nov., de 2021.

SEMINÁRIOS DE TREINAMENTO EM NEUROCIÊNCIA PARA AJUDAR PROFISSIONAIS DE PESQUISA QUALITATIVA A MELHORAREM AS SUAS ANÁLISES SOBRE O COMPORTAMENTO HUMANO

English Title: NEUROSCIENCE TRAINING SEMINARS TO HELP QUALITATIVE RESEARCH PROFESSIONALS IMPROVE THEIR ANALYSIS OF HUMAN BEHAVIOR

[doi](https://doi.org/10.33726/mackzandakdbooks24477656v897a82022p45a59) 10.33726/mackzandakdbooks24477656v897a82022p45a59

TRAVASSOS, Marina Araújo

RESUMO: A presente intervenção é motivada pela identificação da falta de relação dos pesquisadores qualitativos com a neurociência. As hipóteses para que isso aconteça são o desconhecimento desses profissionais sobre os estudos neurocientíficos desenvolvidos até o presente momento e também pela falta de investimento em treinamento por parte de instituições de pesquisa qualitativa. Assim, a proposta desse trabalho é capacitar os profissionais de pesquisa qualitativa em alguns campos da neurociência, para que desenvolvam projetos de investigação comportamental que contemplem análises que possam extrapolar os dados narrativos coletados no momento de uma entrevista qualitativa, individual ou em grupo. Para isso, é proposta uma sequência de quatro seminários, abordando áreas distintas de interesse da neurociência: conhecimentos básicos, tomada de decisão, emoções e interferência na área de consumo e, por fim, memórias. Como resultado do trabalho, espera-se aumentar o repertório teórico dos profissionais sobre neurociência, bem como o fortalecimento da capacidade analítica acerca das áreas neurocientíficas em destaque. Além disso, é aguardado que as empresas da área de pesquisa de consumo tenham um ganho de qualidade nos trabalhos que são desenvolvidos para os seus respectivos clientes. Por fim, é almejada a criação de novas metodologias de pesquisa qualitativa que envolvam a neurociência, e que elas possam construir um caminho inovador de futuro.

PALAVRAS-CHAVE: Pesquisa qualitativa, comportamento do consumidor, neurociência, consumo, neuromarketing

ABSTRACT: The present intervention is motivated by the identification of the lack of relationship between qualitative researchers and neuroscience. The hypotheses for this to happen are the lack of knowledge of these professionals about the neuroscientific studies developed to date and also the lack of investment in training by qualitative research institutions. Thus, the purpose of this work is to train qualitative research professionals in some fields of neuroscience, so that they can develop behavioral research projects that include analyzes that can extrapolate the narrative data collected at the time of a qualitative interview, individual or in groups. For this, a sequence of four seminars is proposed, covering different areas of interest in neuroscience: basic knowledge, decision making, emotions and interference in the area of consumption and, finally, memories. As a result of the work, it is expected to increase the theoretical repertoire of professionals on neuroscience, as well as the strengthening of the analytical capacity about the highlighted neuroscientific areas. Furthermore, it is expected that companies in the area of consumer research have a gain in quality in the work that is developed for their respective customers. Finally, the aim is to create new qualitative research methodologies that involve neuroscience, so that they can build an innovative path for the future.

KEYWORDS: Qualitative research, consumer behavior, neuroscience, consumption, neuromarketing

1. INTRODUÇÃO

1.1. Fundamentação teórica

Pesquisa de consumo é um método largamente utilizado pelas empresas, para coletar informações sobre o pensamento e as opiniões das pessoas em relação a produtos e serviços.

A pesquisa qualitativa, por sua vez, tem como aspectos essenciais, a escolha de metodologias adequadas, o reconhecimento de diferentes pontos de vista, a reflexão dos pesquisadores a respeito do tema que estão estudando e, principalmente, a variedade de métodos e de abordagens para se falar com o consumidor (FLICK, 2009).

Os campos de estudo da pesquisa de consumo não são herméticos e circulam entre áreas do conhecimento como a psicologia, a sociologia e a comunicação. Além disso, ela tem como campo de estudo as situações práticas e as interações do indivíduo na vida cotidiana, sendo assim, seus estudos não são feitos em situações artificiais, como situações criadas em laboratório (FLICK, 2009). Neste sentido, a pesquisa qualitativa é dotada de um método aberto de investigação, o qual abrange todas as áreas que possam ajudar a trazer uma compreensão melhor sobre quem é o sujeito estudado e como ele responde às situações que ele enfrenta no cotidiano, atribuindo aos resultados, uma escala de valores, conforme houver maior ou menor adesão do sujeito aos quesitos postos em destaque.

Apesar de ser algo abrangente dentro do mercado de comunicação, a pesquisa qualitativa está pautada principalmente em metodologias antropológicas de investigação, como grupos focais ou entrevistas etnográficas.

Esses métodos de abordagem são amplamente aceitos e espalhados pelo mercado, porém, eles só levam em consideração aquilo que as pessoas declaram no momento da coleta de informação.

A interação entre entrevistador e entrevistado é feita através da coleta de dados narrativos. Por exemplo, em uma entrevista focalizada são apresentados estímulos, como um filme ou uma transmissão, e logo após o impacto que esse estímulo causou é investigado por meio de um roteiro de entrevista (FLICK, 2009).

Assim, fica claro que os dados extraídos do consumidor podem ser verbais, quando coletados a partir de uma entrevista sobre o assunto. Logo, essa análise pautada em narrativas, naquilo que é falado apenas, não leva em consideração aquilo que o indivíduo não consegue declarar, como, por exemplo, as emoções do entrevistado no momento da entrevista ou as heurísticas e os vieses que podem estar atrelados às respostas.

É importante dizer que a pesquisa qualitativa, é uma área recente do conhecimento, está historicamente atrelada às seguintes áreas das ciências sociais: psicologia, que busca entender o pensamento do indivíduo; sociologia, que visa compreender a ação das pessoas em grupo e como os grupos afetam

os indivíduos; e antropologia, com imersão na vida do consumidor, através de etnografias (FLICK, 2009).

No entanto, nenhuma dessas ciências consegue dar conta de entender exatamente o que se passa na mente do consumidor, porque tal fenômeno envolve um processo físico-químico que não é algo passível de observação externa (CAMARGO, 2013).

Assim, por mais que se proponha a compreender o consumidor de maneira integrada e ampla, a pesquisa qualitativa sozinha não consegue preencher todos os espaços do entendimento do comportamento humano, principalmente aqueles que necessitam de um olhar biológico.

Outro problema que existe na pesquisa qualitativa, é que as ciências sociais partem de uma perspectiva behaviorista, ou seja, o comportamento é inferido a partir de uma observação externa, via estímulo dado por meio de uma pergunta direta sobre a motivação de escolha e compra de um produto ou serviço.

Cabe ressaltar, que existe todo um universo interno de ação que não é levado em conta (CAMARGO, 2013). A neurociência e suas metodologias de diagnóstico podem preencher essas lacunas no entendimento do consumo, não como uma solução melhor do que os métodos das ciências sociais, mas como um método complementar que deve ser levado em consideração se o que se busca é compreender o que realmente se passa na mente de um indivíduo (CAMARGO, 2013).

Dentro desse pensamento, existe um campo específico da neurociência que pode ser de grande valia para a pesquisa qualitativa: a neuroeconomia. Esta, ao seu turno, combina métodos das neurociências e da economia, para estudar o processo de tomada de decisão.

O estudo desse processo de decisão e satisfação do consumidor, no geral, se situa dentro de uma subespecialidade da neuroeconomia conhecida por neuromarketing (ROCHA, 2011). Essa subárea da neurociência tem interesses compatíveis com o da pesquisa qualitativa como, por exemplo, compreender como encaramos escolhas que envolvem riscos e, como isso, influencia nas decisões; e também se as nossas escolhas são racionais ou influenciadas por estados afetivos.

Estudos na área de neuromarketing têm crescido por dois motivos principais: eles revelam informações sobre os consumidores que nem eles mesmos poderiam contar e eles dão conta de investigar o sucesso de um produto antes mesmo dele ser lançado no mercado (CAMARGO, 2013).

Depois da descoberta da neurociência, não é possível mais avaliar o comportamento do consumidor somente por métodos de observação, entrevistas ou questionários, sendo eles quantitativos ou qualitativos. Se a busca é por métodos mais assertivos, é preciso analisar outros aspectos, além dos que se observam ou dos que se percebem (CAMARGO, 2013).

Apesar da neurociência e da pesquisa qualitativa serem áreas com extremo potencial de trabalho em conjunto, ainda existe um grande preconceito em relação aos estudos conduzidos no campo do *marketing*, porque essa área é vista por alguns com uma ciência maléfica e patrocinada pelos interesses daqueles que querem estimular o consumo (CAMARGO, 2013).

Sendo assim, para que a pesquisa qualitativa se beneficie dos métodos da neurociência, é necessário trazer informações claras e educar os profissionais, visando o uso benéfico das suas metodologias. E a melhor maneira de realizar isso é lançar mão de um treinamento.

Treinamento, neste contexto, é um processo de educação de curto prazo, aplicado de forma sistemática, para que os indivíduos possam aprender conhecimentos, atitudes e habilidades, em função de objetivos definidos (CHIAVENATO, 1999).

Na sociedade atual, o treinamento é visto como uma maneira de desenvolver competências nas pessoas, com o objetivo de torná-las, além de mais produtivas, mais criativas e inovadoras. É uma forma de agregar valor às pessoas, à organização e ao cliente, pois enriquece o patrimônio humano da empresa e é também responsável pela evolução do capital intelectual nas organizações (CHIAVENATO, 1999).

Dentro da área de recursos humanos, os principais objetivos do treinamento são: preparar os colaboradores para a execução de tarefas características da profissão por meio da transmissão de informação e do desenvolvimento de habilidades específicas; dar oportunidade de desenvolvimento pessoal para a função atual e futura na organização; e mudar as atitudes dos indivíduos (CARVALHO, 1993).

Dessa forma, o treinamento é uma forma de aumentar as habilidades dos profissionais, sejam elas motoras, cognitivas ou interpessoais, a fim de aumentar o nível de proficiência dessas habilidades (CHIAVENATO, 1999).

Extrapolando esse conceito, o treinamento é uma forma de crescimento pessoal e de evolução no mercado de trabalho.

O estudo de caso de Milkovich (2000) sobre a Motorola, demonstra a importância do treinamento para o desenvolvimento do trabalho. A Motorola Inc. enfrentava um dilema de vendas crítico, no ano de 1982. Naquela época, foi constatado que em cinco anos, as vendas de seus semicondutores caíram e seus outros produtos eletrônicos estavam sendo sitiados por competidores internacionais inovadores. No lugar de demissões e de fechamento de fábricas, o então presidente da companhia, Robert W. Galvin, e seu sucessor, George M. C. Fisher, propuseram a introdução de treinamentos na empresa. Pelo menos 1,5% da folha de pagamento de cada executivo deveria ser usado para o seu treinamento.

Por volta de 1992, a empresa gastava 120 milhões de dólares em educação, oferecendo em torno de 36 horas de treinamento por empregado/ano. Em 1995, as vendas da empresa foram de 22,2 bilhões de dólares, e ela gastou 250 milhões de dólares em educação, fornecendo um mínimo de 40h de treinamento para cada funcionário da empresa. No início dos anos 2000, a Motorola também criou a Universidade Motorola, que oferecia mais de 600 cursos para seus funcionários, e estava presente em 14 cidades pelo mundo.

Os cursos incluíam jogos para computador, no qual clientes vão à falência, os presidentes da empresa são demitidos e as fábricas pegam fogo; também incluíam 24h de aulas, para aprender a lidar com empregados difíceis e para lidar com consumidores.

Toda essa iniciativa da empresa, deixou claro o quanto os executivos da Motorola acreditavam que a educação seria capaz de estimular a criatividade e o desenvolvimento de novas habilidades, e o quanto isso seria fundamental para o sucesso dentro de um mercado competitivo (MILKOVICH, 2000).

Ao observar o exemplo da Motorola, vemos que o treinamento assume o papel de desenvolvimento pessoal, sendo crucial para o sucesso de uma organização. Além disso, ele é capaz de produzir uma mudança permanente em um indivíduo, que melhora a sua capacidade de desempenhar a sua profissão (MILKOVICH, 2000).

Por isso, para começar a junção entre neurociência e pesquisa qualitativa, é importante, primeiro, a abordagem de treinamento dos indivíduos que fazem parte desse meio, para que eles possam ter o repertório necessário para unir as duas áreas.

1.2. Descrição da situação problemática

O problema que será abordado nessa proposta de intervenção, incide na falta de qualificação dos profissionais que trabalham na área de pesquisa qualitativa de consumo, em relação aos conhecimentos da neurociência e o quanto o contato com essa área pode enriquecer o trabalho de investigação do consumidor porque são áreas complementares.

A pesquisa de consumo atual leva em consideração apenas aquilo que as pessoas falam, porém, isso é apenas uma parte da resposta que um pesquisador de comportamento precisa, porque a fala é aquilo que os entrevistados elaboram, mas não necessariamente o que eles pensam ou sentem.

Para clarificar a situação, se faz necessário pensar em um exemplo prático: imaginemos um estudo de comportamento que se propusesse a investigar “por que as pessoas consomem brinquedos para os filhos?”. Se esse estudo fosse feito de maneira tradicional, o pesquisador iria entrevistar um pai sobre o assunto e levantaria questões como “Quais tipos de brinquedo você costuma comprar?”, “Quando você costuma comprar brinquedos para o seu filho?”, “Quais são as lojas que você costuma comprar brinquedos?”, entre outras interrogativas.

O entrevistado responderia verbalmente com as motivações dele. No entanto, essa entrevista levaria em consideração apenas o auto relato da pessoa que estivesse respondendo. Ela não mapearia, por exemplo, qual o estado emocional no qual esse pai se encontrava quando respondeu essa pesquisa. Além disso, o pesquisador de consumo se atém à resposta que foi dada na entrevista, mas, talvez, esta resposta não seja condizente com o comportamento real de compra da pessoa.

Tendo posto isso, voltamos ao problema, que é o fato das pessoas que trabalham na área do comportamento do consumidor levarem em consideração, dentro dos seus estudos, apenas aquilo que as pessoas declaram, um auto relato do consumidor.

Se os pesquisadores de consumo tivessem um conhecimento melhor da área da neurociência, talvez pudessem construir estudos mais complexos que levassem em consideração dados que fossem além dos narrativos coletados num momento de entrevista.

Voltando ao exemplo do suposto estudo sobre brinquedos, se o pesquisador que estivesse conduzindo o projeto tivesse algum conhecimento neurocientífico, ele poderia construir uma forma de medir as emoções do pai entrevistado, no dia da interação e, assim, ter maior clareza quanto a qual seria o pano de fundo emocional daquela pessoa para entender se algo nas respostas dadas teria sido afetado por isso.

Porém, os pesquisadores de consumo só começarão a ter esse tipo de pensamento, se conhecerem alguns tópicos de estudo da neurociência como, por exemplo, tomada de decisões, emoções e memória.

1.3. Hipóteses diagnósticas

Esse problema está posto, porque o estudo do consumidor é algo que está principalmente atrelado às áreas de comunicação e das ciências sociais. Sendo assim, a maioria dos pesquisadores qualitativos do mercado baseiam suas metodologias e seus projetos nessas áreas, deixando de lado o estudo de uma parte mais biológica de constituição dos indivíduos: como o estudo do cérebro. Eles não sabem que podem acessar o comportamento do consumidor, também, através de estudos de neurociência, que abordem o processo de tomada de decisão, a influência das emoções e a cognição social.

Além disso, as metodologias de pesquisa qualitativas, utilizadas para captar informação sobre o consumidor, já são estabelecidas e tidas como confiáveis pelo mercado que consome esse tipo de serviço. Sendo assim, não existe um investimento das empresas de pesquisa qualitativa em treinar os seus empregados em outras áreas.

Para concluir, as principais hipóteses para o afastamento da área de pesquisa de consumo com a área da neurociência são: a falta de conhecimento dos pesquisadores e a acomodação do mercado, que faz com que os processos não mudem de fórmula.

2. JUSTIFICATIVA

A presente intervenção é importante para a instituição na qual ela será aplicada, para os pesquisadores da instituição e também para os clientes da instituição.

Para a instituição, existe o interesse de que os seus pesquisadores sejam multidisciplinares, para que os estudos sejam construídos por meio de visões que cerquem o problema de formas diversas. Além disso, trazer o conhecimento da neurociência para dentro da empresa, faz com que ela tenha destaque em relação aos concorrentes e que os projetos desenvolvidos pela empresa contemplem áreas de abordagem diferentes das habituais.

Para os pesquisadores da instituição, o interesse se pauta em aumentar as suas habilidades em compreender o comportamento humano e também de melhorar as formas de abordar os consumidores. É uma maneira de evoluir enquanto profissional e conseguir alavancar a carreira, dentro ou fora da instituição.

A falta de proximidade do pesquisador do mercado qualitativo com a neurociência, pode fazer com que exista uma miopia em relação àquilo que está sendo observado no comportamento e na fala do consumidor. Para fazer uma avaliação cada vez mais completa e complexa de comportamento e conseguir traçar diagnósticos que sejam mais fiéis à realidade das pessoas, seria importante ter o conhecimento necessário para unir aquilo que as pessoas falam com aquilo que elas realmente sentem e pensam.

Nesse sentido, compreender alguns campos da neurociência – como os processos de tomada de decisão, as heurísticas, as emoções – se torna algo de grande valia para o pesquisador de comportamento.

Por fim, na medida em que os estudos qualitativos de comportamento do consumidor são usados para as tomadas de decisão de grandes empresas em diversos momentos: seja para produzir um produto novo, melhorar a comunicação ou tornar um serviço melhor para as pessoas; é de interesse dos clientes da instituição que um projeto de intervenção que traga conhecimentos de da neurociência para os profissionais da área aconteça.

3. OBJETIVO

3.1. Objetivo Geral

Capacitar os profissionais de pesquisa qualitativa, empregando tópicos de estudo da neurociência que ajudem a complementar o trabalho de investigação de comportamento, com o fim de lhes oferecer uma visão sobre o consumidor que vá além de dados narrativos.

3.2. Objetivos específicos

- Desenvolver o vocabulário básico de neurociência para os pesquisadores qualitativos;
- Desenvolver o conhecimento sobre tomada de decisão, pelo viés da neurociência, com a apresentação dos conceitos do funcionamento do sistema de recompensa e de saliência, risco, ambiguidade, decisões interpessoais e grupais;
- Apresentar o conceito de emoções e demonstrar como elas interferem no processo de decisão de consumo; e,
- Apresentar o conceito de memória para que o pesquisador esteja alerta, no momento da coleta de dados de uma pesquisa qualitativa.

4. MÉTODO

4.1. Participantes/Instituição/Público-alvo

A Instituição na qual será aplicado o projeto de intervenção, é uma consultoria de pesquisa qualitativa, chamada Okean, que nasceu em 2019, com o intuito de ampliar a voz do consumidor para o mercado de *marketing*, comunicação e inovação.

É uma empresa que, além de construir trabalhos, se propõe a ensinar pesquisa qualitativa para aqueles que desejam aprender, tendo em vista que é um conhecimento que fica oculto do grande público. Por ser uma consultoria que se propõe a mudanças e quebras de paradigmas do mercado, é um ambiente fértil para o teste de novas formas de conduzir o seu próprio trabalho.

O público alvo dessa intervenção são os pesquisadores de comportamento que trabalham na Okean, seja como colaboradores fixos ou como trabalhadores autônomos, os quais participam de projetos específicos da empresa. Sobre o perfil desses trabalhadores, pode-se dizer que são pessoas que têm boas habilidades de cognição social, são formados em áreas como Comunicação, *Marketing* e Ciências Sociais; possuem, em sua maioria, passagem pelo mercado de publicidade e propaganda e atuam na área, há pelo menos, 05 anos.

4.2. Planejamento de atividades

A intervenção proposta consiste na construção de 04 seminários, para apresentar aos pesquisadores de consumo, que trabalham em conjunto com a Okean, princípios da neurociência que os possam ajudar na construção de estudos de comportamento mais complexos.

Antes de começar os seminários, serão feitas entrevistas individuais com cada pesquisador participante da intervenção, para avaliar o conhecimento que essas pessoas possuem sobre neurociência, e entender quais seriam as áreas neurocientíficas que poderiam ter mais valor para cada pesquisador.

Em cada seminário, será abordado um tema considerado relevante para o campo da pesquisa qualitativa. No primeiro encontro, serão apresentados conceitos bases de neuroanatomia e neurofisiologia, para que o pesquisador entre em contato com o vocabulário neurocientífico. No segundo encontro, será trabalhado o conceito de tomada de decisão, oriundo do viés da neuroeconomia.

Já, no terceiro encontro, o foco será apresentar as emoções e trazer exemplos de como elas podem interferir no processo de escolha. Por fim, o quarto encontro abordará a memória, com o intuito de apresentar a vulnerabilidade que existe na coleta de dados narrativos, sendo que eles podem estar baseados em falsas memórias do consumidor.

Para medir a efetividade dos seminários e ajudar cada pesquisador a aplicar conceitos da neurociência em um de seus estudos, após os quatro encontros, serão feitas entrevistas em profundidade individualmente com cada participante.

4.3. Materiais utilizados

Para essa intervenção serão utilizados um computador com conexão à internet, uma plataforma *online* de reunião (Zoom ou GoogleMeet) para a condução dos encontros e 04 apresentações de Keynote, com o conteúdo dos 04 encontros.

4.4. Cronograma de atividades

ATIVIDADES	2022			
	Fevereiro	Março	Abril	Maior
Pré-pesquisa				
Construção de roteiro de entrevistas iniciais				
Entrevistas pré-seminários				
Consolidação das entrevistas				
Seminário 1 – Vocabulário Neurocientífico				
Seminário 2 – Tomada de decisão				
Seminário 3 – Emoções				
Seminário 3 – Memórias				
Consolidação dos seminários				
Construção de roteiro de entrevistas finais				
Entrevistas finais (avaliação)				

5. DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

5.1. Breve retomada das hipóteses e descrição do processo de intervenção

As hipóteses diagnósticas levantadas foram: o desconhecimento do pesquisador sobre os estudos de neurociência, e a falta de investimento das empresas que fazem parte do mercado de pesquisa qualitativa.

Para avaliar cada uma dessas hipóteses, serão feitas entrevistas em profundidade, com 20 pesquisadores do mercado. Essas entrevistas serão divididas em duas partes: 1. Mapeamento sobre a forma que os pesquisadores constroem os seus estudos atualmente; 2. Avaliação do conhecimento dos pesquisadores sobre a neurociência.

Na primeira hora de entrevista, para levantar a maneira como os pesquisadores pensam os seus projetos, serão abordados tópicos como: as metodologias utilizadas para pesquisar, exemplos de trabalhos realizados no último ano e qual a visão deles sobre os pontos de vulnerabilidade da pesquisa qualitativa.

Na segunda hora de entrevista, será feita a avaliação da proximidade desses profissionais com a área de neurociência, suscitando uma investigação do conhecimento que eles possuem sobre os seguintes temas: vocabulário básico de neurociência; conceitos de risco, ambiguidade, decisões interpessoais e grupais; funcionamento do sistema de recompensa e de saliência; e, conceito de emoções e conceito de memória.

Após consolidada a etapa de comprovação das hipóteses, inicia-se a intervenção. O projeto de intervenção consiste em quatro seminários, realizados ao longo de quatro semanas, com os mesmos participantes que foram entrevistados na primeira etapa. Esses seminários serão conduzidos através de uma plataforma *online*, com a duração de 02h cada encontro, sendo 01h30 para a apresentação de conceito e 30 minutos para discussão em grupo.

O conteúdo desses seminários será dividido conforme descrição abaixo:

5.2. Seminário 1 – Vocabulário Neurocientífico

O primeiro encontro tem como objetivo apresentar alguns fundamentos da neurociência para que os participantes consigam entender os preceitos básicos dessa área de atuação. A dinâmica começará com a apresentação das origens e evolução da neurociência com uma visão histórica sobre o andamento da neurociência desde os seus primeiros registros na Grécia Antiga até as suas aplicações na atualidade. Essa apresentação terá a duração de 30 minutos. Logo após essa apresentação, será feita uma apresentação de conceitos-chave dentro da neuroanatomia e da neurofisiologia: anatomia cerebral (neurônio e células da glia), sinapse e sistemas de neurotransmissores, estruturas do sistema nervoso, corticais e subcorticais.

Por ser uma roda introdutória, o objetivo é que o pesquisador se familiarize com os termos da neurociência e com as localizações cerebrais, mas não que se aprofunde no tema.

Por fim, será feita uma retomada de todos os tópicos do dia e uma roda de discussão será aberta nos 30 minutos finais.

5.3. Seminário 2 – Tomada de decisão

Se 95% das informações na nossa mente estão no inconsciente e, quando respondemos uma pesquisa, o fazemos com o córtex frontal, sendo que nossas verdades estão no sistema límbico e no cérebro reptiliano, é muito fácil duvidar de uma pesquisa que não leve em consideração essas questões e como elas influenciam no processo de decisão (CAMARGO, 2013).

Tendo em consideração que a maioria dos estudos de pesquisa de mercado se focam em entender a decisão de compra, esse encontro trará o conteúdo sobre processos decisórios à luz da visão da neurociência.

O objetivo do Seminário 02 é o de que o pesquisador entenda que muitas decisões do consumidor não são elaboradas.

A dinâmica começará com a apresentação de uma introdução da neurociência, aplicada ao *marketing*, para clarificar as aplicações da neurociência nessa área e desmistificar alguns neuromitos.

Essa apresentação terá a duração de 20 minutos. Logo após, será feita uma apresentação que aborde os principais temas que envolvem a tomada de decisão pelo viés da neurociência. Essa segunda apresentação terá a duração de 40 minutos, exporá os diversos fatores que influenciam nossos processos de decisão, como as emoções, a percepção de risco, benefícios e conflitos. Além disso, serão apresentados estudos que demonstrem que nossas decisões não são pautadas apenas em processos lógicos.

Ao final do seminário, os principais conceitos serão abordados e uma roda de discussão e de tira-dúvidas, com duração de 30 minutos.

5.4. Seminário 3 – Emoções

As emoções estão intrinsecamente ligadas com os processos de decisão de consumo. A própria identificação de uma necessidade envolve um processo emocional (ROCHA, 2011). Uma falta de um bem ou serviço pode produzir uma reação emocional que desbalanceará a homeostasia emocional e isso motivará circuitos neuronais de planejamento a buscarem, dentro do organismo e das suas memórias possíveis ações que reestabeleçam esse equilíbrio (ROCHA, 2011). Assim, processo de decisão de consumo e emoção são assuntos que estão intrinsecamente ligados.

Nesse encontro, o objetivo é apresentar para os participantes como a tomada de decisão pode ser afetada pelas emoções e como isso se combina com as investigações de pesquisa de consumo. A dinâmica começará com uma apresentação de 30 minutos sobre definições do conceito de emoção, bem como a demonstração de como ela acontece no cérebro (sistema límbico). Após os fundamentos colocados, será feita uma segunda apresentação de 30 minutos para expor como as emoções afetam nos processos decisórios.

Ao final do encontro, serão programados 30 minutos para discussão com foco em construir, junto com os participantes, uma metodologia de pesquisa qualitativa que consiga cobrir a medição de emoções no momento da coleta de dados da pesquisa.

5.5. Seminário 4 – Memória

A pesquisa qualitativa é um método baseado na coleta de auto relatos. No entanto, uma prova de que a pesquisa qualitativa não é tão efetiva o quanto esperam as empresas, é o fato de que, na fala das pessoas, existem falsas memórias ou recordações de fatos que nunca aconteceram (CAMARGO, 2013).

Sendo assim, para finalizar os encontros e compreender como os auto relatos fornecidos pelas pessoas nos momentos das entrevistas qualitativas podem ser viesados pelos entrevistados, esse seminário será focada no tema memória, com foco em falsas memórias.

Na primeira parte do encontro, será feita uma apresentação de 01h abordando os seguintes tópicos: definição e componentes da memória, tipos de memórias e falsas memórias. Na última meia hora do encontro, será promovida uma discussão para traçar possíveis estratégias para que os participantes consigam pensar em métodos que amenizem a questão das falsas memórias, emergentes no momento de uma entrevista etnográfica.

Para medir a efetividade do projeto de intervenção, serão feitas novamente entrevistas exploratórias individuais com os 20 pesquisadores. Essas entrevistas finais também serão conduzidas por uma plataforma *online* e terão a duração de 01h. O objetivo é ouvir do pesquisador como foi a sua experiência na jornada de conhecimento sobre neurociência e fazer uma reflexão sobre como a neurociência poderia permear o seu trabalho.

Por isso, num primeiro momento de entrevista, serão perguntadas as impressões do pesquisador sobre o conteúdo que ele recebeu ao longo das 04 aulas, e quais foram as reflexões que ele fez a partir disso. No segundo momento da conversa, será retomado um trabalho que o pesquisador já conduziu com o intuito de pensar junto a ele, como o estudo poderia ter sido feito se contemplasse, para além da visão da pesquisa qualitativa, a visão da neurociência.

5.6. Resultados esperados a partir da intervenção

Com a intervenção proposta espera-se que algumas habilidades em neurociência sejam desenvolvidas nos profissionais de pesquisa qualitativa para que eles consigam ir além do marketing tradicional, que valoriza apenas a racionalidade dos argumentos; e que constatem o valor de se trabalhar com um conceito de marketing que olhe para diferentes áreas do comportamento tais como: a física, a biológica, a sensorial e também a mental (CAMARGO, 2013).

É aguardado que o presente projeto faça com que os pesquisadores de consumo criem intimidade com a área de neurociência a partir do conhecimento dos seus conceitos de base para que fiquem atentos às novas metodologias e estudos que vem sendo desenvolvidos. A pesquisa de comportamento do consumidor é um campo que vive de incessante busca por novos métodos (CAMARGO, 2013).

A neurociência é uma das possibilidades de complementação que a pesquisa qualitativa tem. Conhecer as bases do funcionamento cerebral faz com que esses pesquisadores se aproximem de técnicas que já estão sendo utilizadas para medir comportamento de consumo como as tecnologias de eletroencefalograma e o *eyetracking*.

Além disso, é esperado que esses profissionais compreendam os processos de tomada de decisão de consumo para conseguirem sair das armadilhas dos vieses cognitivos que podem acontecer num momento de entrevista.

O comportamento humano é repleto de vieses psicológicos que fazem com que os indivíduos hajam de maneira não racional em situações diversas do cotidiano (CAMARGO, 2013).

Essas incoerências ou vieses, formam a base da economia comportamental e apontam o quanto os indivíduos são irracionais em seus atos, mesmo que teoricamente pensados e planejados (CAMARGO, 2013). Por isso, é fundamental que um pesquisador de comportamento consiga compreender como funcionam as decisões de consumo e minar os possíveis vieses de comportamento no momento de uma entrevista, não só do consumidor entrevistado, mas de si mesmo.

Outro ponto que se espera com essa intervenção, é a criação de um repertório sobre emoções nos profissionais porque as verdadeiras razões dos indivíduos estão em sua fala e sim no cérebro primitivo e no sistema límbico (CAMARGO, 2013). Além disso, é aguardado que os profissionais adquiram conhecimento suficiente para conseguirem entender o processo de memória e suas possíveis distorções para que essa vulnerabilidade se torne evidente no momento da elaboração de novas metodologias de pesquisa para o mercado (CAMARGO, 2013).

Por fim, a exemplo do caso visto na Motorola, essa intervenção, em formato de treinamento, visa que a área de pesquisa qualitativa se beneficie como um todo, empregando a interdisciplinaridade de profissionais que tenham habilidades que extrapolem as ciências humanas e ajudem no crescimento de suas respectivas empresas.

Ademais, resultaria num grande sucesso, se esses seminários servissem de semente para que os profissionais da área conseguissem criar novos métodos de pesquisa que englobassem o máximo de áreas que cercam o comportamento humano e pudessem construir, assim, a pesquisa qualitativa do futuro.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa intervenção parte da identificação da falta de qualificação dos profissionais que trabalham na área de pesquisa qualitativa de consumo, em relação aos conhecimentos de neurociência.

O objetivo principal do presente projeto, é de propor a capacitação dos profissionais de pesquisa qualitativa, executável por intermédio tópicos específicos da neurociência – sendo eles: vocabulário básico, memória, emoções e tomada de decisão – para que esses profissionais consigam desenvolver projetos de investigação de comportamento que extrapolem os dados narrativos coletados no momento de uma entrevista.

Os métodos de pesquisa qualitativa atuais levam em consideração apenas auto relatos, o que faz com que a análise de qualquer pesquisador da área seja parcial, pois não leva em consideração o que os entrevistados pensam ou sentem. As hipóteses para que isso aconteça são o desconhecimento dos pesquisadores qualitativos sobre os estudos de neurociência e a falta de investimento em treinamento de profissionais das empresas que fazem parte do mercado.

Tendo em vista esse problema, foi proposta uma sequência de quatro seminários que abordassem áreas distintas da neurociência, mas que fossem relevantes para esses profissionais.

Os seminários serão divididos da seguinte forma: o primeiro apresentará noções básicas de neurociência, visando criar um repertório para que os profissionais consigam absorver os conhecimentos apresentados nos próximos encontros; o segundo, apresentará o conceito de tomada de decisão, pautada na neurociência; o terceiro encontro tratará das emoções, e fará um cruzamento sobre como elas impactam a área de consumo; por fim, o último seminário abordará o conceito de memória, para que os profissionais entendam, principalmente, o que é memória e como as falsas memórias podem interferir num momento de entrevista qualitativa.

Os resultados esperados a partir dessa intervenção são: o aumento da capacidade analítica dos profissionais e construção de estudos que tragam uma visão psicológica, mas também biológica do consumidor.

Além disso, espera-se que as empresas da área de pesquisa qualitativa ganhem um acréscimo de conhecimento, e possam oferecer estudos diferenciados a partir da qualificação de seus profissionais.

Por fim, espera-se também a criação de novas metodologias na área, que consigam coletar dados que ultrapassem as narrativas e que construam caminhos futuros da pesquisa qualitativa.

A aplicação do presente trabalho terá impacto direto na atuação dos profissionais de pesquisa qualitativa, que sofrem com a estagnação e com a falta de treinamentos que extrapolem a área de humanas.

O ser humano, em suma, é um sistema complexo e não pode ser compreendido apenas por meio daquilo que ele fala em situações hermeticamente controladas, como uma entrevista.

Por isso, é necessário que haja uma conscientização em massa dessa classe profissional, quer seja sobre as vulnerabilidades do estudo de consumo, quer incidam em sua própria capacitação, a fim de que ele possa ser enriquecido com áreas complementares, como a da neurociência.

REFERÊNCIAS

CAMARGO, P. C. J. *Neuromarketing: A nova pesquisa de comportamento do consumidor*. São Paulo: Atlas, 2013.

CARVALHO, A. V. de. *Administração de Recursos Humanos*. São Paulo: Ed. Pioneira, 1993.

CHIAVENATO, I. *Treinamento e Desenvolvimento de Recursos Humanos: como incrementar talentos na empresa*. São Paulo: Atlas, 1999.

FLICK, Uwe. *Introdução à pesquisa qualitativa*. 3ª edição. São Paulo: Artmed, 2009.

MILKOVICH, George T. *Administração de Recursos Humanos: treinamento*. São Paulo: Atlas, 2000.

ROCHA, A. F.; ROCHA, F. T. *Neuroeconomia e processo decisório*. Rio de Janeiro: LTC, 2011.

A SÍNDROME DE *BURNOUT* EM AMBIENTES COM METAS E RECOMPENSAS E A INFLUÊNCIA DA MOTIVAÇÃO PARA O BEM-ESTAR DO COLABORADOR

English Title: THE *BURNOUT* SYNDROME IN ENVIRONMENTS WITH GOALS AND REWARDS AND THE INFLUENCE OF MOTIVATION FOR THE EMPLOYEE'S WELL-BEING

[doi>10.33726/mackzandakdbooks24477656v897a82022p60a70](https://doi.org/10.33726/mackzandakdbooks24477656v897a82022p60a70)

VALIM, Karina Ap. Nascimento

RESUMO: O objetivo do trabalho, é o de compreender o fenômeno da Síndrome de *Burnout*, a qual é vista, em síntese, como uma reação ao estresse ocupacional em estágio crônico. Os estudos sobre a síndrome de *Burnout* foram iniciados por Herbert J. Freudenberger, um psicanalista americano que, nos anos 1970, utilizou tal termo para abordar o esgotamento físico e mental, bem como transtornos comportamentais de profissionais da área de saúde. Justifica a realização desta intervenção, o fato de que na sociedade e, sobretudo, nas empresas, tornou-se uma preocupação imprescindível à saúde física e mental, bem como fator altamente competitivo, pois, o colaborador que está satisfeito e motivado em seu trabalho, além de executar suas tarefas da melhor maneira e com resultados positivos, também pode gerar lucros à empresa, visto que o colaborador que divulga espontaneamente os serviços prestados e produtos vendidos na organização atrai novos clientes. Como resultados parciais de nossa investigação, verificamos que esta síndrome se apresenta como fruto de uma experiência subjetiva de caráter negativo, normalmente constituída por atitudes, cognições, emoções e comportamentos degradantes, relacionados diretamente ao trabalho, ao papel profissional e às pessoas com as quais o indivíduo necessita se relacionar em seu ambiente organizacional.

PALAVRAS-CHAVE: *Burnout*, Motivação Profissional, Saúde Física e Mental

ABSTRACT: The objective of this work is to understand the phenomenon of *Burnout* Syndrome, which is seen, in short, as a reaction to occupational stress in a chronic stage. Studies on *Burnout* syndrome were initiated by Herbert J. Freudenberger, an American psychoanalyst who, in the 1970s, used the term to address physical and mental exhaustion, as well as behavioral disorders in health professionals. This intervention is justified by the fact that in society and, above all, in companies, it has become an essential concern for physical and mental health, as well as a highly competitive factor, since the employee who is satisfied and motivated in his work, in addition to performing its tasks in the best way and with positive results, it can also generate profits for the company, since the employee who spontaneously discloses the services provided and products sold in the organization attracts new customers. As partial results of our investigation, we verified that this syndrome is presented as the result of a subjective experience of a negative character, normally constituted by attitudes, cognitions, emotions and degrading behaviors, directly related to the work, the professional role and the people with whom the individual needs to relate in their organizational environment.

KEYWORDS: *Burnout*, Professional Motivation, Physical and Mental Health

INTRODUÇÃO

1.1. Fundamentação teórica

Devido aos impactos negativos que o estresse traz para a vida psicossocial do indivíduo, em especial na esfera profissional, tem-se notado que, em decorrência deste, aumenta o desencadeamento de quadros de esgotamento emocional. Considerando que o contexto laboral se desenvolve em ambiente social, permeado por relações interpessoais, quando o estresse ultrapassa o âmbito privado, e passa a se evidenciar no coletivo, o desgaste pode acarretar problemas relacionais no ambiente laboral.

O estresse é um dos fatores que resulta na Síndrome de *Burnout*. Por isso, é que há certo entendimento vigente quanto à ocorrência de um desgaste físico e mental ligado às práticas de trabalho (PERDOMO *et al*, 2017). A partir de uma conceituação presa a esta esfera, outros autores se debruçaram sobre o tema, a fim de caracterizar e delimitar a síndrome, trazendo-a até a forma em que ela é hoje compreendida, tal como será abordada mais adiante (ROMANIN; SANTIAGO; SIMON, 2010).

Assim, portanto, temos que o termo “*Burnout*”, traduzido do inglês, é vocábulo composto por duas palavras: “burn”, verbo “queimar”, e; “out”, que significa exterior/fora. A junção semântica dessas palavras apresenta uma ideia de movimento, sendo assim, a expressão assume o conceito de “queimar de dentro para fora”. No contexto linguístico brasileiro, a expressão que simbolizaria a mesma ideia é o vocábulo “desgaste”, atribuído ao portador do “desgaste”, tanto uma depreciação emocional quanto física.

Os estudiosos da Síndrome de *Burnout* se referem a esta patologia como uma “queima completa”. Assim, ao seguir essa linha de pensamento, à luz da linguística brasileira, pode-se entendê-la como sendo um desgaste extremo/excessivo (BRASIL, 2019).

O desencadeamento da síndrome, por sua vez, está associado a estressores ambientais no contexto laboral, como má remuneração e baixa valorização profissional (GIL-MONTE, 2005; LEVY; NUNES; SOUZA, 2009).

A Síndrome de *Burnout* possui um conceito tridimensional, composta por: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal.

A exaustão emocional pode ser caracterizada por falta de ânimo, perda constante de energia e entusiasmo, bem como uma sensação de esgotamento dos recursos do profissional.

A despersonalização é conduta que geralmente se desenvolve como proteção à exaustão emocional, e se revela quando um profissional, como um docente, por exemplo, coloca os alunos, colegas de trabalho e a própria instituição como objetos, perdendo, assim, o tato em relação às necessidades do outro.

E, por fim, a diminuição da realização pessoal no trabalho, que se entende como uma tendência a se auto avaliar de maneira negativa em relação ao trabalho e seus resultados, denota a insatisfação com seu desenvolvimento profissional, tornando o sujeito infeliz consigo mesmo. Essa sensação é potencializada pela falta de recursos no ambiente laboral, falta de apoio social e de oportunidades para o desenvolvimento profissional (LEITER; MASLACH; SCHAUFELI, 2001).

Segundo Chiavenato (2005, p. 63), conforme a Teoria da Hierarquia das Necessidades de Maslow, as necessidades fisiológicas, de segurança, sociais, estima e auto realização são necessárias para um bom desempenho do colaborador. Conforme essa teoria, o ser humano possui diversas necessidades que podem ser separadas em algumas necessidades. Logo, para motivar uma pessoa, acredita-se que se deve identificar qual é a categoria mais baixa na qual ela tem uma necessidade, e suprir esta necessidade antes de pensar em outras categorias mais altas: estas necessidades são normalmente apresentadas na forma de uma pirâmide.

Herzberg (1997, p. 32), afirma que o hedonismo tem como filosofia a busca pelo prazer e conforto. Deve-se a isso a importância de se trabalhar em lugar agradável e com boas condições de trabalho. A contribuição dos idealistas para o estudo da motivação é que, na concepção dos mesmos, a virtude (a qual significa “agir de forma correta”) e o saber são os tipos de motivação mais altos.

Com o passar do tempo, foram acrescentados novos conceitos oriundos de autores que também se preocuparam em estudar a motivação. No decorrer desta fundamentação falaremos sobre alguns desses estudiosos, porém, sem a pretensão de abranger todos.

Conforme se pode facilmente constatar, o recurso humano de uma organização é o bem maior que ela possui. Portanto, para que este bem esteja sempre de acordo com as metas propostas pela empresa, é necessária uma doação de ambas as partes, para que haja sucesso e se alcancem os objetivos propostos.

Contudo, para que o recurso humano de uma organização sinta vontade de atuar de acordo com o desejado, é necessário que ele esteja inserido num ambiente que lhe satisfaça, lhe motive a efetuar tarefas. Segundo Serrano (2000, p. 01), “A motivação envolve atividades as quais nos levam a um determinado objetivo. Podemos nos tornar motivados ou estimulados, por meio de necessidades internas ou externas, que podem ser de caráter fisiológico ou psicológico”.

Pode-se dizer que a motivação é a tradução literal do desejo que o ser humano tem em exercer níveis elevados de esforço em prol de determinados objetivos organizacionais. Estes, por sua vez, podem satisfazer o ser humano face aos seus objetivos individuais, tornando necessário que a empresa foque este desejo para que se possam tirar maiores vantagens da capacidade do ser humano nela inserido (CHIAVENATO, 1999). Neste sentido é que Coelho (2003, p. 02), afirma que a:

Motivação é um processo endógeno, responsável pela intensidade, direção e persistência dos esforços de uma pessoa para atingir uma determinada meta. A intensidade está relacionada à quantidade de esforço empregado – muito ou pouco. A direção refere-se a uma escolha qualitativa e quantitativa em face de alternativas diversas. E a persistência reflete o tempo direcionado à prática de ação, indicando se a pessoa desiste ou persiste no cumprimento da tarefa.

A motivação está dentro dos pensamentos das próprias pessoas e pode sim, ser influenciada por fontes externas, como o trabalho na empresa em que se está inserido. Cabe ao líder e/ou gerente saber como extrair do ambiente de

trabalho as condições externas para elevar a satisfação profissional (CHIAVENATO, 1999).

Muitas vezes, uma pessoa sente-se levada a fazer algo para evitar uma punição ou para conquistar uma recompensa. Em ambos os casos, a iniciativa para a realização da tarefa não partiu da própria pessoa, mas de um terceiro, que a estimulou, de alguma forma, para que ela se movimentasse em direção ao objetivo pretendido.

A pessoa não teria caminhado em direção ao objetivo caso não houvesse uma punição ou uma recompensa. As pessoas podem, também, agir induzidas por um impulso interno, por uma necessidade interior. Neste caso, existe a motivação, isto é, a vontade própria usada como motor para alcançar o objetivo.

O movimento é uma situação passageira. Só dura enquanto persistirem os estímulos que o geraram. Além disso, a eliminação dos estímulos normalmente provoca insatisfação e um comportamento indesejável. Se todas as vezes que alguém falta, ou atrasa, houver punição, tal como uma perda de vencimentos mensais, a partir do momento que tal consequência desagradável deixar de existir, o comportamento indesejável reaparecerá. Isto é, as faltas e os atrasos voltarão a se repetir.

Por outro lado, se um aumento nos níveis de vendas for premiado por uma gratificação especial, a partir do momento em que este prêmio deixar de existir, o empenho dos vendedores diminuirá e as vendas voltarão a cair e, provavelmente, a níveis inferiores àqueles já atingidos antes da concessão do prêmio (BERGAMINI, 1997).

O movimento pode até mesmo gerar desmotivação, independentemente da permanência dos estímulos geradores. Como as pessoas não se deixam manipular, embora aparentemente continuem se movendo, o montante de energia pessoal investida nas atividades condicionadas vai gradativamente diminuindo e, cada vez mais, o indivíduo vai rendendo menos. O nível de satisfação pessoal vai baixando com o decorrer do tempo e, com ele, diminuindo o conceito de estima que as pessoas experimentam a respeito de si mesmas. Em pouco tempo, como indicam algumas pesquisas, será possível reconhecer alguém inteiramente desmotivado (BERGAMINI, 1997).

A motivação, por sua vez, dura enquanto a necessidade interior não for suprida. De maneira oposta ao movimento, o alcance dos objetivos propostos, ou seja, o fim do potencial motivador gera no indivíduo um sentimento de estima e autorrealização que lhe trarão satisfação, predispondo o indivíduo a empreendimentos cada vez mais ousados, em busca da concretização de novas necessidades e potencialidades.

A partir destas colocações pode-se, então, entender a motivação como sendo uma energia, uma tensão, uma força, ou ainda, um impulso interno aos indivíduos. Sobretudo, o que é relevante considerar, é que a motivação é interior a cada indivíduo e leva-o a agir espontaneamente para alcançar determinado objetivo. Assim, não é possível motivar uma pessoa, o que é possível é criar um ambiente compatível com os objetivos dela, um ambiente no qual se sinta motivada (BERGAMINI, 1997).

De acordo com Robbins (2002, p. 63), o termo “motivação” é usado para designar um problema do indivíduo isolado, para compreender a sua motivação no trabalho e a necessidade de conhecer as causas e as formas de ação e direção da motivação.

Os indivíduos possuem valores, opiniões e expectativas em relação ao mundo que os rodeia, possuindo representações internalizadas do seu ambiente. Logo, a motivação pode se referir ao comportamento que é causado por necessidades dentro do indivíduo e que é dirigido em direção aos objetivos que podem satisfazer essas necessidades.

Assim é que o homem passou a ser considerado um animal dotado de necessidades que se alternam ou se sucedem conjunta ou isoladamente. E, quando satisfeita uma necessidade, surge outra em seu lugar e, assim por diante, continuando infinitamente a evoluir o ciclo.

Chiavenato (1999, p. 79), argumenta que a motivação está contida dentro das próprias pessoas e pode ser amplamente influenciada por fontes externas ao indivíduo ou pelo seu próprio trabalho na empresa. O líder deve saber como extrair do ambiente de trabalho as condições externas para elevar a satisfação profissional.

1.2. Descrição da situação problemática

Apenas recentemente, em 2019, a Organização Mundial de Saúde (OMS) oficializou o *Burnout* no rol das doenças, inscrito na 11ª edição da Classificação Internacional de Doenças (CID – 11), momento em que foi conceituado como ‘síndrome crônica’. O CID – 11 só entrou em vigor a partir de 1º de janeiro de 2022. Mas, enquanto isso, a Síndrome de *Burnout* pode ser entendida como um fenômeno psicossocial, de característica crônica, em resposta a estressores presentes no ambiente de trabalho.

E, mesmo que as leis trabalhistas considerem a síndrome como uma doença, os indivíduos que necessitam deste auxílio se sentem desconfortáveis e inseguros para solicitarem ajuda, por medo de julgamentos e incompreensão (CARLOS; GADELHA, 2011; CARLOTTO; C MARA, 2017).

No Brasil, a síndrome é reconhecida pela Lei nº 3048/99, descrita como uma Síndrome de Esgotamento Profissional. Sendo assim, é uma doença do trabalho, caracterizando-se pela sensação de esgotamento grave. Os autores ressaltam que é necessário diferenciar o estresse da Síndrome de *Burnout*, quando caracterizada por sua cronicidade, a qual afeta, geralmente, profissionais da área da saúde, assistência, segurança e educação (DALCIN & CARLOTTO, 2018).

Portando, pode-se compreender o *Burnout* como uma experiência subjetiva, que engloba sentimentos e atitudes, causando alterações psicofisiológicas nocivas aos portadores, visto que afetam sua qualidade de vida e interferem nas realizações pessoais e profissionais.

A ocorrência da síndrome se dá em ambientes de trabalho, de maneira crônica, caracterizado pela perda progressiva de energia (motivação), o desenvolvimento de atitudes negativas e pela tendência a lidar com o trabalho de forma mais pessimista (AREIAS & COMANDULE, 2004).

Neste sentido, considerando a problemática da Síndrome de *Burnout* como sintoma recorrente nos colaboradores, questiona-se como a motivação pode influenciar no bem-estar e na saúde mental de trabalhadores em ambientes com metas e recompensas?

1.3. Hipóteses diagnósticas

O problema que será abordado neste projeto é o da falta de motivação no ambiente de trabalho, principalmente em ambientes com metas e recompensas, o que pode desencadear a Síndrome de *Burnout*. Esse problema ocorre de forma constante, quando os funcionários se sentem pressionados a trabalhar com metas e recompensas, e impacta, diminuindo seu ritmo de trabalho.

Como hipóteses, acredita-se que a síndrome surja, quando as demandas ambientais excedam à capacidade do sujeito de resolvê-las, afastando o profissional do alcance de seus objetivos de carreira, levando-o a entrar em um estado de impotência e fracasso, impactando negativamente a compreensão de si mesmo, alterando seu estado habitual de bem-estar e saúde mental em decorrência do estresse laboral.

Ainda, há, adicionalmente, a função do líder de motivar o empregado. Isto fica evidenciado na percepção de que os empregados têm necessidades diferentes e, portanto, não devem ser tratados da mesma forma. Devem ser estabelecidas metas e dados os respectivos *feedbacks* sobre seu progresso. Os empregados devem participar de decisões que os afetem, com o objetivo de motivá-los a aumentar a produtividade, o compromisso de trabalhar metas, a motivação e a satisfação do empregado no trabalho.

É importante também vincular recompensas a desempenho, pois se os indivíduos perceberem essa relação como baixa, os resultados serão: baixo desempenho, diminuição na satisfação no trabalho e aumento nas estatísticas de rotatividade e absenteísmo.

Ainda assim, o terreno da motivação é muito nebuloso, apesar da enorme quantidade de pesquisas sobre a motivação não existe ainda conclusões cientificamente corretas sobre o assunto. As empresas querem funcionários motivados, mas não sabem como motivá-los.

De um lado, porque ainda não se sabe distinguir entre o que é causa e o que é efeito no comportamento motivado, e também não se descobriu se o comportamento é causado por fatores internos ou externos ao indivíduo ou ao grupo. As diferenças entre as pessoas dificultam enormemente a definição de parâmetros universais que as empresas possam utilizar para motivar as pessoas em igualdade de condições.

Há, em suma, sempre um componente subjetivo na motivação, o qual provoca uma enorme complicação. A motivação funciona como um dinamizador, um impulsionador do comportamento humano.

1.4. Justificativa

Pode-se compreender o *Burnout* como uma experiência subjetiva que engloba sentimentos e atitudes, causando alterações psicofisiológicas nocivas aos portadores, visto que afetam sua qualidade de vida e interferem nas realizações pessoais e profissionais.

A ocorrência da síndrome se dá em ambientes de trabalho, de maneira crônica, caracterizado pela perda progressiva de energia (motivação), o desenvolvimento de atitudes negativas e pela tendência a lidar com o trabalho de forma mais pessimista (AREIAS & COMANDULE, 2004).

Portanto, a relevância do problema para intuição e para as pessoas que a compõe é de grande valor, pois pode fazer com que os funcionários se sintam mais motivados para desenvolverem suas habilidades. Os benefícios seriam atingidos com a presente intervenção, mesmo porque, os benefícios devem ser tanto para a empresa como para os funcionários. Pode-se demonstrar às empresas que o projeto de intervenção é um bom investimento.

O colaborador necessita de um ambiente agradável e satisfatório para que esteja motivado. Além disso, a empresa necessita treinar os seus Gestores para que possam estar atentos para com as ambições e frustrações de sua equipe, pois, segundo Mayo (2003, p. 60), problemas pessoais, não-relacionados ao trabalho, podem afetar o seu comprometimento. É necessário, afirma o autor, ter sensibilidade por parte da administração, a fim de detectar esses tipos de problemas.

Existe cada vez mais uma concordância de opiniões sobre os componentes ou tópicos que constituem a área de estudos do comportamento organizacional. Embora haja alguma controvérsia sobre a importância relativa de cada um deles, é consenso que o comportamento organizacional inclui tópicos básicos como motivação, comportamento e poder de liderança, comunicação interpessoal, estrutura e processos de mudança, conflitos, planejamento do trabalho e estresse do trabalho.

Transformar a força de trabalho, portanto, passou a ser o maior desafio estratégico enfrentado pelas organizações, pois os processos modernos alavancam fortemente as competências individuais das pessoas que os executam, visto que todos nós, aos poucos, aprendemos e incorporamos princípios e conhecimentos que eram úteis, mas, hoje, não funcionam mais.

2. OBJETIVO

2.1. Objetivo geral

Analisar o comportamento de gestores frente à motivação das pessoas e a sua influência no bem-estar e saúde mental aos colaboradores que laboram em ambiente de trabalho com metas e recompensas.

2.2. Objetivos específicos

- Compreender a problemática da Síndrome de *Burnout* em ambientes de trabalho com metas e recompensas;
- Apresentar a importância da motivação dos colaboradores e a sua influência no bem-estar e saúde mental; e,
- Estudar a aplicabilidade da motivação em ambientes de trabalho com metas e recompensas.

3. MÉTODO

3.1. Participantes/instituição/público-alvo

Colaboradores e gestores atuantes do mercado de trabalho.

3.2. Planejamento de atividades

Entrevistas com colaboradores e gestores do mercado de trabalho e o desenvolvimento de uma intervenção relacionada à motivação no ambiente de trabalho.

3.3. Materiais utilizados

Questionário virtual através do Google Forms.

3.4. Cronograma de atividades

As atividades serão realizadas em seis meses, iniciando com as pesquisas bibliográficas e posteriormente a pesquisa de campo, finalizando com a análise dos itens colhidos, e a elaboração de uma intervenção baseada na motivação organizacional.

Etapas	Meses					
	Mês 1	Mês 2	Mês 3	Mês 4	Mês 5	Mês 6
Definição do problema, hipóteses, justificativa, objetivos e participantes.	X					
Elaboração da fundamentação teórica.		X				
Elaboração do diagnóstico.		X				
Elaboração do processo de intervenção, breve planejamento das atividades, materiais utilizados, cronograma de atividades.			X	X		
Formatação e Normatização				X		
Revisão das orientações e correções dadas pelo professor.		X	X	X	X	
Elaboração dos resultados esperados e considerações finais.				X	X	
Revisão final das orientações e correções dadas pelo professor.					X	X
Entrega final do projeto de intervenção.						X

4. DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

4.1. Breve retomada do projeto e descrição do processo de intervenção

As hipóteses levantadas incidem sobre a ideia de que uma organização sadia, com colaboradores motivados, contribui conseqüentemente para que o empregado trabalhe feliz, posto que nela não há excesso de burocracia, há total valorização no ser humano, e ele é consultado nas decisões, tendo autonomia e acesso a uma gestão participativa. Nesta organização, ao surgirem problemas, as causas são reconhecidas e atacadas.

Além disso, a motivação influencia na cultura organizacional, o clima que surge desta sinergia de pessoas felizes torna esta organização diferente das demais. É fundamental estarmos atentos a como o empregado se sente no ambiente de trabalho. Suas atitudes e, como consequência, a sua forma de agir será fruto de sua motivação, de seu interesse. Portanto, é preciso investir no desenvolvimento dos recursos humanos.

Por fim, ainda no reduto da hipótese, temos que, ao interagir em relações interpessoais de forma positiva e com motivações no ambiente de trabalho, isso é fato que possibilita a construção de valores, crenças, sentimentos, pensamentos e, ao receber estímulos do meio, suas respostas terão como carga estas vivências.

Sendo assim, a pesquisa realizará um estudo exploratório-descritivo do objeto. A abordagem será realizada por meio de uma pesquisa qualitativa, por ser capaz de incorporar a questão do significado e da intencionalidade, e não pretender alcançar a verdade, além de ter como preocupação a compreensão da lógica que permeia a ação que se dá em um determinado contexto.

A ferramenta de análises das hipóteses será composta de um estudo de caso, a ser realizado na rede social LinkedIn, destinado a colaboradores e gestores do mercado de trabalho, avaliando os principais impactos da Síndrome de *Burnout*, e as ações motivacionais que precisaram ser desenvolvidas pelos gestores para proporcionar um ambiente de trabalho saudável.

O questionário estruturado será disponibilizado na rede social LinkedIn, permitindo seu compartilhamento, através da plataforma *online* Google Forms, com o propósito de obter informações para uma investigação, buscando a interação entre o entrevistado e o entrevistador.

Os dados colhidos com a utilização da técnica de entrevista, após serem tabulados e analisados qualitativamente, serão submetidos a uma análise do conteúdo integralmente, permitindo um recorte coerente ao objeto proposto, com o intuito de possibilitar a construção de núcleos de sentido pertinentes ao objeto analítico em questão.

4.2. Resultados esperados a partir da intervenção

Os programas que promovem a participação coletiva através da motivação e o estabelecimento de vínculos saudáveis e entrosamento entre os profissionais são de grande importância, para que a prevenção ocorra de forma adequada e positiva.

Dessa forma, o profissional se distancia de agentes estressores, obtém ferramentas de enfrentamento e melhora a sua autoestima, o que acarreta na melhora da qualidade de vida do docente e, conseqüentemente, dos serviços prestados.

Toda ação humana provém de sua atitude diante do fato em questão. A atitude influencia na resposta, bem como na motivação de fatos que merecem consideração para que se tenha consistência interna, isto é, ser coerente com a grade de valores, crenças. Sendo assim, o resultado esperado é o de demonstrar como a gestão pode atuar a nível motivacional, influenciando no bem-estar e saúde mental, como forma de evitar o *Burnout* no ambiente de trabalho.

A importância de desenvolver técnicas voltadas à promoção do bem-estar emocional e psicológico dos colaboradores é uma necessidade constatada em muitos estudos, a fim de desenvolver uma relação saudável e estruturada entre colaboradores e gestores.

4.3. Considerações finais

Considerando as análises feitas acerca da Síndrome de *Burnout* e os fatores de risco associados à vulnerabilidade do profissional à sua ocorrência, percebe-se que os estressores associados a trabalhadores são determinantes no índice significativo de ocorrência da síndrome.

Dentre os fatores de risco, estão a carga horária extensa e insuficiente para as atribuições, conturbações relacionais, falta de reconhecimento, má remuneração, dentre outros.

A forma como os executivos encaram os seres humanos é fundamentalmente voltada à qualidade e produtividade. Muitas vezes, uma pessoa sente-se levada a fazer algo para evitar uma punição ou para conquistar uma recompensa. Em ambos os casos, a iniciativa para a realização da tarefa não partiu da própria pessoa, mas de um terceiro, que a estimulou de alguma forma para que ela se movimentasse em direção ao objetivo pretendido.

No intuito de identificar e combater as condições laborais aversivas, as organizações podem acompanhar e analisar as relações existentes entre os trabalhadores e o espaço de trabalho, utilizando-se de ferramentas como pesquisa de clima, a fim de identificar possíveis agentes prejudiciais.

A promoção de espaços de cuidado com a saúde dos profissionais, é outro fator de proteção que pode ser fornecido pela instituição, criando, dentro dos espaços de trabalho, um ambiente de valorização pessoal. O reconhecimento e abordagem de temas relacionados a saúde do trabalhador dentro do espaço laboral, também facilita e contribui para que o indivíduo se sinta disposto e confortável para expor situações e fatores estressores que o estejam afetando.

Em termos de aplicabilidade à atuação do psicólogo que atua nas organizações, objetivando colaborar na promoção de saúde dos colaboradores, percebe-se a necessidade de suscitar conversas, a fim de que estes possam falar sobre suas frustrações e sentimentos, para que, através destas, os profissionais possam encontrar apoio uns nos outros e desenvolver ferramentas e estratégias de enfrentamento para lidar com os estressores da rotina coletiva e individual.

REFERÊNCIAS

BERGAMINI, Cecília W.; CODA, Roberto. *Psicodinâmica da Vida Organizacional: Motivação e Liderança*. São Paulo: Atlas, 1997.

CHIAVENATO, Idalberto. *Gerenciamento com as pessoas: transformando o executivo em um excelente gestor de pessoas*. São Paulo: Elsevier, 2005.

CHIAVENATO, Idalberto. *Comportamento Organizacional*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 1999.

DAVIS, Keith; NEWSTRON, Jonh W. *Comportamento Humano no Trabalho*. São Paulo: Livraria Pioneira, 1992.

HERZBERG, Frederick. *Mais uma vez: como motivar seus funcionários? In: VROOM, Victor H. Gestão de pessoas, não de pessoal*. Rio de Janeiro: Campus, 1997.

MAYO, Andrew. *O valor humano da empresa*. São Paulo: Prentice Hall, 2003.

MCKENNA, Régis. *Marketing de Relacionamento*. Rio de Janeiro: Campus, 1999.

ROBBINS, Stephen P. *Comportamento Organizacional*. São Paulo: Prentice Hall, 2002.

SERRANO, Daniel Portillo. *Motivação*. 04/09/2000. Disponível em: <http://www.portaldomarketing.com.br/Artigos/motivacao.htm>. Acesso em: 19/10/2021.

LÍDERES QUE ENFRENTAM O *BURNOUT*: AÇÕES QUE DESPERTAM O PROTAGONISMO DIANTE A AUTOGESTÃO DO BEM-ESTAR NO TRABALHO E NA VIDA DE QUEM CUIDA E LIDERA

English Title: LEADERS WHO FACE *BURNOUT*: ACTIONS THAT AWAKEN THE PROTAGONISM BEFORE THE SELF-MANAGEMENT OF WELL-BEING AT WORK AND IN THE LIFE OF THOSE WHO CARE AND LEAD

[doi>10.33726/mackzandakdbooks24477656v897a82022p71a88](https://doi.org/10.33726/mackzandakdbooks24477656v897a82022p71a88)

MARCHESINI, Eveline Nascimento

RESUMO: Este projeto de intervenção tem a intenção de atuar na prevenção e mitigação do *Burnout* em líderes organizacionais. Justifica a realização deste trabalho, o fato de que as principais hipóteses diagnósticas afirmam que a síndrome de *Burnout* é uma doença advinda do trabalho, sendo responsável por sofrimentos e desgastes que atingem os trabalhadores, uma vez que resultantes de jornadas ininterruptas de trabalho, e mesmo de ostracismo, fenômenos os quais podem agravar a sensação de não pertencimento à equipe de trabalho, cultura organizacional e valores que não condizem com os princípios morais e éticos do próprio trabalhador (MASLACH & JACKSON, 1981). Os objetivos deste projeto, portanto, são os de mitigar e de prevenir as principais causas da síndrome de *Burnout* em líderes organizacionais. Como resultados da intervenção, espera-se preparar e instruir os líderes quanto aos mecanismos cerebrais, psicológicos e emocionais sobre o *Burnout*, aumentando neles a sensação pessoal de autorrealização profissional e de bem-estar no trabalho, contemplando estratégias preventivas diretas e indiretas que já foram validadas por Lipp, Nunes & Costa (2019). Metodologicamente, a intervenção será elaborada em formato de treinamento digital, denominada de Jornada Protagonista do Bem-estar, e será oferecida pela empresa Imagnis Treinamentos Profissionais Ltda, focando líderes que compreendem o idioma português e que trabalhem em qualquer organização.

PALAVRAS-CHAVE: *Burnout*, líderes, protagonismo

ABSTRACT: This intervention project intends to act in the prevention and mitigation of *Burnout* in organizational leaders. Justifies the accomplishment of this work, the fact that the main diagnostic hypotheses affirm that the *Burnout* syndrome is a disease arising from work, being responsible for suffering and wear and tear that affect workers, since they result from uninterrupted working hours, and even of ostracism, phenomena which can aggravate the feeling of not belonging to the work team, organizational culture and values that do not match the moral and ethical principles of the worker himself (MASLACH & JACKSON, 1981). The objectives of this project, therefore, are to mitigate and prevent the main causes of *Burnout* syndrome in organizational leaders. As a result of the intervention, it is expected to prepare and instruct leaders about the brain, psychological and emotional mechanisms of *Burnout*, increasing in them a personal feeling of professional self-fulfillment and well-being at work, contemplating direct and indirect preventive strategies that have already been validated by Lipp, Nunes & Costa (2019). Methodologically, the intervention will be developed in a digital training format, called the Protagonist Journey of Well-being, and will be offered by the company Imagnis Training Professionals Ltd, focusing on leaders who understand the Portuguese language and who work in any organization.

KEYWORD: *Burnout*, leaders, protagonism

1. INTRODUÇÃO

1.1. Fundamentação Teórica

Algumas doenças podem ser consequência de problemas derivados do trabalho, pois, à medida que o trabalho pode proporcionar muitas realizações às pessoas, também pode representar uma fonte de adoecimento psíquico (CARDOSO; FORLINI; DIAS, 2019).

Dentre as doenças que surgem, advindas do excesso de trabalho e do estresse crônico provenientes das relações profissionais envolvendo colegas ou chefias, no que se refere a intermináveis conflitos de ideias, incessantes confrontos que impactam valores pessoais como por exemplo, o respeito ou situações de ostracismo e falta de pertencimento ou até mesmo falta de significado e propósito no que se faz, encontra-se a síndrome de *Burnout*.

O *Burnout* é classificado como uma resposta crônica aos estressores interpessoais oriundos da situação laboral, uma vez que o ambiente de trabalho e sua organização podem ser responsáveis pelo sofrimento e desgaste que atingem os trabalhadores. Assim, é que os reflexos dessa condição podem ser observados na deterioração das relações interpessoais, atrasos, diminuição da produtividade e falta de motivação (LATORRACA, 2019). Em 2022, passará a vigorar a Classificação Internacional de Doenças (CID11) com algumas mudanças, sendo que uma delas é a consideração da Síndrome de *Burnout* como doença.

Segundo Maslach & Jackson (1981), o *Burnout* é constituído por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho. A exaustão emocional acompanha um estado de esgotamento físico, marcado pela sensação de que não é mais possível dar mais de si mesmo às outras pessoas em um cenário em que os recursos emocionais parecem ser esgotados (QUEIRÓS, 2005).

Fernandes (2016), pontua que más práticas de gestão e a liderança destrutiva por parte das chefias mostraram ter efeitos nefastos no ambiente psicossocial organizacional e no bem-estar individual dos colaboradores. O exercício do cargo ocupado está associado à responsabilidade do cumprimento de metas, gestão de pessoas e outras relações que, atrelados à forma com que os profissionais enfrentam o estresse, podem propiciar sofrimento (FERNANDES, 2016).

De acordo com Queirós (2005), a despersonalização é uma chave característica do *Burnout*, tendo em vista que a exaustão emocional e a baixa realização pessoal no trabalho podem ser encontradas em outras síndromes depressivas. O mesmo autor relata também, que o fenômeno da despersonalização surge da necessidade que a pessoa possui de se proteger dos sentimentos negativos que o rodeiam, fazendo com que ela se isole e evite as relações interpessoais, além de emitir uma atitude fria e despersonalizada perante os clientes e colegas de trabalho.

A primeira utilização publicada sobre o conceito do *Burnout*, foi aplicada à área da saúde, pelo psicanalista norte-americano Herbert Freudenberg (1974), que adaptou o termo para este contexto, se referindo, metaforicamente, a um estado de exaustão mental, em que a pessoa relata perda gradual de motivação, empenho e emoções.

Desta maneira, o *Burnout* é um estado de esgotamento acrescido de fadiga física e mental, que resulta em algumas atitudes típicas de alteração de comportamento no local de trabalho, muitas vezes, com a apresentação de afastamento e desumanização (MASLACH, 1976), como se fosse uma “bateria descarregada” ou uma “vela ou fogueira que se apaga” (QUEIRÓS, 2005).

Igualmente, quando relacionamos o surgimento do conceito sobre o *Burnout* ao nome de Freudenberg, devido a apresentação do termo em uma reunião científica, realizada pela Associação Americana de Psicólogos (APA), em 1974, vemos que a ênfase clínica e o foco incidem sobre os sintomas e efeitos na saúde mental. Neste sentido, devemos, também, recorrer ao pensamento de Christina Maslach, Psicóloga Social que, na reunião científica da APA, de 1977, trouxe achados sobre o *Burnout*, postos sob uma perspectiva voltada à Psicologia Social, evidenciando sintomas mais recorrentes em profissionais que atuam com atividades relacionadas ao cuidado e à ajuda.

Durante a reunião científica, Maslach se referiu ao *Burnout*, como sendo uma experiência na qual a pessoa que sofre com maior recorrência, é aquela que devido às suas atividades profissionais, mantém uma relação longa e direta com outras pessoas, e que, em decorrência disso, apresenta um significativo desgaste emocional com o passar do tempo (QUEIRÓS, 2005).

Os estudos de Perlman & Hartman (1982), destacam duas fases de investigação relacionadas ao *Burnout*: uma primeira fase, do tipo naturalista, com acesso a entrevistas, observações dos participantes e estudos de caso, tornando-a mais qualitativa e descritiva e, uma segunda fase, que contempla amostras amplas de investigação quantitativa, questionários e metodologias rigorosas, tornando-a mais empírica.

Perlman & Hartman (1982) analisaram quarenta e oito artigos sobre *Burnout*, e observaram um padrão-tipo de *Burnout*, salientando a natureza estressante de algumas profissões, a relação entre o estresse laboral e o *Burnout* e a recomendação de estratégias preventivas. Apesar dos autores alegarem que muitos dos estudos efetuados precisam de mais rigor científico, após a análise dos quarenta e oito artigos publicados, entre 1974 e 1980, existe um consenso para a definição do *Burnout*, no sentido de manifestar, principalmente, um esgotamento, levando a desumanização e à baixa produtividade.

De acordo com Maslach & Schaufeli (1993), os estudos que primaram por um maior rigor científico, trouxeram três conclusões: sendo a primeira, a de que o nível de *Burnout* parece ser razoavelmente estável no tempo, ou seja, ele é mais crônico do que agudo; o segundo, afirma que o *Burnout* conduz a sintomas físicos, absenteísmo e *turnover* no trabalho; e, a terceira conclusão, é a de que o conflito de papéis e a falta de suporte social por parte dos colegas e superiores hierárquicos antecedem ao *Burnout*.

De acordo com Benevides-Pereira (2002), a Síndrome de *Burnout* supera o estresse, pois é uma reação ao estresse ocupacional crônico, referindo-se a um tipo de estresse profissional e institucional, preferencialmente com profissionais que mantêm relacionamentos diretos e constantes com outras pessoas, sendo, muitas vezes, por meio de uma reação direta da tensão emocional crônica gerada a partir do contato excessivo, direto e estressante com o trabalho, como afirma Maslach & Jackson, (1981), o que faz com que a pessoa perca parte do interesse ao trabalho.

Ferenhof & Ferenhof (2002), afirmam que *Burnout* é a consequência mais depressiva do estresse proveniente do trabalho.

Talvez por isto, é que o termo *Burnout* esteja diretamente ligado à manifestação de uma crise de identidade que impacta diretamente os planos físicos, psíquicos e relacionais da pessoa em questão.

Desse modo, de acordo com Freudenberg (1974), o *Burnout* se caracteriza por um conjunto de sintomas médico-biológicos e psicossociais inespecíficos, produtos de uma exigência excessiva de energia no trabalho, com maior incidência nas pessoas com atividades profissionais que impliquem uma relação de ajuda como, por exemplo, o caso de líderes organizacionais.

Ainda, segundo o mesmo autor, pode-se acrescentar um estado de fadiga ou frustração causado pela devoção a uma causa, modo de vida ou relacionamento que falhou na produção da recompensa esperada. Além disso, de acordo com Queirós (2005), tais fatos resultam em alterações emocionais como sentimentos de vazio, incapacidade para o trabalho e fracasso pessoal, que é uma condição que faz com que as pessoas se isolem das demais, como uma reação adaptativa ao trabalho, sendo considerado por Queirós (2005), como resultado da evolução cultural e do desenvolvimento tecnológico.

Além das fundamentações teóricas sobre o *Burnout* acima mencionadas, para sustentar e explicar, de forma ainda mais consistente e científica, existem mais modelos que exploram as formas nas quais o *Burnout* se manifesta, bem como sobre os seus antecedentes e precedentes.

É assim que, no modelo de House & Wells (1978), é que se baseiam as variáveis individuais e organizacionais, traduzindo a instalação do *Burnout* em quatro fases, sendo que a primeira fase designa o grau em que a situação conduz ao estado de estresse, apontando a aptidão inadequada e a discrepância entre o meio de trabalho e a pessoa, como duas circunstâncias que podem levar ao estresse.

A segunda fase, neste modelo, é denominada como percepção do estresse, momento em que a percepção de troca de fase depende de variáveis como o passado organizacional e a personalidade da pessoa.

A terceira fase é a da resposta ao estresse e, a quarta fase, é a dos resultados do estresse, referindo-se ao *Burnout* como uma experiência multifacetada do estresse emocional crônico (QUEIRÓS, 2005).

O modelo do processo de *Burnout*, proposto por Chernis (1978), relata que esta síndrome é um processo que compõe diferentes estados sucessivos durante o tempo, e apresenta uma estratégia de *coping* às causas de estresse. A ideia de *coping*, até então, é resultante da tradição da psicologia do ego, de inspiração psicanalítica, a qual focava em modos estáveis de lidar com o meio. Designava-se com tais ferramentas, os mecanismos de defesa lançados quanto aos processos inconscientes que os indivíduos utilizavam para lidar com as ameaças internas ou conflitos (RIBEIRO; RODRIGUES, 2004).

De acordo com Burke & Greenglass (1989), neste modelo, o foco do estresse está no resultado da interação, dotado de características específicas sobre o local de trabalho como, por exemplo, a sobrecarga e o trabalho em si, hierarquização e orientação a que se está sujeito, o isolamento social, autonomia, tipo de liderança e contato com clientes.

Quanto ao foco voltado às expectativas, exigências quanto ao mercado laboral e as características das pessoas, o planejamento de carreira de cada um e o suporte social que recebe fora do ambiente profissional, sabe-se que

impactam as atitudes tomadas frente ao estresse causado por problemas com clientes, burocracia, dúvidas sobre as próprias competências e falta de incentivos.

Como resultado de mudanças de atitude no local de trabalho, relata-se o idealismo e o realismo, a responsabilidade pessoal nos resultados e novos objetivos no trabalho e, dentre as principais mudanças de atitude das pessoas, estão o distanciamento emocional, a mudança nos interesses pessoais no trabalho e o desinteresse pelo trabalho em si.

O modelo progressivo, de Edelwich & Brodsky (1980), propõe quatro etapas, com progressão cíclica, possibilitando que a pessoa possa completar o ciclo em diferentes trabalhos e em diferentes épocas. A primeira etapa está atribuída ao idealismo, com a apresentação de características como o entusiasmo, hiperatividade e sentimentos positivos, ligados ao modo como a pessoa vivencia expectativas quanto ao que pode ou não alcançar. A segunda etapa, é a da estagnação, caracterizada pela perda do idealismo e do entusiasmo, trazendo uma fadiga intensa, irritabilidade e queixas psicossomáticas. Na terceira fase, vem a frustração que, de acordo com os autores deste modelo, é uma etapa que está associada a sentimentos de culpabilização e desgaste, que se tornam o ponto central do *Burnout*. A quarta etapa é da desmoralização, que se distingue por imenso desinteresse e indiferença, acompanhada a sentimentos de total vazio (QUEIRÓS, 2005).

O modelo de Meier (1983), traz um modelo desenvolvido por Bandura (1977), retratando o *Burnout* como um estado em que as pessoas esperam pouca recompensa, ao mesmo tempo em que ressentem uma punição considerável no trabalho, por causa de uma falha na oferta de reforço positivo, competência pessoal ou resultados controláveis (MEIER, 1983).

Segundo o autor deste modelo, o *Burnout* é o resultado de experiências repetidas de trabalho, em que a pessoa possui expectativas diminuídas frente a reforços repetitivos, controle das diferentes maneiras de esforço e da competência pessoal, no que tange ao desempenho de comportamentos que visem o controle do reforço e expectativas aumentadas, face à punição no local de trabalho. Desta forma, as pessoas com baixas expectativas possuem a tendência de apresentar sentimentos negativos, que são traduzidos em baixa performance (QUEIRÓS, 2005).

O modelo de Golembiewski & Munzenrider (1986; 1988) se caracteriza por oito fases evolutivas para o aparecimento do *Burnout*, com uma sequência gradual, com início em valores baixos e sequenciados, de acordo com uma progressiva malignidade (GOLEMBIEWSKI; MUNZENRIDER, 1998). Os graus de severidade do *Burnout*, encontram-se em três grupos, sendo que as fases 1, 2 e 3 retratam um *Burnout* baixo ou leve; as fases 4 e 5 refletem um nível intermediário de *Burnout* e, as fases finais, de 6 a 8, referem-se ao *Burnout* elevado.

Apesar deste modelo possuir uma validade externa confirmada em mais de doze amostras, ele não está isento de críticas dos próprios autores do modelo. Assim é que Garcia (1990) afirma que as fases indicadas são progressivas quanto aos níveis, mas não levam em consideração que a pessoa possa não passar pelas oito fases. Relata ainda Garcia, que o modelo esclarece como a pessoa se recupera desde a oitava fase.

O modelo que compreende as fases de *Burnout* de Leiter (1988; 1989), cujo modelo atua em volta dos sentimentos de exaustão emocional, relativos

ao ambiente de trabalho e à despersonalização, consequente nas relações interpessoais com colegas e clientes. Este autor aborda a exaustão emocional como lugar central, sendo que a despersonalização é uma via ineficaz para lidar com os sentimentos de exaustão, que surgem no relacionamento interpessoal.

É um modelo composto por quatro fases possíveis, utilizando a amplitude total das três escalas que o compõe, sem segregá-lo, quais sejam: a exaustão emocional, a despersonalização e a realização pessoal.

Já, o modelo existencial de Pines (1993), parte de três expectativas, sendo que a primeira, de aparência universal, de aspecto profissional, é focada no grupo e na própria pessoa, com características voltadas ao idealismo e baseadas em imagens ilusórias e românticas sobre a própria função e trabalho. A autora defende que as expectativas estão relacionadas à motivação para o exercício profissional. E, quando o ambiente profissional tem um clima que reforce o apoio mútuo, a motivação é reforçada, os objetivos e as expectativas são atingidos, levando a pessoa ao sucesso e a ter uma percepção de existência significativa, com sua motivação ainda mais potente. Em contrapartida, em um ambiente estressante, os objetivos e as expectativas não são atingidos, trazendo o sentimento de falta de êxito e a motivação enfraquecida, o que estimula a experiência de *Burnout*.

O modelo bidimensional do *Burnout*, de Schaufeli & Van Dierendock, (1993), gira em torno dos polos da exaustão emocional, com tensão psicológica, lamentações e somatização das atitudes negativas, associadas ao sentimento de despersonalização e diminuição pessoal.

O modelo geral explicativo sobre o *Burnout*, de Maslach, Jackson & Leiter (1996), surgiu a partir de exigências que envolvem a sobrecarga no trabalho, com a diminuição do suporte social, do controle, da autonomia e do envolvimento na tomada de decisões e, quando ocorrem, a ausência ou deficiência delas, surgem a exaustão, a redução na eficácia profissional, o cinismo, os quais geram a diminuição de empenho da empresa como um todo, além de elevar a rotatividade, o absenteísmo e as doenças que também abatem o corpo.

Este modelo relaciona a sobrecarga de trabalho com a exaustão, mas não com o cinismo. O modelo explicativo de exaustão no trabalho, de Wisniewski & Gargiyulo (1997), traz como questão mediadora, a tensão entre os estressores situacionais e o desempenho do profissional. A tensão frente à complexidade das tarefas é a base da exaustão emocional, principalmente quanto aos afazeres às profissões de ajuda, pois favorecem o surgimento da fadiga da compaixão, que é uma condição de exaustão emocional, que em termos práticos, atribui-se a um contexto que apresenta falta de coerência entre as solicitações e os recursos fornecidos, grandes números de insucessos e a tratativa com a morte (QUEIRÓS, 2005).

O modelo de Gil-Monte, Peiró & Valcárcel (1998), combina com os modelos de estresse de Lazarus & Folkman (1984) e, segundo estes autores, o *Burnout* vem como uma resposta ao estresse no trabalho, após a ineficácia de estratégias de *coping*, circunstância em que a pessoa não consegue lidar com os problemas no ambiente profissional e, por sua vez, sente baixa realização pessoal, que é uma resposta que evolui da falta de realização pessoal para com a exaustão emocional e à despersonalização.

No modelo de sistema interativo de *Burnout*, de Marques-Teixeira (2002), a exaustão emocional é caracterizada pela sobrecarga de trabalho e pelos conflitos nos papéis e responsabilidades profissionais que, em nível pessoal, é determinada, de acordo com as metas e expectativas pessoais quanto ao desempenho profissional e às relações interpessoais. Um profissional com exaustão emocional utiliza a estratégia da despersonalização como uma estratégia de *coping*.

Todos os esclarecimentos acadêmicos e científicos acima mencionados sobre o *Burnout*, levam a alguns agrupamentos de conclusões, pois, segundo Queirós (2005), podemos aceitar globalmente a hipótese geral de que o clima organizacional ou ambiente laboral relaciona-se com o *Burnout*, e que a exaustão emocional e física, e a despersonalização ou o cinismo, são minimizados, quando o ambiente laboral favorece maior coesão, pertencimento, envolvimento, apoio e suporte de líderes e colegas de trabalho, clareza dos papéis e responsabilidades e, o que se é esperado do profissional, além do conforto físico e inovação.

O contexto sociopolítico do *Burnout* também é um fator importante para darmos atenção. A incidência de *Burnout* aumenta em demografias em que os lucros e resultados concretos e mensuráveis são enfatizados, ao contrário da valorização dos processos em si e, um trabalho baseado em valores, particularmente entre as profissões que oferecem apoio e cuidado (SCHAUFELI; LEITER; MASLACH, 2008). Políticas que focam nos ganhos financeiros dos ricos ao contrário do bem-estar de muitos (BIGLAN, 2015), podem impactar no aumento do *Burnout* no ambiente de trabalho.

Boas práticas de liderança são benéficas para todo o contexto organizacional, onde o processo de liderar pode ser visto como um conjunto de comportamentos que possibilitem ao gestor influenciar sua equipe (FONSECA, 2015).

Temos também, a perspectiva da reavaliação positiva, que é um processo cognitivo, no qual a pessoa volta a sua atenção aos aspectos positivos das situações, tornando-a uma pessoa otimista, gerando um impacto direto nos indivíduos considerados pessimistas, pois estes passarão a se observarem e a se controlarem mais quando estiverem passando por experiências consideradas ruins e, conscientemente, buscarão um olhar positivo sobre a situação que, com o hábito, se tornará automático.

É importante ressaltar, que a reavaliação positiva passou por inúmeros estudos que comprovam os seus impactos sobre negatividade das pessoas, trazendo uma relação direta com o funcionamento de estruturas cerebrais relacionadas com processos mais deliberados e de interpretação dos fenômenos, conforme estudos de Marques, Morello & Boggio (2018).

De acordo com Frederickson (2003), as emoções positivas ampliam a percepção do ambiente, possibilitando o desenvolvimento de novas atitudes e comportamentos, que possibilitarão o melhor manejo do estresse e de resolução de problemas, tanto que a autora criou a teoria denominada *broaden and build*, ou seja, ampliar e construir, em tradução livre, que embasa os achados sobre como um modelo mental otimista e de crescimento traz uma motivação para que, de forma protagonista, o líder possa agir para sair da situação estressora. Frederickson (2003) também instrui sobre como atingir o equilíbrio entre as emoções positivas e negativas, se baseando nas pesquisas de mais de vinte anos, estudando os efeitos sobre a positividade.

De acordo com Queirós (2005), a performance profissional aumenta, nos grupos de pessoas com maior coesão, o envolvimento, a orientação adequada sobre papéis, as regras normativas e as responsabilidades. Afirma ainda que as pessoas não baixam a sua eficiência, por causa de falta de autonomia, pressão no trabalho ou qualquer desconforto físico e, sim, quando não se sentem pertencentes e envolvidos ao grupo e, quando não há clareza nas orientações e papéis profissionais. O próprio Freudenberg (1974), já trazia como uma das causas de *Burnout*, a falta de apoio da liderança, indefinição de papéis e tarefas, baixo comprometimento profissional e muita pressão por prazos e entregas.

Freitas, Silva, Damásio & Colaboradores (2016), realizaram uma pesquisa, com 584 adultos, para investigarem a importância de afetos negativos e positivos, como possíveis mediadores da relação entre as dimensões do *Burnout* e a autoeficácia ocupacional. Os resultados demonstraram que a relação entre autoeficácia ocupacional, exaustão emocional e a despersonalização foram mediadas por afetos negativos e positivos. O estudo demonstrou, também, a importância de se desenvolverem intervenções que promovam a vivência de afetos positivos e a redução de afetos negativos no ambiente de trabalho, como uma estratégia preventiva ao *Burnout*.

Neste sentido, o afeto positivo demonstra o quanto uma pessoa está se sentindo ativa, entusiástica e alerta, e o afeto negativo é uma perspectiva geral da insatisfação e angústia, com a apresentação de estados de humor aversivos, incluindo raiva, medo, desgosto e culpa (WATSON; CLARK; TELLEGEN, 1988).

Tanto para a prevenção quanto para o tratamento do *Burnout*, de acordo com Lipp, Nunes & Costa (2019), as estratégias devem ser multifocais, tais como as estratégias diretas, que compreendem: ensinar o profissional a lidar diretamente com as fontes de insatisfação e estratégias indiretas, que o levem a se engajar em outras atividades que não são apenas as relacionadas a profissão. As autoras exemplificam essas estratégias com exemplos práticos de intervenção, com a apresentação de resultados positivos. Nas estratégias preventivas diretas, elas destacam as seguintes ações: a de reestruturar as cognições negativas sobre o significado real do trabalho exercido, com o desenvolvimento de expectativas mais realistas; a de realizar treinamento em habilidades básicas de empatia, compreensão, consideração e paciência; a de estimular que o profissional e líder, no caso, peça ajuda de amigos e familiares; a de aprender a dizer 'não' para atividades desnecessárias; a de reconhecer a importância do que se faz; a de focar nos aspectos positivos do trabalho; a de definir prioridades e melhorar a produtividade no tempo; a de minimizar a culpa e angústias excessivas no dia a dia do trabalho, para que *Burnout* não ocorra; a de levantar o motivo pelo qual a pessoa escolheu tal profissão, dando ênfase à importância deste trabalho para a sociedade; a de observar o aumento do senso de eficácia com a observação de resultados positivos e contribuição ao trabalho e a uma causa com significado claro.

Os exemplos práticos para as estratégias preventivas indiretas são: não levar trabalho para casa com frequência ou, em casos de *home office*, determinar um horário para o término do trabalho para, depois, focar em outras atividades; identificar os seus valores vitais e mantê-los firmes; reservar tempo para o lazer; cultivar a alegria e manter o bom humor; manter uma dieta

equilibrada; praticar técnicas de relaxamento; praticar atividade física; dormir o suficiente e cuidar da saúde.

1.2. Descrição da situação problemática

O problema que será abordado neste projeto trata da Síndrome de *Burnout*, a qual é enfrentada por alguns líderes organizacionais, principalmente nos últimos tempos, e quais ações a neurociência propõe, que possam promover o protagonismo para autogestão do bem-estar no trabalho e na vida de quem cuida e lidera.

O *Burnout* vem sendo observado nas empresas, em que a pesquisadora deste projeto de intervenção já atuou como líder de Recursos Humanos, com os seus principais clientes e, principalmente, em sua rede de relacionamentos com líderes de outras áreas e empresas.

Como é um problema que ocorre quando o trabalho e o seu ambiente possibilitam com que a pessoa adoça, vê-se que isto se conecta com a estafa emocional e psíquica, as quais acabam afetando, também, a parte física. Assim, é que muitos líderes relatam que se sentem doentes, sem energia e, às vezes, paralisados.

Outra percepção pessoal cabível, é a de que, muito embora o *Burnout* seja mais relatado por profissionais que cuidam e se relacionam com outras pessoas, muito provavelmente pela postura de se autoconhecerem e elevarem a sua consciência, até mesmo para se cuidarem para poderem cuidar melhor ainda dos outros, Benevides-Pereira (2002) afirma que a Síndrome de *Burnout* supera o estresse, pois é uma reação ao estresse ocupacional crônico, referindo-se a um tipo de estresse profissional e institucional, preferencialmente com profissionais que mantêm relacionamentos diretos e constantes com outras pessoas, sendo comum uma reação direta da tensão emocional crônica gerada, a partir do contato excessivo, direto e estressante com o trabalho.

Experenciar um trabalho na área de Recursos Humanos de Organizações, por 20 anos e, também, por ter uma empresa focada em treinamentos profissionais, desde 2012, faz com que um profissional se conecte com o acompanhamento e desenvolvimento de líderes que já passaram pela experiência diagnosticada da Síndrome de *Burnout*.

Com essa experiência profissional, a rotina de trabalho, o estresse crônico foi impulsionado pelos ambientes de trabalho, fazendo com que muitos líderes não conseguissem fazer uma gestão adequada de seu bem-estar e qualidade de vida, passando pela experiência extrema da Síndrome de *Burnout*.

A realidade *online* durante a pandemia fez, inclusive, com que as residências se transformassem em tudo, desde o escritório das pessoas até a escola dos filhos e, com uma realidade bem diferente da presencial, com reuniões *online* contínuas, que exigem mais recursos cognitivos do cérebro, aumentando consideravelmente a carga de trabalho e de estresse.

1.3. Hipóteses diagnósticas

A Síndrome de *Burnout* é uma doença advinda do trabalho, sendo responsável por sofrimentos e desgastes que atingem os trabalhadores, resultantes de excesso de trabalho, com jornadas ininterruptas, ostracismo, que podem agravar a sensação de não pertencimento à equipe de trabalho,

cultura organizacional e valores que não condizem com os princípios morais e éticos do trabalhador.

A exemplo disso, nota-se a falta de percepção de respeito e de justiça, trazendo à tona, as três dimensões relatadas por Maslach & Jackson (1981), que são: a exaustão emocional, a despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho.

Lideranças destrutivas, despreparadas e más práticas de gestão, por parte das chefias, mostraram ter efeitos nefastos no ambiente psicossocial organizacional e no bem-estar individual dos colaboradores, de acordo com Fernandes (2016).

Reis (2020) traz questões relacionadas à liderança, ao sofrimento psíquico, e consideram também a dimensão psicológica, emoções e sentimentos da pessoa. Além dos estímulos externos aos quais os líderes são submetidos, a maneira como a pessoa realiza uma leitura do ambiente, bem como a sua capacidade de demonstrar resiliência em situações adversas, podem determinar a intensidade da experiência na Síndrome de *Burnout*, ou seja, a sua mentalidade é que determina seus pensamentos, comportamentos e atitudes, no sentido de como a pessoa vê e se relaciona com o seu trabalho e com os seus colegas de trabalho e pode ser compreendida por vieses inconscientes.

As suas principais crenças sobre os padrões de vida que não os deixarão em desvantagem, prezando pela sobrevivência em ambientes hostis, faz com que, ao mesmo tempo que vivemos em uma sociedade ocidental exigente, competitiva, permite que algumas organizações defendam, filosoficamente, que quando as pessoas cuidam de si mesmas, elas podem trabalhar melhor e sentirem bem-estar.

No entanto, muitas empresas promovem ações e programas corporativos de bem-estar que, muitas vezes, não sensibilizam os líderes a incluírem tais atividades em suas rotinas, demonstrando uma grande incoerência, mantendo um discurso de que o excesso de trabalho é a fonte do sucesso profissional e de que, tirar férias, é um problema. A falta de autoconhecimento e a recorrência de líderes despreparados pioram a situação.

1.4. Justificativa

A relevância do estudo deste problema, para a maioria das instituições, está diretamente relacionada à produtividade, bem-estar e estado de saúde plena dos líderes e demais funcionários. Isto vem à tona, à medida em que as pessoas são acometidas pelo estresse crônico, evoluindo o caso para a Síndrome de *Burnout*, momento em que a realização pessoal e a autorrealização no trabalho, bem como a saúde e o bem-estar ficam totalmente vulneráveis.

Este problema é perseguido pelo paradoxo de que muitos ambientes corporativos favorecem à experiência de estresse crônico, bem como o *Burnout*. Desta forma, é questionável o fato de que os programas de bem-estar corporativos não consigam resolver o raiz do problema.

A realização desta intervenção é importante, ainda, para incentivar a consciência da resiliência mental para os líderes, para que o problema comece a ser tratado de dentro para fora, favorecendo uma mudança na mentalidade das lideranças, trazendo mais qualidade de vida, produtividade e resultados positivos para as organizações.

Em suma, esta é uma intervenção prática e funcional, que dará insumos para que os líderes reflitam sobre a sua relação com o trabalho, bem como sobre o ambiente profissional onde estão inseridos, para que, desta maneira, evitem a experiência de estresse crônico no trabalho, sem que isto evolua para os sintomas da Síndrome de *Burnout*.

Como resultado primário da intervenção, vemos que ela poderá ajudar os líderes a identificarem os seus valores vitais, mostrando como poderão mantê-los firmes e como poderão encontrar significado no trabalho.

Trata-se, enfim, de uma intervenção digital, materializada em uma jornada que despertará o autoconhecimento e oferecerá ações práticas de protagonismo e autogestão do bem-estar no trabalho e na vida, de acordo com os estudos e embasamentos da neurociência.

2. OBJETIVO

2.1. Objetivo geral

Este projeto de intervenção tem o objetivo geral, mitigar e prevenir as principais causas da Síndrome de *Burnout*, em líderes organizacionais, para que a ocorrência do estresse crônico no trabalho e, principalmente, da Síndrome de *Burnout*, sejam reduzidos e, preferencialmente, evitados. Preparar e instruir os líderes quanto aos mecanismos cerebrais, psicológicos e emocionais, é também nosso, a fim de que possam evitar tal problema em suas experiências profissionais, independentemente da empresa onde atuem, aumentando a sensação pessoal de autorrealização profissional e de bem-estar no trabalho.

2.2. Objetivos específicos

Propor meios práticos para despertar a consciência do líder, levando-o a buscar mudanças significativas em seus comportamentos e hábitos, sugerindo ações baseadas em estudos neurocientíficos. Demonstrar como o cérebro reage às adversidades no trabalho e, neste sentido, como se valer disso para elevar a resiliência e a percepção de bem-estar.

Além disso, pretendemos melhorar a qualidade de vida e aumentar a sensação de autorrealização no trabalho, desenvolvendo um treinamento digital, denominado de “Jornada Protagonista do Bem-estar”, que abordará os fundamentos aplicados da neurociência, para que as possíveis experiências de estresse crônico e da Síndrome de *Burnout* sejam evitadas e mitigadas, mesmo para aqueles que nunca tiveram um sintoma da Síndrome de *Burnout*.

Será um curso acessível, prático, relevante e dividido em episódios, baseados nos autores citados neste projeto de intervenção e nas disciplinas: Consciência e suas bases neurobiológicas; Trabalho, motivação e estresse; Cognição social e personalidade; e, Neurociência, saúde e qualidade de vida, ofertados pelo Curso de Pós-Graduação em Neurociência e Psicologia Aplicada, da Universidade Presbiteriana Mackenzie.

As etapas atribuídas para que o objetivo geral seja atingido, são: investigar as atuais causas da síndrome de *Burnout* e os comportamentos de líderes que venceram o *Burnout*, a fim de que o treinamento digital seja planejado e desenhado.

Tanto as instituições quanto os líderes poderão adquirir o treinamento, que será desenvolvido em um modelo de jornada prática e digital.

3. MÉTODO

3.1. Participantes/Instituição/Público-alvo

A intervenção poderá ser aplicada em líderes de qualquer organização, que compreendam o idioma português, e será oferecida pela empresa Imagnis Treinamentos Profissionais Ltda., em um modelo de treinamento digital.

O público-alvo terá a idade variando entre 23 e 70 anos, deverá estar ativo profissionalmente, ter cargo ou posição de liderança, curso superior completo e, também, ter ou manifestar sintomas da Síndrome de *Burnout*, ou mesmo apenas se preocupar com o assunto ou conhecer algum líder que já tenha passado por isso.

3.2. Planejamento de atividades

As principais atividades ocorrerão no primeiro semestre de 2022. Primeiramente será elaborado e enviado um teste, que apoiará o processo de autoconhecimento e autoconsciência. Em seguida, ocorrerá a análise dos resultados dos testes e, na sequência, a estrutura e os roteiros da Jornada Protagonista do Bem-estar serão elaborados. Em meados de março de 2022, ocorrerá a gravação dos vídeos e a preparação dos materiais de apoio para que, em abril e maio, ocorram a divulgação da Jornada Protagonista do Bem-estar e, por último, o acompanhamento dos resultados e *feedbacks* para retroalimentar as melhorias, atualizações e ajustes necessários.

3.3. Materiais utilizados

O principal material utilizado será o computador, empregado para a elaboração dos roteiros, vídeos e materiais complementares da intervenção, que será um treinamento digital. Os demais materiais são: câmera, tripé, cenário, microfone e equipamento de som.

3.4. Cronograma de atividades

Atividade	2022				
	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai
Elaboração e envio de teste que apoiará o processo de autoconhecimento e autoconsciência					
Análise dos resultados dos testes					
Elaboração da estrutura e roteiros da Jornada Protagonista do Bem-estar					
Gravação dos vídeos e preparação dos materiais de apoio					
Divulgação da Jornada Protagonista do Bem-estar					
Acompanhamento dos resultados e <i>feedbacks</i>					

4. DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

4.1. Breve retomada das hipóteses e descrição da metodologia de avaliação

De acordo com Maslach & Jackson (1981), as três dimensões da síndrome de *Burnout* são: a exaustão emocional, a despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho e, desta forma, é importante que o líder realize um teste, inspirado no Maslach *Burnout* Inventory – MBI, para que tenha visibilidade de seu estado atual, a fim que possa usufruir melhor da intervenção, de acordo com as suas necessidades atuais.

Será administrado um teste, o qual apoiará o processo de autoconhecimento e autoconsciência, pretendendo que a realização da intervenção tenha mais resultados, tanto na prevenção da Síndrome de *Burnout*, como se tornando um apoio adicional aos tratamentos mais tradicionais para aqueles líderes que possuam sintomas, diagnósticos realizados por profissionais da saúde habilitados ou para aqueles que já passaram por esta experiência e receiam ter recaídas.

Será utilizado o questionário Jbeili, inspirado no Maslach *Burnout* Inventory – MBI, para identificação preliminar da Síndrome de *Burnout*, contendo 20 questões, com características psicofísicas em relação ao trabalho.

Contemplando a fase de elaboração da estrutura e roteiros da Jornada Protagonista do Bem-estar, será considerada a metodologia de avaliação das forças de caráter, com o preenchimento do questionário VIA – Questionário de Forças de Caráter, que possui 120 questões, e leva cerca de 15 minutos para responder, baseado em um grande estudo realizado pelos psicólogos Martin Seligman e Christofer Peterson, publicado em 2004.

Este questionário tem o objetivo de evidenciar as principais forças de caráter do líder participante da jornada digital, ou seja, deixar claro quais são os valores mais importantes para a pessoa, para que, com essa consciência, ela possa adquirir meios para fortalecer os seus valores em benefício de seu bem-estar, significado no trabalho e na vida como um todo.

A intervenção será elaborada em formato de treinamento digital, denominada de Jornada Protagonista do Bem-estar, e oferecida pela empresa Imagnis Treinamentos Profissionais Ltda, em formato digital, para líderes de qualquer organização, que compreendem o idioma português.

4.2. Resultados esperados a partir da intervenção

Avaliando o formato da intervenção proposta, os resultados esperados são que, após a participação no treinamento digital da Jornada Protagonista do Bem-estar, o líder aprenda a gerenciar com sucesso o próprio estresse no ambiente do trabalho, e esteja apto para fazer isso, de forma prática e alinhada com as estratégias preventivas diretas, citadas por Lipp, Nunes & Costa (2019).

No sentido do profissional, espera-se que o líder aprenda a lidar diretamente com as fontes de insatisfação e que atue, também nas estratégias preventivas indiretas, que ajudarão o profissional a se envolver e a se engajar em outras atividades além do dia a dia do trabalho.

Tanto para a prevenção quanto para o tratamento do *Burnout*, de acordo com Lipp, Nunes & Costa (2019), as estratégias devem ser multifocais, ou seja, com estratégias diretas e indiretas.

Os exemplos citados sobre as estratégias diretas, compreendem: ensinar o profissional a lidar diretamente com as fontes de insatisfação e estratégias indiretas, que levam o profissional a se engajar em outras atividades que não são apenas as relacionadas à profissão.

Lipp, Nunes & Costa (2019) enfatizam essas estratégias com exemplos práticos de intervenção, fazendo a apresentação de resultados positivos, tais como nas estratégias preventivas diretas. Nisto, elas citam as seguintes ações: reestruturar as cognições negativas sobre o significado real do trabalho exercido, com o desenvolvimento de expectativas mais realistas; realizar treinamento em habilidades básicas de empatia, compreensão, consideração e paciência; estimular que o profissional e líder, no caso, peça ajuda de amigos e familiares; aprender a dizer não para atividades desnecessárias; reconhecer a importância do que se faz; focar nos aspectos positivos do trabalho; definir prioridades e melhorar a produtividade no tempo; minimizar a culpa e angústias excessivas no dia a dia do trabalho para que o *Burnout* não ocorra; levantar o motivo pelo qual a pessoa escolheu tal profissão, dando ênfase à importância do seu trabalho para a sociedade; observar o aumento do senso de eficácia com a observação de resultados positivos e contribuição ao trabalho e a uma causa com significado.

Os exemplos práticos para as estratégias preventivas indiretas são: não levar trabalho para casa com frequência ou, em casos de *home office*, determinar um horário para o término do trabalho para, depois focar, em outras atividades; identificar os seus valores vitais e mantê-los firmes; reservar tempo para o lazer; cultivar a alegria e manter o bom humor; manter uma dieta equilibrada; praticar técnicas de relaxamento; praticar atividade física; dormir o suficiente e cuidar da saúde.

Como a intervenção contemplará as estratégias preventivas diretas e indiretas, validadas por Lipp, Nunes & Costa (2019), ela poderá mitigar os casos de *Burnout* e prevenir futuros casos, de maneira prática e realista, pois, com a Jornada Protagonista do Bem-estar, o líder vivenciará práticas e conceitos que elevarão a sua consciência, trazendo subsídios para que possa lidar melhor com os fatores ambientais profissionais.

Isso, por sua vez, impacta diretamente a sua motivação, gerando um maior posicionamento de líder educador e inspirador, uma maior capacidade de realizar a análise de cenário e de contexto sobre a sobrecarga de trabalho, para que não vire um malefício crônico que provavelmente desencadeará em uma síndrome de *Burnout*.

O primeiro impacto para o aumento de consciência, será quando o líder que participará da Jornada Protagonista de Bem-estar preencherá o questionário Jbeili, inspirado no Maslach *Burnout* Inventory – MBI, para a identificação preliminar da existência de sintomas relacionados ao *Burnout* e, durante a jornada digital, se deparará com metáforas, exemplos e exercícios que elevarão a sua consciência sobre as soluções voltadas ao problema.

A reavaliação positiva, que é um processo cognitivo em que a pessoa volta a sua atenção aos aspectos positivos das situações, torna a pessoa mais otimista.

Com o conteúdo programático da Jornada Protagonista do Bem-estar, impacta-se diretamente as pessoas consideradas como pessimistas, visto que passarão a se observarem e a se controlarem mais, quando estiverem passando por experiências consideradas ruins, buscando um olhar positivo sobre a situação, que com o hábito se tornará automático.

É importante ressaltar, que a reavaliação positiva passou por inúmeros estudos que comprovam o impacto desta conduta na percepção sobre a negatividade das pessoas, trazendo uma relação direta para com o funcionamento de estruturas cerebrais relacionadas aos processos mais deliberados e de interpretação dos fenômenos, conforme estudos de Marques, Morello & Boggio (2018).

De acordo com Frederickson (2003), as emoções positivas ampliam a percepção do ambiente, possibilitando o desenvolvimento de novas atitudes e comportamentos, que possibilitarão o melhor manejo do estresse e da resolução de problemas, tanto que a autora criou a teoria denominada *broaden and build*, ou seja, ampliar e construir, que embasa os achados sobre como um modelo mental otimista e de crescimento, trazendo motivação para que, de forma protagonista, o líder possa agir para sair da situação estressora. Frederickson (2003) também instrui sobre como atingir o equilíbrio entre as emoções positivas e negativas, se baseando nas investigações de mais de vinte anos sobre os efeitos da positividade.

Conforme os estudos de Dweck, sobre *mindset*, que é uma professora de psicologia na Universidade Stanford e especialista internacional em sucesso e motivação, com décadas de pesquisa, denomina-se como *mindset*, a atitude mental com que encaramos a vida, sendo este dividido em dois, ou seja, o *mindset* de crescimento, que é crucial para o sucesso, e o *mindset* fixo, que é um pensamento voltado a acreditar que as próprias competências são imutáveis. Ela afirma que o *mindset* não é um traço de personalidade, e sim o esclarecimento de porquê somos otimistas ou pessimistas, bem-sucedidos ou não. De acordo com a autora, esse conceito determina como as pessoas se relacionam com outras pessoas, com o trabalho e até mesmo qual é a maneira como os filhos são educados. Ela considera que é um fator crucial para que todo o potencial da pessoa seja impulsionado.

A intervenção não excluirá a necessidade da recomendação de cuidados médicos e de acompanhamento de profissionais da saúde, quando necessário.

4.3. Considerações finais

Tendo em vista que o problema central abordado neste projeto de intervenção está voltado aos impactos, características e sobre como evitar e mitigar o *Burnout* em líderes organizacionais, os principais objetivos incidem sobre a ocorrência do estresse crônico no trabalho e, principalmente, na síndrome de *Burnout*, a fim de que sejam reduzidos e de preferência, evitados.

Trata-se de uma proposta que preparará e instruirá os líderes quanto aos mecanismos cerebrais, psicológicos e emocionais eficazes para evitar tal problema em suas experiências profissionais, independentemente da empresa onde o líder atuar, aumentando a sensação pessoal de autorrealização profissional e de bem-estar no trabalho.

PROJETOS E PRÁTICAS EM NEUROCIÊNCIA

ISBN 9786500456585

Rio Preto – SP / Frutal – MG – 2022

A intervenção será elaborada em formato de treinamento digital, denominada de Jornada Protagonista do Bem-estar, e será oferecida pela empresa Imagnis Treinamentos Profissionais Ltda, para líderes que compreendem o idioma português e que trabalham em qualquer organização.

Os resultados esperados compreendem em contemplar as estratégias preventivas diretas e indiretas que já foram validadas por Lipp, Nunes & Costa (2019), que poderão mitigar os casos de *Burnout* e prevenir futuros casos, de maneira prática e realista, pois, com a Jornada Protagonista do Bem-estar, o líder vivenciará práticas e conceitos que elevarão a sua consciência e trarão subsídios para que possa lidar melhor com os fatores ambientais profissionais, que impactam diretamente a sua motivação, para que não virem um malefício crônico que provavelmente desencadeará em uma Síndrome de *Burnout*.

As contribuições laborais deste projeto de intervenção estão diretamente ligadas ao bem-estar mental e físico, promoção da saúde, aumento da autorrealização e significado no trabalho, melhor produtividade, resultados positivos, tanto das organizações quanto dos líderes que se submeterem à Jornada Protagonista do Bem-estar.

Como indivíduo que pesquisou e estruturou esta intervenção, muitos ganhos e benefícios próprios estão atribuídos quanto à própria Jornada Protagonista do Bem-estar, para que, como líder, continue inspirando outros líderes e organizações a cuidarem deste tema tão importante e, quem sabe, um dia, erradicar a Síndrome de *Burnout* e o sofrimento laboral.

REFERÊNCIAS

- BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. *Burnout*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.
- BIGLAN, A. The nurture effect: How the science of human behavior can improve our lives and our world. *New Harbinger Publications*. 2015.
- CAMPOS, M. I. D. *Liderança Autêntica: Desenvolvimento e Validação de um Teste de Julgamento Situacional*. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade São Francisco. Campinas, 2018.
- CAMPOS, M. I.; RUEDA, F. J. M. Evolução do construto liderança autêntica: Uma revisão de literatura. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 18(1), 291-298, 2018.
- CARDOSO, H. F.; BAPTISTA, M. N. *Escala Brasileira de Burnout*. Manual técnico não publicado, 2017.
- CARDOSO, H. F.; FORLINI, J. B.; DIAS, J. P. Clima e suporte organizacional: avaliação e relação entre as temáticas. *Revista CES Psicología*, v. 12, n. (02), p. 65-82, 2019.
- CARVALHO, A.V. *Terapia cognitivo-comportamental na síndrome de Burnout* (2019).
- DWECK, C. *Mindset: A nova psicologia do Sucesso*. 125-210, 2006.
- FERENHOF AISENBERG, I.; FERENHOF AISENBERG, E. Sobre a síndrome de *Burnout* em professores. *EccoS Revista Científica*, 04 (01), 2002.
- FERNANDES, C.; PEREIRA, A. Exposição a fatores de risco psicossocial em contexto de trabalho: revisão sistemática. *Revista Saúde Pública*. 50:24, 2016.
- FREDERICKSON, B. *Positividade: Descubra a força das emoções positivas, supere a negatividade e viva plenamente*. 35-67, 2003.
- FREUDENBERGER, H. J. Staff Burn-out. *Journal of Social Issues*. 30, (01), 159-165, 1974.
- LANDEIRO, E. Viagem pelo mundo da ansiedade, *Burnout* e perturbação depressiva. *Psicologia.pt: O portal dos psicólogos*. 2001.
- LATORRACA, CAC *et al.* O que as revisões sistemáticas Cochrane dizem sobre prevenção e tratamento da síndrome de *Burnout* e estresse no trabalho. *Diagn Tratamento*, v. 24, n. 03, p. 119-25, 2019.
- LIPP, M; NUNES, V; COSTA, K. *Terapia Cognitivo-Comportamental na Síndrome de Burnout: Contextualização e Intervenções – Burnout em policiais militares*. 330-349, 2019.
- MALASCH, C. The client role in staff burn-out. *Journal Social Issues*. 111-125, 1970.
- MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The measurement of experienced *Burnout*. *Journal of Occupational Behavior*, 02(01), 99-113. doi: 10.1002/job.4030020205, 1981.
-

PROJETOS E PRÁTICAS EM NEUROCIÊNCIA

ISBN 9786500456585

Rio Preto – SP / Frutal – MG – 2022

MALASCH, C.; SCHAUFELI, W.; LEITER, M. Job *Burnout*. *Annu. Ver. Psychol.* 52:397-422, 2001.

MALASCH, C.; SCHAUFELI, W. Historical and conceptual development of *Burnout*. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, e T. Marek (Eds.). *Professional Burnout: Recent developments in theory and research* (p. 01–16), 1993.

PERLMAN, B.; HARTMAN, A. *Burnout: Summary and Future Research. Volume 35. pages: 283-305.* <https://doi.org/10.1177/001872678203500402>, 1982.

PETERSON, C; SELIGMAN, M. *Pontos fortes e virtudes do personagem: um manual e classificação.* 229-337, 2004.

QUEIRÓS, P. *Burnout no trabalho e conjugal em enfermeiros portugueses. Revista Investigação em enfermagem*, nº 11. Coimbra: Edições Sinais Vitais, 2005.

REIS C. D.; AMESTOY S. C.; SILVA G. T., SANTOS S. D.; VARANDA P. A., SANTOS I. A., et al. Situações estressoras e estratégias de enfrentamento adotadas por enfermeiras líderes. *Acta Paul Enferm.*; eAPE20190099, 2020.

RIBEIRO, J. L.; RODRIGUES, A. P. Questões acerca do *coping*: a propósito do estudo de adaptação do brief cope. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 05(01), 03-15, 2004.

PROJETO DE INTERVENÇÃO COM O PROTAGONISMO FAMILIAR NA PREVENÇÃO DO CONSUMO ABUSIVO DE ÁLCOOL E DROGAS

English Title: INTERVENTION PROJECT WITH FAMILY PROTAGONISM IN THE PREVENTION OF ABUSIVE ALCOHOL AND DRUG CONSUMPTION

[doi> 10.33726/mackzandakdbooks24477656v897a82022p89a97](https://doi.org/10.33726/mackzandakdbooks24477656v897a82022p89a97)

BONATTO, Priscila Ferreira

RESUMO: O presente trabalho tem como objetivo criar um projeto de intervenção para a prevenção do uso de substâncias psicotóxicas. Metodologicamente, os estudos serão realizados, por meio da leitura de artigos, livros e pesquisas, que levem ao conhecimento e compreensão dos fatores que contribuem para que alguns indivíduos façam ou não o uso abusivo de álcool e drogas. Justifica a pesquisa, o fato de que esta compreensão passa pelo entendimento da importância e influência do ambiente, no qual o indivíduo está inserido, seja este: escolar, trabalhista ou social. Como resultados preliminares, foi possível perceber que o sujeito, no desertar para o uso e abuso de substâncias entorpecentes, não raro estende os efeitos disto para a família e outros contextos abusivos para a saúde, tais como as relações sociais, a escola e o profissional. Como objetivos da intervenção, pretendemos desenvolver estratégias e mapear fatores de risco, compreender e conhecer as consequências do consumo e uso abusivo, bem como auxiliar as famílias de jovens e crianças, a fim de mitigar o risco de desenvolvimento da adição, principalmente entre crianças e adolescentes, ambiental e emocionalmente vulneráveis, descendentes de pais adictos.

PALAVRAS-CHAVE: Álcool, drogas, família, prevenção, psicotóxicas

ABSTRACT: The present work aims to create an intervention project for the prevention of psychotic substance use. Methodologically, the studies will be carried out, through the reading of articles, books and research, which lead to the knowledge and understanding of the factors that contribute to the abusive use of alcohol and drugs for some individuals. The research justifies the fact that this understanding goes through the understanding of the importance and influence of the environment, in which the individual is inserted, be it: school, work or social. As preliminary results, it was possible to perceive that the subject, in deserting to the use and abuse of narcotic substances, not infrequently extends the effects of this to the family and other abusive contexts for health, such as social relationships, school and professional. . As objectives of the intervention, we intend to develop strategies and map risk factors, understand and know the consequences of consumption and abusive use, as well as help families of young people and children, in order to mitigate the risk of developing addiction, especially among children and adolescents. adolescents, environmentally and emotionally vulnerable, descendants of addicted parents.

KEYWORD: Alcohol, drugs, family, prevention, psychotics

1. INTRODUÇÃO

1.1. Fundamentação teórica

O consumo de álcool e droga, enunciam Ronzani & Furtado (2010), é uma questão de saúde pública mundial, complexa no seu entendimento e em ações de tratamentos e prevenções. Por isso, mapear e investigar os estereótipos associados aos usuários poderá influenciar direta ou indiretamente na qualidade das ações, resultados da prevenção e tratamento (RONZANI & FURTADO, 2010).

O uso de psicoativos é intrincado e multifatorial, podendo o meio geográfico e social serem considerados fatores de proteção ou exposição, sendo relevantes para a manutenção do vício ou para a inserção do indivíduo na vida social (CARDOSO *et al.*, 2014). O consumo de substâncias psicoativas, relata Muza, Bettiol, Muccillo & Barbieri (1997), expandiu-se a todas as classes sociais nas últimas décadas. Todavia, pode ser visto como um fenômeno histórico e cultural, com registro do consumo de álcool nas fermentações de cereais, consumo pelo valor nutricional e social. Por exemplo, o uso de ópio que, pelos seus efeitos considerados pelos gregos como dádiva divina, ou, ainda, a mastigação da folha de coca, no consumo comunitário e em rituais, pela população indígena andina (MUZA *et al.*, 1997).

Antônio Damásio (2021) descreve que o álcool e as drogas influenciam o funcionamento do cérebro, alterando a mente. Elas incidem diretamente sobre os neurônios e sistemas de apoio, algumas de forma indireta, por meio de neurônios neurotransmissores mediadores, liberando neurotransmissores em cada uma das substâncias químicas. As alterações nas quantidades e distribuições desses neurotransmissores, em determinada região, pode levar à depressão, estado de euforia, além de alterar a capacidade de concentração (DAMASIO, 2021).

A alteração da mente, discorrem Bear, Connor & Paradise (2017), ocorre pela interferência das substâncias psicoativas na transmissão sináptica química, em diferentes sistemas neurotransmissores: como o dopaminérgico e serotoninérgico, por exemplo.

Substâncias como heroína e cocaína, são potencialmente causadoras de dependência, pois atuam em circuitos cerebrais de motivação do comportamento. A estimulação de comportamentos que estimulam a liberação da dopamina, de forma acentuada, causa no sistema dopaminérgico, redução da resposta e leva a um fenômeno de tolerância e aumento gradativo do consumo para se obter o efeito esperado, o que leva ao uso desenfreado e, neste caso, de motivação pela busca do elemento químico, sendo a motivação, entendida como a força que estimula um comportamento a ocorrer (BEAR; CONNORS & PARADISO, 2017).

Myers & Dewall (2020), retratam que, por trás da nossa história corporal e de nosso cérebro, existe o fascínio da nossa hereditariedade que interage com nossas experiências, na criação da natureza humana, da diversidade individual e social, sendo a maioria das nossas características originadas na genética.

No entanto, esse conhecimento hereditário explica apenas uma parte das nossas histórias, sendo necessária a interação entre ambiente e predisposições genéticas para a conformação final (MYERS & DEWALL, 2020).

Genética, de acordo com Mansour, Trevisan & Dagnino (2020), é o estudo da hereditariedade e dos genes (em particular). Um estudo da transmissão de características passadas de ascendentes para descendentes, constitui um importante pilar da biologia e de outras áreas. A compreensão disso se ampliou e, com o passar dos anos, fez-se a discussão entre o que poderia ser inato e adquirido, supondo-se que, se uma determinada variação de característica seria decorrente ou não de certa variação genética.

Daí é que se viu, que a interação entre gene e ambiente origina vários efeitos, conformando os traços que variam em uma diversidade de ambientes, determinantes para um determinado genótipo, o qual foi denominado 'reação'. Assim, na epidemiologia genética, observa-se, com frequência, que as doenças são agrupadas familiarmente, mas seus membros herdarão não as doenças como tal, mas a sensibilidade aos efeitos de vários fatores de risco ambientais (MANSOUR, TREVISAN & DAGNINO, 2020).

Messas & Filho (2004), apresentam que a genética tem grande importância nos fatores da hereditariedade, visto que esta causa dependências químicas. Contudo, propõem que os estudos não são suficientes para confirmar o modo de transmissão hereditária, sendo as condições de vulnerabilidade ambiental, em conjunto com o efeito genético, o causador do fenótipo final. Ou seja, a herdabilidade é efetivada pela ação ambiental (MESSAS & FILHO, 2004).

Paya (2017) descreve que, mesmo que os filhos de pais dependentes químicos tenham mais chances de desenvolverem problemas de dependência e de abuso, para a cultura do consumo, qualquer jovem está vulnerável a algum tipo de uso ou exagero na adição, atingindo todas as classes sociais.

Por isso, mesmo muitas famílias apresentando familiaridades em suas características, é preciso considerar a individualidade, sob a ótica de suas particularidades. Em cada narrativa, encontraremos uma história, uma dor e uma forma de acolhimento, a fim de fazer emergir mudanças.

Por fim, identificar membros da família que apresentem algum comportamento sintomático é, para Paya (2017), de grande importância para as intervenções familiares. Incluir a família é compreender que existe uma interdependência entre paciente \times problema \times família, revelando que um problema de dependência ou de abuso de algum tipo de substância, impacta a vida do usuário e da sua família, tendo os membros da família, papel significativo e ativo no processo de mudança (PAYA, 2017).

Todo infante tem a necessidade de pertencimento, de ser compreendido, levado a sério e respeitado (MILLER, 1997). A interação social com os progenitores tem grande importância nas fases de desenvolvimento da infância, sendo relevante o vínculo da criança com a pessoa que cuida dela, e a oferta de afeto e segurança precisa ser suficiente para o seu desenvolvimento constante e psicológico positivo (SCHULTZ & SCHULTZ, 2015).

Nós, descreve Maturana & Zoller (2004), surgimos na história cultural da família à qual pertencemos quanto ao linguajar, passando a conservá-la e aprende-la, geração após geração, como parte da prática do convívio e desaparecendo ou se modificando, com a falta de conservação da rede de conversação (MATURANA & ZOLLER, 2004).

A habilidade de comunicação, argumenta Echeverria (2017), é um traço da existência humana, sendo um dos maiores contribuintes para o bem-

estar de qualquer indivíduo. Assim, a linguagem, não é desenvolvida por um ser Humano isoladamente, ela nasce da interação social entre seres humanos (ECHEVERRIA, 2017).

Maturana (2004) retrata que é no espaço psíquico que ocorre a existência humana, e a forma como nos relacionamos com os outros e nós mesmos, sendo o papel da emoção, nas relações humanas, indispensável para o desenvolvimento do autorrespeito, respeito pelos outros e pelo mundo, da natividade até a vida adulta (MATURANA, 2004).

A vida emocional, compreende Goleman (2012), é um campo com o qual se pode lidar com maior ou menor habilidade, e exige seu conjunto especial de aptidões. A medida dessas aptidões numa pessoa é determinante na compreensão do porquê algumas pessoas prosperam na vida, mas, outras, de nível intelectual similar, não.

A aptidão emocional é uma meta-capacidade que determina até em que ponto se pode usar bem quaisquer outras aptidões que tenhamos, incluindo o intelecto bruto. Há muitos indícios que atentam para o fato de que as pessoas emocionalmente competentes, conhecem e lidam bem com os próprios sentimentos, posto que entendem e levam em consideração os sentimentos do outro, e levam vantagem em qualquer setor da vida e têm maior chance de usufruírem do sentimento de satisfação e eficiência (GOLEMAN, 2012).

Goleman (2012), descreve que o amor físico é um ato de mútua empatia. Portanto, quando um pai reiteradamente não entra em empatia com um leque de emoções do filho, como: alegria, lágrimas e necessidade de aconchego, a criança passa a não expressar e sentir esses tipos de emoções. Assim, supõem-se que podem passar a ser apagadas do repertório, principalmente durante a infância, se esses sentimentos continuarem a ser desestimulados (GOLEMAN, 2012).

Cardoso *et al.* (2014), por meio de questionários, evidencia que o consumo de substâncias psicotóxicas são estratégias de subterfúgio, promovidas para o alívio dos sofrimentos psiquiátricos, conflitos familiares, fuga das dificuldades e busca de alívio das tribulações (CARDOSO *et al.*, 2014).

Para Maturana & Zoller (2004), a maioria de nossas doenças e sofrimentos, surgem de alguma inferência na biologia do amor. Como humanidade, nossas dificuldades atuais não se devem ao conhecimento insuficiente ou pela falta de habilidades necessárias. Elas se originam pela perda de sensibilidade, autorrespeito e respeito pelo outro (MATURANA & ZOLLER, 2004).

O uso de drogas pode levar a prejuízos imensuráveis na vida do adicto, com exposição a situações de violência, aumento da mortalidade, redução da expectativa de vida, acidentes, gasto com saúde, desenvolvimento de doenças físicas e psíquicas, afetando relações interpessoais e rompimento de vínculos (DALPIAZ *et al.*, 2014).

Cardoso *et al.* (2014), aponta que o meio, a família e a prática da espiritualidade podem colaborar para a proteção e ajuda aos usuários de substâncias psicoativas, por intermédio da obtenção de renda e de vínculo empregatício que auxiliem na sustentação do tratamento e nas abstinências, sendo de grande importância o apoio de profissionais habilitados para o tratamento e reabilitação psicossocial (CARDOSO *et al.*, 2014).

1.2. Descrição da situação problemática

O problema que será abordado nesse projeto é o do uso e abuso de álcool e drogas, buscando entender o porquê alguns indivíduos iniciam o uso e consumo abusivo e outros não. A compreensão desse fator, poderá levar à elaboração de medidas de prevenção do consumo de álcool e drogas, em escolas, residências e empresas, contribuindo para o mapeamento de indivíduos biologicamente ou ambientalmente vulneráveis, atuando, assim, na prevenção quanto ao risco do desenvolvimento de um quadro alcoolista ou de adição, em decorrência do uso e abuso de substâncias psicotóxicas.

1.3. Hipóteses diagnósticas

O ambiente social, escolar, trabalhista e familiar vulnerável, podem figurar como possíveis causas para que alguns indivíduos desenvolvam a adição e outros não. A família é uma base importante para a construção de relações humanas, desenvolvimento do autorrespeito e respeito pelo outro, e o ambiente parece impactar na prevenção e no uso e abuso do consumo de álcool e drogas.

Myers & Dewall (2020) descrevem que a necessidade de pertencimento colore nossos pensamentos e emoções e os sentimentos de amor ativam o nosso sistema de recompensa e segurança do cérebro (MYERS & DEWALL, 2020). Indivíduos que se sentem rejeitados sofrem *bullying*. Por não se julgarem pertencentes a um determinado grupo, parecem ser mais vulneráveis ao vício.

O ambiente parece influenciar no desenvolvimento ou não do vício, aumentando as chances de um determinado indivíduo se tornar um drogadito ou alcoolista. A relação dos pais também parece impactar a vida dos filhos. Os dinamarqueses, de acordo com Alexandre & Sandahl (2017), esperam que seus filhos sejam respeitosos, num sistema de mão dupla. Para eles, existe diferença entre ser firme e aterrorizante. Pais aterrorizantes, não criam sentimentos fortes de identidade, nem internalização e valorização das regras existentes. O medo é poderoso, mas não gera confiança e aproximação. O clima de respeito vem sem culpa, medo e vergonha. O resultado disso são: crianças mais sintonizadas com a família e menos influenciadas por seus pares, tendo maior probabilidade de os pais e não colegas, influenciarem as suas decisões (ALEXANDER & SANDAHL, 2017).

O trabalho estressante, longas jornadas, também parecem contribuir para o aumento do estresse e da busca pelo uso e abuso de substâncias, principalmente nas reuniões ao final do expediente de trabalho. Roberto *et al* (2002), informa que a cultura do uso/abuso nas instituições de trabalho, está ligada ao risco, às condições de valorização da profissão e à necessidade do pertencer e se sentir aceito pelo grupo (ROBERTO *et al*, 2002).

1.4. Justificativa

O uso de álcool e drogas, parece levar a conflitos familiares, abandono escolar, gravidez precoce, baixo rendimento no trabalho, abandono de emprego e acesso a criminalidade. Pensar no vício como um problema de saúde a ser mapeado e prevenido, é fundamental para o tratamento precoce de fatores psicológicos, ambientais e outros que podem levar a adição.

O álcool e a droga não atingem apenas o ceio familiar, mas afetam toda uma sociedade, direta ou indiretamente, passando pelas escolas, empresas, segurança e saúde, nos fazendo entender que não está restrito a um grupo específico, mas atinge toda uma cultura e traz como consequências: evasão escolar, abandono de emprego, afastamentos, internações, criminalidade,

Assim, a orientação e prevenção pode levar à redução de gastos com médicos, remédios, redução da possibilidade de acidentes no trabalho, afastamentos por doenças decorrentes do vício, afastamentos para acompanhamento de familiares doentes, além de potencializar um ambiente de acolhimento e de redução da vulnerabilidade.

2.1. OBJETIVO

2.2. Objetivo geral

O objetivo geral é o de compreender os fatores que levam algumas pessoas ao uso e abuso de álcool e drogas e outras não.

2.3. Objetivos específicos

- Mapear indivíduos vulneráveis quanto ao ambiente, buscando formas de prevenir o uso abusivo e a dependência de álcool e drogas;
- Entender os efeitos psicossociais do consumo de álcool e drogas;
- Entender os fatores de risco que podem aumentar a vulnerabilidade e consumo de álcool e drogas.

3. MÉTODO

3.1. Participantes/Instituição/Público-alvo

Os participantes do projeto serão duas famílias, que possuem filhos em tratamento psicológico com filhos descendentes de pais adictos.

Duas famílias, com filhos descendentes de pais adictos, sendo:

- Família 01, formada por mãe (não usuária) e pai de 50 anos, adicto, há 30 anos, e imerso diariamente no lar com os filhos.
- Família 02, formada por mãe (não usuária) e pai que não participa e nem frequenta o ambiente familiar.

3.2. Planejamento das atividades

- Conversa com as mães, para entender a relação social dos pais com as crianças e os adolescentes;
 - Conversa com as crianças, para entender a rotina com os pais, escola, amigos e outros meios sociais;
 - Questionários a serem preenchidos pelas mães, com o objetivo de entender o quão frequente as crianças e os adolescentes veem seus pais ou familiares próximos fazendo uso de substâncias como o álcool;
 - Questionário a ser preenchido pelas crianças, a fim de entender como veem a educação recebida de seus pais; e,
-

PROJETOS E PRÁTICAS EM NEUROCIÊNCIA

ISBN 9786500456585

Rio Preto – SP / Frutal – MG – 2022

- Questionário a ser respondido pelos adolescentes, com o objetivo de entender se sabem o que é álcool, drogas, e se já fizeram uso de alguma substância psicoativa.

3.3. Materiais utilizados

- Para o mapeamento, será feita busca de literatura sobre o assunto: álcool, drogas, hereditariedade e ambiente; e,
- Serão utilizadas rodas de conversa, entrevistas individuais e questionários.

3.4. Cronograma de atividades

Atividade	Período em semana							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Pesquisa literatura	■							
2. Montagem dos questionários		■						
3. Entrevista / Coleta de dados			■					
4. Tratamento Material Coletado				■				
5. Elaboração do relatório					■			
6. Revisão Textual						■		
7. Formatação Textual							■	
8. Entrega do Trabalho								■

4. DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

4.1. Breve retomada do projeto e descrição do processo de intervenção

A família é uma base importante para a construção de relações humanas, desenvolvimento do autorrespeito e respeito pelo outro e, apesar da importância genética no desenvolvimento do ser humano, o ambiente também pode impactar no uso e abuso de álcool e drogas.

As crianças que estão sendo assistidas neste trabalho, recebem atendimento psicológico da mesma profissional. Assim, foi feita uma anamnese, para tentar entender a influência dos pais adictos na infância e ao longo da vida, bem como a relação desses pais e mães no desenvolvimento dessas crianças e adolescentes, em seu meio familiar, buscando entender como são as relações sociais, amorosas, de cuidado e intervenção nas dificuldades características das faixas etárias.

Esses filhos, apesar de não fazerem uso de substâncias, convivem com brigas familiares, ausência dos pais por longos períodos, por estarem fora de casa fazendo uso de substância ou internados, além da privação financeira, uma vez que esses pais não conseguem manter uma continuidade no desenvolvimento de suas atividades de trabalho.

Apesar da pouca idade e da falta de informações para a compreensão do impacto do uso de álcool e drogas, uma das crianças, que possui 12 anos, já parece demonstrar curiosidade pelos efeitos. Ela narra que o pai justifica que o uso de maconha é relaxante para depressivos, e já consumiu remédios oferecidos por colegas de escola e sem prescrição médica.

A intervenção se faz necessária, a fim de mitigar os riscos dessas crianças e adolescentes despertarem para o uso de álcool e drogas, por conta do ambiente vulnerável no qual estão inseridas. E, apesar da criança de 09 anos não conviver mais com o pai, ela demonstra ansiedade, todas as vezes em que vai encontrá-lo, além de apresentar irritabilidade na volta das visitas e sintomas depressivos e de ansiedade. Assim, é preciso buscar formas de diminuir o impacto psicológico desses encontros, uma vez que fatores psicológicos são fatores considerados de risco no despertar para o uso e abuso de álcool e drogas.

Entender os ambientes nos quais os pais cresceram, a descendência desses indivíduos, o meio em que estão inseridos, o ambiente escolar, entre outros, pode nos levar ao entendimento e à formulação de estratégias e de atendimento de saúde, a fim de ajudar essas crianças a se fortalecerem emocionalmente, passarem pelas dificuldades ambientais e da genética, com o objetivo de se formarem como adultos fortes e saudáveis, apesar das histórias que trazem quanto às suas caminhadas.

4.2. Resultados esperados a partir da intervenção

Esse trabalho de intervenção busca reduzir as chances de crianças e adolescentes, ascendentes de pais adictos e alcoolistas, desenvolverem o uso e abuso de substâncias psicotóxicas que, como consequências, poderão levá-las a prejuízos escolares, trabalhistas, sociais e familiares.

A prevenção se dará por meio de reuniões, palestras e orientações quanto às perdas que o despertar para o uso dessas substâncias trazem para o indivíduo que delas fazem uso.

4.3. Considerações finais

Ao final desse trabalho de intervenção, percebemos que o ambiente escolar, social, trabalhista e familiar, são de grande relevância para o despertar ou não para o uso e abuso de substâncias psicotóxicas.

Assim, compreende-se que, num ambiente de trabalho exaustivo, um ambiente escolar com a prática do *bullying* e de ostracismo, um ambiente familiar tóxico e de práticas de maus tratos e negligência, podem ser considerados ambientes de vulnerabilização, os quais aumentam as chances do uso e abuso de substâncias como álcool e drogas.

A família tem papel de destaque quanto ao proporcionar às crianças e adolescentes, um ambiente de acolhimento emocional e de atendimento das necessidades fisiológicas, além da construção de uma rede de apoio e orientação quanto aos riscos e prejuízos decorrentes do uso de substâncias.

As empresas também são relevantes quanto a proporcionar um ambiente de trabalho acolhedor, de atendimento e assistência emocional, principalmente em setores de longas jornadas de trabalho e de grande demanda física e atencional. Profissionais exaustos podem desenvolver quadros depressivos, tornando-os vulneráveis ao uso e abuso de álcool e drogas.

Nas escolas, a importância de um ambiente harmonioso e de estímulo de cooperação, ajudam na redução do risco de alcoolismo e adição, quando seus participantes são orientados quanto aos prejuízos da prática do *bullying* e de ostracismo no ambiente escolar.

REFERÊNCIAS

BAUM, Willian M. *Compreendendo o Behaviorismo: comportamento, cultura e evolução*. Tradução Maria Teresa Araújo Silva. Porto Alegre: Artmed, 2006.

BEAR, Mark. F; CONNORS, Barry. W; PARADISO, Michael. A. *Neurociências: desvendando o sistema nervoso*. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

CARDOSO, M.P. *et al.* A percepção dos usuários sobre a abordagem de álcool e outras drogas na atenção primária a saúde. *Alethelia*, 45, p. 72-86, set/dez., 2014. Disponível em: psicic.bvsalud.org/pdf/alethelia/n45/n45a06.pdf. Acesso em: 29 mar. 2022.

DALPIAZ, Ana. K. *et al.* Fatores Associados ao uso de drogas: depoimentos de usuários de um CAPS AD. *Alethelia* 45, p. 56-71, set/dez.2014. Disponível em: psicic.bvsalud.org/pdf/alethelia/n45/n45a05.pdf. Acesso em: 09 abr., 2022.

DAMASIO, Antonio R. *O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano*. São Paulo: Companhia das letras, 2021.

ECHEVERRIA, R. *Ontologia del lenguaje*. Ediciones Granica, 2017.

GOLEMAN, Daniel PhD. *Inteligência Emocional: o que é ser inteligente*, 2 Ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

MANSOUR, Eva R. M, TREVISAN, Glauce L., DAGNINO, Ana P A. *Genética*. Porto Alegre: Sagah, 2020.

MATURANA, Humberto R. *Amar e Brincar: fundamentos esquecidos do humano do patriarcado “a democracia*. São Paulo: Palas Athena, 2004.

MILLER, A. *O drama da criança bem dotada: como os pais podem formar (e deformar) a vida emocional dos filhos*. São Paulo: Summus, 1997.

MUZA, G.M. *et al.* Consumo de substâncias psicoativas por adolescentes escolares de Ribeirão Preto, SP (Brasil). II – Distribuição do consumo por classes sociais. *Revista de saúde Pública*. V31, n. 2, p. 163-170, 1997. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/rsp/1997.v31n2/163-170>. Acesso em 29 mar., 2022.

MYERS, David. G; DEWALL, C.N. *Psicologia*. 11 ed. Rio de Janeiro: LTC, 2020.

PAYÁ, Roberta. *Intervenções Familiares para Abuso e Dependência de Álcool e outras Drogas*. Grupo GEN, 2016.

RONZANI, Telmo M.; FURTADO, Erikson F. Estigma Social Sobre o uso de álcool. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 59(4): 326-332. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0047-20852010000400010>. Acesso em: 28 mar., 2022.

SCHULTZ, Duane P; SCHULTZ, Sidney E. *Teoria da personalidade*. São Paulo, Cengage Learning, 2015.

ROBERTO, C.S *et al.* Drogas e trabalho: uma proposta de intervenção nas organizações. *Psicologia: Ciência e Profissão* (online). 2002, v 22, n. 1. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932002000100004>. Acesso em: 23 de abril, 2022.

WORKSHOP PARA EDUCADORES PRÉ-ESCOLARES E FUNDAMENTAL I SOBRE NEURODESENVOLVIMENTO INFANTIL E CRIANÇAS COM DIFICULDADES DE LEITURA E ESCRITA

English Title: WORKSHOP FOR PRESCHOOL AND ELEMENTARY EDUCATORS I ON CHILD NEURODEVELOPMENT AND CHILDREN WITH READING AND WRITING DIFFICULTIES

[doi> 10.33726/mackzandakdbooks24477656v897a82022p98a115](https://doi.org/10.33726/mackzandakdbooks24477656v897a82022p98a115)

PEDROSO, Yara de Castro Ganme

RESUMO: Evidências científicas mostram que crianças diagnosticadas e tratadas no início das manifestações das dificuldades na aprendizagem escolar podem ter os efeitos dessa problemática amenizados, reduzindo o impacto disso ou até mesmo não sendo mais perceptíveis no curso de sua formação. Para crianças não vistas, não diagnósticas e tratadas, o inverso se mostra verdadeiro, podendo perdurar ou evoluir os sérios prejuízos escolares. O resultado esperado, após o treinamento realizado via *workshop*, é o de uma diminuição da desinformação dos educadores sobre o tema, bem como, o de promover um aumento da prontidão para se detectar possíveis problemáticas relacionadas às crianças com dificuldades de aprendizagem. Justifica a realização da intervenção, a ideia de que as crianças, muitas vezes, apresentam prejuízos escolares e, não sendo tratadas, poderão ter sintomas crônicos, prejudicando sua aprendizagem. O trabalho é essencial ainda, em função de que existem falhas nas grades curriculares do ensino dos profissionais que trabalham com a alfabetização, fazendo com que a intervenção supra a falta de conhecimento dos professores sobre neurodesenvolvimento, bem como quanto ao atendimento precoce de crianças, o qual ocorre, invariavelmente, somente quando o prejuízo já ocorreu. O objetivo do trabalho, em suma, é o de propor um modelo de condutas e de diagnóstico precoce para a detecção dos problemas de aprendizagem que têm se tornado crônicos nas escolas. Metodologicamente, esta intervenção ocorrerá por meio de *workshops* sobre neurodesenvolvimento infantil, de capacitação e de treinamento docente para a percepção dos educadores em relação aos seus alunos, a fim de que possam detectar precocemente os sinais de alerta quanto a possíveis déficits escolares nas fases Pré-Escolar e Fundamental I, decorrentes ou não de algum problema cognitivo.

PALAVRAS-CHAVE: Neurodesenvolvimento, professores, aprendizagem, workshop, desempenho escolar

ABSTRACT: Scientific evidence shows that children diagnosed and treated at the beginning of the manifestations of difficulties even in learning may have the effects of this problematic difficulty in education, not being more noticeable in the course of their schooling. For children not to show vision, not diagnosed and treated, the opposite is true, and serious schooling can last or evolve. The expected result, after the training carried out via the workshop, is an increase in the disinformation of educators on the subject, as well as promoting an increase in readiness for the possibility of problems related to children with learning difficulties. Justifies carrying out the intervention, the idea that children often present their school learning and, if they are not treated, they may have probabilities that, many times, they can present learning. The work is still essential, due to the fact that there are flaws in the teaching curricula of professionals who work with literacy, causing the intervention to overcome the teachers' lack of knowledge about neurodevelopment, as well as the early care of children, the which invariably occurs only when the damage has already occurred. The objective of the work, in short, is to propose a model of conduct and early diagnosis for the detection of learning problems that have become chronic in schools. Methodologically, this intervention will take place through workshops on child neurodevelopment, capacity building and teacher training for the perception of educators in relation to their students, so that they can detect early warning signs about possible school deficits in the Preschool phases. School and Elementary I, resulting or not from some cognitive problem.

KEYWORD: Neurodevelopment, teachers, learning, workshop, school performance

1. INTRODUÇÃO

1.1. Fundamentação teórica

O neurodesenvolvimento é um processo contínuo e progressivo de uma criança, momento em que ela aperfeiçoa suas capacidades cognitivas, motoras, sensoriais, sociais e emocionais. A obtenção dessas competências depende do amadurecimento neurobiológico, relacionado aos aspectos sociais e psicológicos de cada aluno (MAYERS, 2010).

Os primeiros anos de uma criança sabe-se que são primordiais para a capacitação cognitiva. Seu desenvolvimento cognitivo é direcionado pelas suas experiências e, nos primeiros anos de vida, é o período em que o cérebro se desenvolve mais rapidamente (LIPKOWITZ; POPPE, 2014, p. 24). Ou seja, no primeiro ano da infância tem-se o começo do amadurecimento cerebral e suas experiências poderão ter resultados expressivos nas conquistas futuras dessas crianças.

Isso significa que, na primeira infância, cada experiência que a criança tem é sempre muito importante, porque elas modificam seu cérebro, criando novas conexões sinápticas, com novos circuitos neurais. Conforme a criança cresce, seu cérebro amadurece e abandona algumas conexões não tão importantes e com baixa frequência de uso, no que se chama de “poda” neural. Por outro lado, as conexões usadas com mais frequência, essas são fortalecidas ainda mais (CALDER, 2014; FREY; FISHER, 2010; WOLFE, 2010). Dessa forma, o desenvolvimento do cérebro de um aluno, nada mais é do que aprendizagem e domínios cognitivos, conhecimentos adquiridos através das experiências.

É muito importante reforçar a atenção no neurodesenvolvimento dessas crianças. Para tal, a capacitação dos professores sobre o desenvolvimento e obtenções de habilidades cognitivas, sociais e emocionais são essenciais. Assim, as dificuldades congênitas do neurodesenvolvimento deveriam ser identificadas no início da escolarização das crianças. Logo, as crianças devem ter uma intervenção adequada para que, durante o ciclo escolar, elas possam acompanhar o ensino normalmente e desenvolver toda a sua potencialidade cognitiva.

Sabe-se hoje também que, quanto mais cedo a criança for submetida a um tratamento adequado ao seu problema, menos sequelas ela terá, podendo, muitas vezes, amenizar e por vezes, até curar a sua problemática (CORREIO, 2020).

Há três influências significativas presentes no desenvolvimento infantil: a família, a relação com os adultos e o ambiente escolar. A criança geralmente divide seu tempo de vida com seus pais, professores e adultos de apoio. Todos são importantes para o desenvolvimento cognitivo saudável. Segundo Raver (2012), a autorregulação da criança pequena pode ser concretizada por meio das relações interpessoais com os adultos significativos de sua vida.

A Família e a Escola são instituições que têm o objetivo de amparar e preparar a criança para enfrentar a vida adulta, com todas as diversidades possíveis. Até o final do século XIX, quem educava e ensinava as crianças era a Família, a qual controlava e direcionava o aprendizado. Somente no século XX é que a Escola passou a exercer o papel educacional propriamente dito, e a Família passou a se responsabilizar por passar os valores morais, culturais e

PROJETOS E PRÁTICAS EM NEUROCIÊNCIA

ISBN 9786500456585

Rio Preto – SP / Frutal – MG – 2022

religiosos. Hoje em dia, a Família e a Escola atuam em conjunto (VILA, 2003; HILL; TAYLOR, 2004).

Alguns estudos demonstram, que o fato da família e a escola atuarem juntas, é um fator benéfico e saudável para a aprendizagem das crianças. Juntas diminuem as faltas escolares, melhoram o comportamento e, conseqüentemente, incentivam a estudar (CAVALCANTE, 1998; BHETING; SIRAJ-BLATCHFORD, 1999; XU, 2002; POLONIA; DESSEN, 2005, KOULTROUBA *et al.*, 2009; EPSTEIN, 2011).

Kravtsov (2020) levanta um aspecto importante, pois relata que faltas dos alunos às aulas denunciam certo vácuo de autoridade por parte do professor, o que ocasiona danos dinâmicos aos alunos. Isso, por sua vez, poderá fazer com que eles faltem demais e esses alunos acabem tendo problemas psicológicos e pessoais, ao passo que, aqueles que frequentam regularmente às aulas, apresentam uma maior capacidade de lidar com a frustração. No entanto, as faltas não estão relacionadas à forma como o professor ministra suas aulas, mas sim, com a empatia, a postura do professor com seus alunos.

É importante criar um ambiente seguro para os alunos, porque foi demonstrado com estudos, que tal ambiente protetor pode aumentar a capacidade da criança desenvolver o controle do seu funcionamento executivo (RAVER *et al.*, 2013). Pode-se ainda, além de desenvolver as habilidades acadêmicas (leitura, escrita e matemática), estar junto com o aluno e conversar de modo interativo, para ajudá-los na promoção de aquisições do conhecimento, via ministração dessas disciplinas, e com isso, detectar alguma dificuldade do ponto de vista cognitivo, de seus alunos (CABELL; JUSTICE; PIASTA; CURENTON; WIGGINS; TURNBULL & PETSCHER, 2011).

Entretanto, o nível de competências pedagógicas dos professores, aqui do Brasil, está prejudicando a educação no geral, principalmente no que se refere a políticas públicas de educação de inclusão. De acordo com Okechukwu & Kuyini (2017), será necessário melhorar as habilidades acadêmicas dos professores, a fim de treinar suas competências para: adaptação curricular, estratégias de ensino, identificação e validação das deficiências dos alunos.

Os educadores deveriam ter uma boa formação, interlaçando o neurodesenvolvimento com a aprendizagem da Leitura, da Escrita e da Matemática (SIQUEIRA; GIANNETTI, 2011). Desse modo, esse conhecimento poderia melhorar a percepção dos professores em relação aos seus alunos e a sua compreensão a respeito dos processos de aprendizagem, assim como, favorece-los na detecção de dificuldades acadêmicas de seus alunos.

Com isso, saber planejar estratégias de intervenção, para cada caso em particular, verificar quais crianças necessitam de encaminhamento para profissionais da saúde, viabilizando consultas com neuropediatras, psicólogos, fonoaudiólogos, avaliações neuropsicológicas e psicopedagógicas, é crucial para tal comprometimento, o que faz com que esses alunos, de outro modo que não esse, não conseguissem acompanhar devidamente o que está sendo dado. Decorre disso, contudo, que, muitas vezes, o alunato não assimila, não memoriza, não entende, não para quieto e, conseqüentemente, não escutam e não aprendem.

Quanto mais rápido for detectado algum problema de aprendizagem, mais bem-sucedida será a prática pedagógica do aluno. Conseqüentemente,

PROJETOS E PRÁTICAS EM NEUROCIÊNCIA

ISBN 9786500456585

Rio Preto – SP / Frutal – MG – 2022

será possível diminuir, tanto a evasão escolar, quanto os fracassos escolares e a baixa autoestima dos alunos (CAPELLINI; TONELOTTO; CIASCA, 2004).

Antigamente a sociedade agia com os alunos com dificuldades escolares, de modo repressivo e, às vezes, punitivo, gerando respostas segregantes. Logo após, passou a ser mais assistencialista e, só agora as propostas procuram a participação mais equitativa de quem tem singularidades mais significativas (GÓMEZ M., *et al*, 2019).

Entretanto, a inclusão ainda é percebida apenas como uma integração entre os alunos com dificuldades escolares, dentro de uma sala de aula normal, sem qualquer mudança na metodologia do ensino (NUÑEZ *et al.*, 2018). É preciso criar formas e espaços diferentes, para que esses alunos com dificuldade escolar possam ser devidamente atendidos, para terem uma aprendizagem satisfatória.

Em países da América Latina, apesar dos esforços do governo de cada país em fazer medidas públicas especiais de ensino que possam abarcar as diversas necessidades dos alunos, ainda existem ações discriminatórias e com pouca inclusão das crianças com dificuldades escolares (CEVALLOS; ZIÑIGA; MORA, 2020).

Vale ressaltar, que o fato de já existirem, nos últimos anos, medidas educacionais de inclusão, que têm como objetivo incluir no ensino as necessidades especiais, isso já é um avanço significativo. A educação especial, sem dúvida nenhuma, significa um reconhecimento da necessidade de ter uma educação que atenda à diversidade, obrigando, assim, as escolas a se organizarem, para se adaptarem a todos os tipos de alunos (ALVO & VERDUGO, 2012).

Para isso, são necessárias ações duradouras, com o intuito de prover instrumentação e conhecimentos atuais aos professores. Entender a complexidade do tema é algo básico: capacita-los a adquirir novos conhecimentos a respeito, de como reconhecer e atender os alunos, com dificuldades escolares, essa é a meta (GARCÍA *et al.*, 2019).

Conforme Pantiae (2017), o sucesso do sistema educacional de inclusão está inteiramente relacionado à atuação docente com seus alunos.

Além da capacitação aos professores, através dos ensinamentos sobre o conhecimento do neurodesenvolvimento infantil, é importante, também, a forma com que o contato com o aluno ocorre, tal como a empatia. A empatia, por sua vez, é um termo usado para designar uma experiência com o outro, que proporciona ao indivíduo empático ver, sentir partilhar e se colocar no lugar do outro, corporificando suas experiências do mundo (DAVID, 2010).

Para Hill & Taylor (2004) e Lewis & Forman (2002), é importante salientar que professores de contextos culturais muito diferenciados de seus alunos acabam tendo mais dificuldades para se relacionar e compreender suas dificuldades, diferentemente de como acontece com os de culturas semelhantes.

Vale lembrar, que a forma como que se percebe o outro, influenciará a reação (ALVES; BATISTA; RIBEIRO & ÉRNICA, 2015; BANK, 2015; MOORE, 2013; OSTI & MARTINELLI, 2014). Assim, o professor em sala de aula vai se basear na percepção e expectativas que possui sobre os alunos (MARTINELLI & SCHIAVONI, 2009,). Sabe-se, hoje, que o ambiente influencia a expressão de determinados genes, bem como o desenvolvimento dos indivíduos. “Estudos de marcadores epigenéticos têm demonstrado que genes são

PROJETOS E PRÁTICAS EM NEUROCIÊNCIA

ISBN 9786500456585

Rio Preto – SP / Frutal – MG – 2022

ativados ou desativados, dependendo do ambiente, com alterações em sua expressão e no fenótipo resultante” (CAREY, 2011).

Numa investigação menos recente (BRAMBILLA & JÚLIO, 1999), geralmente os professores acreditam que salas lotadas, programa de ensino falho e questões genéticas são os responsáveis pelas dificuldades no processo da alfabetização, descartando a própria competência como responsável pelo fracasso.

Com isso, é preciso ressaltar, que as influências ambientais e genéticas não retiram a responsabilidade dos professores na qualidade do ensino e de suas relações com os alunos. Mas, levar em consideração as variáveis relacionadas à escola, pode facilitar o reconhecimento das diferenças individuais e a implementação de novas táticas para ensinar, alcançando todos os tipos de alunos, mesmo os que possuem alguma dificuldade (ASBURY & PLOMIN, 2013).

É importante salientar, que o ambiente educacional geralmente acredita no determinismo genético como algo fatalista e imutável. Para Irlanda (2007), o comportamento ou as dificuldades com os alunos são imutáveis. Desse modo, fica clara a importância de os educadores adquirirem conhecimento sobre neurodesenvolvimento e seu mecanismo genético, para que possam mudar suas suposições e crenças sobre a imutabilidade dos traços genéticos e obterem uma maior compreensão das diferenças individuais dos seus alunos (KAMPOURAKIS; REVDOM; PATRINOS, & STRASSER, 2014).

Osti & Martinelli (2014), se propuseram a investigar a relação aluno/professor, e constataram que os alunos que obtiveram um maior rendimento escolar foram aqueles que receberam elogios e que foram escolhidos como ajudantes, ao passo que os alunos que foram mais criticados, obtiveram despenho menos satisfatório ou piores. Logo, tanto a disposição do aluno, quanto a percepção do professor a respeito desse aluno, são determinantes para como o professor irá se relacionar com esse aluno.

Até 2017, eram desconhecidas as percepções dos professores brasileiros, a respeito de como os genes e o ambiente podem ser determinantes na personalidade, na capacidade intelectual, nos problemas de aprendizagem, nos transtornos mentais, nos problemas comportamentais seus e de seus alunos, em relação aos problemas de aprendizagem causados por questões genéticas. É necessário compreender, ainda, se as atitudes dos professores brasileiros são influenciadas pelas questões genéticas de seus alunos e como estão as percepções sociais, como um todo (ANTONELLI-PONTI; VERSUTTI; SILVA, 2017).

Para se ter uma boa e completa compreensão sobre a sociedade e poder formular políticas públicas eficientes (ASBURY & PLOMIN, 2013), é necessário saber, como que os comportamentos humanos se desenvolvem com o tempo e quanto que a genética e o ambiente influenciam as atitudes humanas (WESSELDIJK *et al.*, 2017).

1.2. Descrição da situação problemática

Crianças com dificuldades de aprendizagem são encaminhadas, tardiamente, para atendimento de saúde no Núcleo de Atendimento Neuropsicológico Interdisciplinar da UNIFESP (Nani), ou seja, já quando o problema se agravou, perdendo fases importantes da aquisição do conhecimento escolar. Geralmente, muitas crianças da fase Pré-Escolar e Fundamental I, com problemas neurológicos, que são submetidas tardiamente a uma avaliação neuropsicológica, apresentam muitas dificuldades de aprendizagem, justamente quando são submetidas a uma bateria de testes neuropsicológicos e psicopedagógicos.

Essas crianças são indicações, das escolas parceiras do Nani. O que se observa é que com frequência, seus educadores não percebem imediatamente suas dificuldades de aprendizagem, perdendo-se um tempo precioso, para receberem uma intervenção necessária. Isso acaba gerando nas crianças, um stress elevado, pelo fato delas não conseguirem acompanhar as aulas dadas, comparadas as outras crianças da sua sala de aula, ocorrendo, portanto, um atraso no seu desenvolvimento escolar.

Como consequência, muitas vezes, podem sofrer *bullying*, ficando deprimidas, tristes, apáticas, com sensação de desvalia, autoestima baixa, principalmente devido ao ostracismo gerado pelos seus pares. Por outro lado, elas podem também desenvolver transtorno de conduta opositor, com atitudes agressivas, desafiadoras, birrentas, assim, como outros problemas, que podem afetar seu bem-estar, além de serem prejudicadas significativamente na sua aprendizagem escolar.

A falta de um olhar mais perceptivo do educador faz com que o possível tratamento dessas crianças, ocorra de modo muito tardio, portanto, menos eficaz, por ter passado o momento certo.

Se essas mesmas crianças que apresentam dificuldades de aprendizagem fossem precocemente diagnosticadas, sua trajetória escolar poderia seguir outra direção, ou seja, com tratamento, muitas vezes, essas crianças têm a chance de melhorar e evitar o prejuízo e transtorno emocional, causado pelas dificuldades de aprendizagem.

1.3. Hipóteses diagnósticas

A causa de muitas crianças com dificuldades de aprendizagem serem prejudicadas, deve ser porque não receberam uma intervenção precoce. Normalmente, isso se deve pela falta de conhecimento dos seus educadores sobre neurodesenvolvimento, o que faz com que eles não avisem os pais ou os cuidadores. Logo, as crianças não recebem tratamento imediato, cronificando seu problema.

Geralmente na grade curricular de ensino dos professores, não consta uma abordagem sobre neurodesenvolvimento detalhada na infância, conseqüentemente, os educadores, muitas vezes, detectam as dificuldades de seus alunos tardiamente, já quando esses estão com sérios prejuízos na sua aprendizagem.

A hipótese resolutive é a de treinar esses educadores, para que percebam rapidamente as dificuldades dos seus alunos e, com isso, ter menos crianças com problemas de aprendizagem e déficit escolar.

Devido a esses fatores acima, um bom treinamento, portanto, poderá fazer com que os educadores possam ser capazes de detectar, precocemente, os possíveis prejuízos e dificuldades escolares de seus alunos.

1.4. Justificativa

As hipóteses diagnósticas levantadas estão apoiadas no fato que, comumente, o que se nota nos educadores, uma falta de conhecimento sobre as fases de desenvolvimento das crianças. Na maioria das vezes, os alunos requerem muita atenção do adulto, portanto, quanto mais conhecimento do neurodesenvolvimento infantil os professores tiverem, melhor será sua condição de observação e, conseqüentemente, melhor a detecção de possíveis dificuldades dos alunos.

A fase do ensino da Pré-Escola e Fundamental I é uma das mais importantes da vida de um aluno. Primeiro, porque é nessa fase que eles começam a se lançar para a vida, ficando longe de seus cuidadores. Para isso, é preciso que tenham um ambiente seguro, confiável e acolhedor, para que nada afete sua autoestima e eles possam aprender adequadamente.

A fim de poder avaliar cada uma das hipóteses, será realizado um treinamento bem detalhado sobre neurodesenvolvimento, voltado aos educadores, começando pela capacitação, para que eles possam ser bons observadores e aptos a detectar possíveis problemas no desenvolvimento escolar de seus alunos. Isso se faz necessário, porque, quanto antes uma criança for diagnosticada e devidamente tratada, passando por uma intervenção adequada, melhor será o seu prognóstico e menos sequelas ela terá no futuro. Essas crianças, além de receberem esse benefício, poderão modificar a trajetória da educação brasileira.

Por isso, se os professores que estão ao longo de um período prolongado com as crianças, puderem perceber e encaminhar o discente para avaliação neuropsicológica imediatamente, com tratamento *a posteriori*, se evitaria, com isso, cronificar a dificuldade da criança.

Serão enviados questionários via *online*, para os participantes que deverão responder e encaminhar novamente para serem categorizados. Em seguida, começará o *workshop* propriamente dito.

2. OBJETIVO

2.1. Objetivo geral

O objetivo dessa intervenção é capacitar e treinar o olhar dos educadores, para que possam detectar, precocemente, possíveis prejuízos escolares de seus alunos.

2.2. Objetivos específicos

1. Realizar uma intervenção, por intermédio de *workshops*, sobre neurodesenvolvimento infantil, no sentido de oferecer um maior conhecimento aos educadores;

2. Observar e Identificar quais são as lacunas dos educadores a serem esclarecidas;

3. Discriminar quais as atitudes que os educadores precisam ter diante de alguma problemática do neurodesenvolvimento infantil; e,

4. Saber especificar as dificuldades escolares, para poder encaminhar devidamente as crianças que precisam de ajuda para fonoaudiólogos, psicólogos, psicopedagogos, neuropediatras ou psiquiatras infantis.

3. MÉTODO

3.1. Participantes/Instituição/Público-alvo

Os participantes dessa intervenção serão todas as pessoas que trabalham com as crianças nas escolas, ou seja, desde os educadores, diretores das escolas parceiras do ambulatório, até as merendeiras. Os participantes serão convocados, pela diretoria de cada escola, a passar pelo *workshop*, como atividade de treinamento educacional.

Não tem limite de idade, nem de instrução, tendo em vista que o *workshop* terá o foco de manter uma linguagem leiga e simples, para que qualquer funcionário da escola possa acompanhar e ampliar seus conhecimentos.

3.2. Planejamento de atividades

Após a as respostas levantadas e categorizadas, através do questionário anteriormente aplicado *online*, se dará início ao *workshop*. Será realizado em dois finais de semana (sextas, das 18h até as 22h e, sábados, das 09h às 18h). Serão abordados temas como desenvolvimento humano, desde a gestação, a importância dos primeiros mil dias, até os 12 anos de idade. Ao longo do período será apresentado conteúdos sobre Leitura e Escrita, Matemática e conceitos sobre afetividade/emocional das crianças.

3.3. Materiais utilizados

Como esse *workshop* será *online*, será necessário estar de posse de: internet, computador, PowerPoint, papel, caneta.

3.4. Cronograma de atividades

	Sexta-feira		Sábado			
	18h:20h	20:15-22h	09-10h	10:15-12h	14h-16h	16:15-18h
Conteúdo						
Dinâmica / Expectativa						
Filme /Discussão						
Gestação						
Fases do Desenvolvimento						
Neuroanatomia Básica						
Neurobiologia da Leitura -Escrita						
Desenvolvimento da linguagem						
Leitura-Escrita						
Sinais de Alerta						
Recapitulação/ Dinâmica						
Conceitos básicos Matemática						
Neuroanatomia Matemática						
Neurobiologia Matemática						
Evolução						
Sinais de Alerta						
Afetividade						

4. DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

4.1. Breve retomada do projeto e descrição do processo de intervenção

A hipótese diagnóstica levantada é a de que geralmente a causa de haver muitas crianças com dificuldades escolares (leitura e escrita), deve ser porque não recebem uma intervenção precoce.

Normalmente, isso se deve à falta de conhecimento dos seus educadores sobre neurodesenvolvimento, o que faz com que eles não detectem os sinais de alerta cognitivos das crianças, com dificuldades de aprendizagem rapidamente, prejudicando, ainda mais, o desenvolvimento cognitivo dessas, como consequência, acabam cronificando o problema, por não receberem um diagnóstico precoce.

PROJETOS E PRÁTICAS EM NEUROCIÊNCIA

ISBN 9786500456585

Rio Preto – SP / Frutal – MG – 2022

Entretanto, nota-se geralmente uma falha na grade curricular dos educadores, porque eles não possuem uma aprendizagem detalhada sobre o neurodesenvolvimento infantil. Muitas vezes, os educadores acabam percebendo alguma dificuldade neurológica ou emocional, quando o quadro já está muito comprometido, ou seja, a dificuldade já está muito evidente.

Neste caso, as crianças com dificuldades escolares podem ter sofrido *bullying*, ou ainda, no melhor dos casos, só ela ter percebido as próprias dificuldades, tornando-se uma criança retraída, insegura, envergonhada, impedindo seu avanço escolar, conseqüentemente seu cognitivo.

É preciso que os educadores infantis tenham conhecimento sobre neurodesenvolvimento, para que possam detectar os sinais de alerta que indicam possíveis atrasos cognitivos dessas crianças com dificuldades de aprendizagem. Caso essas crianças recebam um tratamento imediato, ajustado às suas dificuldades, é provável que elas apresentem uma evolução escolar melhor, com a diminuição das suas dificuldades.

Essa hipótese será avaliada primeiramente, a partir de um questionário enviado *online*, aplicado a todos os participantes que passarão pelo processo de aprendizagem sobre neurodesenvolvimento.

Dessa forma, será possível avaliar, até onde eles possuem conhecimento sobre neurodesenvolvimento, quanto a tópicos como o de cognição, linguagem, atenção, memória, funções executivas, viso espacial/visoconstrução e outros, ou seja, todas as fases do desenvolvimento infantil: para cada faixa etária se associará o respectivo grau de empatia dos profissionais ligados à educação. Assim, será possível elaborar um *workshop* mais próximo das necessidades conceituais dos educadores.

Por isso, um *workshop* abrangente, de conteúdos e exemplos, poderá ajudar a todos (educadores, como também, a todas as pessoas que trabalham na escola, desde o diretor como a merendeira, todos que cruzam com os alunos), a obterem um maior conhecimento sobre as fases do desenvolvimento de uma criança e, com isso, serem aptos a saber o que é esperado de cada etapa. Assim, será possível se ter uma percepção mais aguçada, a ponto de saber se a criança está atrasada ou não.

Ou seja, esse *workshop* terá o empenho de clarear situações, muitas vezes, até mesmo desconhecidas, bem como, treinar os olhares de todos envolvidos com os alunos, a detectar quem está com dificuldades escolares e encaminhar para uma avaliação e tratamento especializado, o quanto antes. Isso contribuirá para ter menos crianças com déficit escolar e menos evasão de alunos, por não acompanharem a classe.

Será necessário dividirmos em duas fases. Na primeira fase, será feito o levantamento do conhecimento a respeito de neurodesenvolvimento, e grau de sensibilidade afetiva de todos os participantes, aplicando um questionário estruturado *online*. A segunda fase, o *workshop* de neurodesenvolvimento, propriamente dito.

Os diretores e responsáveis pelas escolas deverão assinar, *online*, um termo de autorização para a execução do levantamento de dados e, também, para validar a aplicação, tanto do questionário como do *workshop*. Todos os outros participantes também deverão assinar *online*, o termo de consentimento livre e esclarecido, antes da coleta dos dados.

O questionário é composto de afirmações, que têm como objetivo, medir o conhecimento dos participantes, a respeito do neurodesenvolvimento

infantil, desde os mais básicos até os mais complexos, com ênfase no conteúdo a ser dado, utilizando-se uma linguagem funcional, simples e prática. Ele visa também avaliar a sensibilidade afetiva, para saber o grau de aproximação e distanciamento, que essas pessoas mantêm dos alunos.

Foi desenvolvido um questionário estruturado com respostas pontuadas, conforme a Escala Likert, a qual varia entre: concordo, concordo plenamente, discordo, discordo plenamente.

As afirmações foram categorizadas em grupos, relacionando desde a noção mais simples sobre neurodesenvolvimento, até a mais elaborada, o mesmo servindo para mensurar a sensibilidade afetiva.

Será considerada a soma da pontuação das respostas (0 a 4 pontos) obtidas para cada grupo, a fim de analisar os conceitos básicos e a sensibilidade afetiva de cada participante.

Descrição da Intervenção

A partir da avaliação das hipóteses, a respeito das dificuldades de aprendizagem dos alunos, mais a necessidade de ter nas escolas, educadores atentos, para detectar possíveis dificuldades e encaminha-los para um tratamento especializado.

Neste sentido, será proposta uma intervenção do tipo *workshop*, com base em estudos científicos, que mostram que um ambiente protetor e acolhedor poderá aumentar a capacidade cognitiva dessas crianças (RAVER *et al.*, 2013). Portanto, treinar os educadores a perceber os alunos e estar junto deles, para além das habilidades acadêmicas, é o passo essencial.

Quer dizer, através de um contato interativo, é importante que o aluno possa se sentir acolhido e relaxado, e isso ajudará na superação das dificuldades escolares dessas crianças (CABELL; JUSTICE; PIASTA; CURENTON; WIGGINS; TURNBULL & PETSCHER, 2011).

Primeiramente, será necessário recolher as assinaturas dos diretores de cada escola, e todos os profissionais que irão participar do *workshop*. Eles receberão, via *online*, um termo de consentimento e um questionário estruturado, com 20 questões. As respostas serão pontuadas conforme a Escala Likert, variando entre “discordo muito” (0 pontos) e “concordo muito”, (04 pontos). As questões abordarão temas mais específicos em termos de conhecimento geral a respeito do neurodesenvolvimento, e temas de sensibilidade afetiva, empatia com os alunos, relacionados às emoções: alegria, contentamento, orgulho, amor, compaixão, diversão e admiração.

As afirmações do questionário foram categorizadas em grupos, relacionando desde a noção mais simples sobre neurodesenvolvimento, até a mais elaborada, o mesmo se aplicando à sensibilidade afetiva.

Nelas continuam noções gerais sobre os temas citados acima, dessa forma será possível avaliar o conhecimento sobre os constructos de cognição, memória, atenção, funções executivas, linguagem, viso espacial/visoconstrução, e outros, ou seja, as fases do desenvolvimento infantil, o que é esperado e o grau de empatia dos profissionais da escola.

Será considerada a soma da pontuação das respostas (0 a 04 pontos) obtidas para cada grupo, a fim de analisar os conceitos básicos e a sensibilidade afetiva de cada participante.

PROJETOS E PRÁTICAS EM NEUROCIÊNCIA

ISBN 9786500456585

Rio Preto – SP / Frutal – MG – 2022

As afirmações foram categorizadas em dois grupos: conhecimento específico sobre neurodesenvolvimento e sobre empatia. Cada grupo será dividido em 04 subgrupos: desde detalhamento do conteúdo a completa ausência de conhecimento apreendido.

O mesmo critério se aplica à empatia, muito empático e praticamente nada empático.

A partir do resultado dessas respostas, será montado um *workshop*, como objetivo de clarear, ampliar o conhecimento sobre neurodesenvolvimento dos educadores, para ajudá-los a detectar, o quanto antes, alguma dificuldade de aprendizagem de seus alunos.

O *workshop online* deverá ter a duração de 02 finais de semana, começando na sexta, às 18h, até às 22h e, sábado, das 09h às 18h.

As apresentações terão o objetivo de levar um maior conhecimento, desde a gestação da criança, a importância dos primeiros mil dias, até por volta do término do Fundamental I. Além disso, será apresentado o que é esperado para cada fase da criança.

O primeiro dia será proposto uma atividade, onde será pedido para que cada pessoa escreva num papel: 1) qual o aspecto positivo, que cada um percebe do seu trabalho; 2) qual o objetivo e a perspectiva, que cada pessoa tem, a respeito do treinamento que será realizado.

Logo após, começará o *workshop* propriamente dito, iniciando com uma apresentação de um filme, a respeito da concepção do ser humano. Em seguida, se dará início às aulas interativas, momento em que cada pessoa participará de grupos de discussões, montado aleatoriamente, desde os diretores de escolas, até as merendeiras.

Sempre no final, um pouco antes de terminar cada período, será reservado alguns minutos, para que cada grupo possa discutir o que foi abordado, como forma de recapitulação do tema.

No sábado seguinte, será abordada a Linguagem Oral e a Literária. A neurobiologia da Leitura-Escrita – dupla rota (via dorsal/fonológica e via ventral/lexical), sua Neuroanatomia – quais as áreas do cérebro que são ativadas para a execução dessa modalidade.

Falar do desenvolvimento do Processamento Fonológico – Vocabulário – Compreensão – Metalinguagem. Também falar sobre a automatização da leitura. As fases do desenvolvimento da escrita (logográfica – alfabética – ortográfica); desenvolvimento coordenação motora para a escrita, com possíveis dificuldades de leitura e escrita; psicomotricidade fina da escrita – dos 02 anos até os 12 anos de idade. A psicogênese da língua escrita, segundo Emília Ferreiro e Ana Teberosky.

Serão abordados temas como Dislexia: o que se trata? Quais os sintomas? O que fazer?

Os sinais de alerta, para crianças na fase Pré-Escolar e Escolar.

No outro final de semana, na sexta, iniciaremos com uma dinâmica, para descontrair e recapitularemos o que foi dado, a fim de consolidar as informações.

Na sequência, começaremos a abordagem pela Matemática: quando e como ela ocorre no desenvolvimento infantil.

No sábado, começaremos com uma dinâmica matemática: “Qual o número a completar, sem esclarecer quais operações numéricas foram feitas, até então”.

Logo, após, serão apresentados os conceitos de:

- Medida de sistematizar quantidade de medidas, espaços, estruturas. Em que fase a criança começa a ter a noção de compreensão numérica. Conhecimentos e aprendizados para a compreensão da aquisição numérica: Cardinal, Verbal, Árabe;
- Ordinal;
- Neurobiologia da Matemática: triple-code model-meta-análises;
- Lobos occipital-temporal inferior- visual;
- Lobos parentais inferiores;
- Região Perissilviana esquerda;
- Circuito Hipocampo Pré-Frontal;
- Hemisfério Direito;
- Hemisfério Esquerdo;
- Evolução da Alfabetização: 2-5 anos; 5-8 anos; 8-10 anos; 11-12 anos;
- Sinais de Alerta para crianças na fase Pré-Escolar e Escolar; e,
- Desenvolvimento do processamento desde a atividade básica até as do dia-a-dia.

Ao lado destes, sabe-se que a memória de trabalho, desenvolvimento fonológico e percepção viso espacial desempenham um papel no aprendizado, de modo que tais habilidades devem ser estimuladas para um pleno desenvolvimento.

O conhecimento a respeito de marcos esperados, para cada idade, é importante para detectar atrasos e realizar intervenção precoce.

Será abordado temas como Discalculia: uma identificação precoce, ajuda muito a criança.

A última parte será reservada para passar os conhecimentos a respeito da importância da afetividade, para um bom desenvolvimento infantil. Serão abordados conceitos, segundo Winnicott (1971); Teoria do Apego, segundo Bolby (1969); Teoria da Mente e Empatia, de Mayers (2010).

Para terminar, os participantes deverão comparar o que haviam escrito sobre seus objetivos, expectativas e se foram alcançados os alvos.

Em seguida, deverão dar uma nota, de 01 a 05 (em que 01 corresponde a muito insatisfeito e, 05, a muito satisfeito), com sugestões ou críticas a respeito do *workshop*.

4.2. Resultados esperados a partir da intervenção

O resultado esperado é uma melhora na aprendizagem das crianças com dificuldades; diminuição em relação à negligência dos educadores e um aumento de sua prontidão para detectar possíveis problemáticas relacionadas à essas crianças, após o treinamento realizado através do *workshop*.

PROJETOS E PRÁTICAS EM NEUROCIÊNCIA

ISBN 9786500456585

Rio Preto – SP / Frutal – MG – 2022

Conforme Carvalho, Coelho e Estaislava (2015), em seus estudos já observaram que os educadores demonstraram não ter conhecimentos e habilidades suficientes a respeito de crianças com dificuldades, e isso tem a ver, tanto a respeito com as ações dos cuidadores, quanto em relação às ações pedagógicas.

Devido a isso, a falta de conhecimento dos professores sobre neurodesenvolvimento, faz com que essas crianças não sejam atendidas precocemente, mas sim, somente quando as evidências são gritantes e o prejuízo já ocorreu.

Dessa forma, será necessário ter uma capacitação, a partir de uma formação mais especializada, para que os educadores possam estar devidamente capazes para detectar qualquer declínio de aprendizagem.

Conforme Antonelli-Ponti, Versuti & Silva (2017), estudos a respeito sobre os conhecimentos dos professores em relação à influência genética e a maioria dos grupos testados, foram mais tendenciosos.

Há influência genética em todos os comportamentos, o que significa que os educadores acabam sendo influenciados por crenças e valores pessoais, afetando sua percepção em relação às crianças com dificuldades de aprendizagem.

Isso é um dado significativo, porque é preciso que o educador desses alunos não tenha uma percepção viciada e distorcida, para não comprometer ainda mais a aprendizagem dessas crianças com dificuldades de aprendizagem.

Estudos realizados por Julião, Piza & Mello (2020) já verificaram que em relação a neurodesenvolvimento, a grande maioria dos educadores só consegue observar alguma alteração, apenas quando algo significativo chama a atenção e, só aí, é que vão se informar com algum referencial teórico.

Isso significa que a criança passou um tempo considerável com as suas dificuldades acadêmicas sem serem percebidas e sem serem encaminhadas para um tratamento precoce especializado que pudesse atenuar suas dificuldades ou, em casos leves, poder até ficar imperceptíveis.

Por isso, a importância do treinamento aos educadores, para que suas percepções possam ser aguçadas, a ponto de agirem mais imediatamente ao surgimento do problema.

Como forma de avaliação dessa intervenção, no final de tudo, ocorrerá novamente *online*, uma aplicação do questionário de levantamento de conhecimento dos educadores sobre neurodesenvolvimento, sensibilidade / empatia. Desse modo, será possível testar sua eficácia e avaliar o que foi assimilado e aprendido. Portanto, quais foram as modificações, em relação às observações dos educadores, para com os alunos com dificuldades de aprendizagem.

A expectativa é que, por meio do conhecimento adquirido especializado sobre o neurodesenvolvimento, haverá uma compreensão maior a respeito desses alunos, os quais possuem dificuldades acadêmicas, bom como a própria detecção de possíveis dificuldades cognitivas dessas crianças, já deverão ser mais rápidas, fazendo com que esses alunos tenham um tratamento imediato, sem cronificar suas problemáticas.

4.3. Considerações finais

Por meio da avaliação neuropsicológica realizada, geralmente no ambulatório do Nani, da UNIFESP, se percebe que crianças do Ensino Fundamental, quando avaliadas, possuem um déficit de aprendizagem importante, o que faz com que se levante uma hipótese diagnóstica, no sentido de que se essas crianças tivessem sido percebidas e diagnosticadas precocemente e devidamente tratadas, ainda na fase Pré-Escolar.

Nos primeiros anos do Ensino Fundamental, as dificuldades de aprendizagem não teriam se agravado tanto, portanto, elas não teriam perdido aquisições importantíssimas, nesse início da fase escolar, como acentua Lipkowitz e Poppe (2014).

Outra hipótese diagnóstica levantada é a de que, geralmente, a causa de muitas crianças com dificuldades escolares estarem prejudicadas, se deve à falta de conhecimento sobre neurodesenvolvimento de seus educadores, logo, foi detectada a necessidade de uma intervenção precoce com profissionais especializados, evitando-se a piora da problemática da criança. Segundo Correio (2020), quanto mais cedo for diagnosticado um problema e tratado, menos comprometimentos causará na criança, portanto, menor a chance de ter problemas cronicados.

Como tentativa de sanar ou amenizar esses prejuízos, é importante que os educadores sejam capacitados em relação ao tema de neurodesenvolvimento infantil, bem como treinados a serem excepcionais em detectar os sinais de alerta de dificuldades de seus alunos, para que possam avisar os pais ou cuidadores deles, de que pode estar ocorrendo algo significativo, com a criança.

Portanto, treinar os educadores para perceberem que as crianças que possuem dificuldades de aprendizagem precisam de alguém junto delas, para além das habilidades acadêmicas, o que é algo que poderá fazer a diferença para esses alunos. Quer dizer, através de um contato interativo, o aluno poderá se sentir mais acolhido e relaxado, e isso ajudará nas dificuldades escolares dessas crianças (CABELL; JUSTICE; PIASTA; CURENTO; WIGGINS; TURNBULL & PETSCHER, 2011).

Outra tentativa de resolver essas questões e não deixar que as dificuldades venham atrapalhar a aprendizagem escolar dessas crianças, seria fazer uma intervenção com o foco em aumentar a sensibilidade afetiva e empática dos educadores e de todas as pessoas que convivem com as crianças. Isso poderá facilitar, para que esses alunos sejam percebidos mais rapidamente e, com isso, diminuir, tanto o prejuízo cognitivo, quanto o de aprendizagem (RAVER *et al.*, 2013).

Para tal, foi desenvolvido um questionário estruturado, com respostas pontuadas, conforme a Escala Likert. O questionário é composto de questões que avaliam o conhecimento sobre neurodesenvolvimento, sensibilidade afetiva e empatia, mensurando emoções como: alegria, contentamento, orgulho, amor, compaixão, diversão e admiração.

Os resultados esperados serão, tanto um aumento no conhecimento sobre neurodesenvolvimento, quanto na sensibilidade afetiva e empática. Dessa maneira, menos crianças terão prejuízos acentuados de aprendizagem, porque os seus educadores deverão estar mais atentos aos sinais de

PROJETOS E PRÁTICAS EM NEUROCIÊNCIA

ISBN 9786500456585

Rio Preto – SP / Frutal – MG – 2022

comprometimento neurológico e cognitivo, confirmando o que Mayers (2010) coloca em seus estudos. Ou seja, com um maior conhecimento e empatia de seus educadores, as crianças se beneficiarão muito, podendo ter suas dificuldades amenizadas.

Essa intervenção será baseada em evidências de outros estudos, os quais já foram desenvolvidos e avaliados, após a apresentação do *workshop*.

Apesar de propor uma avaliação anterior e outra posterior ao *workshop*, assim como ocorreu no estudo de Julião, Piza & Mello (2020), essa intervenção poderá ter certa limitação, porque será muito difícil quantificar, o quanto que os educadores puderam se capacitar de fato.

Desenvolver esse projeto ajudou a obter um ganho de aprendizagem, em relação à elaboração de projetos científicos, com todas suas regras, formatações da ABNT etc.

REFERÊNCIAS

ABOSI, OKECHUKWU; ALHASSAN, ABDUL RAZAK KUYINI. *Journal of the American Academy of Special Education Professionals*, p. 62-76, Win, 2017.

ALVES, L.; BATISTA, A. A. G; RIBEIRO, V. M.; ÉRNICA, M. Seleção velada em escolas públicas: práticas, processos e princípios geradores. *Educação e Pesquisa*, 41 (1), 137-152; 2015. ANTONELLI-PONTI, M. Percepção de professores sobre a influência genética e ambiental em relevantes no processo educacional. (Dissertação de mestrado não-publicada). Universidade de São Paulo: Ribeirão Preto, 2017.

ASBURY, K.; LOMIN, R. G.; O impacto da genética na educação e no desempenho (Vol. 24). Chichester: John Wiley and Sons; 2013. BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Base Nacional Comum Curricular: educação é a base. Brasília – DF, 2017. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf . Acesso em: 25 mar., 2020.

BHERING, E.; SIRAJ-BLATCHFORD, I.; A relação Escola-Pais: um modelo de trocas e colaboração. *Cadernos de Pesquisa*, São Paulo, n. 106, p. 191-216, mar., 1999.

BRAMBILL, L. H. Percepção do professor sobre o processo de alfabetização. *Estudos de Psicologia* (Campinas), 16 (2), 28-36, 1999.

NUÑEZ, C. P.; ARAVENA, K. O.; OYARZUN, C. J.; TAPIA, L. J.; SALAZAR, M. C. Práticas pedagógicas que favorecem ou dificultam a inclusão educacional em sala de aula de educação física na perspectiva de alunos e professores. *Challenges*, 34, 212- 2018.

CAPELLINI, S. A.; TONELOTTO, J. M. F.; CIASCA, S. M.; Medidas de desempenho escolar: avaliação formal e opinião de professores. *Estudos de Psicologia* (Campinas), Campinas, v. 21, n. 2, p. 79-90, ago., 2004.

CAREY, A. *A revolução epigenética: como a biologia moderna está reescrevendo nossa compreensão de genética, doença e herança*. London, 2011.

CAVALCANTE, R. S. C.; Colaboração entre pais e escola: educação abrangente. *Psicologia Escolar e Educacional*, Campinas, v. 2, n. 2, p. 153-160, 1998.

CEVALLOS, J.C.A; ZIÑIGA, J.P, MORA.E.Q.; Actitudes de estudiantes de educación básica hacia compañeros con necesidades educativas especiales; Mendive, n.1; 2021. CORREIO, S.; AFONSO, F.; A importância da vigilância do neurodesenvolvimento na consulta de saúde infantil e juvenil em Portugal. *Revista portuguesa de medicina geral e familiar*, Vol,36(2), p. 215-220, 2020.

DAVID G. MAYERS, D. G. *Psicologia*, 9ª Ed, 2010, p. 178.

JULIÃO, B. O; PIZA, C. T.; MELLO, C. B., 2020.

EPSTEIN, J. L. *School, Family, and Community Partnerships: preparing educators and improving schools*. Johns Hopkins University: Westview Press, 2011.

GARCIA, R.M. C. Política de educação especial na perspectiva inclusiva e a formação docente no Brasil. *Revista Brasileira de Educação*. Rio de Janeiro, v. 18, n. 52, p. 101-119, 2013.

HILL, N. E.; TAYLOR, L. C. Parental school involvement and children's academic achievement. *Current Directions*. In: *Psychological Science*, [S. l.], v. 13, n. 4, p. 161-164, ago., 2002.

IRLANDA, V. *Repensando a escola: um estudo sobre os desafios de aprender, ler e escrever*. Brasília: Ministério da Educação, 2007.

PROJETOS E PRÁTICAS EM NEUROCIÊNCIA

ISBN 9786500456585

Rio Preto – SP / Frutal – MG – 2022

KAMPOURAKIS, K.; REYDON, T. A.; PATRINOS, G. P; STRASSER, B. J. Genética e sociedade na formação de cidadãos alfabetizados cientificamente: introdução à questão temática. *Ciência e Educação*, 23 (2), 251-258, 2014.

KRAVTSOV, O. Percepção do professor como autoridade pelos estudantes, 2020.

KRAVTSOV, O. Sobre o comportamento divergente no contexto da abordagem histórico-cultural. *Revista Teoria e Prática da Educação*, Maringá, v. 22, n. 1, p. 64-72, 2019.

KOUTROUBA, K. et al. An investigation of greek teachers' views on Parental Involvement in Education. *School Psychology International*, v. 30, n. 3, p. 311-328, jun., 2009.

LIPKOWITZ, R.; POPPE, J.; EARLY CHILDHOOD DEVELOPMENT. *Brain Matters*, p. 24, 2014.

MARTINELLI, S. C; SCHIAVONI, A; Daniel, B. *Propriedades psicométricas de uma escala de percepção de alunos sobre as expectativas do professor*, 2009, vol.8, n. 1, p. 119-129, 2009.

MILNER, J. S.; HALSEY, L. B.; FULTZ, J.; Empathic responsiveness and affective reactivity to infant stimuli in high-and low-risk for physical child abuse mothers. In: *Child Abuse & Neglect*, v. 19(6), June, p. 767-780, 1995.

FREITAS, N. K. *Inclusão socioeducativa na escola: avaliação do processo e dos alunos*, 2008.

OKECHUKWU, A.; ALHASSAN, KUYINI, A.R. *Journal of the American Academy of Special Education Professionals*, p. 62-76, Win, 2017.

OSTI, A.; MARTINELLI, S. D. C. Desempenho escolar: análise comparativa em função do sexo e percepção dos estudantes. *Educação e Pesquisa*, 40 (1), 49-59, 1995.

PANTIAE, N. Um estudo exploratório da agência do professor para a justiça social. *Ensino e formação de professores*, 66, 219-230, 2017.

RAVER, C. C; MORRIS, P.; MILLENKY, M. *Does a Preschool Social and Emotional Learning Intervention Pay Off for Classroom Instruction and Children's Behavior and Academic Skills? Evidence From the Foundations of Learning Project*, 2013.

POLONIA, A. da C.; DESSEN, M. A. Em busca de uma compreensão das Relações entre Família e Escola. *Psicologia Escolar e Educacional*, [S.l.], v. 9, n. 2, p. 303-312, 2005.

SARAIVA, L.A.; WAGNER.A. A. *Relação Família-Escola sob a ótica de Professores e Pais de crianças que frequentam o Ensino Fundamental*. Brasil: RGS, 2013.

SIQUEIRA, C. M.; GURGEL-GIANNETTI, J. Mau desempenho escolar: uma visão atual. *Revista da Associação Médica Brasileira*, São Paulo, v. 57, n. 1, p. 78-87, jan. /fev., 2011.

VILA, I.; ALFONSO, C. et al.; *La Familia y escuela: dos contextos y un solo niño. In.: participación de los padres y madres en la escuela*. Barcelona: Editorial GRÀO, p. 27-38, 2003.

WESSELDIJK, L.W.; BARTELS, M.; VINK, J. M.; BEIJSTERVELDT, C.E.M.; LIGHTARD, L., BOOMSMA, D. I.; MIDDELDORP, C. M. Influências genéticas e ambientais nos problemas de conduta e de personalidade antissocial na infância, adolescência e idade adulta. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26 (1), 1-10, 2017.