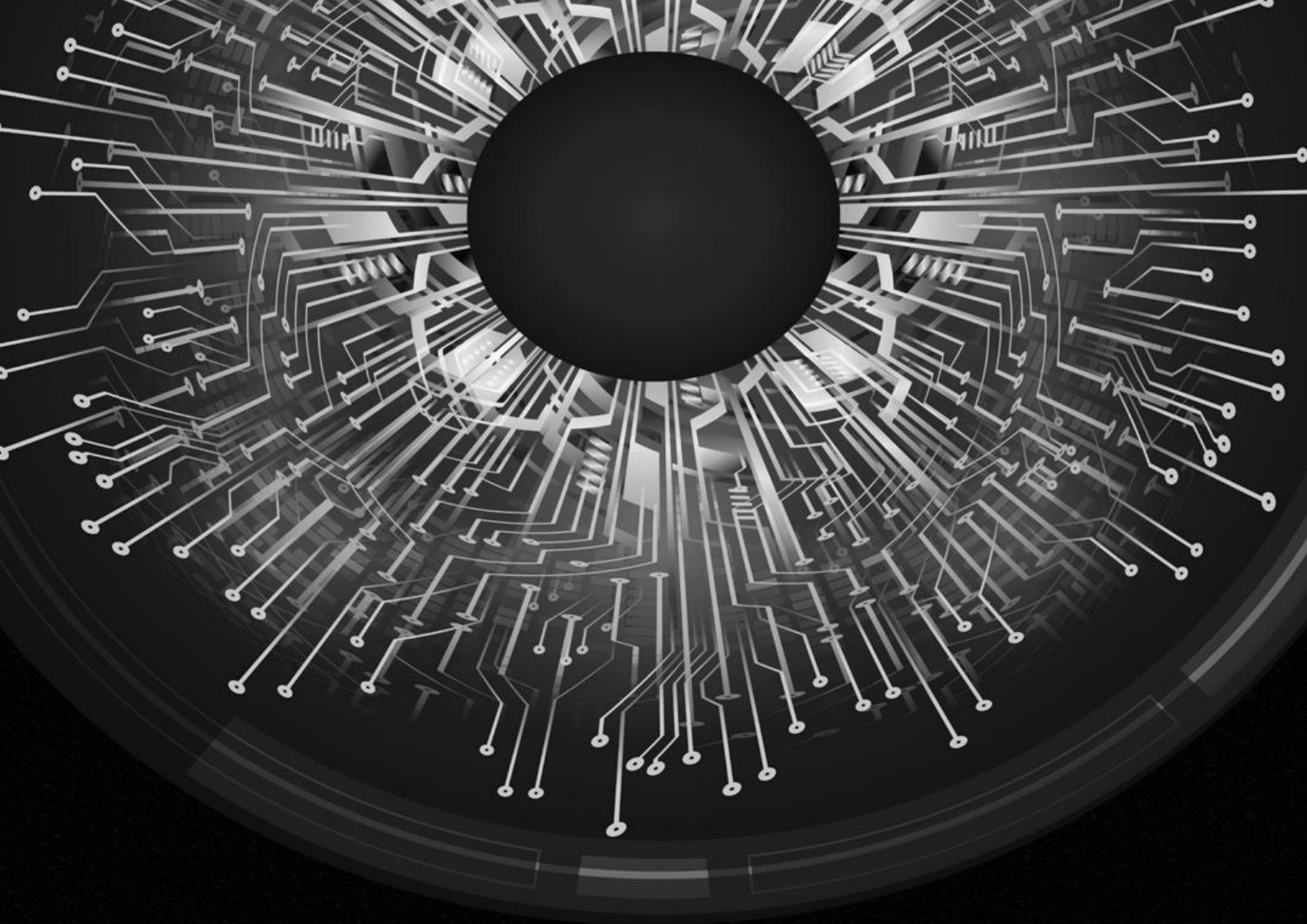


A PSICOLOGIA NA PROMOÇÃO DE SAÚDE
MENTAL E BEM-ESTAR VOLUME II

**CALEIDOSCÓPIO DE
REFLEXÕES PSICOLÓGICAS**

ALESSANDRA MELO

EDITORA
UNION



A PSICOLOGIA NA PROMOÇÃO DE SAÚDE
MENTAL E BEM-ESTAR VOLUME II

**CALEIDOSCÓPIO DE
REFLEXÕES PSICOLÓGICAS**

ALESSANDRA MELO

EDITORA
UNION

© 2024 – Editora Union

www.editoraunion.com.br

editoraunion@gmail.com

Organizadora

Alessandra Fagundes Furtado de Melo

Capa

Rosa Maria Furtado - @eu_rosamariafurtado

Editor Chefe: Jader Luís da Silveira

Editoração: Resiane Paula da Silveira

Revisão: Equipe Editorial

Conselho Editorial

Ma. Heloisa Alves Braga, Secretaria de Estado de Educação de Minas Gerais, SEE-MG

Me. Ricardo Ferreira de Sousa, Universidade Federal do Tocantins, UFT

Dra. Náyra de Oliveira Frederico Pinto, Universidade Federal do Ceará, UFC

Me. Guilherme de Andrade Ruela, Universidade Federal de Juiz de Fora, UFJF

Esp. Ricael Spirandeli Rocha, Instituto Federal Minas Gerais, IFMG

Ma. Luana Ferreira dos Santos, Universidade Estadual de Santa Cruz, UESC

Ma. Ana Paula Cota Moreira, Fundação Comunitária Educacional e Cultural de João Monlevade, FUNCEC

Me. Camilla Mariane Menezes Souza, Universidade Federal do Paraná, UFPR

Ma. Jocilene dos Santos Pereira, Universidade Estadual de Santa Cruz, UESC

Ma. Tatiany Michelle Gonçalves da Silva, Secretaria de Estado do Distrito Federal, SEE-DF

Dra. Haiany Aparecida Ferreira, Universidade Federal de Lavras, UFLA

Me. Arthur Lima de Oliveira, Fundação Centro de Ciências e Educação Superior à Distância do Estado do RJ, CECIERJ

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

M528a Melo, Alessandra Fagundes Furtado de
A Psicologia na Promoção de Saúde Mental e Bem-Estar:
Caleidoscópio de Reflexões Psicológicas - Volume 2 / Alessandra
Fagundes Furtado de Melo (organizadora). – Formiga (MG): Editora
Union, 2024. 243 p. : il.

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia
ISBN 978-65-84885-39-4
DOI: 10.5281/zenodo.13146361

1. Psicologia. 2. Promoção de Saúde Mental. 3. Caleidoscópio de
Reflexões Psicológicas. I. Melo, Alessandra Fagundes Furtado de. II. Título.

CDD: 155.7
CDU: 159.9

*Os artigos, seus conteúdos, textos e contextos que participam da presente obra apresentam
responsabilidade de seus autores.*

Downloads podem ser feitos com créditos aos autores. São proibidas as modificações e os fins
comerciais.

Proibido plágio e todas as formas de cópias.

Editora Union
CNPJ: 35.335.163/0001-00
Telefone: +55 (37) 99855-6001
www.editoraunion.com.br
editoraunion@gmail.com
Formiga - MG
Catálogo Geral: <https://editoras.grupomultiatual.com.br/>

Acesse a obra originalmente publicada em:
<https://www.editoraunion.com.br/2024/07/psicologia-2.html>



AUTORES

**ADRIANA LEMOS DE OLIVEIRA
ALESSANDRA FAGUNDES FURTADO DE MELO
ALINE DE SOUZA AMORIM
AMANDA KERLI DE SOUZA
ANA PAULA DE SOUZA
ANGÉLICA FERNANDES PEREIRA VIEIRA
AVANY RODRIGUES TEIXEIRA DOS SANTOS
DANIELA OLIVEIRA DA SILVA
EDER RODRIGUES DOS SANTOS
ELAINE CRISTINA DA SILVA
ELIENE SANTOS MARIANO
ERINEIDE DE SOUSA ROCHA
EVELIN ÚRSULAN MEDEIROS DA SILVA
FLÁVIA LARISSA DA SILVA MELO
GABRIELE LORRANY DA SILVA MELO
IGOR GOMES MARTINS
JOSEFA JOSIRENE DO NASCIMENTO BARBOZA
KAMILA MEIRELES DE SOUSA
KARINA CALDEIRA DO NASCIMENTO
KENIA CRUZ FERNANDES
LAUANNA MARTINS LOPES
RAQUEL ESTEVES GONÇALVES
REGINA SENA RODRIGUES MOREIRA
RENAN DE ARAUJO MEDEIROS
ROBSON LUÍS DE ARAÚJO
SIMONE RODRIGUES DE OLIVEIRA**

APRESENTAÇÃO

Para compreender a visão geral proposta deste livro, é fundamental entender o conceito de afetividade. Refletir sobre seu significado e influência no processo de aprendizagem é válido, especialmente considerando que todos os profissionais envolvidos na construção do livro – novos pesquisadores, estudantes, competentes, profissionais de diversas áreas e dedicados pais e mães – têm experiências afetivas.

A afetividade abrange diversos fenômenos, como valores, confiança, intimidade, comportamento moral, ético, sentimentos e emoções. No dicionário Aurélio (1994), a palavra “afetividade” é feminina e definida como “conjuntos de fenômenos na forma de emoções, sentimentos e paixões, sempre acompanhados da impressão de dor ou prazer, satisfação ou insatisfação, agrado ou desagradado, alegria ou tristeza”. Essa variedade de sentimentos se insere no contexto afetivo e é essencial para a inclusão social e relacionamento interpessoal.

Os autores do livro compartilham, não apenas suas pesquisas científicas, mas incluem suas experiências emocionais, vivenciadas em sala de aula, estágios com pacientes e relações sociais. A afetividade desempenha um papel importante no desenvolvimento individual, conforme Winnicott (1971), influenciando necessidades e interesses pessoais. Nesse processo, as relações afetivas se transformam em cognitivas, sendo essas dimensões inseparáveis na construção do livro.

Ao analisar a teoria de Vygotsky sobre as dimensões cognitivas e afetivas, encontramos dois pressupostos: a oposição entre transferência ou divisão das dimensões humanas (como corpo/alma, mente/alma) e a abordagem globalizante que não separa afetivo e cognitivo como dimensões isoladas.

Ainda a afetividade, segundo o dicionário de Filosofia, envolve inclinação para o bem, apreço, preocupação e cuidado. É o elemento básico dessa qualidade. Assim, afirmo que a afetividade é crucial para a promoção da saúde mental e do bem-estar, contribuindo para uma sociedade mais equitativa e inclusiva.

Espero que essas reflexões suscitem inquietações ao ler este livro, destacando a Saúde Mental como uma construção afetiva influenciada pelo processo de ensino-aprendizagem. O objetivo é proporcionar ao leitor uma visão completa do ser humano.

Ótima leitura!

Robson Luís de Araújo

SUMÁRIO

| | |
|---|------------|
| Capítulo 1 TEA: O Impacto do Diagnóstico no Núcleo Familiar e Possibilidades de Intervenções <i>Alessandra Fagundes Furtado de Melo; Ana Paula de Souza; Adriana Lemos de Oliveira</i> | 9 |
| <hr/> Capítulo 2 INTERVENÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA ANSIEDADE INFANTIL <i>Eder Rodrigues dos Santos; Avany Rodrigues Teixeira dos Santos</i> | 28 |
| <hr/> Capítulo 3 APONTAMENTOS ACERCA DA SUBJETIVIDADE RELIGIOSO/ESPIRITUAL NO CONTEXTO PSICOTERAPÊUTICO: REVISÃO INTEGRATIVA <i>Karina Caldeira do Nascimento; Adriana Lemos de Oliveira</i> | 46 |
| <hr/> Capítulo 4 CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA PARA A QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES NA MENOPAUSA <i>Evelin Úrsulan Medeiros da Silva; Raquel Esteves Gonçalves; Lauanna Martins Lopes</i> | 64 |
| <hr/> Capítulo 5 IMPACTOS DA ANSIEDADE NO COMPORTAMENTO DE ESTUDANTES DA REDE PÚBLICA DO GAMA <i>Igor Gomes Martins; Simone Rodrigues de Oliveira; Adriana Lemos de Oliveira; Robson Luís de Araújo</i> | 81 |
| <hr/> Capítulo 6 AS CONSEQUÊNCIAS DO USO DE CELULAR NO DESENVOLVIMENTO NEUROPSICOLÓGICO INFANTIL <i>Eliene Santos Mariano; Kamilla Meireles de Sousa; Adriana Lemos de Oliveira</i> | 103 |
| <hr/> Capítulo 7 TRAUMAS GERADOS NA INFÂNCIA E SUA INFLUÊNCIA NA VIDA ADULTA <i>Gabriele Lorrany da Silva Melo; Flávia Larissa da Silva Melo; Adriana Lemos De Oliveira</i> | 121 |
| <hr/> Capítulo 8 A PERSISTÊNCIA DE MULHERES EM RELACIONAMENTOS CONJUGAIS MARCADOS PELA VIOLÊNCIA <i>Elaine Cristina da Silva; Regina Sena Rodrigues Moreira</i> | 136 |
| <hr/> Capítulo 9 PSICOLOGIA EM SAÚDE MENTAL: SINDROME DE BURNOUT OU ESTAFA PROFISSIONAL <i>Aline de Souza Amorim; Kenia Cruz Fernandes; Adriana Lemos de Oliveira</i> | 149 |

| | |
|---|------------|
| Capítulo 10 SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES NO PÓS PANDEMIA <i>Amanda Kerli de Souza; Erineide de Sousa Rocha; Josefa Josirene do Nascimento Barboza; Adriana Lemos de Oliveira</i> | 164 |
| <hr/> | |
| Capítulo 11 NARCISISMO NAS REDES SOCIAIS: IDENTIDADE E SUBJETIVIDADE NOS GRUPOS DE INSTAGRAM <i>Renan de Araujo Medeiros; Adriana Lemos</i> | 180 |
| <hr/> | |
| Capítulo 12 DESRROMANTIZAÇÃO DA MATERNIDADE <i>Daniela Oliveira da Silva; Angélica Fernandes Pereira Vieira; Adriana Lemos De Oliveira</i> | 198 |
| <hr/> | |
| Capítulo 13 IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19 NA PREVALÊNCIA DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE ENTRE JOVENS: Investigação de Fatores Contribuintes e Proposta de Intervenções Efetivas <i>Simone Rodrigues de Oliveira; Alessandra Fagundes Furtado De Melo; Robson Luís de Araújo</i> | 221 |
| <hr/> | |
| AUTORES | 237 |
| <hr/> | |
| A ORGANIZADORA | 243 |



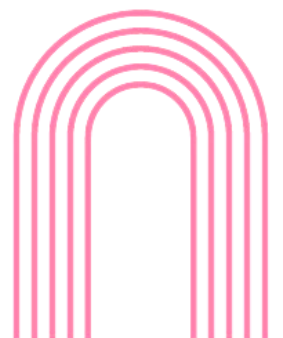
Capítulo 1

TEA: O Impacto do Diagnóstico no Núcleo Familiar e Possibilidades de Intervenções

Alessandra Fagundes Furtado de Melo

Ana Paula de Souza

Adriana Lemos de Oliveira



TEA: O Impacto do Diagnóstico no Núcleo Familiar e Possibilidades de Intervenções

Alessandra Fagundes Furtado de Melo¹

Ana Paula de Souza²

Adriana Lemos de Oliveira³

RESUMO

O aumento expressivo no número de diagnósticos de Transtorno do Espectro Autista (TEA) já é motivo de preocupação e pode ser visto como uma questão de saúde pública. Isso ocorre porque esse transtorno afeta não apenas a rotina e a qualidade de vida dos indivíduos diagnosticados, mas também a de seus familiares. **Objetivo:** o objetivo geral deste artigo propõe investigar o impacto do diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista (TEA) na vida dos familiares; além disso, como objetivo específico, compreender quais estratégias são utilizadas para acolher e ajudar os mesmos desenvolverem nova rotina para obterem uma qualidade de vida melhor. **Metodologia:** Pesquisa teórica, bibliográfica, qualitativa e descritiva. Dados coletados artigos publicados entre 2013 e 2023, nas bases SCIELO e BVS, com descritores TDAH; Familiares e Estratégias; além de leituras conceituais no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5 TR e nos livros Psicopatologia de Dalgalarondo e Psicodiagnóstico de HUTZ (2022). **Considerações finais:** Ressalta-se a necessidade de maior atenção aos familiares de pessoas com TEA, especialmente à realização de novas intervenções mais abrangentes para que todos do contexto familiar sejam inseridos de fato. A expectativa final é que este sirva para colaboração para produção de projetos de medidas de intervenção e

¹ Pesquisadora e Palestrante. Pós-graduada e MBA em Gestão de Pessoas com Docência em Ensino superior. Graduada em Gestão de Recursos Humanos. Graduanda em Psicologia (2024). alebrasil.alessandra@gmail.com

² Graduanda em Psicologia (2024). anapaulabrasilia1972@gmail.com

³ Mestre em Turismo, especialista em negócios e eventos, bacharel em Turismo e bacharel em Administração, Docente de Psicologia da faculdade UNIBRAS - GAMA/DF. adrianaandradeproducoes@gmail.com

estratégias consolidadas que inclua todos os envolvidos no convívio dos diagnosticados.

Palavras-chave: TEA. ROTINA TEA. IMPACTOS FAMILIARES TEA.

ABSTRACT

The significant increase in the number of diagnoses of Autism Spectrum Disorder (ASD) is already a cause for concern and can be seen as a public health issue. This is because this disorder affects not only the routine and quality of life of diagnosed individuals, but also that of their family members. **Objective:** the general objective of this article proposes to investigate the impact of the diagnosis of Autism Spectrum Disorder (ASD) on the lives of family members; Furthermore, as a specific objective, understand what strategies are used to welcome and help them develop a new routine to obtain a better quality of life. **Methodology:** Theoretical, bibliographic, qualitative and descriptive research. Data collected articles published between 2013 and 2023, in the SCIELO and BVS databases, with ADHD descriptors; Family and Strategies; in addition to conceptual readings on theoretical bases of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - DSM-5 TR and the book Psicopatologia by Dalgarrondo & the book Psicodiagnóstico by HUTZ. The development took place through reading conceptual bases in books and manuals, and analysis of selected articles, which were analyzed and compared for a general understanding. **Final considerations:** The need for greater attention to family members of people with ASD is highlighted, especially the implementation of new, more comprehensive interventions so that everyone in the family context is truly included. The final expectation is that this will serve as a collaboration to produce projects of intervention measures and consolidated strategies that include everyone involved in the lives of those diagnosed.

Keywords: ASD. TEA ROUTINE. TEA FAMILY IMPACTS.

1. INTRODUÇÃO

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é um distúrbio do neurodesenvolvimento que afeta a comunicação, interação social e comportamento. Pessoas com TEA podem apresentar dificuldades em habilidades sociais, como estabelecer amizades e manter conversas, além de exibirem comportamentos repetitivos e restritivos. O diagnóstico precoce é fundamental para desenvolver estímulos que promovam independência e qualidade de vida nas crianças. (DSM 5 TR; 2022)

A justificativa para este estudo reside na necessidade de compreender o impacto do diagnóstico de TEA não apenas no indivíduo diagnosticado, mas também em sua

família. O núcleo familiar é o primeiro ambiente de socialização e desenvolvimento de uma criança, e quando um membro é diagnosticado com TEA, toda a dinâmica familiar é alterada. Os familiares precisam aprender a lidar com os desafios do diagnóstico, que podem afetar sua própria saúde mental. Além disso, eles podem enfrentar obstáculos para obter assistência adequada após o diagnóstico, pois a rotina diária se torna um desafio ampliado, repercutindo também em suas finanças. (DALGALARRONDO; 2019, DSM 05 TR; 2022)

O núcleo familiar tem papel fundamental no desenvolvimento das crianças. É no âmbito familiar que se desenvolvem as primeiras relações. Assim, quando um indivíduo é diagnosticado um transtorno como o TEA, há que se perceber que sua família também irá requerer atenção, acolhimento e orientação para que tenha a saúde preservada para que consiga lidar com as mudanças bruscas de suas rotinas (DALGALARRONDO; 2019).

Existe a necessidade de investigar esses impactos e compreender como os familiares estão lidando com a realidade do diagnóstico. Além disso, busca-se identificar as dificuldades preponderantes que emergem após o diagnóstico e que tipo de suporte os familiares estão recebendo. A pesquisa também se propõe a apresentar uma estratégia dentro da psicologia para acolher e ajudar esses familiares a obterem uma qualidade de vida melhor. (MACHADO et al; 2022)

Estudo também se baseia na hipótese de que, apesar das intervenções e estratégias de tratamento existentes para o TEA, é necessário que exista acolhimento e atenção à saúde mental dos pais, cuidadores, irmãos, enfim, do núcleo familiar que convive com os diagnosticados com TEA. Esse cuidado é crucial para a eficácia do tratamento e para promover a saúde mental e o bem-estar em todo contexto familiar. Assim, este estudo se torna relevante e necessário para a compreensão e melhoria da qualidade de vida das famílias que convivem com o TEA. (DALGALARRONDO; 2019,)

O crescimento do quantitativo de casos de diagnósticos para TEA já chama a atenção e pode ser considerado como um caso de saúde pública, visto que comprometem não apenas a rotina e qualidade de vida das pessoas diagnosticadas, mas a de seus familiares também. O aumento de casos nos últimos anos pode ser atribuído a uma maior atenção aos sinais e a uma conscientização mais ampla do problema em comparação às décadas anteriores. Estudos revelam que fatores de risco, destacam-se a sobrecarga de cuidados, o isolamento e a situação socioeconômica podem afetar negativamente no âmbito familiar, principalmente a vida do casal. (MACHADO Et al; 2022).

No Brasil, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece uma rede de apoio e assistência a pacientes com TEA, incluindo Centros Especializados em Reabilitação (CER), Centros de Atenção Psicossocial infantil (CAPS ij) e oficinas ortopédicas. A Linha de Cuidado para Crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), lançada pelo Ministério da Saúde, desempenha um papel crucial na assistência a pacientes e suas famílias. Essa iniciativa visa organizar os fluxos de cuidados e atenção, orientando sobre promoção, inclusão, tratamento e reabilitação em diferentes níveis de assistência. Nesse cenário, questiona-se como eles estão lidando com a realidade do diagnóstico e quais obstáculos eles enfrentam para obter assistência adequada após o diagnóstico, considerando que a rotina diária se torna um desafio maior.

Objetivos

Este artigo propõe investigar o impacto do diagnóstico do TEA, compreender como lidam com os desafios e, assim, apresentar uma estratégia dentro da psicologia para acolher e ajudar os mesmos a obterem uma qualidade de vida melhor. Serão apresentados no artigo, além da conceituação dos transtornos, dados diagnósticos, fatores associados, prevalências e intervenções realizadas nos estudos pesquisados.

Em paralelo, é crucial destacar os objetivos específicos deste estudo: elucidar como os familiares têm administrado as transformações em suas vidas, inclusive no que tange à sua própria saúde, e de que maneira isso tem repercutido na dinâmica familiar global; desvendar como esses indivíduos confrontam tais desafios; identificar as dificuldades preponderantes que emergem após o diagnóstico, considerando que sua saúde mental pode ser igualmente comprometida.

Apesar das intervenções e estratégias de tratamento existentes, é necessário que exista acolhimento e atenção à saúde mental dos pais, cuidadores, irmãos, enfim, do núcleo familiar que convive com os diagnosticados com TEA. Esse cuidado é crucial para a eficácia do tratamento e para promover a saúde mental e o bem-estar em todo contexto familiar.

Metodologia

A metodologia empregada neste estudo é robusta e técnica, envolvendo uma

revisão integrativa de literatura relevante. Com uma abordagem qualitativa e descritiva, busca-se compreender os temas de interesse. A pesquisa é de natureza qualitativa e descritiva, seguindo o modelo de pesquisa bibliográfica descrito por Gil (2021). Essa abordagem se baseia em materiais previamente elaborados, como artigos científicos, livros e manuais.

Para a coleta de dados, foram selecionados artigos que contribuiriam para os temas correlatos ao objetivo deste trabalho. Essa seleção foi feita com base em critérios de relevância, atualidade e confiabilidade. A pesquisa foi realizada em setembro de 2023 e envolveu a busca de artigos publicados entre 2013 e 2023. As bases de dados SCIELO e BVS foram utilizadas, sem distinção de filiação e os descritores utilizados incluíram "TEA", "Impacto Familiar" e "Estratégias".

Foram selecionados seis artigos que se adequaram aos interesses relacionados ao título e tema. Foram realizadas leituras conceituais no livro Psicodiagnóstico de Hutz et al (2014) e no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5 TR (2022).

ANÁLISE DE DADOS

O TEA, inicialmente, foi identificado e apresentado como um indivíduo que vivia em um mundo distante, que o desvia do desenvolvimento humano “normal”. O psiquiatra Eugen Bleuler, em 1911, descreveu pela primeira vez o autismo como a perda de contato com a realidade e dificuldades de comunicação, além disso, ele descreveu o autismo como um sintoma da esquizofrenia. Mais tarde, em 1943, Leo Kanner identificou o autismo como um transtorno, pois, para Kanner, mesmo que o autismo se concentrasse principalmente na organicidade - genética, biológica, fisiológica e neuronal, o autor compreendeu que a etiologia do autismo pode ser tanto psicopatológica quanto fenomenológica ou relacional, inserindo o TEA ao nível das síndromes. (KANNER; 1943).

A partir da década de quarenta, estudiosos vêm oferecendo contribuições tanto psicanalíticas quanto fenomenológicas. A psicanálise oferece uma perspectiva original sobre o autismo, considerando o indivíduo autista como um ‘trabalhador incessante’ na regulação de sua relação com o mundo. Além de levar em conta os dados fenomenológicos, a psicanálise vai além, analisando a posição do sujeito autista em relação ao mundo exterior e aos objetos. No diagnóstico do autismo pela psiquiatria, os médicos utilizam um método fenomenológico. Isso significa que eles observam atentamente os

comportamentos da criança, descritos pelos pais, e realizam avaliações clínicas minuciosas. No entanto, exames laboratoriais ainda não são suficientes para confirmar o diagnóstico com segurança (BARROSO; 2019).

Vale ressaltar que o TEA às vezes vem com outras comorbidades como o Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH), e são condições neurodesenvolvimentais que podem ocorrer de forma independente ou simultânea em um indivíduo. Ambas as condições compartilham semelhanças, como a capacidade afetada de uma criança de se concentrar e se comunicar, a presença de comportamentos atípicos de movimento, como inquietação ou estereotípias, dificuldades sociais, diferenças no estilo de aprendizado e sensibilidades sensoriais. Além disso, esses transtornos têm fatores genéticos sobrepostos, onde até 85% dos indivíduos autistas também apresentando sintomas de TDAH. (DSM-5 TR; 2022, ANDERSEN; 2023).

O TEA, os comportamentos podem incluir estereotípias, que são movimentos corporais repetitivos, como balançar o corpo ou bater as mãos, inflexibilidade de rotina, elas podem aderir rigidamente a rotinas ou rituais específicos, seus interesses restritos, quer dizer que esses interesses são intensos e focados em tópicos específicos, eles podem ter hiper ou hipossensibilidade sensorial, ou seja, podem ter respostas aumentadas ou diminuídas a estímulos sensoriais, além disso pessoas com TEA têm dificuldades de prosódia, que são dificuldades com o ritmo, tom e melodia da fala. (MENDEZ, BERKMAN, LAM E DAWKINS; 2019)

“...Desde sua definição por Kanner, em 1943, o autismo apresentou-se como um mundo distante, estranho e cheio de enigmas. Os enigmas referem-se, por um lado, ao próprio conceito de autismo e às causas, às explicações e às soluções para esse trágico desvio do desenvolvimento humano normal”. (GOMES; COELHO; MICCIONE; 2016).

No TEA podem existir componentes genéticos em alguns pacientes associados a uma doença causal e seu diagnóstico pode se dar a partir do histórico de desenvolvimento e observação, além disso pode comprometer o desenvolvimento intelectual. O tratamento para o TEA pode variar de acordo com o espectro apresentado. Destacam esses espectros em níveis que são: nível 1, que exige apoio e é o grau considerado menor entre os três; nível 2, onde exige um apoio substancial e o nível 3, que exige um apoio muito substancial. De acordo com cada nível e a individualidade de cada paciente, são combinados tratamentos multidisciplinares: psicoterápicos com estimulação, fonoterapia e interação medicamentosa (SERBAI & PRIOTTO; 2021).

Estatísticas globais indicam uma tendência ascendente na incidência e nos relatos de indivíduos diagnosticados com TEA e o TDAH que são condições que sempre existiram, mas têm sido mais reconhecidas nas últimas décadas. Estudos recentes mostram que a prevalência de TEA entre as crianças aumentou de 1 em 100 para 1 em 59 ao longo de 14 anos, de 2000 a 2014 (ESLAMI et al; 2021)

“A história oficial do transtorno afirma que o pediatra Still (1902) comenta sobre um defeito de controle moral aparecido no King’s College Hospital. Sobre Burkley (1997) a história afirma que esse descreve que o princípio da patologia está no defeito da função inibitória da vontade, que se desdobra de diversas formas interferindo na vontade, na moral e no autocontrole”. (CARVALHO ET AL; 2022).

Pesquisas destacam em seu artigo que cerca de 1 em 6 (17%) crianças com idades entre 3 e 17 anos foram diagnosticadas com uma deficiência de desenvolvimento, incluindo TEA e TDAH, durante um período de estudo realizado entre 2009-2017, é destacado a existência de uma relação de coexistência entre o TEA e o TDAH, em seu estudo de caso-controle, eles observaram que uma proporção significativa de indivíduos com TEA também apresenta sintomas de TDAH. (CEZAR; 2023, MAENNER et al; 2020, MAIA et al; 2020)

Um estudo feito por Cezar et al. (2020) categorizou as associações de familiares para o TEA revelando que a influência da carga genética é mais frequente entre parentes de indivíduos com o transtorno. Os resultados indicam que familiares de primeiro grau (como pais e irmãos) têm uma proporção significativamente maior de TEA em comparação com familiares de outros graus de parentesco. Além disso, a análise múltipla confirmou que crianças e adolescentes com TEA são mais propensos a ter um familiar com o mesmo transtorno. Essas descobertas corroboram estudos anteriores e destacam a relevância da predisposição genética na manifestação do TEA. Essa compreensão é fundamental para aprimorar estratégias de diagnóstico precoce e intervenções personalizadas, visando melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas pelo TEA.

A abordagem multidisciplinar, que combina a visão psicanalítica com a avaliação clínica, permite uma compreensão mais completa do TEA, considerando tanto os aspectos subjetivos quanto os objetivos. Assim, os profissionais podem oferecer suporte adequado e personalizado aos indivíduos autistas e suas famílias. Porém, na obra ‘O autista e a sua voz’, o autor argumenta que, apesar das boas intenções dos métodos de aprendizagem para autistas, eles têm limitações e não resultam em mudanças significativas na vida das

pessoas beneficiadas. Isso ocorre porque esses métodos não levam em conta adequadamente o grau de satisfação dos autistas nem consideram suficientemente o desenvolvimento desses indivíduos. (MALEVAL; 2017).

A Terapia Focada na Emoção (EFT) é um modelo de psicoterapia neo-humanista e experiencial, é baseada na aplicação da empatia no contexto terapêutico e na utilização de procedimentos vivenciais deflagrados por marcadores específicos observados durante as sessões. Além disso, o objetivo central do modelo EFT é reestruturar os esquemas emocionais que o cliente apresenta, ou seja, trabalhar com as emoções subjacentes, permitindo que o cliente forme um novo entendimento de si mesmo e do sistema de significados pessoais. A EFT reconhece as interações interpessoais influenciam profundamente as emoções, assim, compreender e melhorar essas relações é fundamental para o processo terapêutico. (MENDES, 2015)

O impacto do TEA na dinâmica familiar

Estudos teóricos sublinham a necessidade de uma atenção constante à estrutura familiar, às subjetividades e interações dos pais e familiares. Estudos enfatizam a relevância de considerar as condições psicológicas dos pais e familiares para o sucesso do tratamento e a harmonia familiar. Pesquisas observaram a necessidade de incluir os pais no tratamento, dado que estes podem apresentar psicopatologias. (HUTZ; 2016).

A participação ativa dos pais é fundamental no processo educacional, especialmente quando se trata de filhos com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Muitas vezes, as dificuldades encontradas podem ser atribuídas à escassez de informações ou ao desconhecimento de abordagens pedagógicas eficazes. É crucial reconhecer que certos cuidadores podem não estar cientes de táticas preventivas e interventivas que possam mitigar comportamentos desafiadores associados ao TEA. Além disso, a responsabilidade exclusiva por esse tipo de assistência pode resultar em uma carga excessiva, elevando os níveis de ansiedade na busca por soluções e compreensão adequadas. É imprescindível que haja um suporte robusto e bem-informado para esses pais e responsáveis, a fim de promover um ambiente familiar mais harmonioso e propício ao desenvolvimento do indivíduo com TEA. A resiliência demonstrada no psicodiagnóstico é crucial para definir o tratamento mais adequado e promover a adesão

da família, com o objetivo de melhorar o funcionamento global da mesma (PINTO et al.; 2016, HUTZ; 2016).

Uma pesquisa de campo conduzida por Riccioppo, Hueb e Bellini (2021) destacou que o medo acompanha o impacto das demandas associadas ao diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista (TEA). Durante o estudo, nove mães enfatizaram a necessidade de acompanhamento, suporte e uma rede de apoio para se sentirem mais amparadas e fortalecidas. Embora existam recursos públicos disponíveis, essas mães também desejam um suporte familiar que as ajude a prosseguir com seus planos e cuidados pessoais. O estudo revela que seus sentimentos e desejos muitas vezes não são considerados externos, pois nem todas têm acesso a esses recursos em seus contextos de vida.

O estudo conduzido por Riccioppo, Hueb e Bellini (2021) explora as percepções e sentimentos das mães de crianças com TEA. O estresse crônico, sem perspectivas de alívio, é desencadeado pelo contato diário com seus filhos com TEA, pois é desgastante. As contradições sentimentais, desencadeiam sofrimento psíquico, pois sentem um amor e cuidado extremo por seus filhos e, por outro lado sentem frustrações e tristezas que não se acham no direito de externalizar pelo medo de julgamento. Essa relação de co-dependência e suporte constante permeia todos os momentos da vida dessas famílias.

“Com a descoberta do diagnóstico e mudanças na rotina, as mães vivenciam um elevado índice de sobrecarga emocional. Ademais, as tarefas cotidianas não são partilhadas de maneira igualitária entre o casal, potencializando-se esse cansaço.”

Estudos destacam os relatos maternos, Segeren & Françoso (2014), que a responsabilidade pela criação dos filhos recai significativamente sobre as mães. Essas mulheres dedicam-se integralmente aos cuidados dos filhos, não poupando esforços para proporcionar-lhes o melhor ambiente e desenvolvimento. Esse comprometimento muitas vezes leva à abdicação de suas vidas pessoais e profissionais, resultando em uma anulação de si mesmas em prol da intensa dedicação à maternidade.

Machado et al. (2022), levantou temas de impacto na vida dos pais de crianças diagnosticadas com TEA, onde o diagnóstico demonstra ter um impacto significativo na dinâmica familiar. Destacam o estresse parental e o impacto no relacionamento conjugal em famílias com crianças com TEA. Este estresse pode ser atribuído a uma variedade de fatores, incluindo a necessidade de cuidados constantes, dificuldades de comunicação e comportamentos desafiadores frequentemente associados a esses transtornos. O estudo

abordou questões como a qualidade de vida familiar, o estresse dos cuidadores e as dificuldades enfrentadas pelas famílias no acesso a serviços de saúde e educação

O diagnóstico de TEA na família é um evento que desencadeia uma miríade de emoções e sentimentos. Pinto et al. (2016) ressaltam que a frustração, insegurança, culpa, luto, medo e desesperança são apenas alguns exemplos dessas emoções. O nascimento de um filho marca o início de um novo ciclo de vida, repleto de expectativas e sonhos dos pais e da família como um todo. No entanto, quando esses planos são interrompidos por um diagnóstico inesperado, todos os membros da família são afetados.

Segundo Machado et al (2022), em sua revisão avaliaram que a sobrecarga de cuidados, o isolamento e situação socioeconômica são os fatores de risco à saúde do casal. Outros aspectos podem desencadear problemas emocionais para esse casal e para os familiares próximos de convivência e aumentar a probabilidade de desencadear outros transtornos subjacentes.

O estudo de Pinto et al (2021) ainda destaca a complexidade emocional que envolve o diagnóstico TEA e o impacto que isso tem sobre toda a família. O momento do diagnóstico é descrito pelas entrevistadas como um evento estressante e marcante. A notícia de que uma criança não se enquadra no conceito de normalidade traz consigo importantes repercussões no contexto familiar. Inicialmente, os sentimentos experimentados pelos membros da família ao descobrir que a criança está no espectro autista variam entre tristeza, sofrimento e negação.

Apesar de saber que cada caso é diferenciado pela subjetividade e dinâmica familiar, pais que possuem filhos com TEA tendem a experimentar, no contexto de fatores de risco da saúde do casal, maiores disfunções em suas relações familiares por afetar suas rotinas diárias, que podem acarretar em conflitos, falta de comunicação e insatisfação nas relações. Os achados indicam que os pais de crianças com TEA e TDAH percebem um baixo nível de apoio do parceiro em diversas áreas, como suporte emocional, ajuda prática ou auxílio nos cuidados com as crianças, tal como uma maior dificuldade em se adaptar às necessidades especiais de seus filhos (MACHADO et al; 2022).

O levantamento trouxe temáticas importantes levantadas pelos autores, que podem ser categorizadas da seguinte forma e relevância na tabela 1.

Tabela 1: Impacto do diagnóstico TEA

| | |
|--|---|
| O impacto do diagnóstico de TEA na dinâmica familiar e a necessidade de suporte | PINTO et al. (2016): abordou o impacto do diagnóstico de TEA na dinâmica familiar. RICCIOPPO, HUEB e BELLINI (2021): enfatizou a necessidade de suporte e acompanhamento para os pais. MACHADO et al. (2022): discutiu o impacto do diagnóstico de TEA na dinâmica familiar e a sobrecarga de cuidados como um fator de risco à saúde do casal. |
| A importância da participação dos pais e a estrutura familiar | HUTZ (2016): enfatizou a importância da estrutura familiar, das interações dos pais e a necessidade de incluí-los no tratamento. PINTO et al. (2016): destacou a participação ativa dos pais no processo educacional. |
| As percepções e sentimentos dos pais | RICCIOPPO, HUEB e BELLINI (2021): explorou as percepções e sentimentos das mães de crianças com TEA. PINTO et al. (2021): destacou a complexidade emocional que envolve o diagnóstico TEA. |
| A responsabilidade e o papel dos pais no cuidado dos filhos | SEGEREN & FRANÇOSO (2014): destacou os relatos maternos sobre a responsabilidade pela criação dos filhos. MACHADO et al. (2022): discutiu a percepção de baixo nível de apoio do parceiro e a sobrecarga de cuidados como um fator de risco à saúde do casal. |

Fonte: Melo; Souza; Olliveira, (2024).

Intervenções e estratégias de enfrentamento para o núcleo familiar da pessoa diagnosticada com TEA

Os desafios diários enfrentados por famílias com pessoas com TEA são muitos e variados. A literatura, no geral, aborda que ambientes estressores são partes fatoriais para desenvolvimento de problemas emocionais: “A estrutura e a dinâmica familiar também devem ser consideradas para o estabelecimento de diagnóstico...” Dessa forma, um ambiente em que se faz necessário a modificação da rotina para que o diagnosticado tenha uma qualidade de vida melhor, é preciso que os familiares estejam em comum acordo para que o impacto não seja desastroso, pois essa mudança acompanha todo contexto familiar

A necessidade de acolhimento e cuidados psicoterápicos direcionado aos pais e familiares, se torna eminente, visto que o risco de adoecimento psíquico é presente nos estudos realizados. Assim, é imprescindível que a assistência não seja direcionada unicamente ao sujeito com TEA. A extensão desse auxílio aos entes familiares é vital para mitigar a pressão emocional e o estresse. A receptividade a esses parentes é um elemento-chave para a efetivação do tratamento. É de suma importância que todos na família estejam a par das origens, nuances, intervenções terapêuticas e demais aspectos

correlatos. Dessa forma, cria-se um ambiente propício para o desenvolvimento e bem-estar de todos os envolvidos. (KRUG E WAGNER; pag. 232; 2014)

Com o acolhimento desses pais e familiares, a afetividade supera os obstáculos, e a garantia da afetividade pode facilitar a eficácia do tratamento e a qualidade de vida dessa vivência, pois “Sem afetividade, a vida mental torna-se vazia, sem sabor. “Afetividade” é um termo genérico, que compreende várias modalidades de vivências afetivas, como o humor, as emoções e os sentimentos” (DALGALARRONDO; 2019; p.148).

A aplicação de estratégias terapêuticas pode auxiliar pais de crianças com (TEA), uma estratégia é a Terapia Focada na Emoção (EFT), que se mostrou uma alternativa eficaz para promover o diálogo e identificar interações negativas. Na pesquisa foi ressaltada a EFT como uma contribuição para o fomento do suporte emocional e para a redução dos níveis de ansiedade nos casais, além disso, foi discutida várias estratégias de intervenção na terapia cognitivo comportamental que podem ser úteis. Estas podem incluir técnicas de modificação de comportamento, treinamento de habilidades sociais e estratégias de gerenciamento de estresse (RAMISCH et al; 2013, LEE, FURROW, & BRADLEY; 2017)

Além disso, ao considerar as várias intervenções utilizadas e sugeridas para TEA, são adaptadas às necessidades individuais da criança e podem abranger terapia comportamental, medicação, terapia ocupacional, terapia da fala e linguagem, bem como suporte educacional. Este estudo explora o uso de técnicas de aprendizado de máquina para diagnóstico de TEA através de ressonância magnética funcional e estrutural, que para os autores também é relevante para esta discussão (ESLAMI et al; 2021).

É importante considerar as especificidades da família, como limitações e potencialidades, para traçar uma intervenção voltada às necessidades da criança e da família, fortalecendo os pais para lidar com o manejo e promovendo a qualidade de vida e o bem-estar da família. Uma outra estratégia envolveu a utilização de um programa de treinamento para casais que criam uma criança com TEA. Este programa auxiliou os pais em aspectos co-parentais e informacionais relacionados ao autismo e às possíveis estratégias de enfrentamento. Além disso, o programa serviu para promover uma rede de apoio. Ambas as intervenções ajudaram a elucidar e amenizar os desafios enfrentados pelos pais de crianças com TEA e TDAH, resultando em uma melhoria na qualidade de vida das famílias (MENDEZ, BERKMAN & LAM e DAWKINS; 2019).

A intervenção psicológica e multidisciplinar inicial é necessária para acolher e apoiar os pais e familiares de pacientes que tenham diagnósticos desses transtornos entre outros, além disso, dar continuidade ao acolhimento dos mesmos é um dos fatores primordiais, inclusive é importante que estes tenham conhecimento e entendam sobre o diagnóstico, para que se ajudem mutuamente e consigam lidar e adaptar suas rotinas adequadamente para minimizar os impactos em seus relacionamentos familiares junto ao tratamento do TEA. (RAMISCH et al; 2013, LEE, FURROW & BRADLEY; 2017).

No Brasil, existem centros de apoio e atenção público às pessoas de TEA e TDAH, no intuito de ajudar com estimulação, psicoeducação, terapia grupal e interação familiar entre pessoas que compartilham de rotinas semelhantes, incluindo como terapia ABA – Associação Brasileira de Autismo. Além disso, o país conta com várias iniciativas públicas nacionais, como a Política Nacional de Saúde da Pessoa com Deficiência (PNSPD), que inclui a atenção à pessoa com TEA, e a Lei Romeo Mion, que cria a Carteira de Identificação da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista (Ciptea). Há também a Política Nacional de Proteção dos Direitos da Pessoa com Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade e a Linha de Cuidado para Crianças com Transtorno do Espectro Autista, lançada pelo Ministério da Saúde em 2021. (MINISTÉRIO DA SAÚDE; 2021).

A ênfase e a relevância de programas visam aprimorar habilidades sociais, comunicação, gestão emocional e resolução de problemas. Além disso, há um destaque para se dar importância de criar grupos de apoio tanto para pais quanto para pacientes com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Esses programas e grupos podem ser cruciais para oferecer suporte e melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas pelo TEA (SERBAI & PRIOTTO; 2021).

“A chegada de uma criança com TEA e suas implicações para o subsistema conjugal trazem consigo tanto estressores e fatores de risco à saúde do casal ..., quanto fatores de proteção, associados a comunicação e ao diálogo, a união, a divisão de tarefas, ao apoio do parceiro e as redes de amparo (tanto familiar como de outros membros além desse sistema). Além disso, intervenções que visam o treinamento e promoção da saúde a esses pais, também se mostram eficazes nesse contexto” (MACHADO; SILVA & PORTES; 2022).

Portanto por entender a dificuldade que os familiares enfrentam para conseguir vagas para atendimento nas redes de apoio público, que variam por região, o que desencadeia mais estresse e desesperança, esse é outro ponto que carece de uma intervenção que vai além deste artigo, é crucial que mais recursos sejam direcionados

para expandir a capacidade desses centros de apoio e para desenvolver novas estratégias de intervenção que possam ajudar essas famílias a lidar com os desafios associados ao TEA. (OLIVEIRA et al; 2017)

A abordagem EFT com algumas estratégias específicas para aplicar em famílias de pacientes com TEA pode ser benéfica por ajudar os membros da família a identificar e expressar suas emoções relacionadas ao desfaio da mudança da rotina, incluindo os sentimentos de frustração, preocupação ou até mesmo esperança. Outra opção seria rodas de EFT em grupo, onde durante essas sessões, cada membro pode compartilhar suas experiências e emoções enquanto todos aplicam a técnica nos pontos energéticos. A abordagem explora como as interações familiares afetam as emoções de cada membro, com isso ajudar a liberar emoções negativas e melhorar a comunicação entre os familiares. Pode-se ainda educar os membros da família a aplicar a EFT individualmente quando enfrentarem momentos de estresse ou desafios relacionados ao TEA. (MENDEZ, BERKMAN, LAM E DAWKINS; 2019 e MENDES, 2015)

Em suma, as considerações dos autores resumem bem os fatores de risco à saúde do casal e da família, quando abordam temáticas relevantes em suas pesquisas, dando ênfase para a importância das intervenções para promoção da qualidade de vida e bem-estar dessas famílias junto ao tratamento dos indivíduos diagnosticados com TEA (MACHADO; SILVA & PORTES; 2022).

Tabela 2: Intervenções e estratégias

| | |
|--|--|
| A importância da estrutura e dinâmica familiar: | Autor desconhecido: aborda a necessidade de considerar a estrutura e dinâmica familiar para o estabelecimento de diagnóstico.: |
| A necessidade de acolhimento e cuidados psicoterápicos direcionados aos pais e familiares | KRUG E WAGNER (2014): enfatizam a necessidade de acolhimento e cuidados psicoterápicos direcionados aos pais e familiares. DALGALARRONDO (2019): discute a importância da afetividade na vida mental. |
| A aplicação de estratégias terapêuticas para auxiliar pais de crianças com TEA: | RAMISCH et al (2013), LEE, FURROW, & BRADLEY (2017): discutem a Terapia Focada na Emoção (EFT) como uma estratégia terapêutica eficaz. ESLAMI et al (2021): exploram o uso de técnicas de aprendizado de máquina para diagnóstico de TEA. MENDEZ, BERKMAN & LAM e DAWKINS (2019): discutem a utilização de um programa de treinamento para casais que criam uma criança com TEA. |

| | |
|--|--|
| A importância de programas de apoio e intervenções para promoção da qualidade de vida e bem-estar das famílias: | RAMISCH et al (2013), LEE, FURROW & BRADLEY (2017): destacam a importância de intervenções psicológicas e multidisciplinares iniciais. MINISTÉRIO DA SAÚDE (2021): menciona várias iniciativas públicas nacionais para apoiar pessoas com TEA e TDAH. SERBAI & PRIOTTO (2021): enfatizam a relevância de programas que visam aprimorar habilidades sociais, comunicação, gestão emocional e resolução de problemas. MACHADO; SILVA & PORTES (2022): resumem os fatores de risco à saúde do casal e da família, dando ênfase para a importância das intervenções para promoção da qualidade de vida e bem-estar dessas famílias junto ao tratamento dos indivíduos diagnosticados com TEA. OLIVEIRA et al (2017): discutem a necessidade de mais recursos para expandir a capacidade dos centros de apoio e para desenvolver novas estratégias de intervenção que possam ajudar essas famílias a lidar com os desafios associados ao TEA. |
|--|--|

Fonte: Melo; Souza; Oliveira, (2024).

2 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Analisando os contextos dos artigos selecionados, pôde-se perceber que os tratamentos combinados de inclusão de pais e familiares se mostram eficazes, porém os estudos sobre essa importância são limitados e pouco explorados, como voltados à subjetividade dos pais e dinâmica familiar.

A pesquisa considerou dados expressivos para a elaboração deste estudo como entender o impacto dessas mudanças em sua saúde mental e as dificuldades que os familiares têm enfrentado para manter uma qualidade de vida e bem-estar, bem como as estratégias utilizadas para se adaptarem às mudanças significativas em suas rotinas diárias.

Intervenções psicológicas e multidisciplinares, são essenciais para apoiar os pais e familiares desses pacientes. Os centros de apoio público para pessoas com TEA que existem no Brasil, oferecem suporte por meio de estimulação, terapia grupal e interação familiar. Os programas de acolhimentos geralmente são grupais e encontros de aconselhamentos acerca do diagnóstico e tratamento do TEA, mas pouco se estuda ou se fala sobre como esse diagnóstico impacta a saúde dos pais, a saúde dos pais e familiares

não estão sendo tão considerados o quanto deveria. O diagnóstico de TEA traz desafios significativos para as famílias.

Programas que melhoram as habilidades sociais, de comunicação, de manejo de emoções e de resolução de problemas são enfatizados pelos autores, que ressaltam a importância das intervenções para a promoção da qualidade de vida e bem-estar dessas famílias. Além disso, as pesquisas elucidaram a complexidade e o impacto significativo que o diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista (TEA) podem ter na vida dos pais e na dinâmica familiar (MACHADO ET AL.; 2022 e FLAGGE; 2017).

O estresse parental, a sobrecarga de cuidados, o isolamento e a situação socioeconômica são identificados como fatores de risco à saúde do casal. A falta de apoio percebida e a dificuldade em se adaptar às necessidades especiais de seus filhos podem levar a maiores disfunções nas relações familiares. Com base nas pesquisas, o diagnóstico do TEA tem um impacto significativo na dinâmica familiar. Isso requer uma mudança na rotina que pode ser estressante para a família se não houver um acordo comum.

A necessidade de acolhimento e cuidados psicoterápicos para os pais e familiares é enfatizada, pois o risco de adoecimento psíquico é presente (KRUG E WAGNER; 2014). A afetividade é destacada como um elemento crucial para a eficácia do tratamento e a qualidade de vida (DALGALARRONDO; 2019). Várias estratégias terapêuticas são sugeridas para auxiliar os pais de crianças com TEA. A Terapia Focada na Emoção (EFT) é mencionada como uma estratégia eficaz para promover o diálogo e identificar interações negativas (RAMISCH et al; 2013, LEE, FURROW, & BRADLEY; 2017). Além disso, a importância de programas que visam aprimorar habilidades sociais, comunicação, gestão emocional e resolução de problemas é enfatizada (SERBAI & PRIOTTO; 2021).

Portanto, a necessidade de acolhimento e cuidados psicoterápicos para os pais e familiares é enfatizada, pois o risco de adoecimento psíquico é presente. Finalmente, a importância de recursos e centros de apoio para expandir a capacidade de ajudar essas famílias a lidar com os desafios associados ao TEA é destacada (OLIVEIRA et al; 2017). A intervenção psicológica e multidisciplinar inicial e contínua é necessária para apoiar os pais e familiares de pacientes diagnosticados com TEA (RAMISCH et al; 2013, LEE, FURROW & BRADLEY; 2017).

As restrições deste artigo, incluem na análise bibliográfica de artigos já publicados e revisados, além disso a ausência de uma revisão cega entre pares indica direções para futuros trabalhos, devido à falta de estudos brasileiros longitudinais e artigos que focam

na bidirecionalidade das relações neste contexto. Portanto, o estudo serve como contribuição para futuras pesquisas e como recurso educativo para a implementação de intervenções que elenquem as famílias de pessoas com TEA.

REFERÊNCIAS

ANDERSEN, Rachel. **Autism and ADHD: Overlaps and Differences**. AUTISM PARENTING MAGAZINE. Disponível em: <https://www.autismparentingmagazine.com/learn-autism-differences/> Acesso em: 22 set. 2023.

BRASIL. Lei nº 13.977, de 7 de janeiro de 2020. **Institui a Carteira de Identificação da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista, de expedição gratuita**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 8 jan. 2020. Seção 1, p. 1. Disponível em https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Ato2019-2022/2020/Lei/L13977.htm Acesso em janeiro de 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Linha de Cuidado para Crianças com Transtorno do Espectro Autista**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em <https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/transtorno-do-espectro-autista/> Acesso em janeiro de 2024.

Brasileiro de Psiquiatria, v. 69, n. 4, p. 247–254, out. 2020. Disponível em <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/rwDxN4LCvT9trtmcq3HT3ww/?lang=pt&format=pdf> Acesso em 22 set 2023.

CEZAR, I. A. M. et al.. **Um estudo de caso-controle sobre transtorno do espectro autista e prevalência de história familiar de transtornos mentais**. Jornal

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2019. p. 148.

ESLAMI, Taban; ALMUQHIM, Fahad; RAIKER, Joseph S.; SAEED, Fahad. **Machine Learning Methods for Diagnosis of Autism Spectrum Disorder and Attention Deficit Hyperactivity Disorder Using Functional and Structural MRI: A Survey**. Frontiers in Neuroinformatics, v. 14, 20 jan. 2021. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fninf.2020.575999/full> Acesso em: 22 set. 2023.

GOMES, Eliana da Rocha; COELHO, Hellen Patrícia Barbosa; MICCIONE, Mariana Morais. **Estratégias de intervenção sobre os transtornos do espectro do autismo na terapia cognitivo comportamental: análise da literatura**. Revista Estação Científica - Juiz de Fora, nº 16, junho - julho / 2016. Disponível em <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/atendimento-do-paciente> Acesso em Setembro de 2023.

KRUG, J. S.; WAGNER, A. Psicodiagnóstico. In: HUTZ, C. S.; BANDEIRA, D. R.; TRENTINI, C. M. (Org.). Avaliação Psicológica. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 232.

MACHADO, Natália Marques; SILVA, Ákysa Ribeiro Inácio da; PORTES, João Rodrigo Maciel. **Estresse Parental e Relacionamento Conjugal em Pais de Crianças com Transtorno do Espectro Autista: uma revisão integrativa da literatura.** Contextos Clínicos, v. 15, n. 1, p. 1-12, jan./abr. 2022. ISSN 1983-3482 ; doi.org/10.4013/ctc.2022.151.12. Disponível em: <https://revistas.unisinos.br/index.php/contextosclinicos/article/view/22938> Acessos: outubro/ 2023 e janeiro/ 2024.

Maenner MJ, Warren Z, Williams AR, et al. **Prevalência e características do transtorno do espectro autista entre crianças de 8 anos** — Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network, 11 Sites, Estados Unidos, 2020. MMWR Súmula 2023;72 (nº. SS-2):1–14. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.ss7202a1>

Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (5ª edição revisada; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing. American Psychiatric Association. (2022). Versão impressa ISBN 978-1-61537-359-8.

MENDES, Marco Aurelio. **Terapia focada nas emoções e processos de mudança em psicoterapia.** Rev. bras.ter. cogn., Rio de Janeiro , v. 11, n. 2, p. 96-104, dez. 2015. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872015000200005&lng=pt&nrm=iso . acessos em 04 jun. 2024.

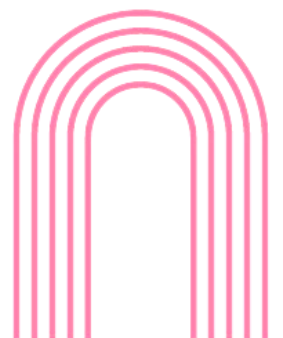
OLIVEIRA, B. D. C. DE . et al.. **Políticas para o autismo no Brasil: entre a atenção psicossocial e a reabilitação.** Physis: Revista de Saúde Coletiva, v. 27, n.

RICCIOPO, Maria Regina Pontes Luz; HUEB, Martha Franco Diniz; BELLINI, Marcella. **Meu filho é autista: percepções e sentimentos maternos.** Rev. SPAGESP, Ribeirão Preto , v. 22, n. 2, p. 132-146, dez. 2021 . Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702021000200011&lng=pt&nrm=iso . acessos em 07 jun. 2024

SEGEREN, L.; FRANÇOZO, M. DE F. DE C.. **As vivências de mães de jovens autistas.** Psicologia em Estudo, v. 19, n. 1, p. 39–46, jan. 2014.



Capítulo 2
**INTERVENÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-
COMPORTAMENTAL NA ANSIEDADE INFANTIL**
Eder Rodrigues dos Santos
Avany Rodrigues Teixeira dos Santos



INTERVENÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA ANSIEDADE INFANTIL

Eder Rodrigues dos Santos⁴

Avany Rodrigues Teixeira dos Santos⁵

RESUMO

O presente estudo objetivou analisar a ansiedade infantil na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Para tanto, buscou-se compreender as contribuições da TCC na ansiedade infantil e identificar a eficácia da TCC na ansiedade infantil. Tratou-se de uma pesquisa de revisão de literatura do tipo narrativa. A partir das principais descobertas, pode-se afirmar que a Terapia Cognitivo- Comportamental ocupa lugar de destaque em relação às demais tendo em vista que se trata de uma abordagem estruturada, cujo foco é a resolução de problemas mediante a modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais. Diversos são os estressores que contribuem para o desenvolvimento de ansiedade nas crianças. Dentre eles destacam-se: as exigências acadêmicas, os estilos parentais, uso de drogas, pessoas envolvidas com a violência e vítimas de doenças sexualmente transmissíveis. Diante disso, o tratamento para a ansiedade visa centrar nos sintomas angustiantes psicoeducando as crianças nas habilidades de enfrentamento. Crianças ansiosas apresentam alterações psicológicas, comportamentais, cognitivas, interpessoais e de humor. Como principais intervenções terapêuticas que se mostraram eficazes no tratamento de crianças ansiosas destacam-se: a psicoeducação, a conceituação cognitiva, a reestruturação cognitiva, o teste de evidências, a análise das vantagens e desvantagens das tomadas de decisões e resolução de problemas.

Palavras-chave: crianças, ansiedade, terapia cognitivo-comportamental.

⁴ Enfermeiro, formado em Enfermagem na FADBA-BA e estudante de graduação em Psicologia na UniBras, Gama-DF. E-mail: eder_psico@outlook.com

⁵ Mestranda em Psicologia do Desenvolvimento e Escolar na UNB-DF, formada em Psicologia na FADBA-BA. E-mail: avanyroteixeira@hotmail.com

ABSTRACT

This study aimed to analyze child anxiety from the perspective of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT). To this end, we sought to understand the contributions of CBT to child anxiety and to identify the effectiveness of CBT in child anxiety. This was a narrative literature review. Based on the main findings, it can be said that Cognitive-Behavioral Therapy occupies a prominent place in relation to the others, given that it is a structured approach, whose focus is on solving problems by modifying dysfunctional thoughts and behaviors. Several stressors contribute to the development of anxiety in children. These include: academic demands, parenting styles, drug use, people involved in violence and victims of sexually transmitted diseases. In view of this, treatment for anxiety aims to focus on distressing symptoms by psychoeducating children in coping skills. Anxious children show psychological, behavioral, cognitive, interpersonal and mood changes. The main therapeutic interventions that have proved effective in treating anxious children are: psychoeducation, cognitive conceptualization, cognitive restructuring, evidence testing, analysis of the advantages and disadvantages of decision-making and problem-solving.

Keywords: children, anxiety, cognitive-behavioral therapy.

INTRODUÇÃO

No Brasil, atualmente, a saúde da criança, constitui questão de saúde pública, sendo apontada como uma das prioridades na definição das políticas públicas de saúde, com ênfase na promoção e prevenção visando atenção integral e integrada à saúde dessa população.

Segundo Caminha et. al (2011), dentre os transtornos mais comuns na infância, sem dúvida, a ansiedade infantil ocupa lugar de destaque, o que tem se agravado sobretudo nas duas últimas décadas, todavia, faltam estudos epidemiológicos na infância capazes de elucidar melhor o problema.

Um estudo populacional realizado no Brasil sobre ansiedade em 2004 encontrou índices de prevalência de 4,6% em crianças e 5,8% entre os adolescentes (VIANNA et. al, 2009).

Friedberg e McClure (2008) conceitua a ansiedade como alterações psicológicas, de humor, comportamentais, cognitivas e interpessoais, sendo que as crianças ansiosas apresentam preocupação, pânico, medo, apreensão e irritabilidade como componentes emocionais dessa patologia.

Dentre as patologias mais prevalentes na atualidade, destaca-se a ansiedade, a qual tem acometido grande parte da população, “o Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo”.⁶ (p. 2)

Stallard (2010) assegura que as crianças ansiosas apresentam preocupações mais intensas, cujo foco das preocupações e temores muda das inquietações concretas para as mais abstratas. Sendo assim, esclarece que os transtornos de ansiedade na infância podem causar efeitos bastante significativos no funcionamento diário como interferências no desenvolvimento e capacidades de aprendizagem, desenvolvimento de amizades e nas relações familiares. Assim, se tais transtornos não forem tratados aumentam a probabilidade de problemas na vida adulta.

Na perspectiva de Caminha et. al (2011), no que se refere ao tratamento, a terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem-se mostrado como uma intervenção de primeira linha, pois as intervenções dessa abordagem, geralmente possibilitam às crianças o desenvolvimento de habilidades para o reconhecimento dos sinais da ansiedade, relaxamento e resolução de problemas em situações que provoquem ansiedade.

À luz de Isolan (2007) o primeiro estudo sobre as intervenções da TCC no tratamento da ansiedade foi realizado com 47 crianças e adolescentes, entre 09 e 13 anos, cujo objetivo foi ensinar ao paciente reconhecer os sintomas de ansiedade, modificar suas cognições negativas nas diversas situações ansiogênicas e desenvolver um plano de tratamento para lidar com a ansiedade por meio da exposição gradual às situações temidas. Após 16 semanas de tratamento, 66% dos pacientes não apresentavam mais os sintomas que preenchiam os critérios de diagnóstico para o transtorno de ansiedade comparados a 5% dos pacientes de espera.

A terapia cognitivo-comportamental, segundo Castillo et. al (2000) mostra-se eficaz por provocar mudanças na maneira distorcida de perceber e raciocinar sobre o ambiente e especificamente sobre o que causa ansiedade, além de resultar em mudanças no comportamento da criança e adolescente.

O interesse por este estudo se deu a partir das vivências das autoras no estágio supervisionado da graduação em terapia cognitivo-comportamental com ênfase na atuação clínica com crianças e adolescentes, onde se pode perceber a alta incidência de

⁶ Disponível em: <http://saude.estadao.com.br/noticias/geral,brasil-tem-maior-taxa-de-transtorno-de-ansiedade-do-mundo-diz-oms,70001677247>. Acesso em 24 de maio de 2024.

casos de ansiedade infantil. Neste contexto, pode-se notar a eficácia da TCC na melhora do processo terapêutico dos pacientes atendidos.

E é nessa perspectiva que se torna relevante desenvolver essa pesquisa, a qual certamente contribuirá para a compreensão da construção dos conhecimentos nessa área, bem como, será propícia para instigar, desenvolver o senso crítico e a capacidade analítica. Além disso, poderá impulsionar não só o aprofundamento teórico, mas a aplicabilidade de tais conhecimentos no que tange à melhoria da atenção em saúde à população infantil, especialmente por parte dos terapeutas cognitivos comportamentais.

Deste modo, o presente estudo apresenta como problema o seguinte questionamento: Quais as contribuições da TCC na ansiedade infantil? Para a aquisição da resposta, este trabalho apresenta como objetivo analisar a ansiedade infantil na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental. Para tanto, buscou-se compreender as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental na ansiedade infantil e identificar a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental na ansiedade infantil.

2 CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA ANSIEDADE INFANTIL

2.1 COMPREENDENDO A ANSIEDADE INFANTIL À LUZ DA TCC

A TCC contribui para a compreensão dos transtornos emocionais, baseando-se em um modelo interativo entre cognição, emoção, comportamento e fisiologia. Nesse sentido, indivíduos e contextos se influenciam mutuamente, sendo necessário considerar as circunstâncias particulares e contextuais para compreensão de um dado fenômeno. (CABALLO, 2010).

A ansiedade de um modo em geral é um estado emocional com componentes psicológicos e fisiológicos, que faz parte do desenvolvimento do ser humano, podendo vir a ser patológica ou se caracterizar como um transtorno quando ocorre de forma exagerada e frequente, sem uma situação real ameaçadora que a desencadeie ou a justifique. Nos seres humanos, as causas mais comuns da ansiedade patológica não são de natureza biológica, mas sim psicológicas, surgindo em função de comunicações simbólicas, verbais ou não, interpretadas à luz de conceitos, crenças e valores formulados por uma comunidade sociocultural. Os transtornos de ansiedade próprios da infância mais comuns são: transtornos de ansiedade fóbica, transtorno de ansiedade social e

transtornos de ansiedade de separação, sendo considerados patológicos por interferirem na qualidade de vida, conforto emocional ou desempenho diário da criança (CAÍRES e SHINOHARA, 2010).

Nesse sentido Rangé (2011) complementam tal afirmação ao esclarecerem que a TCC possui um olhar crítico e abrangente sobre o sujeito na infância, considerando a multiplicidade de fatores para compreensão da etiologia dos problemas emocionais da criança. No processo de avaliação e conceitualização, considera-se a fase de desenvolvimento do sujeito, a busca por diversas fontes de informações (pais, cuidadores secundários, professores, outros profissionais, irmãos mais velhos etc), o estilo parental e a dinâmica familiar, intencionando entender como os cuidadores e contexto podem contribuir para o aparecimento e manutenção do problema.

Desse modo, Friedberg e McClure (2008) pontuam que três estilos parentais são comuns na sociedade contemporânea, os quais influenciam no surgimento da ansiedade. São eles: pais pouco envolvidos na vida dos filhos, superprotetores e excessivamente exigentes, sendo tais estilos, notadamente propulsores de ansiedade infantil. Pois, pais pouco envolvidos, mostram-se distantes, retraídos, afastados de seus filhos, resultando para essa criança, no desenvolvimento de uma crença de inadequação e contínua busca por melhores resultados. Já os pais superprotetores percebem seus filhos como muito frágeis e procuram continuamente protegê-los de conflitos e frustrações, o que leva a uma crença de incapacidade e sensibilidade à avaliação do outro. E quanto aos pais excessivamente exigentes, são notáveis as cobranças, exigências acadêmicas acompanhadas de altas expectativas e pressões por resultados. São três atitudes que tornam medos e preocupações, eventos comuns na infância.

Weber (2012) apoia tal perspectiva ao esclarecer que estilos parentais é um termo utilizado para designar um conjunto de comportamentos e atitudes dos pais e todo o clima existente em uma relação pais-filhos típicos da sociedade contemporânea. Nessa perspectiva enfatiza que três estilos parentais influenciam negativamente no desenvolvimento integral das crianças, são eles: estilo autoritário (muito limite e pouco afeto), são pais que têm um alto nível de exigência, mas pouca responsividade, resultando em filhos que apresentam habilidades sociais pobres, baixa autoestima e alto índice de ansiedade e estresse; estilo permissivo (pouco limite e muito afeto), pais que têm um baixo nível de exigência com muita responsividade, resultando em filhos intolerantes a frustração e que não desenvolvem senso de auto eficácia, ou seja, acham que não são

capazes de realizar as coisas por si mesmos; estilo negligente (pouco limite e pouco afeto), pais que apresentam baixo nível tanto de exigência quanto de responsividade, possibilitando os piores resultados, isto é, filhos com baixo desempenho em todos os domínios com tendência a comportamentos antissociais, baixa autoestima, pessimismo, estresse e ansiedade.

Historicamente a TCC tem contribuído de maneira significativa para uma compreensão mais ampla do fenômeno da ansiedade infantil. Nesse sentido, enfatiza que crianças ansiosas apresentam queixas corporais (sudorese profusa, tontura, vertigem, desconforto estomacal, taxas cardíacas aumentadas, falta de ar e irregularidades intestinais); emocionais (preocupação, apreensão, pânico, medo e irritabilidade); comportamentais (evitação, roer unhas, chupar dedo, compulsões, hipervigilância, desatenção, distração, inquietação); cognitivas (diálogos internos pontuados por previsões e expectativas catastróficas) e interpessoais (extrema sensibilidade à avaliação negativa ou fiscalização dos outros), (FRIEDBERG E MCCLURE, 2008).

Por isso, de acordo com Bunge, Gomar e Mandil (2016), a TCC considera como extremamente relevante para o acesso das cognições das crianças, por parte do terapeuta ao longo do tratamento da ansiedade. Para tanto, enfatiza que esse profissional deve priorizar a investigação de eventos específicos e situações que desencadeiam pensamentos e sentimentos disfuncionais na infância, avaliando como a criança se vê, assim como percebe o contexto, como fala sobre eventos passados e sobre suas expectativas para o futuro. Pois, no que se refere a ansiedade infantil, quando esta ocorre de maneira muito intensa e frequente, é possível que esta criança esteja ficando constantemente nervosa ou temendo coisas irreais, as quais não representam uma ameaça verdadeira, tais como, medo de cachorro, escuridão, de que apareçam ladrões, mesmo quando estão em um local seguro e conhecido, de se afastar ou se perder dos pais e inclusive das suas próprias sensações corporais naturais, exagerando-as e pensando que se trata de doenças graves.

2.2 ENFRENTAMENTO DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE INFANTIL À LUZ DA TCC

No que se refere ao avanço da psicoterapia com crianças e adolescentes, Pureza et. al (2014) pontua ser essa, uma área que vem sendo foco de interesse nos últimos anos, especialmente no âmbito de promoção e prevenção. Nesse contexto, a TCC com crianças

e adolescentes tem contribuído para a compreensão e intervenção na ansiedade infantil, especialmente, por se utilizar do recurso da adaptação das técnicas utilizadas com adultos, bem como, de protocolos de intervenção cientificamente desenvolvidos e testados. No que tange ao tipo de intervenção realizada, tem como base: a criação de linguagens (muitas vezes não verbais) para acessar o funcionamento cognitivo da criança e do adolescente; a intervenção com os pais, que muitas vezes consiste em uma grande, e às vezes até maior, parte do tratamento; o foco na ativação e entendimento das emoções, as quais, as crianças e os adolescentes têm dificuldade de diferenciar dos pensamentos; a ênfase em trabalhar em termos de pensamentos adaptativos e não adaptativos (“que ajudam e não ajudam”).

Caminha e Caminha (2007) pontuam a existência de uma forte crítica feita a contribuição da TCC com crianças e adolescentes. Segundo, tais autores, os críticos argumentam que esse público é imaturo cognitivamente, ou seja, que ainda não alcançaram a integração das funções executivas, o que impossibilitaria a transposição do paradigma cognitivo aos problemas da infância e adolescência. Nesse contexto, tais autores contra argumentam tal proposição ao esclarecer que uma intervenção focada no comportamento faz parte do espectro da TCC, bem como, enfatizam a crescente evidência científica atual de que crianças menores do que 12 anos já esboçam um funcionamento cognitivo que pode ser alvo de intervenções. Além disso, ressaltam, o fato de que as próprias emoções das crianças (algumas já presentes no nascimento) fazem parte do seu processamento cognitivo e fazem com que não sejam “tábulas rasas”, ao contrário, respondem e se condicionam ao ambiente. Logicamente, o aspecto do processamento cognitivo da criança e do adolescente não é similar ao do adulto, por isso, a TCC não faz a transposição das técnicas interventivas, mas sim a adaptação das mesmas, tendo como pontos de partida as emoções e o comportamento, ao invés dos pensamentos automáticos e outros níveis superiores de cognição.

Nessa perspectiva Friedberg, McClure e Monteiro (2004) corroboram com as ideias supracitadas ao enfatizarem que a prática da TCC com crianças e adolescentes se utiliza dos mesmos princípios que aplica aos adultos, todavia as técnicas são adaptadas, por meio de uma linguagem específica e de recursos lúdicos concretos, uma vez que, os esquemas infantis não são tão consolidados quanto dos adultos. Assim faz uso do empirismo colaborativo (paciente é ativo e parceiro do terapeuta no processo), da descoberta guiada (terapeuta não fornece respostas prontas), o foco está no problema

atual, faz uso da estrutura de sessão etc. Além disso, busca a compreensão do contexto sistêmico (contexto interpessoal/ambiental) e das circunstâncias particulares (fisiologia, funcionamento emocional, comportamento e cognição) na qual o sujeito está inserido.

Pureza et. al (2014) reitera tal ponto de vista ao explicar o quanto a TCC tem contribuído para a clínica com crianças e adolescentes e o que foi que possibilitou o seu desenvolvimento para esse público específico. Segundo informa, essa abordagem teórica foi primordialmente orientada para a clínica e direcionada para o atendimento de adultos, uma vez que, algumas das técnicas inicialmente utilizadas requerem certo grau de maturação cognitiva. Entretanto, observa-se que, a partir da década de 1980, os trabalhos relacionados à Psicoterapia Cognitivo-Comportamental com crianças e adolescentes começam a crescer e apresentar maior consistência, o que pode estar relacionado aos modelos construtivistas dentro da abordagem cognitivo-comportamental, que enfatizam o papel proativo e dinâmico dos indivíduos em suas experiências. Essas abordagens retomam a importância das intervenções focadas nas emoções e do caráter interpessoal de construção do conhecimento. A chamada terceira onda em TCC, propõe intervenções que enfocam o papel adaptativo das emoções, possibilitando uma ampliação da visão e aprimoramento dos tratamentos dessa abordagem com crianças e adolescentes.

3 EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA ANSIEDADE INFANTIL

3.1 EVIDÊNCIAS DA EFICÁCIA DAS TÉCNICAS COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS

Entre os avanços alcançados pela psicologia clínica nas últimas décadas, Rangé (2011) afirma que as psicoterapias cognitivo-comportamentais (TCCs), sem dúvida, ocupam lugar de destaque, sobretudo em decorrência do fato de que os modelos teóricos, bem como as técnicas empregadas por essa abordagem, alcançaram maior e uma maior abrangência, sendo aplicadas por um número cada vez maior de terapeutas e em quase todos os transtornos psicopatológicos conhecidos.

Por se tratar de uma intervenção breve, Beck (1997, apud GUSMÃO, 2013) assegura que a TCC é uma terapia estruturada, tendo como foco a resolução de problemas mediante a modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais. Sendo assim, o modelo cognitivo defendido pela TCC compreende que as cognições influenciam as emoções e comportamentos, os quais são afetados pela percepção que os indivíduos têm das situações por eles vivenciadas.

A ansiedade é um dos transtornos cuja intervenção da TCC tem se mostrado bastante efetiva tanto no tratamento com crianças quanto com adolescentes. Stallard (2010) afirma que os transtornos ansiosos mais frequentes na infância e adolescência são o transtorno de ansiedade de separação (TAS), com prevalência por volta de 4%, o transtorno de ansiedade excessiva ou o atual transtorno de ansiedade generalizada (TAG) com prevalência de 2,7% a 4,6%, as fobias específicas que variam de 2,4% a 3,3%, a fobia social apresenta prevalência em torno de 1% e o transtorno de pânico (TP) é de 0,6% de prevalência em média.

Oliveira (2011) apresenta uma série de intervenções terapêuticas que se mostraram eficazes nos diversos transtornos de ansiedade. Dentre os principais destacam-se: a psicoeducação, a conceituação cognitiva, a reestruturação cognitiva, o teste de evidências, a análise das vantagens e desvantagens das tomadas de decisões e resolução de problemas.

Relatos clínicos evidenciaram que algumas crianças que tinham medo de ir à escola temendo separar-se do pai ou da mãe, isto é, que apresentavam transtorno de ansiedade de separação, foram inseridas no processo terapêutico de exposição, no qual a criança foi exposta gradualmente a ficar na ausência dos pais, permitindo de certa forma, a sua habituação à ansiedade, contudo, respeitando suas limitações, bem como, o grau de sofrimento.

Castillo (2000) evidencia que quando há recusa escolar, o retorno à escola deve ser imediato tendo em vista evitar cronicidade e evasão escolar. Dentre as principais intervenções para a ansiedade de separação, destacam-se: ter uma visão sobre a presença e a origem dos sintomas de ansiedade; controlar as preocupações; reduzir a excitação; enfrentar as situações temidas gradualmente.

Figuroa (2015) apresenta intervenções cognitivo comportamentais eficazes no tratamento da ansiedade. Assim, destacam-se: psicoeducação, reestruturação cognitiva (reduzindo o diálogo interno negativo e abordando os pensamentos negativos, entre outras estratégias); treino de habilidades para resolver problemas; treinamento de relaxamento (para tratar sintomas físicos); modelagem; manejo de contingência e exposição e prevenção de recaída.

A TCC apresenta dois programas bastante relevantes nas intervenções de ansiedade: a) O programa Coping Cat e b) O programa "Friends". O primeiro refere-se a uma intervenção manualizada que incorpora reestruturação cognitiva, o treino de

relaxamento e a exposição gradual às situações ansiogênicas usando habilidades de enfrentamento aprendidas. Segundo resultados de ensaios clínicos pode-se perceber que se trata de uma intervenção bastante eficaz para os casos de ansiedade. Sendo assim, tais estudos apontaram que as taxas de remissão dos sintomas de ansiedade chegaram a 66% e estudos posteriores evidenciaram que após 3 e 7,5 anos os ganhos do tratamento foram mantidos a longo prazo Kendall (2004 apud FIGUEROA, 2015).

Já o segundo programa, isto é, “Friends” consiste em uma intervenção grupal de 10 sessões para crianças com transtornos de ansiedade cujo objetivo é tratamento e intervenção onde há lemas estabelecidos e os participantes falam sobre as situações difíceis e conseqüentemente aprendem com as experiências dos colegas. Estudos feitos constataram que a partir de um estudo clínico aplicado no programa “Friends” com crianças entre 6 e 10 anos que apresentavam ansiedade generalizada, transtorno de ansiedade de separação ou fobia social houve uma remissão dos sintomas com 69% dos participantes e os ganhos terapêuticos foram mantidos um ano depois. (FIGUEROA, 2015).

Ansiedade, medos e preocupações são ocorrências comuns na infância e adolescência. Diversos são os estressores contemporâneos que corroboram para o desenvolvimento de tais psicopatologias. Dentre os principais estressores destacam-se: as exigências acadêmicas, os estilos parentais, uso de drogas, pessoas envolvidas com a violência e vítimas de doenças sexualmente transmissíveis. À luz do modelo cognitivo as crianças ansiosas sofrem alterações psicológicas, comportamentais, cognitivas, interpessoais e de humor. O tratamento para a ansiedade visa centrar nos sintomas angustiantes psicoeducando o sujeito nas habilidades de enfrentamento Bunge, Gomar e Mandil (2016).

Diversas são as estratégias utilizadas no tratamento de ansiedade em crianças. No tocante às intervenções, estas são utilizadas a partir da avaliação do nível de sofrimento do cliente. Bunge, Gomar e Mandil (2016) argumentam que a criança ansiosa que está num estado de baixa estimulação, pode ser acompanhada por meio do ensino de técnicas que visem um melhor gerenciamento do tempo ou psicoeducar os pais a controlarem a ingestão de cafeína da criança ou sua exposição a filmes violentos ou assustadores, seguido de um relaxamento e *a posteriori* iniciar a abordagem de resolução de problemas.

As técnicas utilizadas pela TCC são coerentes com a abordagem e a situação de sofrimento apresentada pelo cliente. Desta forma Friedberg, Garcia e McClure (2011)

asseguram que a TCC com crianças é direcionada por uma lógica teórica que fundamenta as técnicas.

Sendo assim Beck (1995, apud FRIEDBERG, GARCIA E MCCLURE, 2011, p. 10) afirma que “o que determina uma técnica cognitiva é seu contexto teórico e o mecanismo conceitual de mudança proposto”. Desta forma, tais técnicas são utilizadas de maneira gradual e sequencial. Começando assim com técnicas de automonitoramento envolvendo os diários de pensamentos, seguidas das intervenções cognitivas e comportamentais simples e prosseguindo então para as técnicas mais complexas.

Contudo, é muito improvável que todas as técnicas sejam utilizadas por todas as crianças, tendo em vista a observação da individualidade e subjetividade de cada sujeito (BUNGE, GOMAR e MANDIL, 2016).

De acordo com Caballo (2010) as estratégias cognitivo-comportamentais voltadas para a intervenção na ansiedade infantil, mostram-se eficazes por propor inicialmente técnicas simples, tais como, automonitoramento, aprender a identificar seus pensamentos, sentimentos e comportamentos e posteriormente, faz uso de instrumentos mais complexos de intervenção focadas na exposição e desenvolvimento de habilidades racionais. Esses critérios são importantes, uma vez que, o enfrentamento eficaz da ansiedade deve ocorrer de modo gradual e paulatino.

Friedberg, Garcia e McClure (2011, p. 120 a 123) apontam uma diversidade de técnicas comportamentais bastante eficazes da TCC no tratamento de ansiedade. Dentre ela destacam-se:

Tabela1. Técnicas Comportamenta

| | |
|--|--|
| <i>Tipo de intervenção</i> <i>Relaxamento</i> | Técnica específica |
| | PMR |
| | Roteiros para relaxamento |
| | Bússola dos sentimentos |
| <i>Dessensibilização sistemática</i> <i>Habilidades sociais</i> | Cartões de acalmar |
| | Para o alto e além |
| | Fazer um litro |
| | Simulações de mensagens instantâneas |
| | Etch a Sketch |
| | A senha |
| | Minha playlist de Eventos Prazerosos |
| | Saco de itens para o agendamento de eventos prazerosos |
| Jogo das adivinhações | |
| De volta! | |
| Quebra-cabeças/ Construir um urso | |

Fonte: Tabela elaborada pelas pesquisadoras, 2017 com base em McClure, Garcia e Friedberg (2011)

3.2 RELAÇÃO ENTRE ESTILO PARENTAL E ANSIEDADE

Estudos apontam que o estilo parental adotado pelos pais determina de maneira significativa o desenvolvimento psicológico e comportamental dos filhos. Desta forma, Chaves (2011) afirma que tais influências interferem na autoestima, desempenho escolar, comportamentos agressivos, competência interpessoal, ansiedade, dentre outros.

Crianças expostas a instabilidade familiar e práticas parentais coercitivas, isto é, que são vítimas de punição, ficam vulneráveis ou com predisposição à inibição de comportamentos infantis decorrentes das ações dos pais carregados de sentimentos negativos. Estas, têm maiores riscos para apresentarem comportamentos mal adaptativos como a ansiedade. (ALVARENGA, 2001) e (LOBO, 2011).

Weber (2009, p. 63) caracteriza o estilo parental como “um conjunto de comportamentos e atitudes dos pais e todo o clima existente em uma relação pais-filhos, inclusive a expressão corporal, o tom de voz, o bom ou mau humor e as práticas parentais usadas mais frequentemente”. Coadunando com esta ideia Hutz (2002) define os estilos parentais como:

[...] um conjunto de atitudes e manifestações dos pais em direção a seus filhos que caracterizam a natureza de emoções entre esses. Tais expressões são moderadas pela efetividade de práticas educativas particulares no processo de socialização dos filhos. Referem-se a avaliações qualitativas de diversas situações que envolvam os padrões de controle e afetividade que os pais adotam em relação ao filho diante de questões de hierarquia, disciplina e tomada de decisão. (HUTZ, 2002, p. 23).

Baumrind (1996, apud, CHAVES, 2011) organizou os estilos parentais segundo aspectos emocionais e comportamentais. Sendo estes nomeados como: autoritário, autoritativo e permissivo.

Estudos feitos por Ceconnelo, De Antoni e Koller (2003) evidenciam que filhos de pais autoritários desenvolvem maiores níveis de ansiedade que os filhos de pais que adotam os demais estilos parentais.

Os pais autoritários segundo Ceconnelo, De Antoni e Koller (2003) são caracterizados por apresentar altos níveis de controle e baixos níveis de responsividade. Costumam fazer punição tendo em vista a aquisição do controle dos comportamentos dos filhos. Desta forma, não há valorização do diálogo, das opiniões das crianças, nem incentivo à autonomia destas.

O uso de abordagens terapêuticas que buscam a aquisição de comportamentos parentais funcionais, como por exemplo o treinamento de pais, contribuem para melhorar as práticas educativas parentais, favorecendo assim uma melhor adequação comportamental da criança. Além disso, a relação direta entre as práticas parentais e o incentivo ao ajustamento emocional parental frente às crianças colabora para intervenções eficazes no manejo terapêutico no tratamento de crianças ansiosas (LOBO, 2011).

3.3 INTERAÇÃO PAIS-CRIANÇAS À LUZ DA TCC

As abordagens cognitivo-comportamentais nos últimos anos vêm recebendo notória atenção clínica e empírica por apresentar resultados significativos em suas intervenções. Coadunando com o supracitado a TCC valoriza a interação entre pais e filhos para o bom andamento do processo terapêutico.

A interação entre pais e filhos consiste num relevante papel no desenvolvimento das crianças, onde a TCC considera que o envolvimento destes na psicoterapia infantil é bastante significativo para a qualidade de vida emocional dos filhos que apresentam demandas terapêuticas como a ansiedade, apresentando grandes benefícios bem como o aumento da eficácia do tratamento. Desta forma a TCC dá ênfase ao tratamento participativo entre família e cliente, onde o terapeuta atuará como facilitador no estímulo aos pais a adotarem práticas educativas condizentes com as necessidades dos filhos, favorecendo então o surgimento de sentimentos de compreensão e esperança tanto nos pais quanto nas crianças (LOBO, 2011).

Diante disso, Figueroa (2015) acredita que os pais devem apoiar o plano de tratamento dos filhos agindo como co-terapeutas em algumas situações, aplicando consistentemente o manejo comportamental em casa. Para tanto, os pais são devidamente treinados sobre como aplicar as habilidades específicas para os filhos.

Brinkmeyer e Eyberg (2003, apud. GUSMAO, 2013) defendem a Terapia de Interação Pais-Crianças. Este foi um programa adaptado para crianças de 4 a 8 anos, o qual defende três estágios relevantes que serão apresentados a seguir.

A Interação dirigida com a criança ensina os pais a serem calorosos e parabenizadores, tendo em vista promover a sensação de segurança para a criança a fim

de que em momentos de ansiedade por separação as crianças passem a enfrentar melhores situações.

O segundo estágio defendido pelo programa de Interação Pais-Criança refere-se à interação à bravura. Neste estágio o terapeuta trabalha tanto com os pais quanto com a criança tendo em vista desenvolver uma lista de situações nas quais a criança sente medo ou costuma evitar seguindo uma ordem de gravidade. Ao final a família recompensa o filho com algo previamente combinado (FIGUEROA, 2015).

O terceiro estágio, porém não menos importante é a Interação dirigida aos pais, neste os pais passam a gerenciar o mau comportamento da criança, tendo como base os princípios operantes de comportamento usando consequências positivas e negativas de maneira consistente. Deve-se ressaltar que neste estágio os pais aprendem a não reforçar os comportamentos ansiosos emitidos pelos filhos Eisen et al (1998, apud FIGUEROA, 2015).

Segundo análises preliminares ainda não publicadas feito em um estudo controlado para avaliar a eficácia da Terapia de Interação Pais-Crianças feito com crianças que apresentam ansiedade de separação, sugerem que houve clinicamente uma melhora bastante significativa a longo prazo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto é possível considerar que a TCC contribui criticamente para a compreensão da ansiedade infantil, bem como, é significativamente eficaz na intervenção deste transtorno, pois possui um diferencial no processo de avaliação, conceitualização de caso e intervenção, uma vez que, é reflexiva e questionadora do caráter universal na concepção de sujeito, bem como, é sensível à realidade, social, cultural e histórica, nesse sentido, considera uma multiplicidade de fatores para compreensão da etiologia do problema ao ponderar à luz do modelo cognitivo como as crianças ansiosas sofrem alterações psicológicas, comportamentais, cognitivas, interpessoais e de humor.

Em outras palavras, a TCC leva em conta a idade e fase do desenvolvimento; busca dados relevantes através de diferentes informantes que sejam significativos no contexto investigado (pais, cuidadores secundários, professores, outros profissionais, irmãos mais velhos etc); conta com o apoio de outros profissionais tanto na fase da avaliação quanto de intervenção através dos encaminhamentos caso sejam necessários na busca de

descartar ou confirmar hipóteses; considera as emoções como ponto de partida para o acesso do processamento cognitivo infantil, uma vez que, esse aspecto é mais perceptível inicialmente, quando se trata de crianças; utiliza objetos lúdicos tanto na fase de avaliação quanto de intervenção, criando linguagens (muitas vezes não verbais) para acessar o funcionamento cognitivo da criança; analisa de que modo o estilo parental e a dinâmica familiar podem estar contribuindo para o aparecimento e manutenção do problema; intervém com os pais ou cuidadores através do treinamento parental, tornando-os agentes terapêuticos fora do setting e possibilitando a mudança real no contexto em que a criança se insere.

Além disso, as estratégias cognitivo-comportamentais voltadas para a intervenção na ansiedade infantil, mostram-se eficazes por serem criteriosas, promovendo o enfrentamento da ansiedade de modo gradual e paulatino, pois, tal abordagem propõe inicialmente técnicas simples que priorizam o autoconhecimento e automonitoramento para só posteriormente, fazer uso de instrumentos mais complexos de intervenção, focados na exposição e desenvolvimento de habilidades racionais.

Nesse panorama, destaca-se a necessidade de futuras investigações acerca desta temática, com vistas a contribuir para a ampliação do número de publicações nacionais qualificadas nessa área, proporcionar uma compreensão mais abrangente para a definição de políticas públicas com ênfase na promoção e prevenção visando atenção integral e integrada à saúde dessa população e colaborar com a atuação dos psicoterapeutas cognitivo-comportamentais, seja lidando diretamente com pessoas, grupos ou organizações.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, P. **Práticas educativas parentais como forma de prevenção de problemas de comportamento.** In: Hélio José Guilhardi; Patrícia Paison Queiroz (Org.) Sobre Comportamento e Cognição. Santo André: Esetec Editores Associados, 2001, v.8, p. 52-57.

BUNGE, E; GOMAR, M. e MANDIL, J. **Terapia Cognitiva com crianças e adolescentes.** 2. ed., São Paulo: Casa do Psicólogo, 2016.

CABALLO, V. E. **Manual de psicologia clínica infantil e do adolescente:** transtornos específicos. São Paulo: Santos, 2010.

CAÍRES, M. C. e SHINOHARA, H. Transtornos de Ansiedade na Criança: Um olhar nas comunidades. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Volume 6, Número 1, 2010. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872010000100005>. Acesso em 15 de outubro de 2017.

CAMINHA, M. G e CAMINHA, R. M. **A Prática Cognitiva na Infância**. São Paulo: Roca, 2007.

CAMINHA, R. M. et. al. O modelo cognitivo aplicado à infância. In: RANGÉ, B. (Org.). **Psicoterapias cognitivo-comportamental: um diálogo com a psiquiatria**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

CASTILLO, A. R. G. L. et. al. Transtornos de ansiedade. **Rev. Bras. Psiquiatr**, 22(Supl II): 20-3, 2000. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-4446200000600006&script=sci_arttext>. Acesso em: 20 de agosto de 2017.

CECCONELLO, A. M.; DE ANTONI, C.; KOLLER, S. H. Práticas educativas, estilos parentais e abuso físico no contexto familiar. **Psicol. estud.** Maringá, v. 8, n. spe, p. 45-54, 2003. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141373722003000300007&lng=pt_BR&nrm=iso>. Acesso em 04 out. 2017.

CHAVES, E. C. B. **Reflexões sobre estilo parental materno no comportamento adaptativo em criança em situação de deficiência intelectual**. 2011. 98f. Dissertação de mestrado. Universidade Católica de Brasília, Brasília – DF, 2011.

FIGUEROA, A. et. al. **Transtornos de ansiedade**. Trad. Thatiana F. Maia e Camila L. Alves. Genebra, ©IACAPAP, 2015. Disponível em <<http://iacapap.org/wp-content/uploads/F.2-SEPARATION-ANXIETY-PORTUGUESE-2015.pdf>> Acesso em 14 de outubro de 2017.

FRIEDBERG, R. D.; MCCLURE J. M.; GARCIA, J. H. **Técnicas de terapia cognitiva para crianças e adolescentes: ferramentas para aprimorar a prática**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

FRIEDBERG, R. D.; MCCLURE, J. M. **A prática clínica de terapia cognitiva com crianças e adolescentes**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

FRIEDBERG, R. D.; MCCLURE, J. M.; MONTEIRO, C. **A prática clínica de terapia cognitiva com crianças e adolescentes**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

GUSMAO, Estefanea Élide da Silva et al. Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para o tratamento da fobia social. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, p. 118-125, dez. 2013. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872013000200007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 02 nov. 2017.

HUTZ, Claudio Simon. **Situações de risco e vulnerabilidade na infância e na adolescência: aspectos teóricos e estratégias de intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

ISOLAN, L. et al. Tratamento do transtorno de ansiedade social em crianças e adolescentes. **Rev. Psiq. Clín.**, 34 (3); 125-132, 2007. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832007000300004>. Acesso em: 20 de agosto de 2017.

LOBO, B. de O. M.; FLACH, K.; ANDRETTA, I. Treinamento de Pais na Terapia Cognitivo-Comportamental para Crianças com Transtornos Externalizantes. **Psicol. pesq.**, Juiz de Fora, v. 5, n. 2, p. 126-134, dez. 2011. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472011000200005&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 02 nov. 2017

OLIVEIRA, M. I. S. de. Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 30-34, jun. 2011. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S18085687201100010006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 02 nov. 2017.

PUREZA, J. R. et. al. Fundamentos e aplicações da Terapia Cognitivo-Comportamental com crianças e adolescentes. **Rev. Bras. de Psicoterapia**, 16(1):85-103, 2014. Disponível em <<https://www.passeidireto.com/arquivo/22503680/fundamentos-e-aplicacoes-da-terapia-cognitivo--comportamental-com-criancas-e-ado>>. Acesso em 29 de maio de 2017.

RANGÉ, B. (Org.). **Psicoterapias cognitivo-comportamental: um diálogo com a psiquiatria**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

STALLARD, P. **Ansiedade: terapia cognitivo-comportamental para crianças e jovens**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

VIANNA, R. R. A. B. et. al. Transtornos de ansiedade na infância e adolescência: uma revisão. **Rev. Bras. de Terap. Cogn.** Vol. 5, nº 1, 2009. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872009000100005>. Acesso em: 20 de agosto de 2017.

WEBER, L. **Eduque com carinho: equilíbrio entre amor e limites**. Curitiba: Juruá, 2012.

_____. **Eduque com carinho: equilíbrio entre amor e limites**. Curitiba: Juruá, 2009.



Capítulo 3
APONTAMENTOS ACERCA DA SUBJETIVIDADE
RELIGIOSO/ESPIRITUAL NO CONTEXTO
PSICOTERAPÊUTICO: REVISÃO INTEGRATIVA

Karina Caldeira do Nascimento
Adriana Lemos de Oliveira



APONTAMENTOS ACERCA DA SUBJETIVIDADE RELIGIOSO/ESPIRITUAL NO CONTEXTO PSICOTERAPÊUTICO: REVISÃO INTEGRATIVA

*Karina Caldeira do Nascimento*⁷

*Adriana Lemos de Oliveira*⁸

RESUMO

Crenças e práticas religiosas/espirituais constituem uma parte importante da subjetividade humana. Contudo, a dimensão religiosa/espiritual não é frequentemente abordada na formação em Psicologia, sendo muitas vezes tratada como um assunto tabu. Estudos recentes e práticas clínicas demonstram a dificuldade de integrar a temática religiosidade/espiritualidade (R/E) no *setting* terapêutico delimitando as estratégias de intervenção clínica ligadas ao *coping* religioso/espiritual. A partir daí surge o interesse para o desenvolvimento deste artigo que tem como objetivo compreender a subjetividade humana a partir das percepções ligadas R/E e os impactos gerados no processo psicoterapêutico, considerando as crenças e as diretrizes éticas dos psicólogos. Para isso, foi realizada uma revisão integrativa - 2019 a 2024 - de periódicos indexados no portal Capes, PePSIC, SciELO e Google Acadêmico. Após verificação dos critérios de inclusão e exclusão de todo o material, foram analisados dez artigos que destacaram resultados positivos na abordagem da R/E no processo psicoterápico.

Palavras-chave: Subjetividade. Religiosidade. Espiritualidade. Psicoterapia. Religião e psicologia

ABSTRACT

Religious/spiritual beliefs and practices constitute an important part of human subjectivity. However, the religious/spiritual dimension is not frequently addressed in Psychology training, and is often treated as a taboo subject. Recent studies and clinical practices demonstrate the difficulty of integrating the theme of religiosity/spirituality (R/S) in the therapeutic setting, delimiting clinical intervention strategies linked to

⁷ Bacharel em Direito, especialista em Direito Educacional, graduanda em Psicologia, especialista em Psicologia Jurídica e Forense, especialista em Psicologia Cognitiva-Comportamental.

⁸ Mestre em Turismo, especialista em negócios e eventos, bacharel em Turismo e bacharel em Administração.

religious/spiritual coping. From then on, the interest in developing this article arises, which aims to understand human subjectivity based on perceptions linked to R/S and the impacts generated in the psychotherapeutic process, considering the beliefs and ethical guidelines of psychologists. To this end, an integrative review was carried out - from 2019 to 2024 - of journals indexed on the Capes, PePSIC, SciELO and Google Scholar portals. After checking the inclusion and exclusion criteria of all material, ten articles that highlighted positive results in the approach to R/S in the psychotherapy process were analyzed.

Keywords: Subjectivity. Religiosity. Spirituality. Psychotherapy. Religion and psychology

INTRODUÇÃO

Este artigo contextualiza a importância da dimensão religiosa/espiritual na formação da psique humana e na estruturação da experiência individual. Destacando a relevância da subjetividade religiosa/espiritual e suas implicações na saúde, especialmente no ambiente terapêutico, onde se nota um impacto significativo no enfrentamento de doenças e no bem-estar psicológico.

Entretanto, apesar do reconhecimento dessa influência, muitas abordagens psicoterapêuticas ainda não possuem uma base teórica e metodológica consolidada capaz de lidar com questões vinculadas à religiosidade e espiritualidade (R/E), percorrendo crenças e diretrizes éticas dos profissionais.

Com frequência, os relatos de experiências de transcendência e manifestações R/E são ignorados e até mesmo patologizados na terapia, evidenciando a necessidade de uma abordagem mais inclusiva e sensível as diversas dimensões do aprendizado humano. Além disso, no contexto brasileiro, onde a R/E é uma dimensão cultural proeminente, o discurso R/E frequentemente permeia as narrativas das pessoas, fornecendo explicações e orientações para suas experiências e sofrimentos.

Nesse contexto, Dalgarrondo (2008) aborda a complexidade da religião como um fenômeno humano que engloba uma ampla gama de aspectos, incluindo experiências psicológicas, sociais, antropológicas, históricas, políticas, teológicas e filosóficas. Isso reforça a importância de integrar esse entendimento à Psicologia, a fim de assegurar uma intervenção clínica efetiva que reconheça e respeite a relevância do contexto cultural e religioso específico de cada indivíduo.

Assim a pesquisa proposta apontou a subjetividade religioso/espiritual no contexto psicoterapêutico, explorando os benefícios e os impactos de integrar a temática R/E como estratégias de intervenção clínica, o *coping* religioso/espiritual e a importância do ensino R/E sob a perspectiva dos profissionais de Psicologia.

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo Geral:

Compreender a subjetividade humana por meio da didática moldada pela religiosidade/espiritualidade e seus impactos no processo terapêutico.

1.1.2 Objetivos Específicos:

- a) Analisar a relação entre religiosidade e espiritualidade (R/E) e a subjetividade humana;
- b) Analisar dentro do contexto terapêutico os impactos e os benefícios do *coping* religioso/espiritual (CRE);
- c) Identificar os desafios de integrar R/E nos cuidados do paciente considerando as crenças e as diretrizes éticas dos psicólogos;
- d) Discutir as contribuições do ensino R/E na formação e preparo do psicólogo.

1.2 Justificativa:

A reflexão acerca das dimensões espirituais e religiosas são essenciais na constituição humana e psíquica do sujeito. Pesquisas nessa área buscam entender a relação desse fenômeno no processo saúde-doença, tornando-se tema recorrente nos últimos anos no campo da saúde mental.

Assim, o projeto se apresenta como uma oportunidade para abordar de maneira concisa essa conexão, destacando o impacto das crenças e práticas religiosas/espirituais na experiência subjetiva, além dos obstáculos que os profissionais de Psicologia enfrentam ao lidar com o tema.

A autora, por sua vez, é impulsionada pela motivação pessoal, fundamentada em suas próprias crenças e experiência clínica que tanto positiva quanto negativamente, desempenharam um papel crucial em sua preparação profissional para um manejo clínico adequado.

1.3 Problema de Pesquisa:

Quais os impactos da subjetividade religiosa/espiritual no processo terapêutico?

1.4 Hipóteses:

A subjetividade religiosa/espiritual pode influenciar significativamente o processo terapêutico, tanto positiva quanto negativamente, por meio de diversos mecanismos psicológicos e emocionais. Nesse sentido podemos considerar:

- *Coping* religioso/espiritual: A religião/espiritualidade pode fornecer estratégias de enfrentamento específicas, como oração, meditação e rituais, que os pacientes podem usar para lidar com o estresse, a ansiedade e outras dificuldades emocionais. Essas práticas podem servir como uma fonte de conforto e fortalecimento emocional durante o tratamento.
- Significado e propósito: Muitas tradições religiosas/espirituais oferecem sistemas de crenças que dão sentido e propósito à vida. Para alguns pacientes, explorar questões de significado existencial e espiritualidade durante a terapia pode ser essencial para sua recuperação e bem-estar psicológico.
- Conflitos e resistências: Por outro lado, a subjetividade religiosa/espiritual também pode criar conflitos internos e resistências ao processo terapêutico. Por exemplo, se as crenças religiosas de um paciente entram em conflito com as intervenções terapêuticas propostas, isso pode dificultar a adesão ao tratamento.
- Expectativas de cura e fatalismo: As crenças religiosas/espirituais também podem influenciar as expectativas de cura. Alguns pacientes podem confiar exclusivamente na intervenção divina para sua recuperação, enquanto outros podem se sentir culpados ou desesperançosos se acreditarem que sua doença é uma “punição”. Essas percepções podem afetar a eficácia do tratamento.

Portanto, a subjetividade religiosa/espiritual é um aspecto importante a ser considerado no processo terapêutico, pois pode moldar as percepções, emoções e comportamentos dos pacientes, influenciando diretamente os resultados do tratamento.

1.5 Metodologia:

Com intuito de alcançar o objetivo deste artigo, foi utilizado o método de pesquisa bibliográfica de natureza quantitativa e descritiva, adotando uma revisão integrativa que,

conforme apresentado por Botelho (2011), permite a organização e análise de conhecimentos previamente produzidos ao longo de um determinado período de tempo, possibilitando a formulação, estrutura e o avanço de novos entendimentos com base nos resultados das pesquisas. Também, levando em conta a sugestão de Botelho et al. (2011), a pesquisa seguiu as seguintes etapas em seu processo metodológico: identificação do tema e seleção da questão de pesquisa; estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão; identificação de estudos pré-selecionados e selecionados; categorização dos estudos escolhidos; análise e interpretação dos resultados; e, por fim, apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

Inicialmente o processo de busca por informações relacionadas ao tema investigado se deu pela busca dos descritores "subjetividade *AND* religiosidade *OR* espiritualidade" e "subjetividade *AND* psicoterapia *OR* religião e psicologia" nos bancos de dados periódicos Capes, PePSIC, SciELO e Google Acadêmico. Como critério de inclusão e exclusão, foram usados os seguintes filtros: artigos científicos de domínio público, revisado em pares, publicados entre os anos de 2019 a 2024, pautados no idioma "português". Ainda, artigos não repetidos e que contivessem, em seu título ou resumo, os descritores acima indicados e que fossem produções do campo da Psicologia.

O intuito por trás na definição do tempo foi garantir que o estudo tivesse acesso às evidências mais recentes disponíveis sobre a temática em questão. Somente trabalhos científicos na forma de artigos foram considerados, excluindo outras formas de publicação, como teses e dissertações. O levantamento de dados foi conduzido em março de 2024, seguindo os passos descritos por Cunha e Scorsolini-Comin (2019): 1) realização de buscas nos bancos de dados com filtros; 2) leitura dos títulos e dos resumos; 3) seleção dos artigos em consonância com os critérios estabelecidos; 4) leitura na íntegra dos artigos selecionados.

Para a construção da base teórica, especialmente em relação aos conceitos de religiosidade e espiritualidade (R/E), foi selecionada a abordagem de pesquisa bibliográfica em livros que trouxesse esses temas. Isso foi feito com o objetivo de desenvolver uma fundamentação sólida e abrangente, que servisse como embasamento para a revisão integrativa.

No que diz respeito a análise dos dados, os artigos selecionados foram agrupados em uma matriz de síntese (Botelho et al. 2011) e organizados de acordo com os seguintes perfis: título, ano de publicação, periódico, autores, objetivo, método/tipo de estudo,

palavras-chaves, resultados, conclusões, e potencialidades/contribuições para novos estudos (Cunha; Scorsolini-Comin, 2019). A partir desta matriz de síntese, foi possível ter uma noção geral dos conteúdos dos artigos, identificar a diversidade dos assuntos abordados relacionados a subjetividade religioso/espiritual e a psicoterapia, agregar os temas correlacionados e elaborar as categorias de análise e os elementos que compõe a discussão deste estudo.

DESENVOLVIMENTO

A Psicologia e a subjetividade

Na Psicologia, a subjetividade é vista como a essência singular do ser humano, que o distingue de outras entidades. Nesse contexto, podemos entender a subjetividade de duas maneiras essenciais e simultâneas: como um processo individual que influencia todos os outros processos e como um fenômeno social que molda o ser humano (Dalgarrondo, 2008). Dessa forma, a subjetividade é gerada a partir das experiências que vivemos nos ambientes que compartilhamos.

A subjetividade se torna, assim, um sistema dinâmico e complexo que vai além da lógica linear das concepções racionalistas e deterministas dos processos humanos (González Rey e Mitjans Martínez, 2017). Outra categoria importante definida por González Rey (2017) envolve a diversidade e complexidade dos contextos sociais na vida do indivíduo através dos sentidos subjetivos, enfatizando seu caráter não racional.

Com essa compreensão, o psicoterapeuta começará a desenvolver ideias, reflexões e recursos para ampliar processos que sejam significativos para o paciente, facilitando a formulação de hipóteses e incentivando a pessoa a refletir sobre seus próprios processos de vida.

A noção da religiosidade e espiritualidade (R/E)

Segundo Silva e Siqueira (2009), a religião se encaixa na esfera sociocultural, composta por práticas, organizações e espaços físicos, enquanto a religiosidade se refere a um plano pessoal, caracterizado por devoção e crença. Esta última representa a expressão ou prática individual do crente, podendo estar associada ou não a uma

instituição religiosa, proporcionando experiências místicas, mágicas e esotéricas ao indivíduo. Em apoio a essa distinção, a pesquisa de Oliveira e Junges (2012) explica que, para a maioria das pessoas, a religiosidade é uma expressão da própria espiritualidade, enquanto a religião é percebida como um conjunto de dogmas e normas organizacionais.

Nesse sentido, Fornazari e Ferreira (2010), trazem que a religiosidade contribui para a convicção de que há uma dimensão superior responsável pelo controle das contingências da vida, capacitando o indivíduo a lidar com os acontecimentos de forma mais tranquila e confiante, reduzindo o estresse e a ansiedade. Enquanto a espiritualidade integra as demais dimensões do ser, sendo uma parte essencial do inconsciente e estando intrinsecamente relacionada ao sentido da vida, abordando a transcendência humana e sua conexão com o sagrado, sendo o domínio onde se manifestam as experiências sensoriais e a fé.

Visão psicológica das experiências religiosas e espirituais

As experiências religiosas e espirituais têm despertado interesse em várias áreas científicas, incluindo a Psicologia, que procura entender o ser humano em sua totalidade, indo além do caráter construtivo-interpretativo. Dentro desse contexto, James (1995) argumenta que as tendências religiosas e espirituais são tão relevantes para o estudo quanto qualquer outro aspecto da mente humana, conforme a visão do psicólogo.

No entanto, diversas abordagens psicoterapêuticas evidenciam os desafios enfrentados pela psicologia ao longo dos anos devido à predominância do método introspectivo. Enquanto Freud criticava as práticas religiosas de forma contundente, considerando-as ilusões neuróticas, ele também reconhecia as limitações da psicanálise para interpretar o fenômeno religioso. Por outro lado, Jung, ao recorrer à mitologia, interpretou a religião como uma expressão subjetiva, espiritual e universal do inconsciente coletivo humano.

Hoje em dia são utilizados diversos métodos válidos para o estudo dessas práticas. Esses métodos vão desde a medição de respostas fisiológicas até a descrição consciente das experiências religiosas e espirituais, que incluem a investigação de motivos inconscientes (Antal, 1981).

Desse modo, a visão psicológica das experiências religiosas e espirituais tem sido revista, especialmente no campo da neurociência e prática clínica, com o objetivo de facilitar a compreensão dos fenômenos culturais-experienciais subjetivos do sujeito.

Integrando a religiosidade e a espiritualidade (R/E) na psicoterapia

Na literatura analisada, destaca-se a integração da religiosidade e espiritualidade (R/E) com a psicoterapia, abordando práticas clínicas e técnicas de intervenção. Hefti (2019) propõe orientações para incorporar a R/E no tratamento de saúde mental, enfatizando a importância de: compreender como a R/E impacta o bem-estar geral do paciente; avaliar como a expressão espiritual subjetiva do paciente contribui para sua recuperação ou a prejudica; considerar a jornada espiritual do paciente; comunicar-se de forma aberta e respeitosa sobre a espiritualidade do paciente, evitando ser intrusivo ou simplista; e apoiar práticas religiosas e espirituais de enfrentamento, como orações, meditação e leitura de textos sagrados. Além disso, Hefti destaca a necessidade de considerar as reações pessoais dos terapeutas, que podem ser influenciadas pelas experiências religiosas ou espirituais dos pacientes.

Para promover a integração da espiritualidade com a psicoterapia, Hefti (2019) destaca duas questões cruciais: aproveitar os recursos sociais e comunitários para expandir e conectar as práticas religiosas e espirituais tanto na comunidade quanto nos programas de saúde mental; e encaminhar casos específicos para profissionais ou especialistas religiosos, como padres ou líderes espirituais, para participarem de programas baseados na fé ou em centros de orientação espiritual. Essas recomendações enfatizam a importância de estabelecer parcerias entre a psicologia e o campo religioso.

Cunha e Scorsolini-Comin (2019) também oferecem sugestões para incorporar a espiritualidade na psicoterapia, destacando a importância de uma exploração individualizada do histórico espiritual e religioso do paciente durante as sessões terapêuticas. Eles sugerem o uso de metáforas pelo terapeuta, alinhadas com as crenças e valores do paciente, e contextualizadas dentro dos significados atribuídos pelo processo clínico às experiências do paciente.

Quando o tema da R/E surgir durante a terapia, é crucial que o profissional reconheça a importância dessas dimensões sem julgar ou comparar crenças como mais ou menos apropriadas. Em vez disso, deve aprofundar-se nas crenças religiosas e espirituais do paciente para expandir habilidades e promover aprendizado em direção a

objetivos terapêuticos eficazes (Henning-Geronasso e Moré, 2015). Isso pode envolver o uso de textos sagrados pertinentes à fé do paciente como ferramenta terapêutica e o desenvolvimento de tarefas que fortaleçam sua R/E, como por exemplo, meditação e orações.

A importância do coping religioso/espiritual como estratégia de enfrentamento

Pesquisadores focados no estudo de crenças, práticas e experiências religiosas e espirituais têm destacado a relevância do *coping* religioso/espiritual (CRE). O termo "*coping*", originário do inglês, possui uma tradução indireta para o português, sendo utilizado em diversos contextos das abordagens teóricas na psicologia como "enfrentamento", "manejo" e até "adaptação" (Panzini, 2005). O uso de crenças e comportamentos religiosos e espirituais para facilitar a resolução de problemas e prevenir ou aliviar consequências emocionais negativas de situações de vida estressantes refere-se a prática de "*coping*".

A religião oferece diversas estratégias de *coping* que vão além de comportamentos defensivos, passivos ou focados na emoção (Pargament e Park, 1995). Estas estratégias abrangem comportamentos, cognições e relações, servindo a múltiplas funções, como busca de significado, controle, conforto, intimidade, transformação de vida, bem-estar físico, psicológico e emocional, e crescimento espiritual (Pargament, 1997; Pargament et al., 2000; Tarakeshwar e Pargament, 2001; Panzini, 2004).

O CRE pode envolver tanto estratégias orientadas para o problema quanto para a emoção, além de liberar sentimentos negativos, não adaptativos (Clark et al., 1995). As estratégias de CRE são classificadas em positivas, que proporcionam benefícios ao paciente, e negativas, que geram consequências prejudiciais. O CRE positivo abrange estratégias como buscar amparo e proteção no transcendente, encontrar conforto na literatura religiosa, perdoar e ser perdoado, orar pelo bem-estar dos outros, resolver problemas colaborativamente, buscar propósitos e ressignificar fatores estressores. Por outro lado, o CRE negativo envolve questionar a existência ou os atos do transcendente, delegar a resolução dos problemas, sentir descontentamento com Deus ou membros da religião, e interpretar o fator estressor como uma punição.

Dessa forma, para integrar intervenções religiosas/espirituais a psicoterapia, profissionais de saúde mental devem conhecer as estratégias CRE, avaliando a eficácia das

práticas durante o tratamento clínico-psicoterápico ou em episódios de exacerbação dos sintomas (Richards e Bergin, 2002 citados por Ano e Vasconcelles, 2005; Tepper et al., 2001). Embora alguns profissionais já estejam incorporando intervenções psico-espirituais, mais estudos empíricos são necessários para validar e integrar intervenções espiritualmente embasadas nas práticas tradicionais de saúde física e mental, exigindo formação adequada dos profissionais nessa área.

O profissional de psicologia e sua atuação ética na inclusão da R/E na clínica psicoterápica

As discussões sobre a integração da religiosidade e espiritualidade (R/E) na clínica também abordam a postura do profissional de Psicologia. Entre as orientações para abordar o conteúdo religioso/espiritual, estudos sugerem que o psicólogo aceite R/E de seus pacientes independentemente de suas crenças, compreendendo-os em suas singularidades e estando atentos ao surgimento desses temas na psicoterapia. Além disso, a religiosidade do terapeuta não deve influenciar na avaliação e orientação dos pacientes (Cunha; Scorsolini-Comin, 2019).

Sobre o papel do psicólogo, Souza, Carvalho e Scorsolini-Comin (2020) destacam a importância de interpretar os aspectos da R/E dos pacientes a partir de seus próprios relatos. Recomendando que os psicólogos estejam abertos a ouvir os pacientes e seus familiares, fornecendo esclarecimentos com base na compreensão histórica e social vivida por eles. Sendo importante permitir que a R/E faça parte do cuidado, adotando uma postura aberta e compreensiva dos significados expressos e avaliação das percepções que influenciam na saúde e doença.

Além disso, é crucial que o psicólogo não permita que seus próprios medos e inseguranças interfiram na abordagem apropriada da R/E do paciente. Ressaltando, nesse ponto a importância de integrar o estudo R/E na formação do psicólogo e atuação clínica (Henning-Geronasso e Moré 2015).

Nesse sentido, Campos e Ribeiro (2017) defendem a necessidade de preparação e capacitação dos psicoterapeutas para lidar com a temática religiosa e espiritual, argumentando que muitos terapeutas não sabem como compreender os clientes quando estes trazem suas experiências espirituais, nem reconhecer o sagrado na relação terapêutica.

Segundo esses autores, o treinamento dos psicoterapeutas é uma questão ética fundamental, pois a falta de conhecimento técnico sobre a dimensão R/E pode prejudicar o tratamento e causar prejuízo as relações, levando em conta as vivências espirituais do paciente, podendo ser interpretadas de maneira superficial ou impositiva pelo terapeuta.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da leitura dos resumos dos artigos encontrados no levantamento, observou-se que algumas publicações não se adequavam aos critérios de inclusão e exclusão, sendo portanto, descartadas, e descritas da seguinte maneira: três (3) publicações que discutiam sobre espiritualidade/religiosidade mas não tinham a psicologia como campo de conhecimento; quatro (4) artigos na área da enfermagem; quatro (4) artigos na área da medicina; doze (12) artigos na área da psicologia mas que não tinha como objetivo fazer uma discussão sobre espiritualidade; quatro (4) artigos que tratavam sobre religiosidade em áreas como literatura e história; quatro (4) artigo em inglês. Contabilizando um total de trinta e um (31) artigos excluídos. Desse modo, foram incluídos dez (10) artigos coerentes com os critérios estabelecidos e listados abaixo. Por fim, observou-se que o levantamento sofreu uma redução em seu quantitativo de publicações e na distribuição cronológica, com artigos que variaram entre 2019 a 2024.

| Nº | REVISTA | TÍTULO DO ARTIGO | AUTORES | ANO | OBJETIVO | CONSIDERAÇÕES |
|----|---------------|--|--|------|--|---|
| 1 | SciELO Brasil | Religiosidade/Espiritualidade (R/E) no Contexto Clínico: Experiências Profissionais de Psicoterapeutas | Vivian Fukumasu da Cunha, Fabio Scorsolini-Comin | 2019 | O objetivo deste estudo foi conhecer a realidade profissional de psicoterapeutas no que tange às suas experiências clínicas e a dimensão da R/E. | A exploração da R/E parte das demandas dos clientes, apresentando-se ora como um importante recurso para intervenção, ora impedindo o desenvolvimento de muitas condições. As recentes proposições dos Conselhos de Psicologia referentes à R/E são desconhecidas pelos profissionais, sugerindo a necessidade de maior diálogo e também da presença dessas discussões na |

A Psicologia na Promoção de Saúde Mental e Bem-Estar:
Caleidoscópio de Reflexões Psicológicas

| | | | | | | |
|---|---------------------------------|---|--|------|---|---|
| | | | | | | graduação em Psicologia. |
| 2 | SciELO Brasil | A Dimensão Religiosidade/Espiritualidade na Prática Clínica: Revisão Integrativa da Literatura Científica | Vivian Fukumasu da Cunha, Fabio Scorsolini-Comin | 2019 | O objetivo deste estudo é apresentar uma revisão integrativa sobre como a R/E está presente na literatura científica acerca da prática clínica em Psicologia. | A literatura apresenta alguns protocolos e estratégias que podem ser empregados na prática clínica como forma de integrar a R/E ao cuidado oferecido. Sugere-se que os pesquisadores brasileiros continuem investigando o tema, visando a fornecer subsídios para práticas éticas e inovadoras quanto às dificuldades enfrentadas pelos psicoterapeutas e recém-formados. |
| 3 | Portal Regional da BVS | Integrando religião e espiritualidade no cuidado em saúde mental, na psiquiatria e na psicoterapia | René Hefti - Tradução: Hartmut August e Pedro Luís Tizo Santos | 2019 | Os estudos revisados neste artigo suportam a integração da religião e da espiritualidade no cuidado em saúde mental, na psiquiatria e na psicologia. | Estudos indicam que o resultado da psicoterapia em pacientes religiosos pode ser incrementado ao integrar-se elementos religiosos no protocolo terapêutico e que isso pode ser feito com sucesso por terapeutas religiosos ou não. |
| 4 | PKP - Portal de Periódicos UFJF | Psicoterapia integrada à espiritualidade | Marianna Costa, Janaína Siqueira, Pedro Henrique Costa de Resende | 2019 | O estudo tem como objetivo oferecer uma breve revisão prática de linhas psicoterapêuticas que contemplam a R/E, visando, em parte, suprir essa carência de treinamento. | Este artigo abordou três diferentes linhas psicoterapêuticas, em que a abordagem da R/E é, não somente possível, mas eficaz, demonstrando que independentemente da linha seguida pelo psicoterapeuta, este pode buscar ferramentas que o auxiliem a lidar com esta dimensão que é tão importante na saúde mental de seus pacientes. |
| 5 | PKP - Portal de Periódicos UFPB | A influência da Religiosidade/Espiritualidade na terapêutica e prognóstico de pacientes com transtornos | Bruna Paola Santos Zonta, Taís Veronica Cardoso Vernaglia, Denise de | 2020 | Os objetivos foram analisar e descrever a influência da R/E na terapêutica e prognóstico de pacientes com | A temática se apresenta em aberto para estudos que possibilitem cada vez mais aprofundamento e esclarecimento do impacto da R/E nos |

A Psicologia na Promoção de Saúde Mental e Bem-Estar:
Caleidoscópio de Reflexões Psicológicas

| | | | | | | |
|---|--|--|--|------|---|--|
| | | mentais: uma revisão integrativa | Assis Corrêa Sória | | transtornos mentais. | fenômenos mentais, contribuindo para alternativas terapêuticas mais benéficas e eficazes. |
| 6 | Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento | A prática da religiosidade como fator determinante para uma vida saudável: O caráter religioso como mantenedor da saúde física e mental. | Amanda Alves Fecury, Elizabete Steyse Rocha Aquino, Jessica Lopes Oliveira, Vitória Dias Gonçalves | 2020 | O estudo buscou quantificar e analisar produções científicas que discorram sobre o impacto positivo da vivência da religiosidade na manutenção e recuperação da saúde, nas várias faixas etárias, em seus aspectos multidimensionais. | Os estudos associados à religiosidade apresentam significativa correlação entre esta prática e mudanças de vida positivas, bem como demonstram a importância das formações e dos serviços de saúde estimularem hábitos religiosos. |
| 7 | PKP - RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar | Psicologia e espiritualidade na prática clínica | Giliane Cordeiro Gomes, Adjailson dos Santos Araujo | 2021 | O objetivo foi compreender a relação entre psicologia e espiritualidade na prática psicoterápica, com base nos postulados teóricos e filosóficos e estudos realizados neste âmbito, demonstrando a relevância do tema para investigações no Brasil e auxiliando na construção de um modelo clínico de atuação que vise o cuidado à integralidade da pessoa. | Ao longo desta pesquisa, foi observado o necessário reconhecimento da espiritualidade como componente essencial para a compreensão integral da saúde, esclarecendo os conceitos de religiosidade e espiritualidade junto a profissionais da saúde, inclusive no âmbito psicológico. Destaca-se a importância de incluir a espiritualidade como recurso de saúde na formação dos novos profissionais psicólogos; assim como treinamento específico para os psicólogos que já atuam na área clínica. |
| 8 | PKP - RESCX | Psicologia clínica e o fenômeno religioso | Haleks Marques Silva, Letícia de Jesus Oliveira, Maria José de Pinho | 2021 | Este escrito objetiva analisar como o fenômeno religioso é interpretado na prática da psicologia clínica. Bem como, | É necessário que dentro do ambiente clínico o sujeito tenha a sua experiência religiosa validada, que o profissional entenda que a necessidade de uma relação como o sagrado é algo |

A Psicologia na Promoção de Saúde Mental e Bem-Estar:
Caleidoscópio de Reflexões Psicológicas

| | | | | | | |
|----|---------------------------------|--|--|------|---|--|
| | | | | | refletir a interface entre psicologia e religião na formação da estrutura psicológica dos sujeitos. | inerente a qualquer homem, logo faz parte da sua constituição enquanto sujeito, e que isso é de fundamental interesse para a psicologia enquanto ciência e profissão. |
| 9 | Revista Eletrônica Acervo Saúde | Repercussões do <i>coping</i> religioso/espiritual positivo e negativo entre cuidadores informais: revisão integrativa | Francely Tineli Farinha, Gesiane Cristina Bom, Ana Paula Ribeiro Razera, Priscila Capelato Prado, Claudia Regina Matiole, Cleide Carolina da Silva Demoro Mondini, Armando dos Santos Trettene | 2021 | Analisar as repercussões do uso do <i>coping</i> religioso/espiritual positivo e negativo entre cuidadores informais. | Acredita-se que este estudo aprofundou o conhecimento sobre o <i>coping</i> religioso/espiritual, em particular ao que se refere às suas repercussões, tanto no aspecto positivo como no negativo. Embora a espiritualidade e a religiosidade se relacionem em contextos subjetivos e de significado individualizado, existem evidências de que seus benefícios têm sido crescentes na sua implementação à prática clínica, e sua mensuração quantitativa tem se mostrado promissora. Contudo, é importante ressaltar que os estudos disponíveis sobre essa temática são, em sua maioria, de baixo nível de evidência. Assim, são necessárias novas investigações com maior rigor metodológico e robustez, que permitam confirmar os resultados já conhecidos. |
| 10 | PKP - Revista Pró-UniverSUS | O manejo psicoterapêutico com a religião e a espiritualidade na clínica: mente de principiante | Matheus Coutinho dos Santos Alves, Maycon Rodrigo da Silveira Torres | 2023 | O objetivo principal deste estudo é explorar o que constitui um manejo adequado da religião e a espiritualidade na clínica psicoterapêutica. Para isso, utiliza | Observou-se como a R/E se situa em um lugar misto, de difícil definição. Talvez, continue sempre assim. Afinal, a polissemia da religião e da espiritualidade parece pedir heterogeneidade nos |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|
| | | | | | como metodologia uma revisão bibliográfica exploratória da Psicologia da Religião e da Espiritualidade. | esforços da psicologia em apreendê-la. |
|--|--|--|--|--|---|--|

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, este estudo evidenciou a importância de integrar a religiosidade e espiritualidade (R/E) na prática psicoterapêutica, destacando a necessidade de reconhecimento dessas dimensões como componentes essenciais para a compreensão integral do sujeito. Isso se confirma a partir dos dados coletados, onde muitos pacientes desejam que suas questões religiosas e espirituais sejam consideradas durante o tratamento, temendo que suas crenças sejam desvalorizadas ou mal interpretadas como sintomas de doença mental. Sendo assim, se torna crucial que os profissionais adotem uma abordagem respeitosa e personalizada.

Além disso, foi esclarecida a distinção entre religiosidade e espiritualidade para os profissionais da saúde, enfatizando a importância de aderir a R/E como recurso de estudo na formação de novos psicólogos, fomentando treinamento ético específico para aqueles que já atuam na área clínica. Outrossim, é fundamental que os psicólogos desenvolvam habilidades para discutir R/E de forma respeitosa e aberta, apoiando-a como uso de estratégias de enfrentamento, seja por meio de orações, meditação e participação em atividades religiosas.

Em suma, a compreensão dos processos saudáveis e nocivos associados às práticas religiosas e espirituais contribui significativamente para a melhoria da qualidade do atendimento psicoterapêutico. Isso se resulta na diminuição de preconceitos, na provisão de informações adequadas e na exploração compreensiva das crenças e valores dos pacientes, promovendo uma maior eficácia e compreensão do sujeito. Dessa forma, este estudo reafirma a importância de incorporar a dimensão religiosa e espiritual na formação e prática dos profissionais de psicologia, visando um atendimento mais eficaz.

REFERÊNCIAS

ANTAL, B. **Psicologia da religião**. São Paulo: Loyola, 1981.

BOTELHO, Louise Lira Roedel; CUNHA, Cristiano Castro de Almeida; MACEDO, Marcelo. **O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais**. Revista Gestão e Sociedade. Belo Horizonte, v.5, n. 11, p. 121-136 · maio-ago. 2011 · ISSN 1980-5756. Disponível em:
<https://ges.face.ufmg.br/index.php/gestaoesociedade/article/view/1220/906>. Acesso em: 02 abr. 2024

CUNHA, V. F.; SCORSOLINI-COMIN, F. **A Dimensão Religiosidade/Espiritualidade na Prática Clínica: Revisão Integrativa da Literatura Científica**. Psicologia: Teoria e Pesquisa, [S. l.], v. 35, 2019. DOI: 10.1590/0102.3772e35419. Disponível em:
<https://doi.org/10.1590/0102.3772e35419>. Acesso em: 02 abr. 2024.

DALGALARRONDO, Paulo. **Religião, psicopatologia e saúde mental**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

FORNAZARI, S. A., e FERREIRA, R. E. R. **Religiosidade/espiritualidade em pacientes oncológicos: qualidade de vida e saúde**. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26 (2), 2010, 265-272. doi:<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722010000200008>.

GONZÁLEZ REY, Fernando. **O Social na psicologia e a psicologia social: a emergência do sujeito**. Petrópolis: Ed. Vozes, 2004.

GONZÁLEZ REY, Fernando., e MITJÁNS MARTÍNEZ, Albertina. **Subjetividade: teoria, epistemologia e método**. São Paulo: 1ª Edição - E-book, 2017.

HEFTI, René. **Integrando Espiritualidade no Cuidado com a Saúde Mental, Psiquiatria e Psicoterapia (tradução). Interação em Psicologia**, Curitiba, v. 23, n. 2, aug. 2019. ISSN 1981-8076. Disponível em:
<<https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/68486>>. Acesso em: 05 mai. 2024.

HENNING-GERONASSO, M. C.; MORÉ, C. L. O. O. **Influência da Religiosidade/Espiritualidade no Contexto Psicoterapêutico. Psicologia: ciência e profissão**, v. 35, n. 3, p. 711-725, 2015. ISSN 1414-9893. Disponível em:
<https://doi.org/10.1590/1982-3703000942014>. Acesso em: 05 mai. 2024.

JAMES, W. **As variedades da experiência religiosa: um estudo sobre a natureza humana**. (Trabalho original publicado em 1902) São Paulo: Cultrix, 1995.

OLIVEIRA, M. R., e JUNGES J. R.. **Saúde mental e espiritualidade/religiosidade: a visão de psicólogos**. *Estudos de Psicologia*, 17 (3), 2012, 469-476. doi:
<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2012000300016>.

PANZINI R.G., BANDEIRA D.R.. **Escala de coping religioso-espiritual (Escala CRE): elaboração e validação de construto**. *Psicologia em Estudo*. 2005; 10:507-16.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/C6VxW6YsyYZyc4xH8jkr7Wn/?lang=pt>.
Acesso em: 10 mai. 2024.

PARGAMENT, K. I., SMITH, B. W., KOENIG, H. G. & PEREZ, L. M. (1998). **Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors**. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710-724. Disponível em: <https://www.jstor.org/stable/1388152?origin=crossref>. Acesso em: 10 mai. 2024.

SILVA, R. R., e SIQUEIRA, D. **Espiritualidade, religião e trabalho no contexto organizacional**. *Psicologia em Estudo*, 2009, Maringá, 14(3), 557-564. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-73722009000300017>.

SOUZA, Daniel Moreno de. **Espiritualidade e psicoterapia**. 2023. 33 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) - Instituto de Psicologia, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2022.

SOUZA, Deise Coelho de; CARVALHO, Patrícia Paiva; SCORSOLINI-COMIN, Fabio. **A religiosidade/espiritualidade no contexto hospitalar: reflexões e dilemas a partir da prática profissional**. *Mudanças*, São Paulo, v. 28, n. 1, p. 55-61, jun. 2020. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-32692020000100008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 05 mai. 2024.

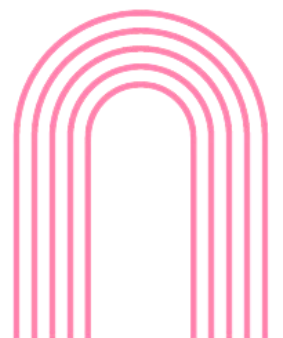


Capítulo 4
**CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA PARA A QUALIDADE
DE VIDA EM MULHERES NA MENOPAUSA**

Evelin Úrsulan Medeiros da Silva

Raquel Esteves Gonçalves

Lauanna Martins Lopes



CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA PARA A QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES NA MENOPAUSA

Evelin Úrsulan Medeiros da Silva⁹

Raquel Esteves Gonçalves¹⁰

Orientadora: Lauanna Martins Lopes¹¹

RESUMO

Introdução: A menopausa ou climatério é definido como processo natural do ciclo de vida feminino, uma fase biológica, gerando mudanças fisiológicas, psicológicas, sociais e econômicas. Caracterizada por mudanças biopsicossociais conduzidas de maneira inadequada, ocasionando fatores emocionais depressivos em mulheres na transição do período reprodutivo ou fértil para o período não reprodutivo. **Objetivo:** Analisar as contribuições da psicologia para a qualidade de vida em mulheres na menopausa. **Métodos:** Utilizou-se de revisão de literatura sistemática com os seguintes descritores: psicologia, qualidade de vida, menopausa. Há busca foi realizada nas bases de dados eletrônicas científicas junto com a base de dados na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e Google Scholar entre o período nos anos de 2018 até 2024. **Resultados:** Foram evidenciados 20 artigos mediante a metodologia proposta para essa revisão bibliográfica. Observou-se que a menopausa é um dos elementos emergidos nas mulheres demonstrando percepções voltadas a sentimentos negativos, envelhecimento do corpo, desequilíbrio emocional. **Conclusão:** Acredita-se que seja necessário

⁹ Nascida e criada na cidade do Gama Distrito Federal, estudante oriunda de escola pública, casada e mãe de dois filhos. Cursando o ensino superior na instituição UNIBRAS, superando todas dificuldades, se encontra cursando o 9º período do curso de psicologia. Casada e mãe de dois filhos.

¹⁰ Nascida em Brasília e criada na cidade do Gama, oriunda de escola pública até o ensino médio, cursando ensino superior já estando no 9 período do curso de psicologia. Casada há 22 anos, 3 filhas e um cachorro Golden, que se chama Max.

¹¹ Mestre em ensino linguagem Pela Universidade do Norte do Paraná (UNOPAR com pesquisa em Curricularização da Extensão. Especialista Saúde Mental, Psicopatologia e atenção psicossocial pela Universidade Anhanguera Uniderp (2022), Gestão de Pessoas por competências e coaching IPOG (2013) especialista em Psicologia Hospitalar e Psicologia Escolar. Pós-graduanda em Intervenção em ABA para autismo e deficiência intelectual. Graduada em Psicologia e em Tecnologia de Recursos Humanos, pelo Centro Universitário UNIEURO (2010). Docente universitária e gestora de Projetos de Extensão.

implementar medidas que ofereçam a mulheres um maior conhecimento e entendimento sobre a menopausa e o climatério, pois refletirá de maneira positiva ou negativa essa mudança em seu corpo, de modo que a mulher vivencie a experiência desse período com tranquilidade e qualidade de vida. Pois, os hábitos de vida das mulheres na menopausa podem atuar como fatores favoráveis ou desfavoráveis dependendo do sua forma preventiva em relação a seu bem-estar.

Descritores: Psicologia. Qualidade de Vida. Menopausa.

ABSTRACT

Introduction: The menopause or climacteric is defined as a natural process in the female life cycle, a biological phase that generates physiological, psychological, social and economic changes. It is characterized by biopsychosocial changes that are conducted inappropriately, causing depressive emotional factors in women in the transition from the reproductive or fertile period to the non-reproductive period. **Objective:** To analyze the contributions of psychology to the quality of life of menopausal women. **Methods:** A systematic literature review was conducted using the following descriptors: psychology, quality of life, menopause. The search was carried out in scientific electronic databases together with the Virtual Health Library (VHL) and Google Scholar between 2018 and 2024. **Results:** 20 articles were found using the methodology proposed for this literature review. It was observed that menopause is one of the elements that emerged in women, showing perceptions of negative feelings, aging of the body and emotional imbalance. **Conclusion:** It is believed that it is necessary to implement measures that offer women greater knowledge and understanding of the menopause and climacteric, as this change will reflect positively or negatively on their bodies, so that women can experience this period with peace of mind and quality of life. The lifestyle habits of menopausal women can act as favorable or unfavorable factors depending on how preventative they are in relation to their well-being.

Descriptors: Psychology. Quality of Life. Menopause.

INTRODUÇÃO

A menopausa é identificada clinicamente como o final da capacidade reprodutiva da mulher, ou seja, o último fluxo de sangue menstrual pós-ovulação devido a baixa dos níveis séricos e dos hormônios estrogênicos circulante na corrente sanguínea ocasionada pelas disfunções na função dos ovários, em outras palavras, ocorre em mulheres a partir dos 45 até 55 anos. Contudo, essa redução do estrogênio causará uma série de efeitos sistêmicos e manifestações clínicas (Medeiros, 2019).

A menopausa caracteriza-se como uma cessação dos períodos menstruais na mulher. De acordo com Barbedo e Oliveira (2023) a menopausa fica evidente após um período de 12 meses de interrupção no fluxo menstrual, sendo que é considerado o fim do ciclo reprodutivo de uma mulher. Logo, é evidenciada pela diminuição dos níveis de estrogênio e geralmente acompanhada por uma série de sinais e sintomas. A diminuição na produção desse hormônio, faz com que a menopausa esteja correlacionada a sintomas como: aumento de calor e suores no período noturno, atrofia urogenital, disfunção sexual, alteração do humor, diminuição na densidade óssea e alterações metabólicas que predis põem às doenças cardiovasculares.

Nesse contexto, Peres, Sakamoto e Silva (2023) explicam que a saúde na área sexual faz parte de um estado biopsicossocial e espiritual, ou seja, está vinculada à sexualidade. Dessa maneira, a saúde sexual requer um tipo de abordagem positiva e de forma respeitosa quanto à sexualidade e as relações sexuais presentes, uma vez que, a possibilidade de experiências sexuais prazerosas e seguras, sem coerção, discriminação ou qualquer tipo de violências é o ideal.

Para tal Junior et al (2022) a menopausa também está vinculada tanto a obesidade quanto ao baixo peso. Assim, mulheres com baixo peso têm um fator de risco elevado de menopausa precoce, já as mulheres com sobrepeso e a obesidade mórbida são mais inclinadas a obter à menopausa em idades mais elevadas.

Todavia Muniz e Amorim (2021) conceituam que a menopausa é um evento de questão fisiológica no qual é verificado amenorréia sem associação de critério patológico durante um período de mais de um ano, entretanto, pode ser: precoce, induzida, de maneira artificial, por radiação, histerectomia ou quimioterapia. Além disso, é um estado que ocorre de forma fisiológica, em outros termos, ocorre por volta dos 50 anos, devido à interrupção do ciclo menstrual e resultando de alterações hormonais irreversíveis. Nisto, a menopausa é o final da reprodução que é identificada pela cessação permanente do período menstrual devido à perda do funcionamento dos ovários.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), Oliveira et al (2020) delineiam que a saúde sexual é um estado de bem-estar psicológico, social e emocional. Esse conceito é sustentado pelos direitos humanos que priorizam em relação a particularidade da sexualidade a promoção de uma vida sexual segura, autônoma e satisfatória. Acredita-se que a desordem do desejo sexual, provém de uma certa deficiência nas atividades das ligações dos neurotransmissores dopaminérgicos e

noradrenérgicos, que exercem os efeitos de forma excitatória no sistema nervoso central, ou seja, um relativo excesso dessa atividade serotoninérgica, vai exercer um efeito de inibição no córtex pré-frontal. A modulação desses fatores poderá ajudar a restaurar e equilibrar uma resposta sexual de forma saudável.

Todavia, os estudos analisados, revelaram que o climatério e a menopausa, por várias vezes são entendidos de forma confusas, ou seja, resultando em uma dubiedade onde um se parece com o outro, porém suas definições mostraram o inverso, onde ambos têm seus respectivos conceitos. Logo, o climatério segue sendo a fase de transição em que ocorrerá a passagem do período fértil para o período infértil da vida da mulher por consequência da baixa atividade hormonal sexual ovariano, assim os sinais e sintomas irão poder variar de uma mulher para a outra, até que aconteça a menopausa, isto é, a fase do fim da menstruação.

Desta forma, observa-se o necessário e as prioridades para que a equipe multiprofissional trabalhe com estratégias voltadas para a saúde feminina. Nesse ponto, destaca-se: o ciclo gravídico, puerperal, climatério e menopausa, o planejamento familiar, em outras palavras, além das doenças e agravos mais frequentes, como o câncer do colo de útero e a violência contra a saúde da mulher.

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo: analisar as contribuições da psicologia para a qualidade de vida em mulheres na menopausa. Desse modo, permitirá esclarecer questões voltadas a mulher durante a menopausa e o climatério, elencando suas particularidades nessa fase vivenciada, bem como, os mecanismos e a observação dos sintomas manifestado nas mesmas. Entende-se que, essa pesquisa possibilitará o conhecimento para os acadêmicos e profissionais da saúde, sendo que abrange de maneira clara e elucidativa no que se refere a temática desse estudo, agregando valor de crescimento profissional.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo, trata-se de uma pesquisa de revisão integrativa de literatura, como método sintetizado nos resultados obtidos das pesquisas sobre a temática proposta, seguindo um padrão sistemático, cordenado e abrangente.

Esse método acima tem como denominar e fornecer as informações amplas sobre o respectivo assunto, ou seja, composto por uma estrutura de conhecimento. Dessa

maneira, permite ter por finalidade o conhecimento produzido em pesquisas prévias, com destaque nos conceitos, métodos, resultados, relevantes para o trabalho.

Nesta concepção, Soares (2014) conceitua que a revisão sistemática possibilita a construção de arcabouço teórico sobre a temática analisada, bem como, uma análise criteriosa da literatura científica, contribuindo para ampliar discussões sobre os métodos e resultados da pesquisa, assim como reflexões e apontamentos valiosos para as futuras pesquisas, digo, traz valorização e contribuições significativas para o estudo clínico.

A partir desta perspectiva Galvão, Pansani e Harrad (2015) reportam que o delineamento do estudo foi utilizado o protocolo nos Checklist Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), seguindo as etapas de: identificação, seleção, elegibilidade e inclusão, ou seja, auxiliando os pesquisadores na busca e qualificações das revisões e das análises nos pontos críticos.

A presente pesquisa foi elaborada com base na seguinte pergunta norteadora: Quais são as variações comportamentais dessas mulheres e como se proceder frente a essa fase no período da menopausa? Para a busca literária, foram colocadas e utilizadas as bases de dados: BVS e Google Scholar. As palavras chaves utilizadas nos descritores foram: psicologia, qualidade de vida e menopausa.

Contudo, os artigos analisados nas revistas científicas, foram importantes por divulgar com clareza os objetivos e os resultados dos estudos que transcorreram por uma revisão realizada por diversos profissionais especializados e por editores dos periódicos na qualidade e confiabilidade dos mesmos (SOUZA et al, 2021).

Nota-se que, os critérios de inclusão dessa pesquisa foram: encontrar os descritores no título do artigo, artigos publicados no período compreendido entre os anos de 2018 a 2024, em língua portuguesa ou inglesa, com foco na relação: psicologia, qualidade de vida, menopausa. Assim, todos os artigos que não se adequarem a esses critérios de inclusão seguem de maneira invalidada.

Visto que, os critérios de exclusão foram estabelecidos nos demais artigos que: estivessem escritos em outras línguas que não fosse da língua portuguesa ou inglesa; mostrassem foco em outras áreas fora do tema proposto na saúde; as dissertações, teses, trabalho de conclusão de curso, manuais, boletins, livros e resumos de anais de congressos etc., todos esses citados foram desconsiderados. Após essas buscas, foram elaborados quatro tipos de instrumentos de coleta de dados, preenchidos para cada artigo da amostra final, tendo as seguintes variáveis: título dos artigos, objetivos, autores, ano de publicação

e conclusão. Nisto, os artigos incluídos foram analisados e a partir da leitura integral e interpretativa, fichados.

Afinal, à seleção desses artigos foi feita para que os dados de maneira empírica, referentes ao objeto e resultados, pudessem ser descritos e observados. Além disso, deu-se início ao procedimento dessas análises nas informações com base dos instrumentos estudados e elaborados, sendo: organizadas, agrupadas, sumarizadas e integradas na discussão da presente revisão.

Por fim, a posse da integração desses dados, dos resultados são interpretados e analisados com base na sumarização obtida, sendo apresentada uma síntese no conhecimento produzido com base dos aspectos enfocados pela pesquisa presente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com Sousa et al (2020) o climatério é um ciclo biológico da mulher que ela vivencia de forma intensa, possui vários sintomas que desencadeiam alterações no ciclo hormonal, ou seja, ocorrem manifestações clínicas significativas no seu estado de bem-estar. Além disso, deve ser considerada a diminuição do seu ciclo de vida ovariano resultando na diminuição do nível hormonal, em especial do estrogênio circulante.

A partir disso, Marquezini et al (2022) descreveram que a produção hormonal na fase da pós-menopausa, leva ao surgimento de Sintomas Vasomotores (SVM), ou seja, sintomas: urogenitais, insônia e várias alterações emocionais. Logo, para amenizar as ocorrências, buscam-se a Terapia de Reposição Hormonal (TRH) mesmo que ainda não esteja consolidada na literatura científica a eficácia desse tratamento a longo prazo.

Segundo Jesus et al (2020) a sexualidade é definida como um aspecto do ser humano ao longo da jornada de vida, podendo ser englobado: o sexo, identidades e papéis de gênero, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução. Pois, a sexualidade é experimentada e expressada em: pensamentos, fantasias, desejos, crenças, atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis e relacionamentos. Embora, a sexualidade possa acrescentar essas dimensões, nem todas elas são experimentadas ou expressadas de maneira saudável. Assim, é influenciada pela interação de fatores: biológicos, psicológicos, sociais, econômicos, políticos, culturais, éticos, legais, históricos, religiosos e espirituais.

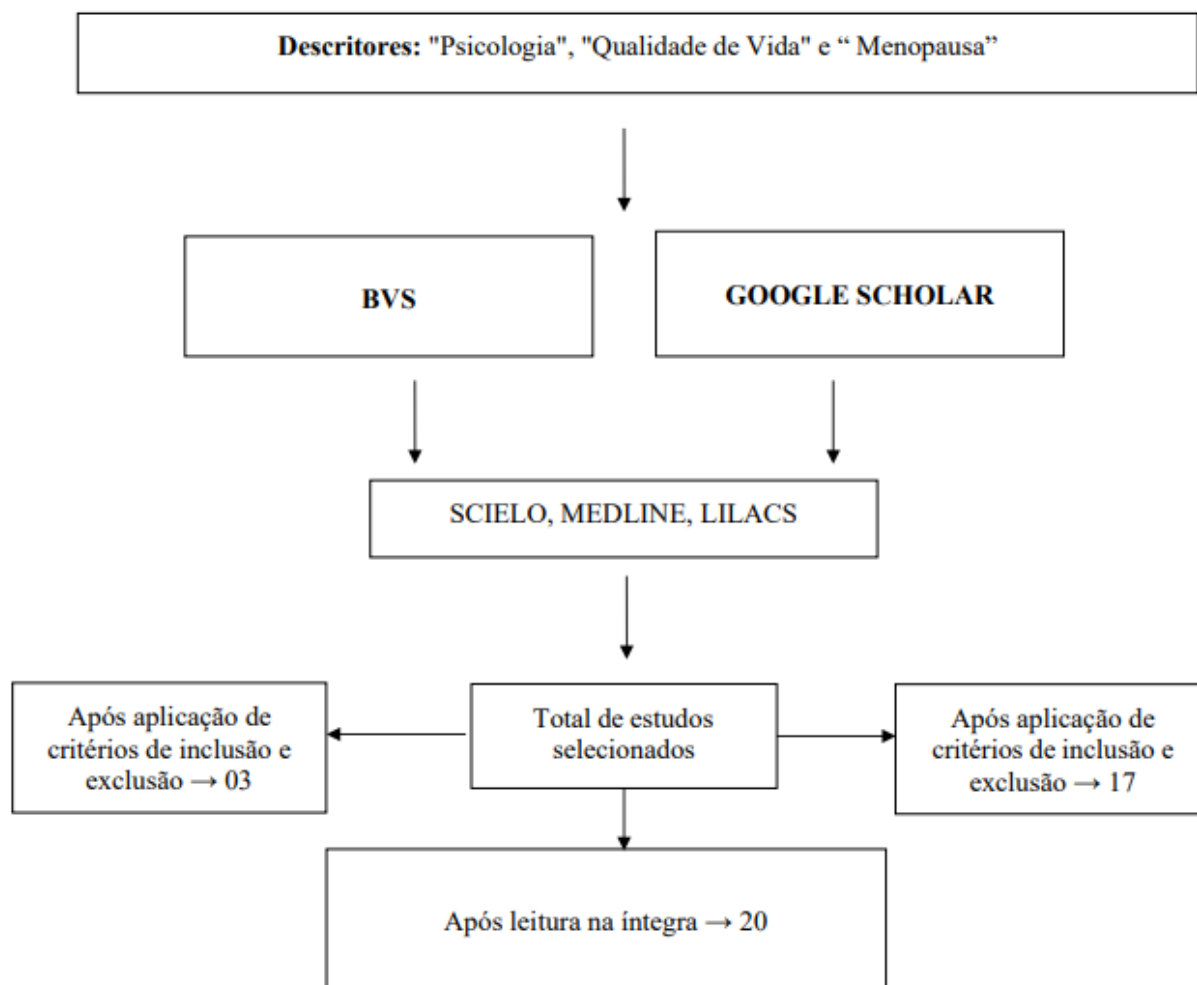
Nesse sentido, Mustafa, Souza e Sena (2021) parafraseiam que o climatério é o período da mulher na transição entre a fase reprodutiva e não reprodutiva, ou seja, ocorrendo várias irregularidades em seu ciclo menstrual. Entretanto, o corpo deixa de secretar o estrogênio na mesma quantidade que faz durante o período de funcionamento e começa a surgir um ambiente biológico hipoestrogênico com o aumento na produção de androgênios e a tendência do aumento dos níveis de FSH produzidos pela hipófise. Essas transformações geram mudanças físicas e psicológicas na mulher que vão desencadear alguns comportamentos como: maior dificuldade em adormecer, alterações do humor, atrofia da mucosa na área vaginal, cefaleia, fogachos, palpitações, irritação e depressão.

Nesta concepção Silva (2023) declara que na vida adulta feminina vão ocorrer mudanças em todos os aspectos, entretanto, não existe um consenso que explique cronologicamente quando começa e quando termina a menopausa, pois o processo de senilidade é multifatorial, com implicações genéticas e ambientais. Nisto, as mudanças vão acontecer, sendo influenciadas por fatores internos e externos como: poder aquisitivo, país em que reside, hábitos de vida, uma vez que homens e mulheres têm diferentes desafios ao longo dessa vida.

Através das buscas efetivadas nas bases de dados, encontraram-se 1.161 na BVS e 14.400 no Google Scholar, totalizando 15.561, após aplicação do refinamento conforme descrito a seguir: anos de publicação, idiomas, tipo de estudo, textos completos e o assunto principal, reduziram-se à 20 documentos, os quais foram utilizados para a confecção da presente revisão, sendo eles, 17 artigos retirados da base Google Scholar e 03 da BVS.

Para melhor visualização desse percurso metodológico, encontra-se abaixo o fluxograma, conforme método PRISMA ilustrado na Figura 1.

Figura 1 - Descritores e Busca nas Bases de Dados.



Fonte: Protocolo PRISMA adaptado.

Diante do exposto, Albuquerque et al (2019) esclarecem que a síndrome do climaterio ou síndrome menopausal, apresenta sintomas e dificuldades emocionais para a vida feminina, as quais podem comprometer o bem-estar da mulher. Nesse cenário, Baltokoski, Nascimento e Silva (2022) a menopausa é responsável pelos sintomas de características indesejadas que afetam a qualidade de vida da mulher, implicando em fenômenos vasomotores como: ondas de calor e suores noturnos e os sintomas psicossomáticos, experienciados de maneira diferente devido às características psicológicas, sociais e culturais distintas de cada pessoa. Dessa forma, as queixas e os sintomas são: fogachos, sudorese, insônia, e outros sintomas como: urogenitais e sexuais, atrofia vaginal, sangramentos irregulares, redução da libido e outros advindos do hipoestrogenismo, assim como os psicológicos, sendo que todos eles podem influenciar diretamente na qualidade de vida da mulher.

Para tal, Araújo et al (2022) enfatizam que a qualidade de vida correlacionada à saúde a respeito do climatério tem ganhado espaço e interesse na literatura científica e atualmente abrange uma gama de estudos com diferentes termos metodológicos sobre o período do climatério em populações e culturas variadas. Nessa realidade, haja vista que os estudos epidemiológicos evidenciaram que as mulheres que têm o acesso às informações sobre o climatério vivenciam melhor essa fase por saber lidar com o problema, pois esse período merece um olhar clínico diferenciado devido a sua duração ser semelhante ao tempo de vida reprodutiva.

No que se diz respeito Belém et al (2021) conceituaram que as mulheres vivenciam uma série de mudanças de estrutura físicas e sociais que intensificam aos 40 anos, devido as alterações hormonais inerentes a senescencia e aos fatores ambientais. Assim, afetando a qualidade de vida, ou seja, 30 à 40% dessas mulheres sofrem com sintomas do climatério que é apresentado ao declínio no desempenho no serviço profissional.

Após a leitura dos artigos, os dados que foram obtidos no (Quadro 1), esses dados supracitados abaixo, foram categorizados com alguns artigos pertinentes que trará o mais próximo da temática apresentada, ou seja, que contém informações como autores e ano, título e objetivo, utilizados a fim de organizar e demonstrar os dados coletados.

Quadro 1 - Categorização dos artigos selecionados para revisão.

| Autor e Ano | Título | Objetivo |
|--------------------------------------|---|---|
| ALBUQUERQUE et al, 2019 | Qualidade de vida no climatério de enfermeiras atuantes na atenção primária | Avaliar a qualidade de vida de enfermeiras no climatério atuantes na atenção primária. |
| ARAÚJO et al, 2022 | A mulher e o climatério: uma revisão sistemática da produção científica brasileira de 2000 a 2022 | Verificar como o estudo sobre a temática do Climatério reflete-se em nível nacional, esta pesquisa buscou realizar uma revisão sistemática de literatura com foco bibliométrico em periódicos científicos brasileiros, tendo como base o Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). |
| BALTOKOSKI, NASCIMENTO e SILVA, 2022 | Efeitos da aromaterapia nos sintomas da menopausa: uma revisão integrativa da literatura | Revisar a literatura sobre o efeito da aromaterapia nos sintomas indesejados da menopausa. |
| BARBEDO E OLIVEIRA, 2023 | Os possíveis benefícios da utilização de isoflavonas em mulheres na pós | Avaliar os possíveis benefícios do uso das isoflavonas como alternativa à reposição hormonal. |

A Psicologia na Promoção de Saúde Mental e Bem-Estar
Mosaico Psicológico de Reflexões Contemporâneas

| | | |
|--------------------------------|--|---|
| | menopausa: uma revisão integrativa | |
| BELÉM et al, 2021 | Influência do comprometimento excessivo na qualidade de vida e nos sintomas do climatério de profissionais da enfermagem | Descrever as características gerais das profissionais de enfermagem e avaliar como o comprometimento excessivo pode influenciar na percepção dos sintomas do climatério e na qualidade de vida dessas mulheres. |
| CRUZ et al, 2022 | Os principais fatores que influenciam a menopausa precoce: uma revisão bibliográfica | Revisar a literatura especializada sobre os fatores de risco da menopausa precoce e suas implicações a qualidade de vida das mulheres portadoras dessa condição. |
| JESUS et al, 2020 | Estratégias promotoras de uma saúde sexual à mulher/casal na menopausa/climatério: Uma scoping review | Pretende-se caracterizar quais as intervenções de enfermagem promotoras da vivência da sexualidade com a mulher em fase de climatério. |
| JUNIOR et al, 2022 | Obesidade e agravamento do climatério em mulheres na pós-menopausa: Uma revisão sistemática da literatura | Analisar a obesidade e o agravamento climatéricos em mulheres pós-menopausa. |
| LEMOS, GUIMARÃES e SENNE, 2022 | Qualidade de vida das mulheres no climatério e na pós-menopausa | Avaliar a qualidade de vida de mulheres no climatério e pós-menopausa e relacionar com as mudanças ocorridas no período. |
| MARQUEZINI et al, 2022 | Exercício físico e qualidade de vida em mulheres pós-menopausa: uma revisão integrativa | Esclarecer a influência da prática de exercícios físicos na qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa. |
| MEDEIROS et al, 2019 | A perda de memória na menopausa devido a Supressão do efeito neuroprotetores dos Estrogênios: uma revisão bibliográfica | Identificar como a redução de secreção dos estrogênios atua na perda de memória de mulheres na menopausa. |
| MUNIZ e AMORIM, 2021 | Interferência da Menopausa na Osseointegração: Uma Revisão Bibliográfica | Realizar uma revisão bibliográfica para investigar a interferência da menopausa na osseointegração. |
| MUSTAFA, SOUZA e SENA, 2021 | Menopausa precoce no Brasil: uma revisão bibliográfica integrativa | Analisar quantitativamente a bibliografia que cita o termo em quatro indicadores diferentes: a) existe disparidade entre homens e mulheres nas pesquisas |

| | | |
|-------------------------------|--|---|
| | | sobre o tema? b) Quais as regiões das instituições que os pesquisadores em questão estão vinculados? c) Quais as especialidades dos autores que citam a menopausa precoce? d) A menopausa precoce é tratada como foco das pesquisas ou não? |
| OLIVEIRA et al, 2023 | Menopausa e seus efeitos comportamentais: Como proceder? Revisão de literatura | Estudar as variações comportamentais das mulheres e como se proceder frente a fase na qual compreende o período da menopausa. |
| OLIVEIRA et al, 2020 | Revisão sistemática sobre o uso da flibanserina no desejo sexual hipoativo em mulheres na pré menopausa | Avaliar o uso da Flibanserina em comparação ao placebo na melhora do desejo sexual hipoativo (DSH) em mulheres na pré-menopausa. |
| PERES, SAKAMOTO e SILVA, 2023 | Conceitos atuais do tratamento hormonal em mulheres na pós-menopausa com transtorno do desejo sexual hipoativo | Definir sexualidade e desejo sexual hipoativo na mulher no climatério e pós-menopausa e atualizar sobre o melhor tratamento hormonal empregado, especificando quais hormônios utilizar e suas doses. |
| PIECHA et al, 2018 | Percepções de mulheres acerca do climatério | Conhecer as percepções de mulheres acerca do climatério. |
| PIRE et al 2022 | Prevenção à osteoporose em mulheres na pós-menopausa: uma revisão sistemática | Revisar os aspectos preventivos que envolvem a osteoporose em mulheres em período pós-menopausa. |
| SILVA et al, 2023 | O ciclo da vida adulta intermediária e sua relação ao desenvolvimento humano: um relato de caso | Relatar a experiência de um indivíduo que se encontra na fase de desenvolvimento humano Adulto Intermediário. |
| SOUSA et al, 2020 | Qualidade de vida e a assistência de enfermagem à mulher no período climatérico: uma revisão da literatura | Investigar as principais alterações do climatério na saúde das mulheres, suas implicações para a qualidade de vida das mulheres climatéricas e as principais condutas de enfermagem na assistência à saúde das mulheres no período climatérico. |

Fonte: dados coletados nas bases de dados MEDLINE, SciELO e LILACS.

Ao observar o quadro 1 na categorização dos trabalhos pesquisados, observou-se uma diversidade na proposição da temática, o que evidenciou a complexidade de questões-problemas relacionadas ao estudo sobre as contribuições da psicologia para a qualidade de vida em mulheres na menopausa.

Nesta concepção, à atuação do psicólogo nos cuidados à mulher com menopausa é de grande relevância, evidente através dos conhecimentos obtidos cientificamente e apresentados pelos artigos presentes pesquisados. No que concerne ao período de publicação, o maior número de trabalhos publicados no tema investigado no presente estudo concentrou-se nos anos 2022 a 2023, havendo um interesse crescente na atualidade sobre a temática.

Cruz et al (2022) explicitam que a Falência Ovariana Precoce (FOP) é evidenciada por menstruações irregulares, em outras palavras, por períodos longos ou inexistentes, tendo perda temporária ou total da função ovariana antes dos 40 anos e está voltado à diminuição da capacidade dos ovários em produzir esteroides sexuais, a saber, acompanhada do aumento das gonadotrofinas, bem como, hipergonadismo e hipogonadismo. Assim, é uma doença de caráter idiopático sendo aproximadamente 74% a 90% dos casos, definido como falência gonadal antes por volta dos 40 anos.

Por conseguinte Oliveira et al (2023) elucidaram que a perimenopausa, é o período próximo que antecede a menopausa, com alterações hormonais podendo ser mais significativas e elevadas, em outros termos, exemplificando que os ciclos anovulatórios, o folículo não amadurece e o oócito não é liberado, ocorrendo irregularidades e sangramentos.

Nesta perspectiva, Pires et al (2022) explanaram que as alterações hormonais nas mulheres no período da menopausa, acomete o organismo deixando-o mais suscetível ao surgimento de patologias como osteoarticulares. Dessa maneira, a osteoporose se destaca pela sua incidência de forma considerável e por também ser consequência da junção de vários fatores de riscos que formam parte dos maus hábitos de vida das mulheres, como: tabagismo, sedentarismo e o alcoolismo. Lemos, Guimarães e Senne (2022) declaram que esse período de transição da fase reprodutiva para a fase não reprodutiva feminina, é subjulgado por variações hormonais que ocasionam flutuações menstruais e que, logo vão resultar na menopausa, trazendo impactos físicos e socioemocionais.

Nesse sentido, Piecha et al (2018) compreendem que as mulheres na fase climatérica precisam de várias informações detalhadas sobre essa nova etapa da sua vida. E grande contribuição pode ser dada pelo profissional da Psicologia em parceria com os demais profissionais de saúde, especialmente, no que se refere ao gerenciamento e autorregulação emocional nesse processo senil, tendo em vista o impacto das mudanças corporais e psicológicas que ocorrem durante esse período. Além disso, precisam ser

adotadas estratégias pelas equipes de saúde que visem levar para essas mulheres orientações ou ações de promoção, prevenção ou recuperação de sua saúde como todo.

É reconhecida a importância da atuação da psicologia para a promoção da qualidade de vida da mulher em menopausa, seja em termos de prevenção ou intervenção, podendo contribuir com os processos de avaliação de bem-estar, satisfação emocional, as modificações corpóreas, dificuldades e conquistas próprias dessa fase da vida etc. Esses dados psicossociais são norteadores de um olhar holístico para com o indivíduo e impacta na eficácia do trabalho da equipe de saúde, sendo a colaboração do psicólogo nesse processo fundamental (Silva et al, 2023).

CONCLUSÃO

A presente pesquisa evidenciou que o climatério ou menopausa é uma temática antiga, mas que começou a ser estudada cientificamente por volta de 1990 no Brasil, sendo assim essas pesquisas são ainda recentes para a população.

Nota-se que as políticas públicas e os programas desenvolvidos para modificar e melhorar a assistência direcionada a essa população das mulheres são imperfeitas na sua prática, deixando a desejar em relação prevenção e promoção, dessa categoria de grupo.

Todavia a menopausa traz sintomas relacionados aos aspectos físicos e emocionais, portanto deve ser tratada por uma equipe multiprofissional, com destaque para atuação do profissional de psicologia visando restaurar o bem-estar e qualidade de vida de mulheres durante a menopausa e em todo o processo de seu envelhecimento.

A atuação do psicólogo no tratamento da menopausa passa pelo papel de orientações quanto aos cuidados terapêuticos necessários para as mudanças de hábitos saudáveis, os quais implicarão na perda de peso e nas complicações psicológicas. Assim, a psicoterapia aliada à terapia através de hormônios, pode contribuir para a melhora do quadro metabólico e dos riscos cardiovasculares, desde que sejam iniciadas o quanto antes nos primeiros anos.

Por fim, entende-se a necessidade de futuras investigações acerca desta temática, visando contribuir para o crescimento do número de publicações qualificadas. Visto que, as pesquisas com esse tema são situadas no âmbito da saúde tendo visibilidade na produção científica, pesquisas acompanhadas por equipe multiprofissionais, assim como, proporcionará aprendizado e construção de crítica e meios para uma compreensão clara e objetiva.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Geyslane Pereira Melo de. et al. Qualidade de vida no climaterio de enfermeiras atuantes na atencao primaria. Rev Bras Enferm. 2019;72(Suppl 3):161-8. Disponível em < <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0306> > Acessado em 07/08/2023.

ARAÚJO, Milena Nogueira. A mulher e o climatério: uma revisão sistemática da produção científica brasileira de 2000 a 2022. REBESBE [Internet]. 19º de abril de 2023 [citado 12º de julho de 2023];1(1). Disponível em < <https://rebesbe.emnuvens.com.br/revista/article/view/42> > Acessado em 10/08/2023.

BALTOKOSKI, Kenderly Camila; NASCIMENTO, Maísa Cristina de Lima; SILVA, Gustavo Maximiliano Dutra da. Efeitos da aromaterapia nos sintomas da menopausa: uma revisão integrativa da literatura / Efeitos da aromaterapia nos sintomas da menopausa: uma revisão integrativa da literatura. Brazilian Journal of Development, 8 (4), 25520-25538, mar/apr., 2022. Disponível em < <https://doi.org/10.34117/bjdv8n4-189> > Acessado em 15/08/2023.

BARBEDO, Maria Fernanda Pinto; OLIVEIRA, Tathiane Porfírio de. Os Possíveis Benefícios da Utilização de Isoflavonas em Mulheres na Pós Menopausa: uma revisão integrativa. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação. São Paulo, v.9.n.05. mai. 2023. ISSN - 2675 – 3375. Disponível em < doi.org/10.51891/rease.v9i5.9936 > Acessado em 01/07/2023.

BELÉM, Dinah. et al. Influência do comprometimento excessivo na qualidade de vida e nos sintomas do climatério de profissionais da enfermagem. Rev Gaúcha Enferm. 2021;42:e20190374. Disponível em < <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20190374> > Acessado em 18/08/2023.

CRUZ, Ellen Fernanda Ibiapino Moura. et al. Os principais fatores que influenciam a menopausa precoce: uma revisão bibliográfica. Research, Society and Development, v. 11, n. 7, e49611730258, 2022 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409. Disponível em < <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i7.30258> > Acessado 20/08/2023.

ERCOLE, Flávia Falci; MELO, Laís Samara de; ALCOFORADO, Carla Lúcia Goulart Constant. Revisão integrativa versus revisão sistemática. Ver. Min. Enferm., V. 18, n. 1, p. 912, Jan. Mar. 2014. Disponível em < <https://www.reme.org.br/artigo/detalhes/904> > Acesso em 01/08/2023.

JESUS, Ana Margarida. et al. Estratégias promotoras de uma saúde sexual à mulher/casal na menopausa/climatério: uma scoping review. Revista Da UI_IPSantarém, 8(1), 321-332. Vol. 8 N.º 1 (2020): Edição Temática: Ciências da Vida e da Saúde. Disponível < <https://doi.org/10.25746/ruiips.v8.i1.19903> > Acessado em 25/08/2023.

JUNIOR, Francisco Ananias Mamede de Moraes. et al. Obesidade e agravamento do climatério em mulheres na pós-menopausa: Uma revisão sistemática da literatura. Am. In. Mult. J., Dec, 2022; (12) 6, 22-42. Eletronic edition in

<http://Amadeusjournal.emnuvens.com.br/amadeus>. Disponível em < 10.14295/AIMJ.V6I12.180 > Acessado em 10/07/2023.

LEMOS, Bárbara Alvim Raposo; GUIMARÃES, Luana Carolina Rodrigues; SENNE, Thiago Henrique de. Qualidade de vida das mulheres no climatério e na pós-menopausa. Revista Eletrônica Acervo Médico | ISSN 2764-0485. Disponível em < <https://doi.org/10.25248/REAMed.e10503.2022> > Acessado em 10/09/2023.

MARQUEZINI, Rhuan Pinheiro. et al. Exercício Físico e Qualidade de Vida em Mulheres Pós-Menopausa: uma revisão integrativa. Revista Eletrônica Acervo Saúde | ISSN 2178-2091. Disponível em < <https://doi.org/10.25248/REAS.e10679.2022> > Acessado em 05/08/2023.

MEDEIROS, Mildred Ferreira. A Perda de Memória na Menopausa Devido a Supressão do Efeito Neuroprotetores dos Estrogênios: uma revisão bibliográfica. Estácio Saúde, volume 8, número 2, 2019. <http://revistaadmmade.estacio.br/index.php/saudesantacatarina>. Disponível em < <http://periodicos.estacio.br/index.php/saudesantacatarina/article/viewFile/5400/47965940> > Acessado em 15/07/2023.

MUNIZ, Beatriz Novaes; AMORIM, Adriana Vanderlei. Interferência da Menopausa na Osseointegração: Uma Revisão Bibliográfica. Id on Line Rev. Mult. Psic. V.15, N. 55, p. 524-533, Maio/2021 - ISSN 1981-1179 Edição eletrônica em <http://idonline.emnuvens.com.br/id>. Disponível em < 10.14295/idonline.v15i55.3089 > Acessado em 12/07/2023.

MUSTAFA, Mônica de Mendonça; SOUZA, Edna Paula P. de; SENA, Alysso Bastos. Menopausa precoce no Brasil: uma revisão bibliográfica integrativa. Research, Society and Development, v. 10, n. 14, e461101422323, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409. Disponível em < <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i14.22323> > Acessado em 30/08/2023.

OLIVEIRA, Lillian Elizama de Abreu. et al. Menopausa e seus efeitos comportamentais: Como proceder? Revisão de literatura. Research, Society and Development, v. 12, n. 1, e12112139479, 2023 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409. Disponível em < <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i1.39479> > Acessado em 02/09/2023.

OLIVEIRA, Marina Leite. et al. Revisão sistemática sobre o uso da flibanserina no desejo sexual hipoativo em mulheres na pré menopausa. Revista Eletrônica Acervo Científico / Electronic Journal Scientific Collection | ISSN 2595-7899. Disponível em < <https://doi.org/10.25248/reac.e5965.2020> > Acessado em 20/07/2023.

PERES, Mariana Moraes Gomes; SAKAMOTO, Luís Carlos. SILVA, Gustavo Maximiliano Dutra da. Conceitos atuais do tratamento hormonal em mulheres na pós-menopausa com transtorno do desejo sexual hipoativo. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.9, n.6, p. 19218-19238, jun., 2023. Disponível em <

0.34117/bjdv9n6-035 > Acessado em 05/07/2023.

PIECHA, Verônica Hemann. et al. Percepções de mulheres acerca do climatério.res.: fundam. care. online 2018 out/dez 10(4): 906-912. Disponível em < 10.9789/2175-5361.2018.v10i4.906-912 > Acessado em 12/09/2023.

PIRES, Adrielly Carvalho Lopes. et al. Prevenção à osteoporose em mulheres na pós-menopausa: uma revisão sistemática. Research, Society and Development, v. 11, n. 1, e16811124667, 2022 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409. Disponível em < <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i1.24667> > Acessado em 05/09/2023.

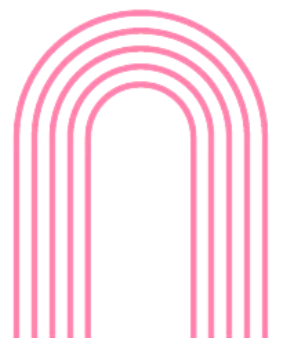
SILVA, Jhéssica Brenda de Souza da. et al. O ciclo da vida adulta intermediária e sua relação ao desenvolvimento humano: um relato de caso. Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu Jan-Dez/2023, v1., n.6 – ISSN (online): 2675-2956. Disponível em < [file:///D:/Downloads/6227%20\(1\).pdf](file:///D:/Downloads/6227%20(1).pdf) > Acessado em 10/09/2023.

SOUSA, Jhonata Willian Amaral. et al. Qualidade de vida e a assistência de enfermagem à mulher no período climatérico: uma revisão da literatura. Research, Society and Development, v. 9, n. 11, e4409119956, 2020 (CC BY 4.0) | ISSN 2525- 3409. Disponível em < <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i11.9956> > Acessado em 08/09/2023.



Capítulo 5
IMPACTOS DA ANSIEDADE NO COMPORTAMENTO DE
ESTUDANTES DA REDE PÚBLICA DO GAMA

Igor Gomes Martins
Simone Rodrigues de Oliveira
Adriana Lemos de Oliveira
Robson Luís de Araújo



IMPACTOS DA ANSIEDADE NO COMPORTAMENTO DE ESTUDANTES DA REDE PÚBLICA DO GAMA

Igor Gomes Martins¹²

Simone Rodrigues de Oliveira¹³

Orientadora: Adriana Lemos de Oliveira¹⁴

Co Orientador: Robson Luís de Araújo¹⁵

RESUMO

O presente artigo apontou o aumento de ansiedade entre os jovens no ambiente escolar nas faixas etárias entre 12 a 16 anos, um fenômeno que tem gerado preocupação significativa. O estudo também destaca a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como uma estratégia terapêutica promissora para mitigar os efeitos da ansiedade. Esta pesquisa apontou os diversos fatores, como o medo, crises de ansiedade e agressividade. Além disso, apresenta estratégias eficazes para mitigar o impacto desses fatores na saúde física e mental dos estudantes, melhorando assim a qualidade de vida dessa comunidade. Metodologia: Este trabalho é uma revisão abrangente e descritiva da literatura. Foram exploradas publicações científicas indexadas nas bases de dados PePsic e Scielo, com foco em termos como ansiedade, transtorno de ansiedade, ansiedade no ambiente escolar. Foi realizado observações com base no comportamento dos estudantes. A fundamentação teórica baseou-se em obras de autores renomados na área de psicologia e psicopatologia, incluindo livros como “AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION” (2014) de DSM-5, bem como “Terapia Cognitivo Comportamental: teoria e prática” (2022) de Beck, Judith e “Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitiva comportamental” (2014) de Clark, David.

¹² Discente – Psicologia – Faculdade UNIBRAS – Unidade Gama – Brasília/DF. igorrr23@hotmail.com

¹³ Discente – Psicologia – Faculdade UNIBRAS – Unidade Gama – Brasília/DF. simrogai@gmail.com

¹⁴ Mestre em Turismo; Bacharel em Administração e Turismo; Docente da Faculdade UNIBRAS – Unidade Gama/Brasília/DF. adrianaandradeproducoes@gmail.com

¹⁵ Mestre em Psicologia; Coordenador e Docente do curso de Psicologia da Faculdade UNIBRAS – Unidade Gama – Brasília/DF robson.luis@brasiliaeducacional.com.br

Palavras-chave: Ansiedade; Ansiedade no Ambiente Escolar; Tratamento da Ansiedade.

ABSTRACT

This article pointed out the increase in anxiety among young people in the school environment in the age groups between 12 and 16 years old, a phenomenon that has generated significant concern. The study also highlights the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) as a promising therapeutic strategy for mitigating the effects of anxiety. This research highlighted the various factors, such as fear, anxiety attacks and aggression. Furthermore, it presents effective strategies to mitigate the impact of these factors on the physical and mental health of students, thus improving the quality of life in this community. Methodology: This work is a comprehensive and descriptive review of the literature. Scientific publications indexed in the PePsic and Scielo databases were explored, focusing on terms such as anxiety, anxiety disorder, anxiety in the school environment. Observations were made based on student behavior. The theoretical foundation was based on works by renowned authors in the field of psychology and psychopathology, including books such as "AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION" (2014) by DSM-5, as well as "Cognitive Behavioral Therapy: theory and practice" (2022) by Beck, Judith and "Overcoming Anxiety and Worry with Cognitive Behavioral Therapy" (2014) by Clark, David.

Keywords: Anxiety; Anxiety in the School Environment; Anxiety Treatment.

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma resposta inerente ao ser humano e atua como um mecanismo de defesa do organismo. Esta resposta é uma reação natural do corpo humano, uma estratégia de sobrevivência que tem como intenção auxiliar os indivíduos a responderem adequadamente a situações de perigo. No entanto, quando os níveis de ansiedade ultrapassam o que é considerado normal, isso pode resultar em problemas que afetam pessoas de todas as idades.

A maioria dos indivíduos passa por um ambiente escolar em algum momento de suas vidas. Esses ambientes são geralmente percebidos como espaços dedicados ao ensino e à aprendizagem. As escolas não apenas estimulam a aprendizagem e a criação de conhecimento, mas também contribuem para o desenvolvimento emocional dos indivíduos. Dentro do ambiente escolar, os estudantes são expostos a uma variedade de experiências educacionais que podem afetá-los de várias maneiras. Essas experiências,

que incluem aspectos biológicos, sociais e culturais, podem ter efeitos tanto positivos quanto negativos. Em alguns casos, essas experiências podem causar danos psicológicos que podem se agravar ao longo da vida (Ribeiro, 2022).

Na esfera escolar, um dos tipos de ansiedade identificados é a ansiedade de relacionamento. A ansiedade de relacionamento pode ter um impacto significativo na vida de um adolescente, resultando em uma série de prejuízos. Entre esses prejuízos, as dificuldades de interação social são particularmente notáveis. Os adolescentes que sofrem de ansiedade de relacionamento podem enfrentar rejeição de seus colegas, o que pode levá-los a se sentirem isolados. Além disso, eles podem ter um repertório comportamental deficitário, o que significa que podem lutar para se comportar de maneira adequada e eficaz em situações sociais. Em outras palavras, os adolescentes com ansiedade de relacionamento podem se preocupar excessivamente com sua capacidade de se envolver de maneira eficaz e satisfatória com o mundo ao seu redor (Souza 2020, apud. Grolli, Wagner e Dalbosco, 2017).

Na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), são empregadas técnicas de intervenção específicas para pacientes que manifestam sintomas de ansiedade de maneira disfuncional. O propósito primordial deste método é atenuar os sintomas de ansiedade, ao invés de buscar sua erradicação total (Lenhardtk e Calvetti 2017).

1.1 OBJETIVO GERAL

Esta pesquisa teve como objetivo analisar os diversos fatores que influenciaram no comportamento de adolescentes com ansiedade e seus impactos na comunidade escolar.

1.1.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Entender o que é ansiedade
- Analisar quais as mudanças no comportamento de adolescentes devido a ansiedade
- Compreender como os estudantes da rede pública do Gama podem lidar com a ansiedade no ambiente escolar.

1.2 JUSTIFICATIVA

O período do ensino médio é uma fase crucial na vida dos estudantes, marcada por mudanças significativas em seu estilo de vida e pelo enfrentamento de desafios acadêmicos e emocionais. Nesse contexto, a ansiedade emerge como um tema relevante a ser investigado.

Este estudo visa contribuir para a literatura especializada, fornecendo uma visão multifacetada sobre a ansiedade e a mudança de comportamento em alunos do ensino médio. A análise dos artigos selecionados permitirá discutir desde a mensuração dos níveis de ansiedade até possíveis estratégias de tratamento e técnicas para diminuir a ansiedade no ambiente escolar.

1.3 SITUAÇÃO PROBLEMA

O que a ansiedade afeta no comportamento e saúde mental de adolescentes do ensino médio?

1.4 HIPOTHESES

A ansiedade quando não tratada adequadamente traz consequências graves, como: depressão, fobia, baixa autoestima, isolamento, prejudicando na interação social, na comunicação e na aprendizagem, são alguns efeitos que a ansiedade pode causar, necessitando de acompanhamento psicológico.

1.5 METODOLOGIA

Este trabalho é um estudo teórico, caracterizado por uma revisão abrangente, bibliográfica e descritiva da literatura, que foi conduzida através da exploração de publicações científicas indexadas nas renomadas bases de dados PePsic e Scielo. A pesquisa empregou uma abordagem qualitativa, utilizando descritores específicos para refinar a busca, incluindo: Ansiedade, Ansiedade no Ambiente Escolar, Causas de Ansiedade e Tratamento para Ansiedade. Foi utilizado também a observação, que foi

realizado durante o estágio nas escolas CED 8 e CEF 10 no período de março á abril de 2023.

A fundamentação teórica para os conceitos discutidos neste estudo foi construída com base em obras literárias de renomados autores na área de psicologia e psicopatologia. Os livros utilizados para este propósito incluem “Terapia Cognitivo Comportamental: teoria e prática” (2022) de Beck, Judith, bem como “Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitiva comportamental” (2014) de Clark, David. Essas obras forneceram insights valiosos e embasamento teórico para a compreensão dos conceitos apresentados neste estudo.

Após uma análise criteriosa, as publicações que atendiam aos critérios de elegibilidade foram meticulosamente selecionadas para compor o corpus do estudo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 HISTÓRIA DO GAMA/DF

Segundo o site da Administração Regional do Gama (2002) com a mudança da capital do Brasil para o Planalto Central, tanto o ribeirão quanto as áreas que antes pertenciam à fazenda Gama passaram a fazer parte da região escolhida para abrigar a nova capital. De acordo com o Censo Experimental de Brasília de 1959, aproximadamente 1.000 pessoas já residiam na futura área do Gama, distribuídas da seguinte forma: cerca de 587 nos arredores da Fazenda Gama, 259 na Fazenda Ponte Alta e 108 na Fazenda Ipê. Além disso, 30 famílias que haviam sido deslocadas devido à construção da barragem do Lago Paranoá foram assentadas no local que viria a se tornar a cidade do Gama. Assim, o Gama teve seu início como parte desse importante processo de transferência da capital brasileira (Administração Regional do Gama, 2002).

A origem da palavra “Gama” não é conhecida com precisão, mas uma coisa é certa: ela está associada ao Platô do Gama, onde se encontram as nascentes do ribeirão de mesmo nome. Naquela época, o Padre Luiz da Gama Mendonça realizava seus ofícios religiosos nas localidades mais distantes e era amplamente respeitado. É razoável supor que, em homenagem a esse padre, o Platô e o Ribeirão tenham recebido o nome de Gama, especialmente considerando que não havia outras famílias com esse nome na região (Administração Regional do Gama).

A Região Administrativa do Gama compreende tanto áreas urbanas quanto rurais. A área urbana é subdividida em seis setores: Norte, Sul, Leste, Oeste, Central e Industrial. O desenho da cidade lembra o formato de uma colmeia, com quadras hexagonais e, internamente, um formato triangular. Cada triângulo abriga um setor comercial e, em média, há de 96 a 100 lotes por quadra. Essa organização peculiar contribui para a identidade única do Gama. A área rural é formada pelo Núcleo Rural Monjolo, pela Colônia Agrícola Ponte Alta, Córrego Crispim, Núcleo Rural Ponte Alta de Baixo, Ponte Alta Norte e Alagado (Administração Regional do Gama, 2002).

A Região Administrativa tem como Santo Padroeiro São Sebastião, com data de Culto Público em 20 de janeiro, sendo ponto facultativo na Região Administrativa, conforme Lei n.º 2.908, de 05/02/2002 (Administração Regional do Gama, 2002).

2.2 ESCOLA PÚBLICA DO GAMA DE ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

A primeira instituição de ensino pública na cidade do Gama, Distrito Federal, foi estabelecida para atender à crescente demanda da população local. Fundada como a primeira escola pública da cidade, ela também é uma das mais antigas da região. Inicialmente, a escola compartilhava o mesmo prédio com a Escola Classe 01 do Gama, operando em horário noturno. No entanto, em 1963, um incêndio devastou o edifício original, levando a escola a funcionar temporariamente no Cine Itapoã. Posteriormente, em 1966, com a inauguração de um novo prédio exclusivo para a escola, ela passou a operar de forma independente. Durante a década de 1970, a instituição foi reconhecida como uma das melhores escolas do Distrito Federal. (Secretária de Educação do Distrito Federal).

Referência na indústria e no futebol do Distrito Federal, o Gama ganha relevância, também, na educação. Os resultados do Índice de Desenvolvimento da Educação Básica (Ideb) colocaram a região administrativa em destaque no ensino médio: das cinco escolas com melhor desempenho, as três primeiras estão no Gama. Duas delas, inclusive, ultrapassaram a meta de 2021 e oferecem ensino integrado com educação profissional. O que as três escolas têm em comum é o ensino integral, isto é, atividades de reforço e extensão no contraturno das aulas regulares — além de serem públicas. Mas, cada caso tem suas especificidades. O primeiro lugar, ocupado pelo Centro de Ensino Médio

Integrado do Gama (Cemi) faz parte rede pública de ensino do Distrito Federal e é uma unidade voltada à educação de nível médio associada à educação profissional.

O segundo lugar é ocupado pelo Instituto Federal de Brasília Campus Gama, também com ensino médio integrado ao técnico, mas pertencente à Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica. A terceira posição é do Centro Educacional (CED) 8 do Gama — anos finais do ensino fundamental (6^o a 9^o) e médio — que também é da rede distrital de educação. (Correio Braziliense, 2020).

2.3 A ANSIEDADE

A origem da palavra ansiedade provém do termo grego *anshein*, que tem o seu significado descrito como sufocar, estrangular, oprimir (SILVA apud GRAEFF e BRANDÃO, 1996). A ansiedade é um estado emocional complexo que pode ser descrito como um sentimento difuso e desagradável de medo, apreensão e tensão (CASTILLO et al., 2000). Geralmente, está associada à antecipação de perigo, incerteza ou situações desconhecidas. Quando alguém experimenta ansiedade, pode sentir desconforto físico, como palpitações, sudorese e tensão muscular. É uma resposta natural do corpo, mas em excesso, pode afetar significativamente a qualidade de vida.

A ansiedade, embora erroneamente associada a um único tipo, na verdade apresenta 11 classificações distintas, conforme estabelecido pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), que está atualmente em sua quinta edição. Essas classificações abrangem uma variedade de manifestações ansiosas, cada uma com características específicas e critérios diagnósticos. O DSM-5 desempenha um papel crucial ao padronizar o diagnóstico e garantir que os profissionais de saúde mental possam identificar e tratar adequadamente os diferentes tipos de transtornos de ansiedade.

Segundo o DSM-5, os transtornos de ansiedade podem ser classificados em 11 classificações distintas, sendo elas: Transtorno de Ansiedade de Separação; Mutismo Seletivo; Fobia específica; Transtorno de Ansiedade Social (Fobia Social); Transtorno de Pânico; Agorafobia; Transtorno de Ansiedade Generalizada; Transtorno de Ansiedade Induzido por Substância/Medicamento; Transtorno de Ansiedade devido a Outra Condição Médica; Outro Transtorno de Ansiedade Especificado e Transtorno de Ansiedade Não Especificado.

Devido às diversas classificações do transtorno de ansiedade, ele pode ser descrito de várias maneiras, contribuindo para um maior entendimento desse complexo transtorno, a ansiedade é um sentimento intenso e perturbador caracterizado por pensamentos conflitantes, preocupações e agitação. Ela frequentemente surge em situações de excitação excessiva do sistema nervoso central, levando à interpretação angustiante de eventos (Lopes; Santos. 2018). A ansiedade manifesta-se através de uma série de sintomas, incluindo os Pensamentos negativos futuros, sensação de frio na barriga e receio diante de situações de risco (Lopes; Santos. 2018).

A ansiedade por muitas pessoas é comparada ao medo, nesse caso, o medo é uma resposta automática básica a um objeto, situação ou circunstância específica que envolve a percepção de potencial ou real perigo e que em termos de terapia cognitiva o medo é caracterizado a um pensamento de ameaça ou perigo iminente à nossa segurança. Já a ansiedade é descrita como um estado emocional complexo mais prolongado que por muitas vezes é desencadeado por um medo inicial. Ela é um estado de apreensão e de excitação física em que você acredita que não pode controlar ou prever eventos futuros potencialmente aversivos (Clark; Beck 2014).

2.3.1 OS SINTOMAS DA ANSIEDADE

A ansiedade é uma resposta natural do organismo humano e faz parte dos mecanismos de defesa. Ela nos coloca em estado de alerta quando o cérebro percebe que estamos em perigo, e, no fundo, pode ser útil em várias situações. A ansiedade é uma resposta inata do corpo humano, um instinto de sobrevivência que nos impulsiona a reagir diante do perigo. No entanto, o desafio surge quando essa ansiedade ultrapassa os limites normais, afetando pessoas de todas as idades (Silva 2011)

Os sintomas de ansiedade podem se manifestar de diversas maneiras, tanto a nível físico quanto emocional. Quando a ansiedade se apresenta de forma disfuncional no organismo, geralmente vários sintomas ocorrem simultaneamente. Os sintomas da ansiedade podem causar dificuldades para conciliar o sono, sensação de cansaço e irritação e falta de concentração. As pessoas com ansiedade também podem sentir que seu coração está atrasado ou acelerado, ela pode causar suor, tremedeira e agitação, outros sintomas que se apresentam devido a ansiedade, é a dificuldade de respirar, diarreia e estresse. (National Library Of Medicine 2022)

A ansiedade é um fenômeno complexo na perspectiva dos profissionais de saúde, apresentando uma ampla gama de sintomas, para além daqueles mencionados anteriormente. Essa condição pode manifestar-se tanto a nível físico quanto psicológico, e sua compreensão requer uma abordagem abrangente e sensível, os sintomas de origem somática, podem ser dor de cabeça e dor lombar, que acontecem por conta do aumento da tensão muscular, palpitações também acontecem, devido aos movimentos mais fortes e rápidos do coração, sudorese, principalmente nas mãos, sensação de bolo na garganta, por conta da maior tensão nos músculos do pescoço, náuseas e vazio no estômago, também são vistos em pessoas com ansiedade disfuncional (Silva 2011 apud Graeff 1996)

Além desses sintomas físicos, dentre os sintomas psicológicos, incluem-se a hipervigilância, que se manifesta como dificuldade de concentração e insônia, bem como sentimentos de apreensão e antecipação de infortúnios. Esses aspectos psicológicos são frequentemente associados à ansiedade e merecem atenção clínica para avaliação e manejo adequado (Silva 2011 apud Graeff e Brandão 1996)

A terapia cognitiva comportamental é uma das abordagens que mais estuda sobre os fenômenos da ansiedade, mostrando seus mecanismos cognitivos, emocionais e comportamentais.

Dentre os sintomas cognitivos estão: Medo de perder o controle; de ser incapaz de enfrentar; Medo de dano físico ou de morte; Medo de “enlouquecer”; Medo de avaliação negativa dos outros; Pensamentos, imagens ou lembranças assustadoras; Percepções de irrealidade ou alheamento; Baixa concentração, confusão, distratibilidade; Estreitamento da atenção, hipervigilância para perigo; Memória fraca; Dificuldade de raciocínio e perda de objetividade. Já os sintomas emocionais são: Sentir-se nervoso, tenso, irritado; sentir-se assustado, temeroso, aterrorizado; ser irascível, apreensivo, alvoroçado e ser impaciente, frustrado. E por último os sintomas comportamentais, que são: Evitação de sinais ou situações de ameaça; Fuga, escape; Busca de segurança, reassentamento; Desassossego, agitação, andar nervosamente de um lado para o outro; Hiperventilação; Paralisia, imobilidade; Dificuldade para falar. (Clark e Beck 2014, p. 11)

2.3.2 ANSIEDADE E O AMBIENTE ESCOLAR

As emoções desempenham um papel crucial no processo de ensino-aprendizagem. Quando os alunos estão emocionalmente engajados e se sentem positivamente conectados ao conteúdo e ao ambiente de aprendizado, sua capacidade de absorver, reter

e aplicar o conhecimento é ampliada. Da mesma forma, emoções negativas, como ansiedade ou estresse, podem afetar adversamente o aprendizado, prejudicando a concentração, a memória e a motivação. A neurociência mostra que o conhecimento sobre a neurobiologia das emoções é importante para o processo de ensino-aprendizagem, pelos motivos de: 1) mobilizarem recursos cognitivos existentes, principalmente a atenção, percepção e memória; 2) elas são fenômenos que indicam a presença de algo que tenha significado em determinado momento; 3) determinam a escolha das ações subsequentes; 4) emoções desencadeiam alterações na fisiologia e nos processos mentais do organismo. Elas têm o propósito de aproximar, confrontar ou afastar o indivíduo de um estímulo específico. Essas mudanças fisiológicas, que compõem a Neurobiologia desse processo psicológico fundamental, têm origem no cérebro, onde cada uma delas é processada em diferentes circuitos e sistemas (Souza 2019 apud Cosenza e Guerra. 2011)

A escola é vista pela maioria das pessoas como sendo o local de ensino-aprendizagem, já que a grande parte das pessoas passaram pelo ambiente escolar.

A escola é o espaço de estímulo a aprendizagem e o lugar de construção do conhecimento que engloba o desenvolvimento dos indivíduos nos aspectos emocionais, biológicos, sociais, culturais, etc. (Ribeiro 2022, p.7)

A escola é um ambiente onde se desenrolam múltiplas experiências educativas, exercendo influência significativa sobre os alunos. Essas experiências podem desencadear consequências positivas, mas também danos psicológicos que, infelizmente, podem se agravar ao longo de suas trajetórias de vida (Ribeiro. 2022). É crucial reconhecer a complexidade desse cenário e adotar abordagens sensíveis e proativas para promover o bem-estar e o desenvolvimento saudável dos estudantes.

A ansiedade em níveis elevados pode afetar diretamente o foco e a concentração. Quando um indivíduo passa por uma crise de ansiedade, geralmente ele sente sintomas que podem atrapalhar seu desempenho, como a "falta de ar, coração acelerado, tonturas e sudoreses" o que causara desespero, podendo levar a necessidade de fuga do ambiente que se encontra no momento (Ribeiro 2022).

Com base no que foi mencionado anteriormente, esses sintomas desviam a atenção do aluno durante as atividades escolares. O foco dele se volta para o desconforto ou dor que possa estar sentindo naquele momento, prejudicando assim a assimilação e aquisição de conhecimento. Esse cenário contribui para um processo de aprendizagem insatisfatório (Ribeiro. 2022).

A ansiedade pode afetar todas as pessoas, o que não seria diferente no ambiente escolar, como descrito por Oliveira (2012, P. 56) “[...] A ansiedade pode ter impacto tanto em estudantes com alto quanto em baixo rendimento escolar [...]”.

No contexto escolar, a ansiedade pode ser desencadeada por uma variedade de fatores, e muitos deles estão relacionados às pressões impostas aos alunos em relação ao seu próprio desempenho. Os estudantes podem se sentir ansiosos devido às cobranças dos pais, expectativas dos colegas ou até mesmo suas próprias expectativas de alcançar um desempenho excepcional (Oliveira 2012)

Outros tipos de ansiedade que podem ser verificadas no ambiente educacional, como a ansiedade cognitiva institucional, a cognição envolve pensamentos negativos que impactam a realização de tarefas acadêmicas. Esses pensamentos podem abranger preocupações relacionadas à humilhação social, auto depreciação ou consequências do fracasso. Já a ansiedade cognitiva institucional também envolve a tendência do indivíduo de interpretar uma situação de avaliação de desempenho como uma ameaça pessoal. Como resultado, o indivíduo reage com percepções de ameaça, sentimentos reduzidos de autoeficácia, cognições autodepreciativas, atribuições de falha por antecipação e reações emocionais mais intensa (Souza 2020 apud. Jarros. 2011, p 52). Essa ansiedade pode se manifestar logo no primeiro sinal de fracasso, afetando significativamente o bem-estar e o desempenho acadêmico (Souza 2020 apud. Gonzaga 2016, p. 52).

A ansiedade antecipatória é uma experiência comum no ambiente escolar, na fase antecipatória, que ocorre quando uma avaliação se aproxima, o indivíduo enfrenta uma iminência da situação avaliativa. Durante esse período, ele fica preocupado com as demandas, possibilidades e constrangimentos associados à avaliação. Além disso, o indivíduo reflete sobre como se preparar e regular os sentimentos e emoções relacionados à avaliação negativa. A incerteza dos resultados é alta nessa fase, o que pode levar a experiências de emoções ameaçadoras e/ou desafiadoras (Souza 2020 apud. Gonzaga. 2016, p. 52). Durante a adolescência ela está ligada a consequências negativas em várias áreas da vida. Essas incluem prejuízos acadêmicos, dificuldades nas relações sociais e impactos no funcionamento familiar. É essencial que profissionais de saúde e educação estejam atentos a esses aspectos e ofereçam o devido cuidado aos jovens afetados por essa ansiedade (Souza 2020 apud. Isolan 2012, p. 52).

Outro tipo de ansiedade apontada no meio escolar é a de relacionamento, dentre os múltiplos desafios que os adolescentes podem enfrentar, é importante ressaltar as

dificuldades nas relações sociais. Esses jovens podem experimentar rejeição por parte de seus colegas, sentir-se isolados e apresentar um repertório comportamental limitado. E falando mais da ansiedade de relacionamento (Souza 2020 apud. Grolli, Wagner e Dalbosco. 2017). segundo Souza (2020 apud. Gonzaga e Enumo. 2018, p. 53). “[...] O adolescente tem a necessidade em se sentir conectado, fazendo parte da vida das outras pessoas; a ansiedade de relacionamento corresponde à necessidade de experimentar-se efetivo nas interações com os ambientes sociais e físicos [...]”

2.3.3 COMPORTAMENTO DO ADOLESCENTE COM ANSIEDADE

A ansiedade é um dos fatores psicológicos que impactam significativamente as pessoas no contexto brasileiro. Essa influência não exclui os adolescentes, que também enfrentam esse desafio. A ansiedade pode desencadear mudanças de comportamento, afetando suas relações sociais e desempenho acadêmico, e até mesmo contribuir para a evasão escolar. O período da adolescência frequentemente sinaliza o início da ansiedade patológica, que pode se estabelecer e persistir ao longo da vida. Não é raro observar estudantes jovens lutando com níveis elevados de ansiedade que interferem em sua concentração e memória, levando eventualmente a obstáculos e fracasso acadêmico (Flôr et al. 2022. Apud. Braga 2016)

Diversos fatores no ambiente escolar podem desencadear ansiedade nos adolescentes. Exemplos incluem provas, competitividade, apresentações públicas, alterações hormonais, pressão para obter notas acima da média, aceitação social e bullying. É comum que os adolescentes busquem aceitação em grupos, o que pode levá-los a abandonar seus próprios desejos para se sentirem aceitos. Aqueles que resistem a essa conformidade, bem como aqueles que não se encaixam em um padrão estético ou comportamental, são frequentemente excluídos. Como resultado, eles se tornam alvos de bullying, piadas e ridicularização, o que contribui para o aumento da ansiedade (Flôr et al. 2022. Apud. Basoni et al., 2020).

Existem dois tipos de ansiedade em adolescentes no ambiente escolar a moderada que se apresenta de forma funcional e a elevada sendo disfuncional. A ansiedade moderada, que é funcional, faz com que, apesar das pressões, os estudantes se dediquem aos estudos para evitar fracasso e dependência emocional e escolar. A ansiedade elevada é mais generalizada, podendo paralisar o aluno, interferir na concentração e no sono,

causar isolamento e irritabilidade, e levar a dificuldades de aprendizagem, relutância em ir à escola e pensamentos negativos (Flôr et al. 2022).

Os sintomas físicos da ansiedade podem ser avassaladores para os adolescentes, afetando sua qualidade de vida de maneira significativa. Esses sintomas incluem tensão, desconforto abdominal, dificuldade para dormir, fadiga ao despertar e aperto no peito. Como resultado, muitos adolescentes enfrentam desafios emocionais que impactam suas relações sociais e desempenho escolar. Em resposta a esses sintomas, alguns adolescentes optam por isolamento e afastamento escolar, resultando em faltas e evasão (Santos e Tavares et al. 2021).

Um dos fatores frequentemente observados em adolescentes que apresentam sintomas de ansiedade é o uso abusivo de substâncias, que muitas vezes é usado como "auto-medicação" para diminuir os sintomas. É possível que os adolescentes que já experimentaram tabaco relatem menos sintomas de ansiedade devido à evidência de que alguns deles utilizam o tabaco como uma forma de automedicação, buscando alívio para os sintomas ansiosos (Manso e Matos 2006. Apud. Upadhyaya, Deas, Brady & Kruesi, 2002)

A ansiedade se manifesta de duas maneiras principais: por meio de comportamentos de evitação e de busca por segurança. Quando a ansiedade surge, tendemos a evitar situações que nos causam desconforto e buscamos segurança, pois essas ações proporcionam um alívio temporário. No entanto, esses métodos habituais de enfrentamento da ansiedade podem acabar perpetuando e intensificando o problema a longo prazo (Greenberger e Padesky 2017).

Os comportamentos de evitação caracterizam-se pela relutância em confrontar situações que induzem ansiedade. Por exemplo, um estudante que deve realizar uma apresentação em sala de aula pode optar por não se preparar para o evento, evitando assim pensar na situação. Esta estratégia pode resultar em uma redução temporária da ansiedade. No entanto, é provável que a ansiedade retorne em um nível mais elevado posteriormente, o que pode levar o estudante a não realizar a apresentação ou até mesmo a ausentar-se da aula devido à incapacidade de lidar com a situação.

A evitação é o comportamento mais comum associado à ansiedade. Quando evitamos uma situação difícil, inicialmente experimentamos uma diminuição na ansiedade. Esse alívio que sentimos é muito recompensador, e isso torna mais provável que queiramos continuar com o comportamento de evitação no futuro. Ironicamente, quanto mais

evitamos uma situação, mais ansiosos ficamos em relação ao enfrentamento no futuro. Logo, a evitação, na verdade, alimenta a ansiedade em longo prazo, porque ajuda a nos convenceremos de que os perigos são sérios e que não somos capazes de lidar com eles (Greenberger e Padesky 2017, p. 226).

Outro comportamento é o de segurança, que são medidas que adotamos para diminuir nossa sensação de perigo ou para prevenir danos em circunstâncias que nos causam ansiedade. Apesar dos comportamentos de segurança parecerem benéficos à primeira vista, eles frequentemente exacerbam nossa ansiedade, pois intensificam nossa percepção de que a situação é muito mais ameaçadora do que realmente é (Greenberger e Padesky 2017).

2.3.4 TÉCNICAS DE ENFRENTAMENTO

As técnicas de tratamento serão detalhadas com base nas técnicas e procedimentos da terapia cognitivo-comportamental (TCC), que é uma das abordagens mais eficazes para tratar a ansiedade quando ela se manifesta de maneira disfuncional. A TCC concentra-se na identificação e modificação dos padrões de pensamento negativos e comportamentos disfuncionais, promovendo mudanças positivas na percepção e no enfrentamento da ansiedade. Durante as sessões de TCC, o paciente trabalhará com o terapeuta para desenvolver estratégias específicas que visam reduzir os sintomas ansiosos e melhorar a qualidade de vida. É um processo colaborativo que envolve autoconhecimento, aprendizado de habilidades e prática contínua para alcançar resultados positivos.

A TCC trabalha com algo chamado modelo cognitivo, o modelo cognitivo é uma abordagem fundamental na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que visa compreender como nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos interagem e se influenciam mutuamente. A TCC parte da premissa de que as emoções, comportamentos e respostas fisiológicas de uma pessoa são moldadas pela percepção que ela tem dos eventos. Não é a situação em si que determina o que a pessoa sente, mas como ela interpreta essa situação segundo (Beck; 2022)

Nessa perspectiva, os transtornos psicológicos têm origem nas distorções cognitivas que surgem quando a pessoa percebe e interpreta as situações de maneira disfuncional. Essas distorções influenciam diretamente seus sentimentos e comportamentos. Em outras palavras, a forma como interpretamos o mundo ao nosso

redor afeta profundamente nossa saúde mental e emocional (LENHARDTK apud BARBOSA e BORBA. 2010). Essa abordagem busca promover alterações nos padrões de pensamento e crenças disfuncionais por meio do processo psicoterápico. O objetivo é transformar a maneira como interpretamos o mundo e, conseqüentemente, influenciar positivamente nossos sentimentos e comportamentos (LENHARDTK apud BECK & KNAPP, 2008).

Na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), utilizam-se estratégias interventivas especificamente projetadas para auxiliar pacientes que enfrentam sintomas de ansiedade de maneira disfuncional. O principal objetivo dessas técnicas não é erradicar completamente os sintomas de ansiedade, mas sim reduzir sua intensidade e frequência, permitindo que os pacientes gerenciem melhor suas emoções e melhorem sua qualidade de vida. O objetivo do tratamento psicoterapêutico é estabelecer uma parceria entre o terapeuta e o paciente, com o intuito de ajudá-lo a gerenciar, e não necessariamente eliminar, o sentimento de ansiedade. Isso se deve ao fato de que a completa erradicação da ansiedade é uma meta inalcançável, uma vez que esse sentimento é intrínseco à biologia humana (Lenhardtk e Calvetti 2017).

Uma das técnicas empregadas para o tratamento é a de psicoeducação, a psicoeducação pode ser descrita como um processo que visa transmitir ao cliente conhecimentos e princípios psicológicos pertinentes. Este processo não se limita a fornecer informações sobre o transtorno do paciente, mas também tem como objetivo familiarizá-lo com o modelo de tratamento utilizado na terapia cognitivo-comportamental (LENHARDTK apud DOSON e DOBSON. 2010).

Existe uma técnica para que o paciente também consiga compreender seus pensamentos, ela se chama "registro de pensamentos disfuncionais" nesse caso, o terapeuta orientará o paciente a identificar e registrar seus pensamentos automáticos, utilizando um formulário conhecido como Registro de Pensamento Disfuncional (RPD). Este registro será útil para identificar o esquema cognitivo, permitindo o reconhecimento de crenças que foram formadas de maneira equivocada pelo indivíduo (Lenhardtk e Calvetti 2017). Posteriormente, essas crenças podem ser modificadas com o objetivo de desenvolver interpretações mais ajustadas à realidade (Lenhardtk apud Rangé, 2011). Além de todos os aspectos mencionados anteriormente, é importante ressaltar que o paciente, ao empregar essa técnica, adquire um maior autoconhecimento e uma compreensão mais profunda dos mecanismos subjacentes aos seus processos de

pensamento. Este conhecimento introspectivo é fundamental para a eficácia da intervenção terapêutica.

A próxima técnica é chamada de reestruturação cognitiva, a reestruturação cognitiva, particularmente em relação aos transtornos de ansiedade, envolve o terapeuta questionando os pensamentos e crenças distorcidas do paciente. O objetivo é ajudar o paciente a diminuir a força de suas interpretações equivocadas, através da procura de evidências. Posteriormente, o terapeuta auxilia o paciente na criação de percepções menos dramáticas e exageradas sobre a realidade (Lenhardtk apud Leahy 2011).

O treino de resolução de problemas, é outra técnica empregada para o tratamento dos transtornos de ansiedade, um indivíduo que sofre de um transtorno de ansiedade geralmente enfrenta desafios ao tentar resolver certos problemas, devido à preocupação constante e à sensação de falta de controle pessoal. Nesse contexto, a técnica empregada pelos terapeutas cognitivo-comportamentais é extremamente relevante e amplamente utilizada. Ela permite que o profissional ajude o paciente a substituir comportamentos disfuncionais por estratégias de enfrentamento mais efetivas e adaptativas. Simultaneamente, busca-se atenuar as crenças disfuncionais do paciente em relação aos eventos que ocorrem ao seu redor (Lenhardtk 2017, apud Oliveira 2011).

Técnicas de relaxamento, esta é uma das técnicas mais efetivas para a redução da ansiedade, apresentando potencial para ser implementada com sucesso no contexto educacional, este procedimento é um método psicofisiológico que engloba respostas somáticas e autônomas, visando promover a calma e o bem-estar do paciente. Este processo é visto como uma oportunidade de aprendizado que envolve o controle da respiração em momentos de estresse e o relaxamento de vários grupos musculares, com o objetivo de atingir um estado de conforto e tranquilidade (Lenhardtk 2017, apud Barlow 2016)

A técnica de dessensibilização sistemática é um método alternativo empregado para auxiliar pacientes a reduzir sua ansiedade disfuncional. Este método envolve a exposição repetida e prolongada do paciente a estímulos que provocam ansiedade, seja de maneira imaginária ou exposição real ao causador da ansiedade (Lenhardtk 2017, apud Barlow. 2016)

as exposições podem ser realizadas de forma abrupta que ocorre por imersão ou inundação, na qual a pessoa é exposta diretamente ao estímulo aversivo ao vivo ou por imaginação, para provocar a ansiedade mais intensa e sem interrupção até que ela diminua. De outro modo, a

exposição pode ocorrer gradualmente, sendo esta a formatação mais indicada e usual, que consiste em redigir uma lista e, por conseguinte, hierarquizar os objetos e eventos temidos pelo paciente para que ele seja exposto a estas situações, iniciando pelos itens que produzem menor sofrimento em direção àqueles mais perturbadores (Lenhardtk 2017, apud Barlow. 2016, p. 9).

A última fase do tratamento, baseado na terapia cognitiva comportamental, é a de prevenção de recaídas, este momento envolve a realização de uma avaliação do processo psicoterapêutico, a formulação de um plano para metas e ações futuras do paciente, e uma discussão sobre as emoções do paciente e do terapeuta. Adicionalmente, o terapeuta pode fornecer ao paciente um diagrama ou mapa, com o objetivo de oferecer uma visão mais clara dos resultados, avanços e transformações alcançados através da terapia, assim como das áreas que ele pode continuar a tratar e melhorar (Lenhardtk apud Dobson e Dobson 2010).

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Um projeto colaborativo entre as secretarias de Saúde (SES) e de Educação (SEEDF) está sendo implementado para enfrentar o medo e a ansiedade que os alunos têm experimentado ao frequentar as aulas. Esse projeto visa promover terapia em grupo por meio de rodas de conversa e dinâmicas nas escolas. O objetivo é criar uma rede solidária entre os estudantes, proporcionando apoio mútuo e fortalecendo o bem-estar emocional. Essas ações foram intensificadas especialmente neste período de apreensão, após ocorrerem casos recentes de violência dentro das salas de aula. Desde 2018, o projeto Terapia Comunitária Integrativa (TCI) tem desempenhado um papel crucial no atendimento a mais de 2.000 alunos em dez escolas: nove localizadas no Gama e uma em Santa Maria. A previsão é de que o atendimento seja reforçado, uma vez que 26 docentes comunitários foram capacitados. Além disso, as famílias também recebem apoio por meio de grupos semanais. Esses grupos se reúnem na Coordenação Regional de Ensino do Gama aos sábados, às 16h, e no Jardim de Infância 3 do Gama, às quartas-feiras, às 19h (Secretaria de Estado de Educação, SEEDF).

Nos estágios obrigatórios que fizemos nas escolas CED 08 e CEF 10 do Gama-DF, detectamos nos atendimentos, estudantes com crises de ansiedade, medo e apreensão. Com intervenção na abordagem da Terapia Cognitiva Comportamental de Aron Back

(2021) obtivemos a melhora dos estudantes diante das queixas apresentadas. De acordo com os feedbacks podemos ver o quão é importante a saúde mental em um ambiente escolar, fazendo com que haja a psicoeducação, reestruturação dos pensamentos negativos e distorcidos diante de uma situação desconhecida que geram medo e ansiedade.

Durante esse período percebemos a necessidade de um psicólogo no ambiente escolar, para dar suporte aos estudantes acometidos por ansiedade intensa, crises de ansiedade, dentre outros. Com a intervenção baseada na abordagem da terapia cognitiva comportamental (TCC), vimos a melhora dos alunos consideravelmente, com feedbacks positivos por parte da direção da escola.

4 CONCLUSÃO

A ansiedade é uma resposta biológica inata ao estresse, atuando como um mecanismo de defesa que prepara o organismo para enfrentar situações de perigo. Esta resposta é uma reação autônoma do sistema nervoso humano, uma estratégia evolutiva de sobrevivência que tem como objetivo principal capacitar os indivíduos a responderem de maneira eficaz a situações de ameaça ou perigo. No entanto, quando os níveis de ansiedade excedem o limiar de normalidade, isso pode resultar em transtornos que afetam indivíduos de todas as faixas etárias. A ansiedade é um estado emocional complexo que pode ser caracterizado como uma sensação difusa e desagradável de medo, apreensão e tensão.

No contexto escolar, um dos tipos de ansiedade identificados é a ansiedade de relacionamento. A ansiedade de relacionamento pode ter um impacto significativo na vida de um adolescente, resultando em uma série de prejuízos. Entre esses prejuízos, as dificuldades de interação social são particularmente notáveis. Os adolescentes que sofrem de ansiedade de relacionamento podem enfrentar rejeição de seus colegas, o que pode levá-los a se sentirem isolados. Além disso, eles podem apresentar um repertório comportamental deficitário, o que significa que podem ter dificuldades para se comportar de maneira adequada, em apresentação de trabalhos, criar vínculos, afetando suas relações sociais e desempenho acadêmico, e até mesmo contribuir para a evasão escolar. Em outras palavras, os adolescentes com ansiedade de relacionamento podem se

preocupar excessivamente com sua capacidade de se envolver de maneira eficaz e satisfatória com o mundo ao seu redor.

Para os casos de ansiedade e medo nos alunos da escola do Gama, a proposta é elaborar projetos que visam promover terapia em grupo por meio de rodas de conversa e dinâmicas nas escolas. O objetivo é criar uma rede de apoio entre os estudantes, proporcionando apoio mútuo e fortalecendo o bem-estar emocional. Além disso, a intervenção na abordagem da Terapia Cognitiva Comportamental de Aron Beck que é sugerida para obter a melhora dos estudantes diante das queixas apresentadas, fazendo com que haja a psicoeducação, reestruturação dos pensamentos negativos e distorcidos diante de uma situação desconhecida que geram medo e ansiedade. Na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), utilizam-se estratégias interventivas especificamente projetadas para auxiliar pacientes que enfrentam sintomas de ansiedade de maneira disfuncional. O principal objetivo dessas técnicas não é erradicar completamente os sintomas de ansiedade, mas sim reduzir sua intensidade e frequência, permitindo que os pacientes gerenciem melhor suas emoções e melhorem sua qualidade de vida.

Em vista da multiplicidade de situações que envolvem questões emocionais no ambiente escolar, a presença de um profissional de psicologia torna-se indispensável. Este profissional é fundamental para oferecer suporte aos estudantes que enfrentam intensos episódios de ansiedade, crises de ansiedade e outros desafios emocionais. A intervenção precisa e adequada para cada caso, executada de maneira eficiente, é crucial para abordar as queixas individuais de cada adolescente. Esta abordagem personalizada proporcionará um ambiente de acolhimento e contribuirá significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos estudantes. A atuação do psicólogo escolar vai além do suporte emocional, englobando também a promoção de saúde mental, o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e a prevenção de transtornos psicológicos. Portanto, a presença de um psicólogo em um ambiente escolar não é apenas necessária, mas essencial para o bem-estar e o desenvolvimento saudável dos estudantes.

REFERÊNCIAS

Administração Regional do Gama - <https://www.gama.df.gov.br/category/sobre-a-ra/conheca-a-ra/> Acesso: 02 de maio de 2024.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-V. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

Beck, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática** [recurso eletrônico] / Judith S. Beck; tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp. – 3. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2022.

CASTILLO, A. R. G. et al. **Transtornos de ansiedade.** Brazilian Journal of Psychiatry, v. 22, p. 20–23, dez. 2000.

CONHEÇA A RA: Mapa da Região Administrativa do Gama. Administração Regional do Gama. [s.d]. Disponível em: <https://www.gama.df.gov.br/category/sobre-a-ra/conheca-a-ra/>. Acesso em: 13 mar. 2024.

Correio Braziliense, 2020. <https://www.correiobraziliense.com.br/cidades-df/2020/09/4876178-gama-desponta-na-educacao.html>. Acesso: 02 de maio de 2024.

Clark, David A. **Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental: manual do paciente** [recurso eletrônico] / David A. Clark, Aaron T. Beck; tradução: Daniel Bueno; revisão técnica: Elisabeth Meyer. – Porto Alegre: Artmed, 2014.

DE SOUZA, C. M. **Ansiedade e Desempenho Escolar no Ensino Médio Integrado.** Pouso Alegre: Univás, 2020.

Greenberger, Dennis. **A mente vencendo o humor : mude como você se sente, mudando o modo como você pensa** [recurso eletrônico] / Dennis Greenberger, Christine A. Padesky ; prefácio: Aaron T. Beck ; tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa ; revisão técnica: Bernard Rangé. – 2. ed. – Porto Alegre : Artmed, 2017.

LENHARDTK, Gabriela; CALVETTI, Prisca Ücker. **Quando a ansiedade vira doença?: Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental.** Aletheia, Canoas, v. 50, n. 1-2, p. 111-122, dez. 2017. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942017000100010&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 22 jan. 2024.

Mãe para bebê | Fichas técnicas [Internet]. Brentwood (TN): Organização de Especialistas em Informação Teratológica (OTIS); 1994-. Ansiedade. Julho de 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK582578/>

MANSO, Dina Susana da Silva; MATOS, Margarida Gaspar de. **Depressão, ansiedade e consumo de substâncias em adolescentes.** Rev. bras.ter. cogn., Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 73-84, jun. 2006. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100008&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 24 abr. 2024.

MARTINS, C. M. dos S. ; DE BRITO CUNHA, N. **ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA: O ENSINO MÉDIO INTEGRADO EM FOCO.** Educação Profissional e Tecnológica em

Revista, [S. l.], v. 5, n. 1, p. 41-61, 2021. DOI: 10.36524/profept.v5i1.832. Disponível em: <https://ojs.ifes.edu.br/index.php/ept/article/view/832>. Acesso em: 17 fev. 2024.

Oliveira, S. M. S. S. (2012). **O Modelo de Rasch para avaliar o Inventário de Ansiedade na Escola**. Tese de Doutorado, Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Psicologia, Universidade São Francisco, Itatiba.

RIBEIRO, Fabiane Lobato. **Ansiedade na escola: desempenho e dificuldades na aprendizagem de adolescentes**. Orientadora: Vívian da Silva Lobato. 2022. 18 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Pedagogia) – Faculdade de Educação e Ciências Sociais, Campus Universitário de Abaetetuba, Universidade Federal do Pará, Abaetetuba, 2022. Disponível em: <https://bdm.ufpa.br:8443/jspui/handle/prefix/4478>. Acesso em 30 jan. 2024.

SILVA, Cleimar rosa. **Ansiedade no meio escolar**. 2011. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade de Brasília e Universidade Estadual de Goiás. Brasília-DF, 2011.

SILVA SANTOS, T. .; SILVA LEAL TAVARES, J.; DONELATE, C. .; BITTENCOURT FERNANDES DA SILVA, A. M. **ANALISANDO OS DISTURBIOS FUNCIONAIS DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM ADOLESCENTES DE 14 A 19 ANOS PELA TERAPIA OCUPACIONAL**. RECISATEC - REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA - ISSN 2763-8405, [S. l.], v. 1, n. 2, p. e1218, 2021. DOI: 10.53612/recisatec.v1i2.18. Disponível em: <https://recisatec.com.br/index.php/recisatec/article/view/18>. Acesso em: 23 abr. 2024.

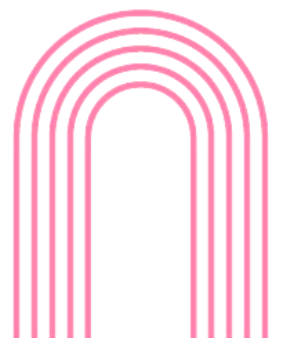
SOUZA, Lirani Firmo Da Costa; ALMEIDA, Rodrigo da Silva; SILVA, Dionísio Souza da; CRISPIM, Maria Sônia da Silva; TAVARES, Marcelo Góes; PEIXOTO, Sandra Patrícia Lamenha. **A NEUROCIÊNCIAS E SUAS INTERFACES COM A EDUCAÇÃO: A NEUROBIOLOGIA DAS EMOÇÕES E SUA IMPORTÂNCIA NO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM**. Caderno de Graduação - Ciências Humanas e Sociais - UNIT - ALAGOAS, [S. l.], v. 5, n. 2, p. 29, 2019. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/fitshumanas/article/view/6145>. Acesso em: 30 jan. 2024.

Transtorno de ansiedade. Revista de Iniciação Científica e Extensão, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 45–50, 2018. Disponível em: <https://revistasfasesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/47>. Acesso em: 11 jan. 2024.



Capítulo 6
AS CONSEQUÊNCIAS DO USO DE CELULAR NO
DESENVOLVIMENTO NEUROPSICOLÓGICO INFANTIL

Eliene Santos Mariano
Kamilla Meireles de Sousa
Adriana Lemos de Oliveira



AS CONSEQUÊNCIAS DO USO DE CELULAR NO DESENVOLVIMENTO NEUROPSICOLÓGICO INFANTIL

Eliene Santos Mariano¹⁶

Kamilla Meireles de Sousa¹⁷

Adriana Lemos de Oliveira¹⁸

RESUMO

Estudos apontam que o uso precoce e descontrolado de celulares pode comprometer o desenvolvimento de habilidades essenciais, como atenção, memória e linguagem. O presente artigo analisa as consequências do uso de celular no desenvolvimento neuropsicológico infantil, com foco na área da psicologia. A pesquisa revisa literatura atual e investiga os impactos cognitivos, emocionais e comportamentais do uso excessivo de dispositivos móveis por crianças. **Objetivo:** O objetivo geral é analisar a geração atual, investigando os benefícios e malefícios do uso de celulares no contexto familiar, educacional e social. Além disso, busca compreender como as rotinas atuais diferem da forma como as crianças eram criadas no passado. **Metodologia:** A metodologia empregada neste estudo é caracterizada como uma pesquisa aplicada em termos de natureza. Em relação à abordagem do problema, a pesquisa é qualificada como qualitativa descritiva. Quanto aos procedimentos técnicos, a pesquisa é baseada em fontes bibliográficas em bases de repositórios brasileiros. **Desenvolvimento:** A exposição prolongada a telas está associada a transtornos de sono, redução da atividade física e problemas de socialização. O artigo destaca a importância do papel dos educadores e pais na mediação do tempo de uso e na orientação sobre conteúdos apropriados. Sugere-se que práticas pedagógicas integradas, que utilizam a tecnologia de forma balanceada e educativa, podem mitigar os efeitos negativos e potencializar aspectos positivos do uso de

¹⁶ Graduanda em Psicologia – 2024. santos.elienemariano@gmail.com

¹⁷ Fisioterapeuta; Pós-graduada em fisioterapia neurológica infantil; Graduada em Fisioterapia. kamillameireles12@gmail.com

¹⁸ Mestre em Turismo, especialista em negócios e eventos, bacharel em Turismo e bacharel em Administração, Docente de Psicologia da faculdade UNIBRAS – GAMA/DF. adrianaandradeproducoes@gmail.com

celulares. **Considerações finais:** A pesquisa conclui que, embora o celular seja uma ferramenta com potencial educativo, é fundamental estabelecer limites claros e promover atividades alternativas que estimulem o desenvolvimento neuropsicológico saudável das crianças.

Palavras-chave: Desenvolvimento infantil. Neuropsicologia. Educação. Celular. Tecnologia.

ABSTRACT

Studies indicate that the early and uncontrolled use of cell phones can compromise the development of essential skills, such as attention, memory and language. This article analyzes the consequences of cell phone use on children's neuropsychological development, focusing on the area of psychology. The research reviews current literature and investigates the cognitive, emotional and behavioral impacts of excessive use of mobile devices by children. **Objective:** The general objective is to analyze the current generation, investigating the benefits and harms of using cell phones in the family, educational and social context. Furthermore, it seeks to understand how current routines differ from the way children were raised in the past. **Methodology:** The methodology used in this study is characterized as applied research in terms of nature. Regarding the approach to the problem, the research is qualified as qualitative descriptive. As for technical procedures, the research is based on bibliographic sources in Brazilian repository bases. **Development:** Prolonged exposure to screens is associated with sleep disorders, reduced physical activity and socialization problems. The article highlights the important role of educators and parents in mediating screen time and providing guidance on appropriate content. It is suggested that integrated pedagogical practices, which use technology in a balanced and educational way, can mitigate the negative effects and enhance positive aspects of cell phone use. **Final considerations:** The research concludes that, although the cell phone is a tool with educational potential, it is essential to establish clear limits and promote alternative activities that stimulate the healthy neuropsychological development of children.

Keywords: Child development. Neuropsychology. Education. Cell phone. Technology.

INTRODUÇÃO

Estudos recentes afirmam que as crianças estão cada vez mais dependentes da tecnologia e passam praticamente o dia inteiro diante os celulares e tablets, podendo ter uma diminuição de neurônios na região de hipocampo cerebral trazendo consequências no processo cognitivo como resultado eles podem ter mais chances de desenvolver psicopatologias futuras, tais como: ansiedade, depressão, toc, entre outras variações de

demências , comprometendo completamente todas as áreas de suas vidas , como por exemplo : construção de relacionamentos saudáveis , interações sociais, profissionais e autoconhecimento.

Durante a infância, as crianças buscam o mundo por meio de perguntas, na "fase dos porquês". A neuroplasticidade é o desenvolvimento do cérebro que ainda está em contínua formação nesse ciclo. A infância é a fase em que esse processo ocorre de forma mais intensa e é bastante relevante para o desenvolvimento cerebral dos pequenos. porém, nem todas as memórias e aprendizados consolidados no cérebro são positivas, por isso o uso de celulares pode trazer grande dificuldade á formação das crianças nessa situação. (ALENCAR, 2022)

A neuroplasticidade é responsável pela formação do sistema nervoso, a "neurulação". A neurulação é o processo crucial durante o desenvolvimento embrionário humano que resulta na formação do tubo neural, a estrutura que dará origem ao sistema nervoso central, que ocorre ainda durante a gestação. Ainda a neuroplasticidade é encarregada de dar continuidade a esse processo de desenvolvimento.

A aprendizagem e o desenvolvimento motor, cognitivo e de personalidade é o que acontece no processo de neuroplasticidade. Ao longo desse processo, ocorre a consolidação de engramas de memória, que são memórias duradouras e sólidas no encéfalo que culminam do aprendizado por experiência.

De acordo com dados pesquisas, crianças e adolescentes passam por volta de 2 a 10h por dia usando de forma aleatória, ou seja, sem um proposito especifico, como ferramenta pesquisa, aprendizagem ou algo que de fato acrescente para sua educação e muito esse desse tempo é gasto nas horas em que estão na escola e durante a ausência dos pais ou responsáveis que se encontram em horário de trabalho, estes pais na maioria das vezes ao chegarem em casa encontram cansados e fatigados, pela jornada muitas vezes exaustiva de trabalho e por muitas vezes acabam permitido o uso indevido do celular por seus filhos, na tentativa de ter "um pouco de sossego" sem se dar conta que estão permitido que suas crianças , não desfrutem de suas companhias , de brincadeiras , que usem a imaginação para expandir seus cérebros, de forma fisiológica, porque já foi comprovado cientificamente. (ATAIDE, 2023)

Entre que o cérebro da criança só terá expansão quando estimulados, de várias formas como, leitura conforme sua idade , brincadeiras lúdicas, presença afetivas e física dos pais , abraços , afirmações positivas, interação social com crianças da mesma faixa

etária de preferência da mesma, esses estímulos entre outros seja negativo ou positivo , interfere no parte cognitiva , que justamente é área responsável pelas fases do processo de formação ,concepção , aprendizagem, memória, atenção , vigilância , raciocínio e solução de problemas entre outros. Porém são horas e mais horas em que eles deixam de interagir pessoalmente com amigos e familiares, se distraem das aulas e do tempo de estudo muitas vezes vendo conteúdo fora do padrão de suas idades, não demonstram interesse por nenhuma outra atividade ou simplesmente esquecem até de comer e se comerem algo que sequer lembram, pelo fato do uso do celular, colocarem suas mentes em modo inoperante no automático, como se estivessem hibernando, ou seja, praticamente como robôs.

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) tem alertado sobre o limite de tempo em que as crianças podem ficar na tela sem que haja prejuízo físico, psicológico e comportamental e emocional em suas vidas. Segundo especialistas a recomendação é que, menores de 2 anos não façam uso telas ou videogames. Na faixa de 2 a 5 anos podem ficar por volta de até uma hora por dia, e dos 11 a 18 anos, podem ficar por volta de até três horas por dia, porém não é isso que vem acontecendo no dia a dia, como nos é revelado mediante observação de nossos filhos, esses números infelizmente não revelam o que de fato acontece no nosso dia a dia. (VASCONCELOS, 2023)

Como dito antes, é quase utópico achar que podemos controlar de forma integral o tempo de tela dos nossos filhos a partir do momento em que convivem com outras crianças. Afinal, mesmo que haja controle parental em casa, isso não significa que aconteça o mesmo em casa de amigos ou mesmo em nas escolas. E o contato com telefones e tablets vem aumentando no espaço tempo de fora exponencial. Porém seria bom que as escolas entrem em discussão entre si e com os pais e comunidade sobre estratégias para moderar esses acessos. Assim, incentivar o hábito de diminuir e limitar a forma como que os alunos usam as telas em ambientes e momentos em que o objetivo deve ser a assimilação e compreensão dos conteúdos disponibilizados pelo do professor também ou qual outra autoridade em sala de aula.

Sabe-se que algumas escolas, não todas, adotaram por conta própria a proibição de que mesmo se os alunos forem autorizados pelos pais levarem o celular para escola, estas crianças não poderão fazer uso deles dentro da sala de aula, salvo no recreio. Em algumas situações mais relevantes como falta de atenção durante a aula, alguns

professores se vem na necessidade de apreender os celulares e guardá-los em um armário e somente devolvê-los ao final das aulas. (LOIOLA, 2020)

Objetivos

Este documento tem como objetivo geral analisar a geração atual, investigando os benefícios e malefícios do uso de celulares no contexto familiar, educacional e social. Além disso, busca compreender como as rotinas atuais diferem da forma como as crianças eram criadas no passado.

O estudo também investiga o impacto do uso de celulares no desenvolvimento físico, comportamental e neuropsicológico das crianças, levando em consideração os desafios de um uso saudável e os riscos associados. Além disso, examina como essa tecnologia se tornou indispensável na nossa geração e no século atual, bem como sua caracterização na geração presente.

A análise abrange a evolução da tecnologia celular, identificando o aumento do uso entre crianças na faixa etária de 1 a 4 anos. Adicionalmente, destaca a relevância da psicologia na prevenção do uso excessivo de celulares.

Metodologia

A metodologia utilizada nesse trabalho quanto à natureza é uma pesquisa aplicada, quanto à forma de abordagem do problema a pesquisa é classificada como qualitativa quanto ao objetivo geral essa pesquisa é exploratória e descritiva e quanto aos procedimentos técnicos à pesquisa é bibliográfica.

Este estudo foi elaborado a partir da abordagem qualitativa e utilizou referências de diferentes bases de dados. Quanto aos procedimentos técnicos, a pesquisa é baseada em fontes bibliográficas em bases de repositórios brasileiros. Algumas das fontes relevantes incluem SciELO; Brazilian Journals of Design e Repositório Institucional entre os meses de março a junho de 2024.

REFERENCIAL TEÓRICO

De acordo com o estudo TIC Kids Online Brasil (2021), realizado pela Universidade College London, as estatísticas indicam que, entre 1000 entrevistados, 78% das crianças

que utilizam celulares relataram sofrimento ao se afastarem desses dispositivos. Esse fenômeno é atribuído à ansiedade digital ou ao que alguns chamam de 'drogas virtuais', uma vez que as crianças sentem a necessidade constante de estarem conectadas.

No âmbito psicológico, é crucial que os responsáveis escutem as crianças para obter uma visão ampla do que realmente está acontecendo com elas. Além disso, é necessário conscientizar os pais sobre a importância do acolhimento e do atendimento conjunto entre o profissional, os responsáveis e a criança. A terapia não envolve apenas a criança em si, mas também os pais, exigindo dedicação e esforço por parte deles. É fundamental observar o nível de dependência da criança em relação ao celular e como isso afeta sua interação e conexão com os pais.

No âmbito psicológico, percebe-se um aumento exponencial de crianças conduzidas pelos pais aos consultórios clínicos. Em sua maioria, quando tentam retirar o celular dessas crianças por algumas horas, é nesse exato momento que os pais percebem que seus filhos se tornaram viciados e escravos desses dispositivos. Nesse contexto, as crianças apresentam sintomas principais, como abstinência ou fissura (um desejo intenso por uso descontrolado de algo que lhes proporcione muito prazer), irritabilidade, insônia, agressividade, mau humor, depressão, ansiedade, agitação, automutilação, choro e náuseas, entre outros.

Observa-se uma falta de interesse por diversões aleatórias manuais, como quebra-cabeças e brincadeiras em grupos, como pique-bandeira, estátua, morto-vivo, socialização e diálogos que não envolvam o celular.

A psicologia desempenha um papel fundamental na conscientização sobre o impacto do uso excessivo de celulares na nova geração. Por meio de seminários, palestras nas escolas, atendimentos individuais e rodas de conversa, os profissionais buscam minimizar os efeitos negativos desse hábito, que muitas vezes consome quase 24 horas do dia das crianças.

É importante ressaltar que cada caso é único, e é necessário um trabalho individualizado. Os pais podem ser orientados a monitorar o uso do celular, restringindo conteúdos inadequados por meio de aplicativos como FAMILY TIME, KIDS 360 e FAMISAFE. Essas ferramentas permitem acompanhar a localização das crianças e evitam a exposição a conteúdos impróprios.

Além disso, é crucial que os pais estejam atentos às atividades de jogos, onde ocorre interação entre os jogadores. Isso ajuda a prevenir o contato das crianças com

peessoas mal-intencionadas, como pedófilos. Recomenda-se que os pais acompanhem o andamento dos jogos e a comunicação entre os jogadores e seus filhos. Perguntas como 'Com quem você está jogando?', 'Como é o jogo?' e 'Como você se sente durante o jogo? Você mora com seus pais? quem está aí com você agora? Você pode mandar uma foto sua? Você pode falar agora? gostei muito de você, quer ser meu amigo? Vamos ser amigos para sempre! posso te contar um segredo, mas você não pode falar pra ninguém, nem para seus pais?! Eu só confio em você! ou só você me entende!' , são importantes para observar o comportamento da criança, identificando sinais de ansiedade, estresse ou outras reações.

Frente ao forte desenvolvimento informacional e tecnológico que o mundo vem lidando e alcançando, não aderir à tecnologia é praticamente impossível. Já há um bom tempo e, na atualidade, mais ainda, precisamos das inovações tecnológicas para viver. E a repercussão disso também pode ser sentida em todas as esferas, sociais, educacionais, comportamentais e psicológicas entre outras. É preciso considerar que os celulares fazem parte da rotina, e é muito difícil no mundo tecnológico e virtual, viver sem eles. Inclusive, quando utilizados na medida certa, esses dispositivos trazem mais benefícios que prejuízos.

Mediante as rotinas diárias, muitas vezes se faz necessário manter o celular longe e, seria uma atitude que em regra é aconselhável, considerando que o aparelho pode gerar distrações. Todavia, quando utilizado de maneira coerente e ordenada, o impacto do uso dos celulares no aprendizado pode ser profundamente positivo por outro lado, foi perceptível que o exagero ao o uso desse aparelho, faz mal à saúde e no desenvolvimento infantil, os efeitos podem ser danosos nas primeiras décadas da vida infantil, com tudo concluímos que os problemas estão no excesso e na falta de controle do mesmo. Como essas crianças irão ter condições de autonomia e independência com uso do celular? A hipótese é que o uso do celular pode comprometer o desenvolvimento do neuropsicológico das crianças, uma vez que seu uso contínuo pode deixar a criança impaciente, estressada, irritada, isolada, e, isso pode gerar ansiedade assim como vários outros transtornos neuropsicopatológicos.

Psicologia

A Psicologia é vista por muitos estudiosos como uma ciência antiga e jovem, porém é essencial para debater alguns fundamentos seus, todavia a recente e

contemporânea ciência autônoma é relativamente moderna, pois se mostrou ao mundo na segunda metade do século XIX, porém filósofos da antiguidade já se preocupavam com formulações sobre condições mentais como psique e psicológicos (consciência, sensação, percepção, sonhos e memória). Entender como as ideias psicoterapeutas se tornou algo exponencial ao longo da história do pensamento tão somente ao se modificarem para uma ciência livre que se centraliza em características psíquicas e comportamentais. Vamos abordar a história do pensamento humano, entender como a psicologia deu um salto tão grande como ciência, assim também entre outros para descobrir seus fundamentos. (MENEZES, 2022)

Neste sentido existe a necessidade de estudar a psicologia, com ampla perspectiva histórica, ciência, humana, comportamental, entre outras entender a produção histórica da ciência psicológica para, a partir daí, entendermos a psicologia que estamos fazendo e que rumores ela seja, a partir do ponto de vista como uma prática social e que se entende o desenvolvimento da ciência psicológica e, por isso buscamos entender no ramo psicológico, uma nova forma de olhar para atual modernidade. a preocupação entre outras da psicologia é formar profissionais que contribuam de forma ativa a ciência , daí a razão , objetivo ,de estudar a psicologia como início de uma perspectiva histórica, ou seja do ponto de vista de graduandos que estudam e procuram entender e aplicar essa ciência em todos os ramos da nossa sociedade. Dessa perspectiva, entendemos que a psicologia manifestasse à medida que os homens concebem e inventam a si próprio e seu mundo e universo, chamamos subjetividade. (SOUSA, DE CARVALHO, 2023)

A preocupação do homem com condutas, atuações praticas, afamadas e renomadas de formas subjetivas remodelam às primeiras formas de pensamento racional, ou seja, quando o homem pensa sobre o mundo, dos outros homens e de si mesmo, elabora ideias psicológicas, ideias que se referem a processos individuais e subjetivos, como, por exemplo, as percepções e as emoções. O homem, sendo personagem principal desse processo de desenvolvimento do pensamento, cria ideias, entre elas as ideias psicológicas. Ele cria as ciências como forma de compreensão do mundo, essas ciências cria a psicologia, tendo como objetivo o entendimento do que hoje chamamos subjetividade, bem como racional, ou seja, quando uma pessoa pensa sobre e a respeito do mundo, os outros e a si mesmo, desenvolve reflexões e pensamentos psíquicos que se relaciona aos processos individuais e subjetivos, como as percepções, emoções, efeitos,

impressões e sensações. O homem é o autor e coautor desse processo de desenvolvimento do pensamento, porquanto cria concepções e engloba de forma a inserir idealização dos fenômenos mentais. Ele designa as ciências como de uma forma a decifrar o mundo. Entre A psicologia foi elaborada por essas ciências com o objetivo de absorver. (BRAKLINI, LINS, 2021)

Tecnologias, como os computadores e a Internet, mudam de forma intensa nossa mente, personalidade e comportamentos, de uma forma global as nossas vidas. No entanto as sequelas do uso de celulares e outras nova tecnologias, são pouco disciplinados, resultados de uma pesquisa sobre o uso de celulares por jovens cariocas sugerem que o uso de celulares também está provocando mudanças psicológicas, nota-se que essas mudanças são compatíveis com a nova organização subjetiva, fluida e em constante mutação, que analistas da era atual e recente apontam. Foram observadas mudanças e bastantes evidencias que ocorrem nesse jovens, foram identificadas , o aumento da intimidação em vários de seus relacionamentos, o aumento da autonomia, liberdade e privacidade, a aparição de novas formas de controle interpessoal e o aumento de, uma sensação de segurança e o sentimento que nunca estão sozinhos, que mesmo que outras pessoas não o estejam vendo , o mundo de forma geral está , pois estes jovens de alguma forma se sentem acolhidos por pessoas que nunca viram ou participam de forma direta em suas vidas. (FERREIRA, 2024)

Neuropsicológica

A Ludotorepia é uma parte essencial das experiências sensório-motoras das crianças, permitindo entender e compreender seus corpos e movimentos, além de promover a socialização e a interação.

A ciência reconhece fatores de risco e proteção que incluem as cognições entre domínios biológicos e experiências físicas e sociais para caracterizar o desenvolvimento típico e os atrasos na cognição. Assim, um dos objetivos da avaliação neuropsicológica é determinar como a criança representa o mundo e descrever as particularidades de seus domínios cognitivos. Isso permite fazer previsões e planos para mudanças no ciclo de vida. Por exemplo, sabe-se que a maioria das crianças com transtornos do neurodesenvolvimento com diagnóstico precoce teve problemas emocionais e de aprendizagem que exigiram apoio especializado nos primeiros anos escolares, além de

experimental resolução ou atenuação de alguns de seus sintomas cognitivos ao longo dos anos. (SALES et. al, 2020)

Estudos revelam que o uso do celular pode atrapalhar a qualidade do sono das crianças, dificultando a vontade da criança levanta cedo e a qualidade do pensar, aprender, absorver conteúdos entre outros. O ritmo circadiano dos indivíduos, ou seja, de cada pessoa cada é um pouco diferente, porem o tempo mediano de cada ciclo nos seres vivos é de 24 horas e 15 minutos. Fatores como temperatura, estações do ano e principalmente a luz que acompanha o relógio biológico. O ritmo circadiano de quem dorme cedo é menor, enquanto as pessoas que costumam passar noites em claros ciclos têm maiores. Alguns estudos indicam que a exposição à luz do celular à noite prejudica o sono porque o tipo de iluminação proveniente da tela do dispositivo corta a probabilidade de melatonina, um hormônio liberado pela glândula pineal que envelhece diretamente nos padrões de sono. (MARTINS, 2021)

Segundo alguns estudos, a exposição à luz do celular no período noite prejudica o sono porque a iluminação da tela do celular interfere , e diminui a deficiência dos hormônios melatonina, que é liberado pela glândula pineal que possui um grande peso direto nos padrões de sono.

Uma pesquisa da Universidade de Harvard observou que luzes principalmente a dos celulares, tablets limitam de forma drástica os níveis de melatonina à noite, e a luz azul possui os efeitos mais agradável. Após a exposição de voluntários a luz azul e verde durante 6,5 horas, os pesquisadores observaram que ao sujeitar os voluntários à luz azul aumentou o ciclo circadiano duas vezes mais do que aos que foram submetidos à luz verde (correndo três vezes versos 1,5) referências. (LACERDA, 2023)

O isolamento social que nos foi imposto durante a pandemia do Sars-cov-2 nos revelou um aumento de forma exponencial no uso de equipamentos eletrônicos em todo o mundo. Esse aumento nos mostrou e revelou novos problemas diversos, principalmente sobretudo no período noturno em que se em que as crianças deveriam ser preparadas para dormir um sono tranquilo relaxante e profundo. O uso de eletrônicos, porém foram aumentando cada dia mais chegando ao nível em até 10 horas por dia, em função de trabalho e estudos que passaram a acontecer de forma remota onde os familiares não souberam, por falta de conhecimento, psicológico, emocional entre outros, alinhar, separar, administrar, conduzir os períodos necessários de sono para seus filhos durante a pandemia, essa tipo de situações apresentados, entre outros, trouxe consigo a

nomofobia, um transtorno psicopatológico, que significa em uma simples palavras “ o adoecer pela falta de uso e contato contínuo do celular.” (ILDEFONSO et. al, 2022)

Se um indivíduo sente ansiedade, pânico ou estresse quando a bateria do telefone fica perigosamente fraca ou quando o telefone não está por perto, isso pode estar associada à ansiedade de separação, que é nomeada como nomofobia. A nomofobia apresenta um conjunto de sintomas identificáveis: aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial, falta de ar, ansiedade, náusea, tremores, tonturas, depressão, desconforto, medo e pânico. No entanto, há debate entre a comunidade médica sobre a sua classificação; é uma fobia, transtorno de ansiedade, distúrbio de estilo de vida ou vício? Embora a nomofobia ainda não tenha encontrado um lugar formal no DSM-V, é comumente percebida como uma fobia com base nos critérios diagnósticos do DSM-V 2. (DE LIMA, 2023)

Medo ou ansiedade excessiva e irracional associada a um objeto aleatoriamente também quando o celular fica indisponível ou sua bateria fica fraca, ou até mesmo indisponível , trazendo uma percepção de forma visível e clara a preocupação , nervosismo, e ansiedade dessas crianças. A nomofobia, que é frequentemente associada à ansiedade de separação, apresenta sintomas variados sendo em nossos mundos tecnológicos, identificado de várias formas, comportamentos entre outros: aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial, falta de ar, ansiedade, náusea, tremores, tonturas, depressão, desconforto, medo e pânico. No entanto, não existe uma classificação exata, é uma fobia, um transtorno de ansiedade, um distúrbio de estilo de vida ou um vício? nos critérios diagnósticos do DSM-V 2, a nomofobia é recentemente tratada de forma recorrente como uma fobia, embora ainda não tenha uma caracterização única e oficial no DSM-V. (COSTA et. al, 2023).

A nomofobia afeta os relacionamentos, até mesmo quando uma pessoa está fisicamente presente, mas na sua mente ausente. “Se as pessoas não resistirem a ficar online ou a atender chamadas ou mensagens de texto durante reuniões ou com clientes, a dependência do telefone também pode colocar o emprego em risco”. Isso afetará seu desempenho no trabalho, podendo haver diminuição da sua capacidade de dedicação e atenção. A multitarefa também é um grande problema, pois a alternância entre tarefas (telefone e trabalho) desvia e bloqueia a concentração, diminuindo a capacidade de absorver mais conteúdos, no caso nas escolas, cursos etc., por sua vez, pode acontecer que

ao fim das contas será exigida uma atenção um tempo e atenção maior nesses mesmos aspectos, o que pode prejudicar a saúde mental ao longo do tempo. (DIAZ, 2023)

A sequela negativa da nomofobia na capacidade cognitiva é ainda mais impactante, estudos revelam que 40% dos estudantes não terão sua vida estudantil completa, pela dependência do uso do celular, pelo tempo que passam no mesmo, gerando notas baixas, demonstrando assim atuação do aparelho no cognitivo das crianças. (ESTEVES, 2023)

Evolução da Tecnologia

No século passado não existia a tecnologia, os pais eram autoridades dentro de suas casas, a brincadeira era feita de objetos existentes dentro e fora de sua casa. A família era tudo, com regras específicas e conversas diárias. Crianças respeitavam seus pais, que eram líderes e ensinavam boas práticas. Jogar futebol, pular corda, subir em árvores e outras brincadeiras eram simples e saudáveis. Os professores eram considerados um exemplo a seguir. (LIMA, 2022)

A maneira como as crianças foram e estão sendo criadas têm muito que dizer sobre elas. Ao conectar com a tecnologia, podemos falar também sobre a forma como elas se comunicam e a evolução que elas tiveram ao longo do tempo. Saber como resistiram em um mundo sem tecnologia, é dificultoso encontrar uma resposta porque vivemos em um mundo onde todos estamos conectados à internet de alguma forma.

Embora o mundo tenha evoluído bastante, as crianças se envolveram na tecnologia. A ciência da psicologia entende que as mudanças tecnológicas tornaram a comunicação e a transferência de informações mais fáceis. No entanto, isso pode ser perigoso se não for usado com cautela. (RIBEIRO, 2022)

Analisar a geração atual sobre os benefícios e os malefícios da internet para a criação das crianças, bem como as mudanças nas formas como as crianças eram criadas no passado. Os objetivos específicos são descrever como era a vida das crianças no século passado, incluindo os desafios enfrentados e a falta de oportunidades; explicar como a internet chegou ao Brasil e como ela caracteriza a geração de hoje. (SILVA, 2023)

Dada à complexidade da tecnologia, a mesma passou por muitas fases e mudanças que culminaram para desenvolvimento humano. Sabe-se que os desenvolvimentos tecnológicos e humanos estão prontamente ligados. Oliveira (2022) ressalta que “a tecnologia é uma teoria ou ciência da “técnica””. Compreende o conjunto de

conhecimentos e pesquisas onde as pessoas em geral usam para se atingir um propósito exato.

Muitos psicólogos acham difícil acreditar que as tecnologias digitais, e principalmente a Internet, podem modificar a organização subjetiva de homens e mulheres no nos dias atuais paradoxalmente, estes psicólogos registraram que as mudanças produzidas pela Revolução Industrial efetuaram a organização subjetiva do indivíduo, característica dos séculos XIX e XX. Por conta disso esta análise examina as partes ou porção que concordam Revolução Industrial e a Revolução das Tecnologias da Informação, examinando principalmente os resultados que tais tecnologias exercem sobre as pessoas em geral, crianças, adolescentes e adultos e para evidenciar como essas tecnologias podem modificar, a mente e as ações dos indivíduos coisa que a psicologia necessita absorver. (PASSOS, 2021)

Aumento do uso do celular por crianças

Por um longo espaço de tempo as crianças eram vistas como adultos em miniatura, com um olhar esquadrinhado, via-se seres sem autonomia nem poder e conhecimento do mundo que as cercava. A concepção de crianças ganhou uma nova compreensão apenas no século XVIII. (PORTO, 2022)

Desde esse período, o sistema de estudos se intensificou e deu o crédito devido a infância, apontado por pesquisas científicas. Mudanças biológicas e psicossociais desse período acarretam competências como saltar, pular, realizar tarefas, ou seja, toda forma de mobilidade afetivas e cognitivas. Ao decorrer deste processo, o Sistema Nervoso Central (SNC) exige constantes alterações como, mielinização "um processo crucial no sistema nervoso, que envolve a formação de uma bainha de mielina ao redor dos axônios dos neurônios", e melhoria assináptica " região responsável por realizar a comunicação entre dois ou mais neurônios, ou de um neurônio para um órgão efetor, ou seja, um músculo ou uma glândula" que, aos 24 meses, auxilia na aprendizagem. Para isso precisamos oferecer as crianças espaço, liberdade, brincadeiras livres e toda sorte de materiais psicoeducativos, que são básicos para desenvolver conhecimento e relacionamentos saudáveis afetivos , intra e interpessoais , ou seja da criança consigo mesma , e dela com outras pessoas. (CAMPAGNARO, 2022)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo conclui que o uso de celulares pelas crianças tem implicações significativas no desenvolvimento neuropsicológico, impactando aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais. O uso excessivo e precoce dos dispositivos móveis está associado a prejuízos na atenção, memória, linguagem e habilidades sociais, além de problemas de sono e redução da atividade física.

No entanto, o celular também possui potencial educativo quando utilizado de forma controlada e adequada. Educadores e pais desempenham um papel crucial na mediação do tempo de uso e na seleção de conteúdos apropriados, sendo necessário estabelecer limites claros para o uso da tecnologia. Práticas pedagógicas que integrem o uso equilibrado do celular com atividades que estimulem outras formas de aprendizado e desenvolvimento são fundamentais para mitigar os efeitos negativos observados.

Portanto, a chave para o uso benéfico do celular no contexto infantil reside no equilíbrio e na supervisão adequada, promovendo um desenvolvimento neuropsicológico saudável e integral. Reforça-se a necessidade de mais pesquisas que aprofundem o entendimento sobre o impacto do uso de celulares e que desenvolvam estratégias pedagógicas eficazes para maximizar os benefícios e minimizar os riscos.

Além disso, políticas educacionais e campanhas de conscientização são essenciais para informar e orientar tanto os profissionais da educação quanto os pais sobre os riscos e benefícios do uso de celulares por crianças. A criação de programas de educação digital que ensinem o uso responsável da tecnologia pode ajudar a desenvolver habilidades críticas e digitais de forma saudável.

Pesquisas futuras devem focar na identificação de estratégias específicas que podem ser implementadas em ambientes escolares e domésticos para promover um uso equilibrado da tecnologia. É igualmente importante explorar as diferenças individuais e contextuais que podem moderar os efeitos do uso de celulares, como a idade da criança, o tipo de conteúdo acessado e a quantidade de tempo de uso.

Em suma, enquanto a tecnologia móvel é uma ferramenta poderosa que pode enriquecer a aprendizagem e o desenvolvimento infantil, é crucial que seu uso seja bem gerenciado. A colaboração entre educadores, pais e pesquisadores é vital para criar um ambiente que apoie o desenvolvimento neuropsicológico saudável, garantindo que as

crianças possam colher os benefícios da tecnologia sem comprometer seu bem-estar e crescimento integral.

REFERÊNCIAS

- ATAIDE, Gabriella Araújo et al. **A influência da mídia no comportamento infantil: os riscos sociais e Psicológicos**. 2023. Disponível em < <https://repositorio.unicid.edu.br/jspui/bitstream/123456789/5237/1/Gabriella%20Araujo%20Ataide.pdf>> Acesso em janeiro de 2024.
- BRAKLINI, Lia Feitosa; LINS, Manuela Ramos Caldas. Impacto do isolamento social no desenvolvimento psicossocial infantil. **Programa de Iniciação Científica-PIC/UniCEUB-Relatórios de Pesquisa**, 2021. ISSN: 2595-4563
- CAMPAGNARO, João Francisco Gagno; GARCIA, Anilton Sales. **O lúdico na era digital: desenvolvimento comportamental infantil na terceira infância**. 2022. Disponível em < <https://repositorio.ivc.br/handle/123456789/1738>> acesso em maio de 2024.
- COSTA, Gabriela Américo De Sousa; DA SILVA, ELÁDIA VIEIRA DUARTE; SOARES, LUCÉLIA REIS SANTOS. **As Tecnologias Educacionais No Desenvolvimento Escolar De Crianças Com TDAH**. Revista Formadores, v. 16, n. 3, 2023. Disponível em < https://www.semanticscholar.org/paper/AS-TECNOLOGIAS-EDUCACIONAIS-NO-DESENVOLVIMENTO-DE-COSTA-SILVA/c1e62a31365dee43d3ec50d7f188a6fdee32a350?utm_source=direct_link> acesso em março de 2024
- DE ALENCAR ROCHA, Maressa Ferreira et al. **Consequências do uso excessivo de telas para a saúde infantil: uma revisão integrativa da literatura**. Research, Society and Development, v. 11, n. 4, p. e39211427476-e39211427476, 2022. Disponível em < https://www.researchgate.net/publication/359463755_Consequencias_do_uso_excessivo_de_telas_para_a_saude_infantil_uma_revisao_integrativa_da_literatura> acesso em abril de 2024.
- DE LIMA, Nicolle Lopes et al. **A importância da Neuronutrição no desenvolvimento do Transtorno do Déficit de Atenção (TDAH) infantil: Revisão bibliográfica**. Research, Society and Development, v. 12, n. 11, p. e144121143895-e144121143895, 2023. Disponível em < <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n6-352>> acesso em maio de 2024.
- DE SOUSA MENEZES, Isabele et al. **Psicoterapia Para Pessoas Com Surdez: Estratégias De Inclusão**. Coletânea Ludovicense De Psicologia, P. 30. 2022. Disponível em < <https://app.periodikos.com.br/article/603c33c2a9539528a40acf22/pdf/dialogosplurais-1-3-20.pdf>> acesso em maio de 2024.
- DIAS, Janaína Gaia Ribeiro. **Avaliação neuropsicológica e de habilidades aritméticas em crianças com anemia falciforme**. 2023. Disponível em <

<https://attena.ufpe.br/bitstream/123456789/54812/1/TESE%20Janaina%20Gaia%20Ribeiro%20Dias.pdf>> acesso em maio de 2024.

ESTEVES, Laryssa et al. **Impacto do uso do smartphone e prevalência do bruxismo em crianças em idade escolar: há uma associação?**. 2023. Disponível em <<http://repositorio.unitau.br/jspui/handle/20.500.11874/6791>> acesso em março de 2024.

FERREIRA, Éliton Aparecido et al. **A relação entre a exposição precoce às telas e o desenvolvimento motor infantil**. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 6, n. 4, p. 637-646, 2024. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/1851>. Acesso em maio de 2024.

ILDEFONSO, H. A. D. S.; DOMINGOS, R.; FRIAS, A. **Influência da suplementação de ácido fólico ao nível da díade mãe/filho: uma revisão integrativa. Literacia em saúde para uma gravidez saudável: promoção da saúde no período pré-natal**. Cap, v. 8, 2022. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/365023213_INFLUENCIA_DA_SUPLEMENTACAO_DE_ACIDO_FOLICO_AO_NIVEL_DA_DIADE_MAEFILHO_UMA_REVISAO_INTEGRATIVA> acesso em maio de 2024.

LACERDA, Gabriela Nunes et al. **Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade em crianças na era digital: O impacto das telas eletrônicas**. Research, Society and Development, v. 12, n. 13, p. e128121344260-e128121344260, 2023. Disponível em <<https://www.semanticscholar.org/paper/Transtorno-de-d%C3%A9ficit-de-aten%C3%A7%C3%A3o-e-hiperatividade-O-Lacerda-Santos/091c523ad85a935336943b54454ebcbf0b6f1249>> acesso em abril de 2024.

LIMA, Pablo Silva de. **Análise de desempenho neuropsicológico de crianças durante a pandemia de COVID-19: mapeamento de déficits**. 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufms.br/jspui/bitstream/123456789/5163/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o_Final_Pablo.pdf> acesso em abril de 2023.

LOIOLA, Gabriela Mendes. **Interfaces entre avaliação neuropsicológica infantil e terapia cognitivo-comportamental: contribuição para a prática clínica com crianças com TDAH**. Pretextos-Revista Da Graduação Em Psicologia Da PUC Minas, v. 5, n. 9, p. 378-399, 2020. Disponível em: <<https://www.semanticscholar.org/paper/INTERFACES-ENTRE-AVALIA%C3%87%C3%83O-NEUROPSICOL%C3%93GICA-E-PARA-Loiola/f110902082b8e21124dfd7967ba1ab5a531b82fd>> acesso em abril de 2024.

MARTINS, Cíntia Ribeiro. **Evidências de validade do teste de inibição e flexibilidade cognitiva-TIF: Analisando o desenvolvimento do controle inibitório e da flexibilidade cognitiva na infância**. 2021. Disponível em: <<https://repositorio.ufba.br/handle/ri/32839>> acesso em maio de 2024.

OLIVEIRA, Rafaella Sales de Sousa. **Propriedades psicométricas da versão online do inventário de funções executivas, regulação e aversão ao adiamento IFERA-I**. 2022.

Disponível em: < <https://dspace.mackenzie.br/items/8d8ef525-9e88-404c-9aa1-79e2443c4254/full>> acesso em março de 2024.

PASSOS, Tawanna Pereira. **Uso de telas na infância: revisão bibliográfica sobre riscos e prejuízos para o desenvolvimento cognitivo e linguístico**. 2021. Disponível em: < <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/3100/1/TCC%20Tawanna%20FINAL.pdf>> acesso em abril de 2024.

PORTO, Maria Rebeca de Carvalho. **Análise das habilidades cognitivas e ambiente familiar de alunos dos primeiros anos do ensino fundamental no período de abertura gradual das escolas durante a Covid-19**. 2022. Disponível em: < <https://repositorio.unb.br/handle/10482/44711>> acesso em maio de 2024.

RIBEIRO, Carolina Dimitrov. **Consequências do uso de Cannabis na gravidez na progênie: O que se sabe até o momento**. 2022. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. Disponível em: < https://www.intranet.fcf.usp.br/tcc/upload/anexos/1216-21-TCC_CarolinaDimitrovRibeiro.pdf> acesso em junho de 2024.

SALES, Synara Sepúlveda; KNAPIK, Janete; CRUZ, Roberto Moraes. **Avaliação neuropsicológica forense de crianças vítimas de violência**. Research, Society and Development, v. 9, n. 10, p. e4579108750-e4579108750, 2020.

SILVA, Laura Lucas da. **Drogas ilícitas na gestação: consequências para gestante e o recém-nascido**. 2023. Disponível em: < <http://hdl.handle.net/10183/267889>> acesso em maio de 2024.

SOUSA, Lucas Lopes; DE CARVALHO, José Bégue Moreira. **Uso abusivo de telas na infância e suas consequências**. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 23, n. 2, p. e11594-e11594, 2023. Disponível em: < <https://doi.org/10.25248/reas.e11594.2023>> acesso em maio de 2024.

VASCONCELOS, Yana Lara Cavalcante et al. **O Impacto Do Uso Excessivo De Telas No Desenvolvimento Neuropsicomotor De Crianças: Uma revisão sistemática**. Revista Foco. 16. e3308. 10.54751/revistafoco.v16n11-078. 2023. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.54751/revistafoco.v16n11-078> acesso em maio de 2024.

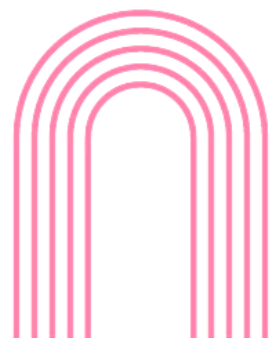


Capítulo 7
TRAUMAS GERADOS NA INFÂNCIA E SUA INFLUÊNCIA
NA VIDA ADULTA

Gabriele Lorrany da Silva Melo

Flávia Larissa da Silva Melo

Adriana Lemos De Oliveira



TRAUMAS GERADOS NA INFÂNCIA E SUA INFLUÊNCIA NA VIDA ADULTA

Gabriele Lorrany da Silva Melo¹⁹

Flávia Larissa da Silva Melo²⁰

Orientadora: Prof.^a Mestra Adriana Lemos De Oliveira²¹

RESUMO

A partir da teoria freudiana, compreende-se que os traumas são experiências marcantes que podem promover adoecimento psíquico. Comumente, a palavra trauma é agregada para descrever circunstâncias aversivas que abrangem estresse e produzem uma experiência negativa.

Objetivo: Esta pesquisa terá como objetivo analisar os traumas gerados na infância e as influências na vida adulta. E contará com os seguintes objetivos específicos: descrever os traumas na infância; explicar os impactos dos traumas na vida adulta. É nesse contexto que esse estudo será relevante, tornando-se necessário questionar: quais são as contribuições da psicologia para a promoção da qualidade de vida das pessoas com traumas gerados na infância e sua influência na vida adulta?

Metodologia: Será utilizada a revisão de literatura sistemática com os seguintes descritores: trauma, infância e vida adulta. A busca será realizada nas bases de dados eletrônicas científicas: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e Google Scholar entre o período dos anos de 2010 até 2024.

Resultados: Observou-se que os termos mais citados nos artigos foram as palavras: não, medo, sofrimento, bater, apanhar, violência e problema. Mediante essas falas foi evidenciado que as agressões sofridas foram o principal motivo para o desenvolvimento de vários traumas e comorbidades como depressão. **Considerações finais:** Acredita-se que seja necessário implementar medidas que ofereçam um maior conhecimento e entendimento sobre traumas ocasionado pela violência doméstica, pois refletirá de maneira positiva ou negativa a essas mudanças no corpo e na mente, caso não seja tratada. Pois, os hábitos de vida das pessoas podem atuar como fatores favoráveis ou desfavoráveis

¹⁹ Graduanda em Psicologia (2024) Faculdade UNIBRAS – Gama/DF. gs4947148@gmail.com

²⁰ Graduanda em Psicologia (2024) Faculdade UNIBRAS – Gama/DF. flaviamello1120@gmail.com

²¹ Mestre em Turismo, especialista em negócios e eventos, bacharel em Turismo e bacharel em Administração, Docente de Psicologia da faculdade UNIBRAS – GAMA/DF. adrianaandradeproducoes@gmail.com

dependendo dos traumas que foi vivenciado em sua vida da infância a vida adulta, por isso esse trabalho abordará a temática com foco preventivo visando o bem-estar físico e emocional.

Palavras chave: Trauma. Infância. Vida adulta.

ABSTRACT

Based on Freudian theory, it is understood that traumas are remarkable experiences that can promote psychological illness. Commonly, the word trauma is used to describe aversive circumstances that encompass stress and produce a negative experience. **Objective:** This research will aim to analyze the traumas generated in childhood and the influences on adult life. And it will have the following specific objectives: describe childhood trauma; explain the impacts of trauma in adult life. It is in this context that this study will be relevant, making it necessary to question: what are the contributions of psychology to promoting the quality of life of people with traumas generated in childhood and its influence on adult life? **Methodology:** A systematic literature review will be used with the following descriptors: trauma, childhood and adult life. The search will be carried out in electronic scientific databases: Virtual Health Library (VHL) and Google Scholar between the years 2010 and 2024. **Results:** It was observed that the terms most cited in the articles were the words: no, fear, suffering, hitting, being beaten, violence and problems. These statements showed that the attacks suffered were the main reason for the development of various traumas and comorbidities such as depression. **Final considerations:** It is believed that it is necessary to implement measures that offer greater knowledge and understanding about trauma caused by domestic violence, as it will reflect positively or negatively on these changes in the body and mind, if not treated. Because, people's lifestyle habits can act as favorable or unfavorable factors depending on the traumas experienced in their lives from childhood to adulthood, which is why this work will address the topic with a preventive focus aimed at physical and emotional well-being.

Keywords: Trauma. Childhood. Adulthood.

INTRODUÇÃO

Ao compreender o impacto do trauma, observa-se que sempre teve um lugar importante na teoria psicanalítica de Freud. Ao longo do tempo, as diferentes dimensões dinâmicas, tópicas e econômicas da mente foram sendo incluídas nas discussões sobre o impacto. Desse modo, em uma análise retrospectiva sobre Freud, entende-se que um corpo abrange as consequências das experiências traumáticas na infância. Assim, Bianco e Tosta (2021) esclarecem que a criança é um ser desejante, que busca obter a satisfação de forma adequada através do instinto, bem como, a libido infantil que pode exibir

componentes que envolvem pessoas como objetos de desejo. Assim, a teoria freudiana, é construída principalmente a partir das narrativas de pacientes adultos durante a análise, revelando vários sintomas e memórias ligadas à infância.

Neste sentido, uma criança que sofre agressão está em uma situação vulnerável a desenvolver doenças como depressão, ou seja, situações de privação durante a infância, desencadeia traumas e impacta diversas situações na vida adulta. Nisto, os exemplos de privações segue sendo: falta de liberdade, diminuição da autoestima e isolamento social. Logo, essa realidade provocará alto custo econômico e social para a vida desse sujeito (FRAZÃO *et al*, 2019).

Neste contexto, que os adultos se deparam com fragmentos de memórias de eventos passados, atribuindo-lhes significados e reconstruindo suas experiências, de forma a compreender os efeitos desses eventos no momento presente. No entanto, a psicanálise analisa o trauma de forma abrangente e complexa, considerando-o como parte do processo de formação psicológica.

Desse modo Oliveira *et al* (2020) elucidam que o abuso sexual infantil (ASI) é uma situação geradora de traumas, caracterizando-o como um problema estrutural e social, advindo de situações adversas relevantes que seja no contexto intrafamiliar ou extrafamiliar. Além disso, é uma questão aliada ao declínio das redes de apoio e à desagregação social, que aumenta as pressões sobre as famílias. Assim, situações de abuso sexual, psicológico ou físico, bullying, rejeição, abandono, humilhação e momentos de fragilidade ficam marcados durante toda a vida e podem acarretar ainda mais questões na idade adulta.

Desta forma, faz-se necessário a participação do profissional psicólogo para que trabalhe estratégias voltadas para a saúde do sujeito em relação aos seus traumas na infância que impactam a vida adulta, na qual busque destacar certos pontos principais como violências físicas ou verbais, além das enfermidades mais frequentes, como depressão. Entende-se que, essa pesquisa possibilitará o conhecimento para os acadêmicos e profissionais da saúde, abrangendo de maneira esclarecedora no que se refere a temática desse estudo, acrescentando valores de crescimento profissional.

Objetivos

Este artigo tem por objetivo analisar os traumas gerados na infância e suas influências na vida adulta. A intenção é mergulhar profundamente nas experiências

traumáticas da infância, descrevendo-as em detalhes para fornecer uma compreensão clara de sua natureza e origem. A análise desses traumas não se limita apenas à descrição, mas também busca entender as circunstâncias e os contextos que os envolvem.

No decorrer desta pesquisa, será dada especial atenção ao contexto da investigação do trauma na infância, considerando-o um fator relevante para os aspectos emocionais que podem impactar negativamente na vida adulta. A discussão se estenderá para explicar os impactos desses traumas, com o objetivo de elucidar como essas experiências precoces podem moldar o comportamento, as emoções e a psique de um indivíduo na fase adulta. Portanto, este artigo busca não apenas analisar, mas também lançar luz sobre a importância de abordar e tratar adequadamente esses traumas para garantir o bem-estar emocional na vida adulta.

De acordo com Monteverde, Padovan, Juruena (2017) as situações de violência como: abusos, negligência infantil, assaltos, latrocínios, estupros, acidentes automobilísticos graves, desastres e catástrofes naturais fazem parte de uma realidade da sociedade contemporânea. Contudo, tais situações acarretam prejuízos na área da saúde, assim como causam altos custos sociais, já que as consequências sociais, biológicas e psicológicas atingem famílias e a própria vítima.

Assim, essa temática é de suma seriedade no que diz respeito à saúde física e emocional dos sujeitos vítimas de traumas na infância com impactos na vida adulta. Para tanto, serão consideradas as percepções, sentimentos, comportamentos e as vivências na fase infantil e sua influência na vida adulta, com a finalidade de estudar as ações e intervenções no campo psicológico, permitindo maiores orientações e apoio e qualidade de vida para esses indivíduos com traumas.

Neste sentido, serão abordadas pesquisas voltadas para a importância da atuação do profissional de psicologia para a promoção da qualidade de vida de pessoas que sofrem ou sofreram traumas na infância, impactando na vida adulta. Desta maneira, essa pesquisa contribuirá também para orientar intervenções profissionais no trauma focadas na restauração do bem-estar e equilíbrio emocional das pessoas.

É nessa totalidade que está pesquisa se torna relevante para os profissionais e acadêmicos da área de psicologia, partindo do princípio que contribuirá especialmente para a vida de pessoas que sofrem ou sofreram com diversos traumas.

A exposição a Experiências Adversas na Infância (EAI) tem sido repetidamente documentada em diversos lugares do mundo, ou seja, em todos os contextos geopolíticos e

sociodemográficos. Para Pereira e Viana (2021) as EAI são conceituadas como perpetrções de violência ou atos de omissão dirigidos à criança, em outros termos, conjunto de situações que podem tornar disfuncional, tais como, o seu ambiente familiar. Logo, as EAI podem acarretar danos psicológicos, lesões agudas com diversos riscos, ocasionando a morte imediata ou a incapacitação. Por fim, as ocorrências desses agravos à saúde física e mental na vida adulta tem o envolvimento de comportamentos de risco desde a fase de criança à adolescência.

É nesse contexto que esse estudo será relevante, tornando-se necessário questionar: quais são as contribuições da psicologia para a promoção da qualidade de vida das crianças com traumas gerados na infância com impactos na vida adulta?

Hipótese

A temática selecionada se faz necessária para a reflexão em torno do papel da psicologia na compreensão e intervenção nos diversos traumas vividos na infância com impacto na vida do sujeito adulto. Através disso, é necessário refletir sobre a complexidade das contribuições da psicologia para a qualidade de vida de sujeitos que sofreram ou continuam sofrendo com diversos traumas.

Assim, essa temática implicará na valorização de ações que contribuirão para a melhora nas condições de vida e da saúde dessas pessoas vítimas de traumas, levando informações adequadas e desmistificando tabus em relação a essa temática. Espera-se que essa pesquisa contribua de forma direta e indireta com a qualidade da assistência à saúde a pessoas vítimas de traumas psíquicos.

Desse modo, essa pesquisa contribuirá descrevendo os traumas psíquicos, explicando os impactos sobre a qualidade de vida do sujeito que sofre ou é vítima do mesmo, e esclarecerá o papel do psicólogo na vida de pessoas que sofrem abusos ou são vítimas de algum trauma psíquico.

Metodologia

A presente pesquisa tratar-se-á de um estudo de revisão sistemática, ou seja, um método que sintetiza e sumariza os resultados adquiridos das pesquisas sobre o tema proposto. Esse método de pesquisa tem como definição fornecer conhecimentos amplos sobre a temática, compondo um corpo de conhecimento científico.

Desse modo, essa pesquisa permitirá elaborar uma revisão sistemática com diversas finalidades, sendo ela para definição de: conceitos, revisão de teorias e análise metodológica. Em suma, faz-se necessária a busca de artigos científicos em português e inglês de modo a possibilitar a sumarização dos achados e construção de novas perspectivas sobre a temática em questão.

O presente estudo será consolidado na forma de pesquisa de revisão bibliográfica sistemática, caracterizando-se como um estudo descritivo. Para tanto, a estratégia de busca, constituirá dos seguintes descritores: Trauma, Infância e Vida Adulta, a partir da base de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Scholar, atendendo como critérios de inclusão: achar os descritores no título do artigo, artigos publicados no período por volta dos anos 2010 a 2024, em língua portuguesa ou inglesa, sendo traduzidos para esta língua de forma absoluta, com foco nos traumas gerados na infância e as influências na vida adulta. Assim, todos os artigos que não se encaixarem nesses critérios de inclusão serão desconsiderados.

E quanto aos critérios de exclusão, os artigos que não estiverem disponíveis na sua íntegra de forma gratuita, aqueles que não mencionarem os aspectos temáticos dos traumas gerados na infância e as influências na vida adulta, além dos que surgirem duplicados na base de dados. Após essa busca, serão ordenados e contemplados quatro tipos de instrumentos de coleta de dados, contendo as seguintes variáveis: título dos artigos, objetivos, autores e ano de publicação, na base de dados eletrônicas científicas.

Dessa maneira, dar-se início ao processo de análise das informações com base nos instrumentos organizados, sendo estas agrupadas, sumarizadas e integradas à discussão da atual revisão. De posse da integração dos dados, os resultados serão decifrados e analisados com base na sumarização obtida, sendo por fim, proporcionada uma abreviação do conhecimento produzido com base nos aspectos focalizados pela pesquisa.

DESENVOLVIMENTO

Conceito de trauma psíquico

O conceito de traumas psíquicos ou psicológico é definido por Bianco e Tosta (2021) como sendo eventos ou experiências adversas resultantes de violência que produzem consequências agudas ou crônicas, associados a diversos transtornos ou sintomas como estresse pós-traumático, depressão e ansiedade. Dessa maneira, os

traumas psíquicos geram tendências a comportamentos antissociais e maior risco quanto ao uso de álcool e outras substâncias psicoativas.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2016), a violência pode ser definida como maus-tratos: físicos, emocionais, abuso sexual, negligência, exploração comercial, ou seja, qualquer tipo de ação que ocasione em prejuízos reais ou possíveis para a saúde física ou mental.

Ainda nesse aspecto, Zamora *et al* (2022), explicitam ser o trauma psíquico uma intensa perturbação de ordem mental e/ou física relacionada a uma experiência com consequências duradouras e que implicam em sofrimento psicológico. Assim, pode manifestar sintomas tais como: alterações negativas em cognições, no humor e de comportamento; sintomas típicos de estresse como excitabilidade, paralisação e evitação.

Infância, vida adulta e traumas psíquicos

O conceito de infância é definido por Oliveira *et al* (2020), como um período ou ciclo da vida humana histórico e plural, cujas configurações inscrevem-se em contextos diversos (econômico, social, político, cultural, étnico, demográfico e de gênero que delimitam perfis diferenciados. Portanto, considera a criança um sujeito diverso e que precisa ser contextualizado de acordo com o meio em que está inserida.

Nessa perspectiva de infância como um ser em processo de construção, que aprende e se desenvolve, relacionando-se consigo mesma e com o outro, num determinado contexto sociocultural e vive seu processo de tornar-se humano, cabendo salientar a importância das primeiras experiências para essa constituição infantil (DANJO *et al*, 2024).

É nesse lugar de infância que somos convidados a dialogar por meio desta pesquisa sobre como os traumas psíquicos vivenciados nesta etapa do desenvolvimento impactam a vida do sujeito.

Ao falar dos traumas de infância, é possível destacar diversas formas de geradores destas consequências psicológicas, como: abuso físico, sexual ou emocional, negligência familiar, separação dos pais ou responsáveis, testemunha de violência doméstica, bullying, perda de uma pessoa querida e muitos outros eventos perturbadores (FIGUEIREDO *et al*, 2013).

Nesse contexto, Martins e Matos (2023) esclarecem que experiências adversas ou potencialmente traumáticas vividas na infância e até aos 18 anos de idade, tais como: abuso, negligência e/ou disfunção familiar possuem um papel significativo na etiologia de múltiplas patologias psiquiátricas na vida adulta, especialmente comportamentos disruptivos. Além disso, essa experiência de adversidade psicossocial, também tornam essas pessoas mais propensas à exposição a experiências de abuso e negligência em sua fase adulta.

Intervenção psicológica nos traumas psíquicos

Nesse contexto, a palavra trauma é o termo empregado para definir impactos negativos ocasionadas por um evento traumático emocionalmente que acontece de forma inesperada, podendo ser classificados como feridas emocionais graves, que necessita de intervenção psicoterapêutica do profissional da saúde mental (BIANCO E TOSTA, 2021).

Nessa perspectiva, esforços devem ser feitos no sentido de prevenir e identificar fatores de adversidade precoce em populações pediátricas, bem como incentivos à investigação neste campo visando colaborar para uma intervenção eficaz do profissional de saúde mental, bem como, construção de políticas públicas voltadas para proteção às infâncias (MARTINS E MATOS, 2023).

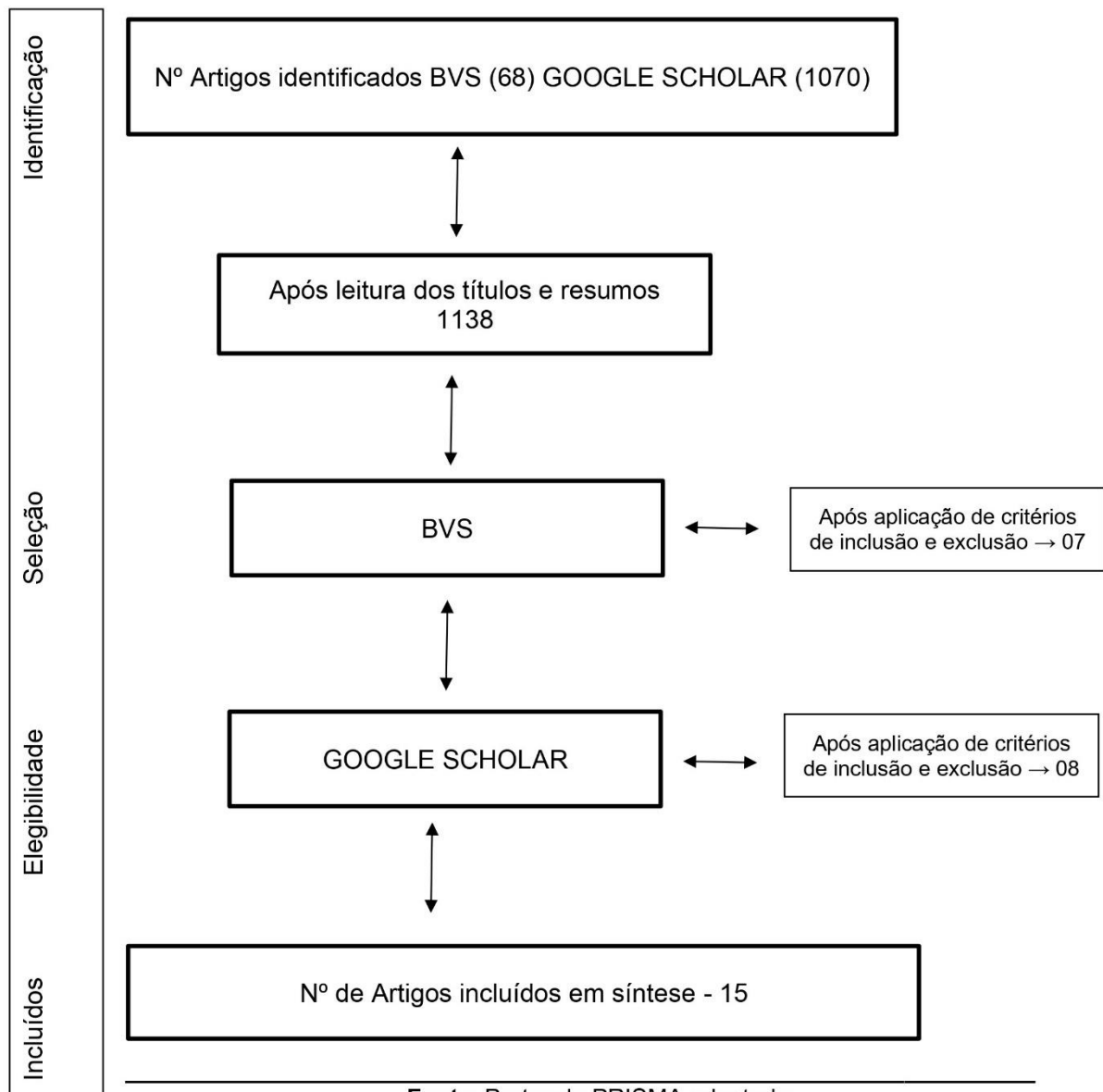
Tanto profissionais quanto organizações precisam investir na identificação dos fatores de proteção e risco, de modo que potencialize intervenções eficazes focadas no trauma psicológico visando a restauração da saúde mental. Pois, o trabalho com vítimas de situações traumáticas, cujos traumas resultaram de qualquer tipo de violência, precisa de intervenções e manejos distintos e específicos. Essas intervenções contribuirão para redução nos sintomas de estresse pós-traumático, somatizações, estresse percebidos, sintomas depressivos, insônia, *Burnout* e níveis de trauma secundário, bem como aumento de satisfação com a vida, autoestima, autocompaixão e aceitação (ZAMORA *et al*, 2022).

Resultados e Discussão

Através dos achados nas bases de dados, encontraram-se 68 na BVS e 1.070 no Google Scholar, totalizando 1.138, após aplicação do refinamento conforme descrito a

seguir: anos de publicação, idiomas, tipo de estudo, textos completos e o assunto principal, reduziram-se à 15 documentos, os quais foram utilizados para a confecção da presente revisão, sendo eles, 08 artigos retirados da base Google Scholar e 07 da BVS. Para melhor entendimento desse caminho metodológico, encontra-se no fluxograma com método PRISMA ilustrado na Figura 1.

Figura 1 - Descritores e Busca nas Bases de Dados.



Após a leitura dos artigos, os dados que foram obtidos no (Quadro 1), esses dados supracitados abaixo, foram categorizados com alguns artigos pertinentes que trará o mais

próximo da temática apresentada, ou seja, que contém informações como autores e ano, título e objetivo, utilizados a fim de organizar e demonstrar os dados coletados.

Quadro 1 - Categorização dos artigos selecionados para revisão.

| Autores e anos | Título | Objetivo |
|-------------------------------------|---|---|
| Bianco e Tosta, 2021 | Abuso sexual infantil, trauma e depressão na vida adulta: um estudo de caso | Verificar e analisar a associação entre os acontecimentos traumáticos na infância — em especial o abuso sexual — e o transtorno depressivo. |
| Martins e Matos, 2023 | Experiências Adversas na Infância e Perturbação de Hiperatividade e Déficit de Atenção: Uma Relação por Descodificar | |
| Nunes <i>et al</i> , 2020 | O impacto dos maus-tratos na infância no desenvolvimento cerebral e no funcionamento cognitivo: uma revisão | Realizar uma revisão na literatura a fim de compreender o impacto dos maus-tratos na infância no desenvolvimento cerebral e no funcionamento cognitivo. |
| Frazão <i>et al</i> , 2019 | Violência em mulheres com diagnóstico de depressão | Compreender a relação entre a depressão e o histórico de violência em mulheres. |
| Oliveira <i>et al</i> , 2020 | Abuso sexual infantil e consequências na vida adulta: uma revisão sistemática | Investigar na literatura quais as consequências psicológicas desenvolvidas pelos adultos abusados na infância. |
| Nicoletta; Mello e Coelho, 2022 | Compreensões Fenomenológicas da Reexposição ao Trauma Sexual com Base nos Relatos de Mulheres | Trazer à luz compreensões acerca dessa vivência a fim de abrir possibilidades de intervenções adequadas. |
| Danjo <i>et al</i> , 2024 | Explorando a Relação Entre Experiências Adversas na Infância e Transtornos Psiquiátricos na Vida Adulta: Uma Revisão Longitudinal | Abordar as causas subjacentes desses transtornos, considerando a complexa interação entre fatores neurobiológicos e ambientais. |
| Zamora <i>et al</i> , 2022 | Trauma Vicário e Secundário no Trabalho com Violência: Revisão de Escopo | Analisar a atual produção empírica sobre Trauma Vicário e Secundário em profissionais que atendem pessoas que sofreram violência interpessoal. |
| Figueiredo <i>et al</i> , 2013 | Trauma infantil e sua associação com transtornos do humor na vida adulta: uma revisão sistemática | Visando a identificar achados que descrevam associações entre trauma na infância e transtornos do humor na vida adulta. |
| Monteverde; Padovan e Juruena, 2017 | Transtornos relacionados a traumas e a estressores | Introduzir o debate sobre a conceituação clínica e as diretrizes terapêuticas dos Transtornos Relacionados a Traumas e a Estressores, direcionando a escolha do profissional pelas práticas terapêuticas adequadas relacionadas a tais categorias diagnósticas. |
| Pereira e Viana, 2021 | Instrumentos mais utilizados na avaliação da exposição a Experiências Adversas na Infância: uma revisão da literatura | Identificar e descrever os instrumentos mais frequentemente utilizados nas pesquisas epidemiológicas para a avaliação das Experiências Adversas na Infância, nos últimos dez anos. |
| Schmidt <i>et al</i> , 2020 | Associação entre traumas na infância e a representação de apego parental na vida adulta | Avaliar a relação entre traumas na infância e estilos de apego parental em |

A Psicologia na Promoção de Saúde Mental e Bem-Estar:
Caleidoscópio de Reflexões Psicológicas

| | | |
|--------------------------------|---|---|
| | | pacientes que buscam psicoterapia psicodinâmica. |
| Zatti et al, 2020 | Associação entre precocidade do trauma psíquico e tentativas de suicídio: uma experiência de pesquisa | Principal estudar a correlação entre traumas na infância perpetrados por figuras parentais e a TS na adultez, em uma amostra de pessoas que internaram como sobreviventes de TS. |
| Czelusniak <i>et al</i> , 2023 | Implicações da Prática Profissional no Acolhimento Institucional de Crianças: Perspectiva de Cuidadoras | Compreender, a partir da teoria de bioecológica de desenvolvimento, as implicações da prática profissional no processo de acolhimento de crianças em uma casa-abrigo, na perspectiva de cuidadoras. |
| Araújo e Moucherek, 2022 | Abandono afetivo na infância e os danos psicológicos: Uma revisão integrativa da literatura | Analisar as consequências psicológicas provocadas pelo abandono afetivo na infância, estudando as suas principais consequências. |

Fontes: dados coletados nas bases de dados BVS e Google Scholar.

Ao observar o quadro 1 voltado para categorizar os trabalhos pesquisados, observou-se uma variedade na proposição da temática, o que evidenciou a diversidade de questões-problemas relacionadas ao estudo sobre os traumas gerados na infância e sua influência na vida adulta.

Nesta concepção, à atuação do psicólogo nos cuidados da pessoa vítima de trauma físico ou emocional é de grande relevância, evidente através dos conhecimentos obtidos cientificamente e apresentados pelos artigos presentes examinados. No que diz respeito ao período de publicação, o maior número de trabalhos publicados no tema investigado no presente estudo concentrou-se nos anos 2020 a 2022, havendo um interesse crescente na atualidade sobre a temática.

Conforme Zamora *et al* (2022) explicam que o Trauma Vicário (TV) tem por finalidade a base da teoria construtivista de autodesenvolvimento e exibe manifestações específicas. Desta forma, a esfera cognitiva, o TV envolve várias alterações de cunho negativo no sistema de crenças do profissional, ou seja, modificando-se a forma que o sujeito vê a si, os outros, podendo trazer: prejuízos físicos, comportamentais, psicológicos e espirituais.

Nesta perspectiva, percebemos que o trauma é uma ferida ou lamentação, lesão que pode ser provocada sobre o organismo ou sobre o psicológico de um sujeito, ocasionando alterações do funcionamento normal de certos elementos. Desse modo, o trauma pode ser diverso ou variar seguramente em termos de gravidade, ainda que na maioria dos casos o conhecimento sobre trauma está vinculado a uma ferida ou lesão que deixa algum tipo de seqüela, seja ela: física, moral, emotiva ou mental. Assim, os traumas

psicológicos podem ser abundantemente mais difíceis de curar que os traumas físicos, pois se têm procedimentos como a psicoterapia é para serem utilizados, caso estes tratamentos não sejam utilizados podem não ser sempre efetivos outras buscas de tratamentos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como principal objetivo apresentar uma panorâmica de caráter introdutório que teve como desígnio revelar, através de um delineamento de revisão bibliográfica e sistemática os traumas gerados na infância e suas influências na vida adulta.

Para tal, este trabalho fez-se necessário o entendimento dos traumas gerado na infância e as influências na vida adulta, ou seja, pôde-se compreender a dimensão do trauma que cada sujeito leva da infância para a sua vida adulta. Logo, entende-se que o trauma é uma intensa perturbação de ordem mental ou física, sendo uma experiência com conseqüências duradouras e negativas.

Contudo, este estudo pôde indicar que, até então, os artigos científicos têm apontado que os profissionais mais capacitados para essa situação pós-traumática são os profissionais da psicologia por atenderem pessoas diversas, vítimas de violência ou traumas, ou seja, esses profissionais possuem supervisão adequada, treinamento e capacitação para os casos que atendem.

Em suma, essa pesquisa fornecerá uma rica gama de experiência científica para estudos futuros, que pode enaltecer no campo de atuação da área da Psicologia, estimulando a discussão sobre os traumas gerados na infância com impacto na vida adulta.

Por fim, compreende-se que esta pesquisa trará diversas discussões a respeito dessa temática, colaborando com estratégias educativas interdisciplinares e contribuindo de forma incisiva para a busca da qualificação profissional.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Raquel Figueira de Sousa e MOUCHERÉK, Michelle Correa. **Abandono afetivo na infância e os danos psicológicos**: Uma revisão integrativa da literatura. Research,

Society and Development, v. 11, n. 15, e274111536934, 2022. Disponível em:
<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i15.36934>. Acesso em 10/05/2024.

BIANCO, Omar Moreira Del e TOSTA, Rosa Maria. **Abuso sexual infantil, trauma e depressão na vida adulta**: um estudo de caso. Revista Interinstitucional de Psicologia, 14(2), 2021. e16251. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.36298/gerais202114e16251>. Acesso em 05/04/2024.

CZELUSNIAK, Caroline Boaventura. *et al.* **Implicações da Prática Profissional no Acolhimento Institucional de Crianças**: Perspectiva de Cuidadoras. Psicologia: Ciência e Profissão 2023 v. 43, e251630, 1-15. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003251630>. Acesso em 13/05/2024.

DANJO, Samira Rodrigues. *et al.* **Explorando a Relação Entre Experiências Adversas na Infância e Transtornos Psiquiátricos na Vida Adulta**: Uma Revisão Longitudinal. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences Volume 6, Issue 3 (2024), Page 2345-2358. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n3p2345-2358>. Acesso em 01/06/2024.

FIGUEIREDO, Ângela Leggerini. *et al.* **Trauma infantil e sua associação com transtornos do humor na vida adulta**: uma revisão sistemática. Psicologia em Revista, Belo Horizonte, v. 19, n. 3, p. 480-496, dez. 2013. Disponível em: <https://doi.org/DOI-10.5752/P.1678-9563.2013v19n3p480>. Acesso em 10/05/2024.

FRAZÃO, Maria Cristina Lins de Oliveira. *et al.* **Violência em mulheres com diagnóstico de depressão**. Rev Min Enferm. 2019;23: e-1174. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1415-2762.20190022>. Acesso em 18/05/2024.

MARTINS, Maria e MATOS, António. **Experiências Adversas na Infância e Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção**: Uma Relação por Descodificar. GAZETA MÉDICA Nº2 VOL. 10 · ABRIL/JUNHO 2023. Disponível em: <https://www.gazetamedica.pt/index.php/gazeta/article/view/734/427>. Acesso em 28/04/2024.

MONTEVERDE, Camila Maria Severi Martins; PADOVAN, Thalita e JURUENA, Mario Francisco. **Transtornos relacionados a traumas e a estressores**. Medicina (Ribeirão Preto, Online.) 2017;50(Supl.1), jan-fev.:37-50. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v50isupl1.p37-50>. Acesso em 19/05/2024.

NICOLETTA, Bruna Sterza; MELLO, Marcelo Feijó e COELHO, Myrna. **Compreensões Fenomenológicas da Reexposição ao Trauma Sexual com Base nos Relatos de Mulheres**. Estudos e Pesquisas em Psicologia 2022, Vol. 02. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.12957/epp.2022.68634>. Acesso em 09/05/2024.

NUNES, Katiúscia. *et al.* **O impacto dos maus-tratos na infância no desenvolvimento cerebral e no funcionamento cognitivo**: uma revisão. v. 9 n. 3 (2020): Edição Especial. Disponível em: <https://doi.org/10.29327/217869.9.4-2>. Acesso em 29/04/2024.

OLIVEIRA, Aislan José de. *et al.* **Abuso sexual infantil e consequências na vida adulta**: uma revisão sistemática. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 11, e93391110484, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i11.10484>. Acesso em 25/04/2024.

PEREIRA, Flávia Garcia e VIANA, Maria Carmen. **Instrumentos mais utilizados na avaliação da exposição a Experiências Adversas na Infância**: uma revisão da literatura. *RIO DE JANEIRO*, V. 45, N. 129, P. 501-513, ABR-JUN 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0103-1104202112919>. Acesso em 01/06/2024.

SCHMIDT, Fernanda Munhoz Driemeier. *et al.* **Associação entre traumas na infância e a representação de apego parental na vida adulta**. *REV. BRAS. PSICOTER., PORTO ALEGRE*, 22(2), 1-14, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5935/2318-0404.20200011>. Acesso em 02/06/2024.

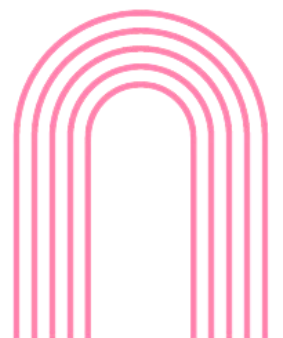
Cleonice Zattia. *et al.* **Associação entre precocidade do trauma psíquico e tentativas de suicídio**: uma experiência de pesquisa. *REV. BRAS. PSICOTER., PORTO ALEGRE*, 22(2), 15-28, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5935/2318-0404.20200017>. Acesso em 16/05/2024.

ZAMORA, Júlia Carvalho. *et al.* **Trauma Vicário e Secundário no Trabalho com Violência**: Revisão de Escopo. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 22(2), 2002-2010. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/rpot/2022.2.23322>. Acesso em 20/05/2024.



Capítulo 8
A PERSISTÊNCIA DE MULHERES EM
RELACIONAMENTOS CONJUGAIS MARCADOS PELA
VIOLÊNCIA

Elaine Cristina da Silva
Regina Sena Rodrigues Moreira



A PERSISTÊNCIA DE MULHERES EM RELACIONAMENTOS CONJUGAIS MARCADOS PELA VIOLÊNCIA

Elaine Cristina da Silva²²

Regina Sena Rodrigues Moreira²³

RESUMO

A violência contra mulheres é uma questão alarmante de saúde pública, especialmente quando perpetrada por parceiros íntimos. Neste estudo, conduzido através de pesquisa qualitativa, foi investigado os motivos pelos quais, algumas mulheres permaneceram em relacionamentos abusivos. Destacou-se o papel crucial dos psicólogos na promoção da saúde mental dessas mulheres e foram propostas, medidas concretas para combate desse tipo de violência. Verificou-se a urgência da implementação de políticas públicas eficazes para prevenção e combate à violência doméstica, assim como a estruturação de um ambiente seguro e protegido para elas na sociedade.

Palavras-chave: Saúde Pública; Violência contra a Mulher; Violência por Parceiro Íntimo, Pesquisa Qualitativa.

ABSTRACT

Violence against women is an alarming public health issue, especially when perpetrated by intimate partners. In this study, conducted through qualitative research, the reasons why some women remained in abusive relationships were investigated. The crucial role of psychologists in promoting the mental health of these women was highlighted and concrete measures were proposed to combat this type of violence. There was an urgency to implement effective public policies to prevent and combat domestic violence, as well as structuring a safe and protected environment for them in society.

Keywords: Public Health; Violence against Women; Intimate Partner Violence, Qualitative Research.

²² Pós-graduada em Direito- Faculdade UNICEPLAC e Graduanda em “Psicologia” 2024, elainephdadv@gmail.com

²³ Pós-graduada em “Ciências Humanas com Ênfase no Ensino Médio” UNB, Professora Ensino Médio aposentada SEDF, Graduada em “Pedagogia” AEUDF, Graduanda em “Psicologia”2024, sena.regina@gmail.com

1.INTRODUÇÃO

O entendimento de violência sofrida por mulheres pode ser associado a prejuízos em sua saúde mental, respondendo pelo aparecimento de problemas como: ansiedade, transtorno pós-traumático, transtorno alimentar, depressão, fobias dentre outros, com a naturalização de agressões, mantidas através de uma cultura historicamente construída, que funciona como um mecanismo de controle e dominação para a subjugação feminina.

Provocando a necessidade de políticas públicas que possibilite: “Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher, nos termos do § 8º do art. 226 da Constituição Federal, da Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres e da Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência contra a Mulher; dispõe sobre a criação dos Juizados de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher; altera o Código de Processo Penal, o Código Penal e a Lei de Execução Penal; e dá outras providências.”

O fenômeno denominado violência é considerado problema de saúde global devido aos elevados índices e impactos sobre a saúde de maneira geral, porém com relação à mulher de acordo com o relatório publicado pelo CNJ a partir de dados da (OMS), a violência física ou sexual é um problema de saúde pública, porque pode provocar lesões imediatas, infecções, afastamento do trabalho, comprometimento mental, atinge não só a vítima, mas toda a família além de comprometer danosamente a sociedade . Ainda de acordo com o estudo, cerca de 35% de todas as mulheres devem sofrer violência em casa ou fora dela em algum momento de suas vidas. Muitas mulheres permanecem por longos anos em relações conjugais abusivos e sofrem de maneira excessiva com o agravo de perderem a vida, vitimada pela violência de homens motivados pelo ódio, desprezo, prazer ou sentimento de propriedade (MENEGHEL; PORTELLA, 2017).

1.1Objetivos

1.1.1Objetivo Geral

Desnudar a cerca da perseverança de mulheres em dar continuidade a um relacionamento conjugal marcado pela violência.

1.1.2 Objetivos Específicos

Apresentar os possíveis fatores que levam a mulher em situação de violência permanecer no relacionamento.

Discutir sobre a saúde mental da mulher em situação de violência.

Refletir sobre o papel do psicólogo no auxílio a mulheres em situação de violência.

Propor uma cartilha para alerta dos sintomas de dependência emocional de mulheres em situação de violência.

1.2 Justificativa

O crescente número de violência praticada contra as mulheres ocorre de forma invisível, mas pode ser facilmente constatada por ser endêmica em todos os países e culturas; A violência, segundo Walters & Parke³, é culturalmente determinada, assim pessoas ferem outras considerando sua formação cultural e crenças, desconsiderando seus atos como violentos, já que tais comportamentos foram constituindo como algo aceitável.

Os debates sobre a questão da violência contra a mulher impõem a necessidade de ruptura com tradições que legitimam o desrespeito e busca instituir normas que garantam direitos as mulheres, a fim de minimizar e até extinguir esse tipo velado de sofrimento.

1.3 Situação problema

A falta de saúde mental em mulheres, desencadeada por um ambiente conflituoso pode repercutir em comportamento de inércia, tolerância e a nutrição de expectativas de transformação do parceiro em decorrente situações vivenciadas na infância ou transmitida culturalmente?

1.4 Hipóteses

Sabe-se que mesmo vivendo em cotidianos violentos muitas mulheres permanecem no relacionamento, tal fato, pode ter relação com a vivência que essa mulher

teve em sua infância. Situações vividas na infância podem impactar na forma como essa mulher enxerga seus relacionamentos.

1.5 Metodologia

Trata-se de um estudo exploratório descritivo, com abordagem qualitativa. Os procedimentos técnicos utilizados são a pesquisa bibliográfica.

2. DESENVOLVIMENTO

No Brasil 25.458.500 mulheres declararam, no ano de 2023, já terem sofrido violência doméstica e familiar, de acordo com pesquisa do Instituto DataSenado, os números tem se revelado a cada ano que passa de forma ascendente, podendo ser bem maior, porque maioria das mulheres que sofrem violência não procuram a polícia, o que faz com que o número de denúncias não represente o total estimado de vítimas por subnotificação, além de algumas que não reconheceram a situação como uma violência.

Observatório da Mulher contra a Violência do Senado Federal, realiza pesquisas de opinião, análises técnicas dando publicidade aos dados, com objetivo de auxiliar no combate à violência contra a mulher em todas as suas formas e está disponível através da publicação do Mapa Nacional da Violência de Gênero em uma plataforma interativa de dados públicos oficiais sobre violência contra as mulheres, com um painel que reúne as bases do Senado Federal, do Ministério da Justiça e Segurança Pública, do Conselho Nacional de Justiça (CNJ) e do Sistema Único de Saúde (SUS).

O parceiro íntimo, em seu ambiente doméstico é apontado como principal agressor da mulher, segundo estudo realizado, é responsável pela falta das mesmas no trabalho, ocasionando não só prejuízos emocionais, sociais, mas também financeiros, diminuindo de 3% a 20% no rendimento mensal de acordo com a OMS.

Os custos totais diretos e indiretos, incluindo serviços de tratamento de saúde, investigação policial e produtividade perdida resultando as vezes e em morte prematura, têm despertado importantes estudos e demandado por parte de instituições governamentais propondo ações educativas, preventivas e punitivas, a fim de modificar essa cruel realidade.causada por alguém de seu convívio familiar, ambiente doméstico,

onde na maioria das vezes não provoca morte, mas graves problemas psicofisiológicos (TAQUETTE, 2015).

2.1 Psicologia

O psicólogo busca compreender como o ser humano cria seu contexto, auxiliando na sua autodescoberta para que entenda os problemas interiores e facilite o processo de resolução de conflitos externos, através da sua subjetividade; Tratar a questão da violência é desafiador, uma vez que a violência cala, estigmatiza, objetiza e sujeita. Porém o código de ética profissional do psicólogo (2005), por meio de seus princípios fundamentais, aponta para a importância de se basear o trabalho profissional na promoção da liberdade, da igualdade e na integralidade do ser humano e sua atuação será realizada com responsabilidade social, analisando crítica e historicamente a realidade política, econômica, social e cultural. (Código de ética profissional do psicólogo, 2005)

Com relação às mulheres vítimas de violência, para que os cuidados aconteçam de forma efetiva, faz-se necessário o apoio de diversas instituições, a fim de que a garantia do acesso à justiça e aos direitos estejam assegurados, com a elaboração e manutenção de políticas públicas voltadas para essa temática. A dignidade da pessoa humana e seu direito para com o acesso à justiça são pressupostos para se trabalhar com vítimas de violência, especialmente vítimas de crimes contra a vida. (Schilling & Kamimura, 2009).

2.1.1 Saúde mental

É o estado mental de bem-estar que o indivíduo possui, estado que possibilita o desenvolvimento pessoal, resolução de conflitos, compreensão da realidade e habilidades pessoais, porém, a mulher em situação de violência não está em condições de responder de maneira devida aos desafios da vida, necessitando de acolhimento em virtude do surgimento de distúrbios ansiosos (Santos et al., 2017; Zanello, 2018), além da associação com estados emocionais como tristeza, rebaixamento da autoestima, labilidade, sentimentos e pensamentos persecutórios, auto e heteroagressividade (Barbosa, Dimenstein, & Leite, 2014).

Pesquisadores que participaram da 336ª Reunião Ordinária do Conselho Nacional de Saúde (CNS), para debater consequências da masculinidade sobre a saúde das

mulheres, relataram que a opressão de gênero também pode gerar problemas emocionais, cognitivos e comportamentais, como baixa autoestima, insegurança, crise de pânico e outros transtornos psicológicos, além da violência física, pois nesse contexto, a mulher deixa de acreditar em si mesma, pois aprendeu durante muito tempo a suprimir suas vontades, mantendo-se submissa e codependente do agressor no aspecto emocional, o dificultam o rompimento da relação violenta.

Outra questão a ser destacada é a crença na incapacidade de conseguir ir adiante, sustentar os filhos, arrumar um emprego, etc; pois a relação é marcada pela introjeção de depreciações, repressão, invalidação e culpa com a atribuição da causa da violência a fatores externos ao agressor e ao comportamento da vítima. Tornando-se indispensável recuperar a consciência de si mesma, autonomia, autoconfiança, resgate da autoestima, potencialidades e capacidade para transformar sua vida e promover sua autorrealização a despeito do outro. (, comunicação pessoal, 28/04/2024).

2.1.2 Traumas da infância

"O conceito de trauma passou a incluir agressões de vários tipos, acabando por significar qualquer fator patogênico, qualquer acontecimento grave, mais ou menos circunscrito, único ou repetitivo, ou mesmo qualquer situação crônica danosa". Segundo (Doin 2005, p.02).

De acordo com o DS-5, o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) é um transtorno incapacitante que se desenvolve após a exposição a um evento traumático, com experiência pessoal, testemunho ou conhecimento de eventos que põem em risco à vida ou integridade física; vivenciar múltiplas experiências de violência familiar na infância eleva a probabilidade de desenvolver transtornos psiquiátricos e TEPT, além disso, mulheres vítimas de violência doméstica têm maior probabilidade de serem violentas com seus filhos, retroalimentando o ciclo de violência.

Ao estudar mulheres vitimadas pela violência doméstica, houve reprodução de experiências violentas experimentadas de outras gerações, gerando um padrão, por presenciarem suas mães serem agredidas de acordo com Carrasco.

Os traumas de infância assumem formas que atingem não só o físico como o mental de um adulto, Estudos epidemiológicos encontraram forte correlação entre a presença de traumas na infância e morbidades psiquiátricas na vida adulta, qualquer tipo de evento

perturbador ocorrido durante a infância de alguém, ecoa durante a formação do indivíduo, sendo capaz de influenciar negativamente as ações tomadas pelo indivíduo durante sua vida, já que vivenciar um episódio traumático na infância pode facilitar a ocorrência de novas experiências nesses contextos (Finkelhor et al., 2015)

Ansiedade, transtornos depressivos, alucinações, baixo desempenho escolar, alterações de memória e até tentativa de suicídio são algumas das fortes consequências de traumas na infância de acordo com o Ministério da Saúde do Brasil e a OMS.

Estudos realizados no Brasil sobre a violência física na infância apontam para a manifestação de problemas de ordem psicológica na idade adulta, como: comportamentos descontrolados, distorções cognitivas e dificuldades de regulação emocional (medo, raiva, reações destemperadas e impulsivas), de acordo com pesquisa dos entrevistados (Ximenes et al., 2009).

2.1.3 Reflexo dos traumas na vida conjugal

As vivências do cônjuge em sua família de origem pode se manifestar e refletir experiências de maus-tratos mesmo em um cenário de novo, pois a escolha do parceiro, para Eigner (1985), é um organizador inconsciente da vida familiar, não sendo essa escolha feita ao acaso, pois os dois parceiros entrecruzam elementos inconscientes e dividem sentimentos que resultam do amor infantil e, segundo Costa e Katz (1992), das primitivas relações com os seus pais.

Considerando que vivenciar situações de violência na infância e/ou adolescência pode gerar um padrão de repetição de funcionamento e que uma relação se inicia a partir de dois psiquismos que se integram, na qual um indivíduo ocupa o papel de vítima e o outro de agressor, complementando-se de forma nociva. Ambos trazem para o relacionamento suas histórias de vida, porém a mulher nesse contexto está propensa a ser vítima, condição perpassada de geração. Desse modo, Hirigoyen (2006) afirma: “já que um traumatismo anterior as fez perderem todas as suas defesas, essas mulheres sabem menos que as outras se defenderem e reagirem a tempo, pois ficaram, de certo modo, fragilizadas” (p. 82).

A violência, para Fiorini (2008), implica um ataque a um sujeito e, com muita frequência, provoca efeitos catastróficos em sua subjetividade, sendo o trauma uma dor que não encontra representação psíquica para ser externada, alexitimia ou “não ter

palavras para descrever suas emoções”, é uma consequência comum de traumas, porém, dentro de relacionamentos, tal forma de lidar com o acontecimento pode deixar o parceiro se sentindo isolado. Do outro lado, quem sofre com um trauma muitas vezes descreve o medo de ser questionado sobre o trauma, ou sobre seus próprios sentimentos, e ficar emocionalmente sobrecarregado como resultado.

2.2 Violência Doméstica

Configura violência doméstica e familiar contra a mulher qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual, psicológico e dano moral ou patrimonial como dispões no **Art. 5º da Lei Maria da Penha**.

2.2.1 Tipos de Violência

Violência Física: Agressões que resultam em lesões corporais, como socos, chutes, empurrões, estrangulamento, entre outros.

Violência Psicológica: Ameaças, humilhações, insultos constantes, controle excessivo, isolamento social, manipulação emocional e chantagem psicológica.

Violência Sexual: Qualquer ato sexual não consensual. Ou seja, coerção sexual, estupro dentro do contexto doméstico, bem como a imposição de práticas sexuais desconfortáveis ou degradantes.

Violência Moral: Difamação, calúnia, disseminação de boatos falsos, exposição da vítima a situações constrangedoras, desqualificação constante e ridicularização.

Violência Patrimonial: Controle financeiro abusivo, destruição de pertences pessoais, subtração de bens, impedimento de acesso a recursos financeiros e patrimoniais.

2.3 O papel do psicólogo no contexto da violência doméstica

Os profissionais devem perguntar a todos os utilizadores dos serviços de saúde mental sobre experiências de violência, incluindo violência praticada pelo parceiro íntimo. As avaliações devem ser feitas em privado por profissionais qualificados, utilizando os princípios LIVES L(Listen) I(Inquire), V(Validate), E(Enhance safety) e S

(Support), ou seja (Ouvir, Indagar, Validar, Melhorar a segurança e apoiar), referendado pela Organização Mundial de Saúde para uma resposta de primeira linha de socorro psicológico priorizando a segurança, trabalhando dentro de uma rede de referência clara.

Um ambiente familiar disfuncional, violento e hostil, favorece o desenvolvimento de problemas emocionais e comportamentais em crianças e adolescentes, sujeitos a essas situações; estes devem ser avaliados quanto à exposição à violência doméstica e receber intervenções específicas sozinhos e/ou com seu(s) cuidador(es), conforme necessário, por profissional habilitado para tratar dessas questões, uma vez que a psicologia tem papel relevante no processo de mitigar a dor e o sofrimento e não pode deixar de fazer parte na construção das políticas públicas para mulheres vítimas de violência. A singularidade feminina passou a ser considerada e o atendimento psicológico introduzido nas práticas assistenciais, exercendo um importante papel na rede de serviços (SILVA; SILVA, 2017).

O Código de Ética Profissional do Psicólogo (CEPP) orienta a cerca da atuação profissional psicólogo, que precisa ajudar a vítima na compreensão dos abusos sofridos, auxiliando-a a encontrar a melhor forma de se esvair da situação com o intuito de preservar tanto a saúde física quanto mental, atuando em um campo que abrange diversas áreas, possibilitado através de seus instrumentos, ter um olhar mais aguçado para analisar a subjetividade da situação na qual a vítima se encontra, sendo de suma importância uma análise profissional sobre as raízes e causas; Pois, a partir da compreensão e da ampliação da consciência de suas experiências, a mulher conseguirá se proteger da violência, bem como resgatar sua identidade. (HIRIGOYEN, 2006).

O psicólogo atua como um importante aliado junto a vítimas de abuso, visto que seu olhar sem julgamentos, torna sua visão sem viés algum, compreendendo a dor e o sofrimento acometido de forma mais humana, além de possuir responsabilidade com a intervenção pela justiça, sendo esta feita por um ambiente diferenciado com intervenções individuais ou grupais de caráter socioeducativo. Em outros termos, significa que a narrativa precisa receber os devidos créditos no momento em que a vítima estiver relatando como a situação abusiva ocorreu (PRADO et al., 2004).

De acordo com o (CEPP) II princípio fundamental: O psicólogo trabalhará visando promover a saúde e a qualidade de vida das pessoas e das coletividades e contribuirá para a eliminação de quaisquer formas de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão.

2.4 Ações de combate a violência domestica

A Organização Mundial da Saúde (OMS), que trabalha para prevenir e responder à violência baseada no gênero, juntamente com a ONU, publicou RESPECT women , um quadro para prevenir a violência contra as mulheres dirigido aos líderes políticos. Cada letra de RESPEITO representa uma estratégia de prevenção: competências de relacionamento R reforçadas; E-empoderamento das mulheres; Serviços S garantidos; Pobreza-P reduzida; Ambientes eletrônicos tornados seguros; Prevenir o abuso de crianças e adolescentes; Atitudes, crenças e normas de gênero transformadas em T.

O Estado brasileiro dispõe de todas as ferramentas que possui com a finalidade de combater qualquer indício de violência dentro uma relação, como: Redes de enfrentamento, delegacias, disque-denúncia, psicólogos, porém se faz necessário expansão medidas preventivas, como a ampliação de redes telefônicas de ajuda, implantação de casas de abrigo em situações emergenciais, redução da tolerância social aos atos de violência e outros.

2.4.1 Cartilha de ajuda a mulheres vítimas de violência domestica

Fique atenta!
A violência está presente

- 1 - Chantagem
- 2 - Mentir e enganar
- 3 - Ignorar
- 4 - Ciúmes excessivos
- 5 - Ofender e humilhar
- 6 - Intimidar e ameaçar
- 7 - Proibir e controlar

Reaja!
Denuncie e peça ajuda

- 8 - Destruir bens pessoais
- 9 - Machucar e agredir
- 10 - Empurrar
- 11 - Golpear
- 12 - Chutar

Alerta!
Sua vida está em perigo

- 8 - Destruir bens pessoais
- 9 - Machucar e agredir
- 10 - Empurrar
- 11 - Golpear
- 12 - Chutar

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA

Tome providências antes que seja tarde.
Procure ajuda!

TELEFONES ÚTEIS

- 180 - Central de Atendimento à Mulher
- 190 - Polícia Militar do DF
- 197 - Polícia Civil do DF
- 193 - Corpo de Bombeiros
- 100 - Disque Direitos Humanos
- 156 - Central de Atendimento à Mulher - DF

COMBATE A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA!
'Violência contra a mulher Não tem desculpa. Tem Lei !

disque 180

UniBRAS
AQUI VOCÊ PODE MAIS

Este panfeto é universal e pode ser usado por qualquer instituição.

A Psicologia na Promoção de Saúde Mental e Bem-Estar Mosaico Psicológico de Reflexões Contemporâneas



O que é violência doméstica?

É a violência que ocorre contra a mulher no âmbito familiar ou no convívio íntimo com o agressor.

Não só marido, namorado ou ex-companheiro pode ser o agressor para efeitos da lei, mas também pai, sogro, irmão e até uma mãe, por exemplo. A mulher em união homoafetiva, a mulher transexual, também é considerada vítima.

Como identificar a violência doméstica:

O Art. 5º da Lei Maria da Penha dispõe que:

Configura Violência Doméstica e familiar contra a mulher qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial.

Esclarecendo a Violência:

- **Violência Física:** Agressões que resultam em lesões corporais, como socos, chutes, empurrões, estrangulamento, entre outros.
- **Violência Psicológica:** Ameaças, humilhações, insultos constantes, controle excessivo, isolamento social, manipulação emocional e chantagem psicológica.
- **Violência Sexual:** Qualquer ato sexual não consensual. Ou seja, coerção sexual, estupro dentro do contexto doméstico, bem como a imposição de práticas sexuais desconfortáveis ou degradantes.
- **Violência Moral:** Difamação, calúnia, disseminação de boatos falsos, exposição da vítima a situações constrangedoras, desqualificação constante e ridicularização.
- **Violência Patrimonial:** Controle financeiro abusivo, destruição de pertences pessoais, subtração de bens, impedimento de acesso a recursos financeiros e patrimoniais.

Quem pode denunciar ?

A denúncia pode ser feita pela própria vítima, por testemunhas ou por pessoas que tenham conhecimento da situação.

Onde posso encontrar ajuda?

A vítima pode ligar no 180, este telefone é exclusivo para denunciar de violência, procurar a DEAM (delegacia especializada de atendimento a mulher) ou procurar uma delegacia de polícia mais próxima para registrar a ocorrência.

A cidade do GAMA conta com o projeto vítimas assistidas, este projeto foi criado pela OAB Gama - DF.

Tem objetivo de acompanhar a vítima em sua primeira audiência, afim que ela não se sinta intimidada e sim Protegida.

Associações.

A vítima pode pedir o afastamento do lar, ou optar pelo auxílio aluguel: **Lei 14.674, de 2023**, que prevê a concessão de auxílio - aluguel a mulheres vítimas de violência doméstica.

VOCÊ SABIA ?!

O fato de se submeter a uma relação abusiva (tanto como abusador ou vítima) pode estar associada a seu passado? Procure ajuda de um profissional para se tratar:
Psicólogos, psiquiatras, grupos terapêuticos.

Sim, traumas gerados na infância podem causar danos para toda uma vida, família e gerações. É por isso que precisamos parar esta violência pois ela causa uma destruição em grande proporção que tem o poder de perpassar gerações, além de estar causando uma pandemia silenciosa chamada **FEMINICÍDIO**.

A Lei 14.717/23 prevê o pagamento de pensão de um salário mínimo a filhos e outro dependentes de vítimas de feminicídio.

E você pode nos ajudar a combater , sua ajuda pode salvar muitas vidas !

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao avaliar as questões propostas pelos teóricos, a cerca das violências sofridas por mulheres, é possível evidenciar que existe dificuldade de percepção da situação de abuso pelas vítimas, a manutenção da crença na possibilidade de controlar os episódios de violência, elevação do grau de comprometimento da saúde psicoemocional, a expectativa na confiança firmada na promessa de mudança do cônjuge e pela vivencia de situações de abuso, absolvida através da incorporação de valores, de percepções, situações de agressão vividas na infância, o habitus é produto das aprendizagens passadas, das experiências vivenciadas, da história dos indivíduos e do grupo a que pertencem, enfim, das instituições de socialização, habitus de Bourdieu (1996a, 1996b).

Esses elementos constituem em eventos que permite clarear a o porquê da permanência de mulheres no cotidiano conjugal de violência. Já que a dinâmica de incorporação de valores, de percepções, de avaliações, ocorre de maneira complexa, aliada ao medo, à baixa autoestima, ao sentimento de culpa, à vergonha, à afetividade envolvida na relação, à confiança na mudança do companheiro, à pressão social e familiar que muitas vezes evoca “ruim com ele, pior sem ele”, à deficiência do sistema judicial, à inexistência ou à falta de informação sobre a rede de atendimento, dificultam o rompimento com a situação de violência vivenciada. CÔRTEZ, G. R.

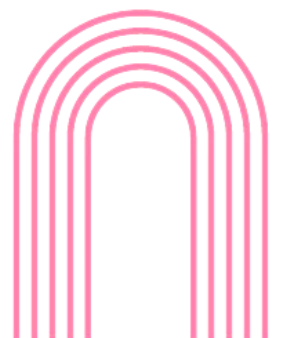
REFERÊNCIAS

1. World Health **Organization. Violence against women.** 2017 [acesso em 11 jan 2021]. “Disponível em: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>» <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
2. Meneghel SN, Hirakata VN. **Femicídios: assassinatos de mulheres no Brasil.** Rev Saude Publica 2011; 45(3):564-74.
3. Carrasco LK. A mulher vítima de violência conjugal: uma perspectiva transgeracional. Porto Alegre: Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul; 2003.
4. McLaughlin KA, Green JG, Gruber MJ, Sampson NA, Zaslavsky AM, Kessler RC. Childhood adversities and adult psychopathology in the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R) III: associations with functional impairment related to DSM-IV disorders. Psychol Med. 2010;40(5):847-59
5. <https://www.unwomen.org/sites/default/files/Headquarters/Images/Sections/Digital%20Library/2020/RESPECT-implementation-guide-cover-en.png?t=1642408410>- Entidade das Nações Unidas para a Igualdade de Gênero e o Empoderamento das Mulheres (ONU Mulheres)
6. Painel interativo de Dados — Portal Institucional do Senado Federal www12.senado.leg.br
6. Brasil, Presidência da República. (2006). Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher, nos termos do § 8º do art. 226 da Constituição Federal, da Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres e da Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência contra a Mulher; Brasília, DF. Recuperado em 27 de abril de 2015 de Mariana Pedrosa de Medeiros, Valeska Zanello Estud. pesquis. psicol., Rio de Janeiro, v. 18, n. 1, p. 384-403, 2018. 400 http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm
7. CÔRTEZ, G. R. Violência doméstica: centro de referência da mulher “Heleieth Saffioti”. Estudos de Sociologia, Araraquara, v. 17, n. 32, 2012. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/estudos/article/view/4932>. Acesso em: 9 jun. 2024.



Capítulo 9
**PSICOLOGIA EM SAÚDE MENTAL: SINDROME DE
BURNOUT OU ESTAFA PROFISSIONAL**

Aline de Souza Amorim
Kenia Cruz Fernandes
Adriana Lemos de Oliveira



PSICOLOGIA EM SAÚDE MENTAL: SÍNDROME DE BURNOUT OU ESTAFA PROFISSIONAL

*Aline de Souza Amorim*²⁴

*Kenia Cruz Fernandes*²⁵

*Adriana Lemos de Oliveira*²⁶

RESUMO

Nos dias atuais, a saúde mental está diretamente relacionada ao bem-estar físico, psíquico, social e espiritual. Visto que, o estresse ocupacional crônico pode desencadear a Síndrome de Burnout (SB) sendo ela relacionada à exaustão emocional, acarretada pelo ambiente em conjunto com as características individuais dos profissionais, possuindo três dimensões sendo: a despersonalização, realização profissional e exaustão emocional, que atinge diversas profissões, inclusive os profissionais da área de saúde. Está pesquisa tem como objetivo revisar as contribuições da psicologia em saúde mental com ênfase na Síndrome de Burnout ou estafa profissional. E contou com os seguintes objetivos específicos: identificar a prevalência de síndrome de Burnout ou estafa profissional, analisar o impacto da síndrome de Burnout ou estafa profissional nos pacientes de saúde mental e entender o papel do psicólogo nas intervenções na síndrome de Burnout ou estafa profissional. Diante dessas considerações, essa pesquisa propõe-se a responder: quais são as contribuições da Psicologia nas intervenções na síndrome de Burnout ou estafa profissional relatadas na literatura científica? O método tratou-se de uma revisão de literatura sistemática com os seguintes descritores: psicologia, saúde mental, síndrome de burnout e estafa profissional. Foi realizada a busca nas bases de dados eletrônicas: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e Google Scholar entre os anos de 2018 até 2024. A Síndrome de Burnout ou a estafa profissional é um problema de saúde que atinge um número significativo de profissionais na área da saúde, educação e segurança, esses ambientes

²⁴ Estudante de graduação em Psicologia na UniBras, Gama-DF. E-mail: alineamorimgui@gmail.com

²⁵ Pedagoga, graduada em Filosofia e Pedagogia, Pós-graduada em Docência do Ensino Superior e Gestão Orientação Educacional, estudante de graduação em Psicologia na UniBras, Gama-DF. E-mail: ninhabsb22@gmail.com

²⁶ Mestre em Turismo, graduada em Turismo e em Administração e docente na UniBras, Gama-DF. E-mail: adriana.oliveira@braseducacional.com.br

foram os mais prevalentes na pesquisa, ou seja, sofrem de reiteradas exposições ao estresse e aos fatores determinantes do local de trabalho. Dentre os fatores para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout ou estafa profissional, pode-se destacar o ambiente organizacional, a sobrecarga de trabalho, a grande cobrança de controle sobre as tarefas e as condições individuais. Conclui-se que é importante atuação do psicólogo na identificação e viabilização de ações preventivas e interventivas, cujo foco esteja na redução das ocorrências da Síndrome de Burnout ou a estafa profissional nos ambientes de trabalho, bem como, atuação nas causas internas e externas, de tal modo que o profissional tenha mais qualidade de vida.

Descritores: Psicologia. Saúde Mental. Síndrome de Burnout. Estafa profissional.

ABSTRACT

Nowadays, mental health is directly related to physical, psychological, social and spiritual well-being. Since chronic occupational stress can trigger Burnout Syndrome (BS), which is related to emotional exhaustion, caused by the environment together with the individual characteristics of professionals, it has three dimensions: depersonalization, professional achievement and emotional exhaustion, which affects several professions, including health professionals. This research aims to review the contributions of psychology to mental health with an emphasis on Burnout Syndrome or professional burnout. It had the following specific objectives: to identify the prevalence of Burnout Syndrome or professional burnout, to analyze the impact of Burnout Syndrome or professional burnout on mental health patients and to understand the role of psychologists in interventions for Burnout Syndrome or professional burnout. Given these considerations, this research aims to answer: what are the contributions of psychology to interventions in Burnout syndrome or professional burnout reported in the scientific literature? The method was a systematic literature review using the following descriptors: psychology, mental health, burnout syndrome and professional burnout. The search was carried out in electronic databases: Virtual Health Library (VHL) and Google Scholar between the years 2018 to 2024. Burnout syndrome or professional burnout is a health problem that affects a significant number of professionals in the health, education and security sectors. These environments were the most prevalent in the research, i.e. they suffer from repeated exposure to stress and the determining factors of the workplace. Among the factors for the development of Burnout Syndrome or professional burnout, we can highlight the organizational environment, work overload, the high level of control over tasks and individual conditions. The conclusion is that it is important for psychologists to identify and implement preventive and interventional actions, focused on reducing the occurrence of Burnout Syndrome or professional burnout in the workplace, as well as acting on the internal and external causes, so that professionals have a better quality of life.

Descriptors: Psychology. Mental Health. Burnout Syndrome. Burnout.

INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout é uma síndrome de cunho psicológico que aparece a partir do estresse pertinente ao trabalho excessivo e prolongado, sendo desenvolvido de forma crônica, profunda e exaustiva emocionalmente.

A partir disso, Rodrigues e Pereira (2022) definem que o Burnout é um estado de esgotamento físico e mental, ocasionado pelo abuso da cobrança do serviço, levando ao estresse pela sobrecarga emocional. A medida que o estresse aumenta, o sujeito dar início a perder todo o interesse e a motivação no ambiente de trabalho. Logo, o esgotamento levará a redução da produtividade e toda energia, deixando-o desamparado, desmotivado e com sentimentos negativos e sem perspectiva ao futuro.

Ainda nesse prisma, Pio *et al* (2021) explanaram que a esgotamento emocional é uma incapacidade de completar as demandas pessoais que lhe são colocadas e um sentimento de desesperador de sobrecarga. Contudo, a despersonalização, é caracterizado como um distanciamento e desumanização do sujeito em relação ao seu ambiente de trabalho, tais como: frieza, indiferença e hostilidade. Por fim, à baixa realização pessoal e profissional, está vinculada à baixa produtividade e insatisfação com o ambiente e os serviços prestados.

Por sua vez, o esgotamento mental é acompanhado pela despersonalização, bem como, a realização pessoal enfraquecida devido as situações desafiadoras e altas cobranças no trabalho. Dessa maneira, a exposição do profissional levará a emoções negativas durante suas interações sociais no trabalho, sem o apoio emocional, deixando-o suscetível a desenvolver a Síndrome de Burnout.

Nesse contexto, o trabalho torna-se local de adoecimento para o colaborador quando não há adequação ou nem representação dos seus: ideais, sonhos, anseios e objetivos de vida. Apesar de que, os conflitos acarretados a saúde mental e as ocupações diárias perdem o sentido do valor profissional, acendendo brechas para os conflitos internos que envolvem as emoções como: medo, angústia, não reconhecimento, impotência e os fatos de situações desagradáveis, tornando-se patológico de forma gradativa (Jantsch; Costa e Pissaia, 2018).

Nesta perspectiva, Santos *et al* (2019) ilustram o excesso de trabalho que está associada a importantes fatores, tais como: a organização do trabalho excessivo,

diminuição da valorização e remuneração, desacerto entre tarefas prescritas e realizadas e a escassez dos recursos e problemas da infraestrutura.

Desse modo, a maioria dos estudos analisados revelaram um aumento significativo da Síndrome de Burnout entre os profissionais da área de saúde, sendo que os principais sinais foram: nível de estresse elevado, exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização profissional.

Por isso, faz-se necessário um olhar crítico para esses sujeitos, de uma maneira positiva clinicamente, buscando aliviar os sintomas apresentados, manejando as complicações e prevenindo as sequelas.

Embora, as equipes multiprofissionais das organizações, com destaque para o psicólogo, têm um papel preponderante no manejo e nos cuidados para às pessoas que se encontram na zona de risco, com ênfase para as realidades de extensas como: jornadas de trabalho, elevado grau de insatisfação, ato de lidar com a dor frequentemente, baixa autoestima, ambiente de alta pressão para a tomada de decisões rápidas.

O trabalho que é realizado nas organizações em suas diversas áreas, estão presentes na vida de todos (as). Em relação ao cotidiano de cada pessoa, não é ou foi afetado diretamente pelo funcionamento dessas organizações? Em face disso, a Psicologia em Saúde Mental: síndrome de Burnout ou estafa profissional, ocupou-se em revisar as contribuições da psicologia sobre esses fenômenos e processos relativos ao mundo do trabalho organizacional.

De forma explícita, é observado que não se pode reproduzir, no campo científico ou na área profissional, a separação operada entre a esfera de trabalho e as demais esferas da vida pessoal. Logo, essa compreensão integral do ser humano, depende de uma visão da inserção no mundo do trabalho e das relações que são criadas no interior das mesmas.

A Síndrome de Burnout (SB) é notada atualmente nas profissões de diversas áreas, porém, aquelas que trabalham abertamente com o sofrimento, tem maiores chances de desenvolvê-la. Assim, os profissionais da área organizacional e da saúde, pelas características próprias de suas funções, diariamente lidam com os clientes, pacientes e familiares, pessoas com estado de saúde totalmente debilitado, logo, estão ainda mais susceptíveis.

A escolha desse tema: Psicologia em Saúde Mental: síndrome de Burnout ou estafa profissional, surge mediante ao crescimento dos índices de sofrimento mental nos

profissionais, tornando cada vez mais preocupante e necessária a intervenção para reconhecimento desse profissional e o tratamento do mesmo.

Diante dessas considerações, essa pesquisa propõe-se a responder: quais são as contribuições da Psicologia nas intervenções na síndrome de Burnout ou estafa profissional relatadas na literatura científica? É nesse panorama que essa pesquisa tem como objetivo: revisar as contribuições da psicologia em saúde mental com ênfase na Síndrome de Burnout ou estafa profissional. Para tanto, buscou-se também, identificar a prevalência de síndrome de Burnout ou estafa profissional, analisar o impacto da síndrome de Burnout ou estafa profissional nos pacientes de saúde mental e entender o papel do psicólogo nas intervenções na síndrome de Burnout ou estafa profissional.

MEDOLOGIA

A presente pesquisa é de natureza básica, por meio de revisão de literatura sistemática, de caráter descritivo que visa analisar e sintetizar vários assuntos sobre o mesmo tema, possibilitando um olhar crítico sobre as diferentes áreas da temática. Tendo por finalidade avaliar e reportar o conhecimento produzido em pesquisas prévias, com ênfase nos: conceitos, métodos, resultados, discussões e conclusões relevantes para a pesquisa.

Esta pesquisa foi elaborada com base nos Checklist Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA). Neste ponto de vista, esta pesquisa sucedeu-se a partir desses pontos: (1) preparação da pergunta da pesquisa; (2) definição dos descritores em português e inglês; (3) preferência das bases de dados; (4) definição dos critérios de inclusão e exclusão; (5) busca dos armazenamentos e dos resultados; (6) seleção dos artigos através da leitura dos resumos; (7) leitura integral dos artigos contemplados; (8) escolha dos artigos a serem fichados e (9) síntese dos achados e interpretação dos resultados.

Neste sentido, foram utilizados os seguintes descritores: “Psicologia”, “Saúde Mental”, “Síndrome de Burnout” e “Estafa Profissional” e contou com uso dos operadores booleanos “AND” e “OR”. Dessa maneira, a busca foi realizada nas bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Scholar. A escolha dessas bases de dados se deve ao fato de constituírem multidisciplinares, com subáreas interdisciplinares

voltadas na área da saúde e indexação de periódicos, sendo disponibilizado artigos completos com acesso livre.

Para os critérios de inclusão foram: encontrar os descritores no título do artigo, artigos publicados no período compreendido entre os anos de 2018 a 2024, em língua portuguesa ou inglesa, com foco na relação psicologia, saúde mental, Síndrome Burnout ou estafa profissional. Assim, todos os artigos que não se portarem a esses critérios de inclusão seguem de maneira invalidada.

Ainda que aos critérios de exclusão foram estabelecidos que: estivessem escritos em outras línguas que não fosse da língua portuguesa ou inglesa; mostrassem foco em outras áreas fora do tema proposto na saúde; as dissertações, teses, trabalho de conclusão de curso, manuais, boletins, livros e resumos de anais de congressos etc., todos foram desconsiderados.

Quanto à seleção desses artigos foi feita a categorização referentes ao objetivos e resultados, de modo que pudessem ser descritos e analisados. Além disso, deu-se início ao procedimento das análises dessas informações com base nos instrumentos estudados e elaborados, sendo estas organizadas, agrupadas, sumarizadas e integradas na discussão da presente revisão. Por fim, de posse da integração desses dados, os resultados foram interpretados e analisados com base na sumarização obtida, sendo apresentada uma síntese do conhecimento produzido com base nos aspectos enfocados pela pesquisa presente.

2. DESENVOLVIMENTO

3.1 Saúde mental

Ao falar da saúde mental, não deve ser deixado de lado a doença mental, pois a mesma deve ser enfrentada em face de uma interpretação extensiva das modalidades constantes da Classificação Internacional de Doenças (CID-10), que está, de modo inclusivo, apontada como transtornos mentais que impeçam a pessoa de participar ativamente das suas atividades vitais típicas e de dominá-las (Alves *et al*, 2021).

Outro fator importante a ser considerado de risco é a exposição a situações que vão ocasionar as emoções como: medo, culpa, raiva de forma intensa ou repetida. Dessa maneira Mendes *et al* (2021) destacaram que profissionais que tiveram experiências durante o surto epidêmico de Ebola ou outros vírus, discorrem sobre como os

comportamentos estão interligados ao medo crônico que acabam provocando um impacto individual ou coletivo, acarretando o aumento de sintomas psiquiátricos e afirmam que as tragédias mostram que as alusões para a saúde mental podem durar mais tempo do que a própria epidemia.

Neste sentido, Matos e Matos (2022) descrevem que a maior parte hoje da população que sofre de transtornos mentais, são estudantes de graduação como também os profissionais de diversas áreas, ou seja, essa população cada dia se torna mais vulnerável aos prejuízos na saúde mental, tais como: depressão, ansiedade e o stress. Desse modo, a causa desses transtornos mentais neste âmbito é de fator multidimensional. Em alguns casos, esses públicos, deixam seus lares, famílias e amigos, o que ocasiona uma perda de redes de apoio e os deixa em situação de vulnerabilidade psicoemocional. Assim, ao observar a autoexigência e a pressão da expectativa da sociedade e da família envolvidas nesse contexto, o sujeito apresentam implicações psicológicas e físicas, colaborando para o surgimento da síndrome de Burnout.

Neste contexto, Moreno *et al* (2018) enfatizam que essa relação de conjunto de sentimentos de preocupação: ansiedade, nervosismo, medo e insegurança foram descritos pelos profissionais como recorrentes e presentes no processo de trabalho. Logo, foi observado que essas emoções, são constantes no dia a dia, podendo desencadear o estresse que, em um período prolongado, pode ocasionar um estado patológico na saúde mental dos profissionais.

Contudo Mouzinho *et al* (2018) explanam que os sintomas ligados ao estresse, depressão e sofrimento é comum entre os profissionais. No entanto, a melhora relacionada aos níveis de: ansiedade, depressão e ao sofrimento específico quanto à doença e fadiga, vai depender da terapia medicamentosa, ainda que, o tratamento mais comum é visto como mais eficaz no ocidente. Nisto, a meditação está sendo usada em diversos contextos na área da saúde, ou seja, sendo uma intervenção profilática e terapêutica segura, de forma efetiva e eficaz. Além disso, existe diversos tipos de intervenções que oferece alívio aos sintomas de maneira rápida, o que pode ocasionar riscos como o uso indevido da utilização compulsiva de medicações.

Um outro aspecto importante para Nassar, Andrade, Arévalo (2018) é que a Síndrome de Burnout (SD) ou Burnout é definido por ser uma síndrome psicológica que aparece no cenário de estresse, pertinente ao trabalho excessivo, sendo assinalado como um estado crônico de esgotamento emocional, seguido por uma tendência para

despersonalizar os outros e um senso de realização pessoal diminuído devido ao enfrentamento de condições de trabalho exigentes. Logo, os efeitos da SB podem interferir em todas as esferas da vida do profissional, com prejuízos pessoais e profissionais.

Em suma os sintomas da síndrome de burnout podem ser de categoria: física, psíquica, ou emocional, sendo que as pessoas podem apresentar: cansaço mental e isolamento social; desgaste físico excessivo; dores musculares ou osteomusculares; desânimo e apatia; problemas respiratórios; imunodeficiência; pensamentos e sentimentos suicidas; transtornos cardiovasculares; disfunção sexual; alterações menstruais; comportamento de alto risco; insônia; dificuldade de concentração; inapetência; irritabilidade e agressividade; lapsos de memória; baixa autoestima; cefaleia; negatividade constante; sentimentos de derrota, fracasso e insegurança; pressão alta; tristeza excessiva (Jantsch; Costa e Pissaia, 2018 e Nassar; Andrade, Arévalo, 2018).

3.2 O papel do psicólogo no tratamento da síndrome de Burnout

Os estudos demonstraram que a psicologia é uma profissão que traz como recurso a psicoterapia como forma de tratamento, sendo mais eficaz e indicado para vários aspectos. Dessa forma, através da Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) é possível trabalhar as perspectivas de cada profissional. Outra probabilidade é a terapia em grupo com os profissionais, uma vez que, é possível que cada profissional, em suas diversas áreas possam compartilhar suas experiências profissionais e pessoais (Rodrigues e Pereira, 2022).

Nesta concepção, Alves *et al* (2021) exemplificam que o profissional da psicologia conduzirá melhor os sintomas psicológicos que são exibidos pelos profissionais de respectivas áreas, os sintomas mais presentes são: falta de concentração, sentimento de solidão, déficit de memória, baixa autoestima e agressividade. Desse modo, esses sintomas podem representar indicadores comportamentais, bem como, péssimo rendimento no trabalho, elevada quantidade de erros cometidos, negligência e imprudência.

Ao analisar o papel do psicólogo nas organizações é visto que o trabalho desse profissional é orientar o colaborador a entender a origem dos seus problemas e dos seus sintomas manifestados. Dessa maneira, os sintomas mais frequentes nesses colaboradores são: depressão, ansiedade e os transtornos somatoformes. Nisto, a SB é

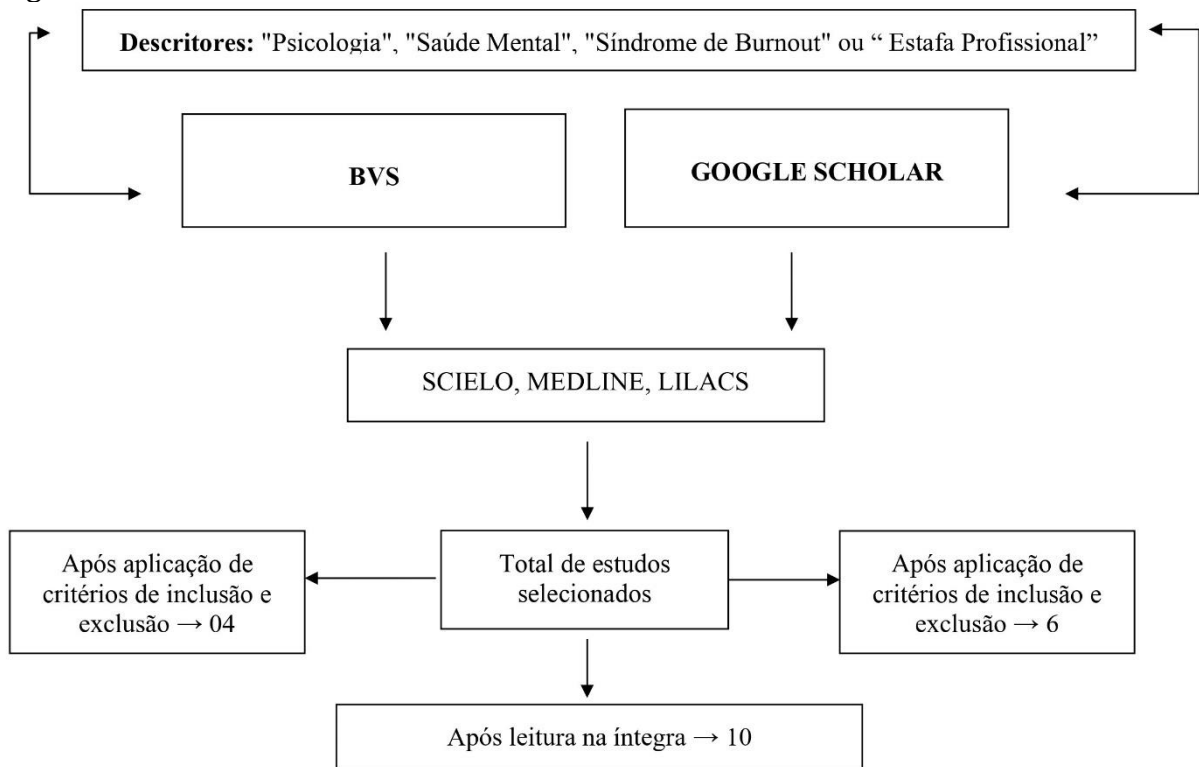
fator preditor das comorbidades psiquiátricas, podendo levar a exaustão emocional e afetar a saúde psíquica dos trabalhadores e arruinar o bem-estar no trabalho, além do funcionamento da organização (Costa, Maciel e Gurgel, 2018).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através das buscas efetivadas nas bases de dados, encontraram-se 56.470 na BVS e 1.340 no Google Acadêmico, totalizando 57.810, após aplicação do refinamento conforme descrito a seguir: anos de publicação, idiomas, tipo de estudo, textos completos e o assunto principal, reduziram-se à 10 documentos, os quais foram utilizados para a confecção da presente revisão, sendo eles, 06 artigos retirados da base Google Acadêmico e 04 da BVS.

Para melhor visualização desse percurso metodológico, encontra-se abaixo o fluxograma, conforme método PRISMA ilustrado na Figura 1.

Figura 1 - Descritores e Busca nas Bases de Dados.



Fonte: Protocolo PRISMA adaptado.

Dentre os sintomas da Síndrome de Burnout está a diminuição do consumo de energia, o baixo interesse no trabalho, a irritabilidade com os colegas profissionais, ou seja, desta forma, é provocado baixa produtividade e criatividade dos mesmos, tendo uma ausência elevada, dentre outros problemas relacionados a saúde.

Soma-se a isso, a baixa remuneração, o aumento da sobrecarga de trabalho, a baixa autonomia e a falta de reconhecimento, os quais vieses responsáveis para o surgimento dessas alterações psíquicas as quais fazem com que os colaboradores da saúde cheguem à chamada exaustão emocional e a perda dos interesses pertinentes a profissão.

Após a leitura dos artigos, os dados que foram obtidos no (Quadro 1), esses dados supracitados abaixo, foram categorizados com alguns artigos pertinentes que trará o mais próximo da temática apresentada, ou seja, que contém informações como autores e ano, título e objetivo, utilizados a fim de organizar e demonstrar os dados coletados.

Quadro 1 - Categorização dos artigos selecionados para revisão.

| Autor | Ano | Título | Objetivo |
|-------------------------|------------|---|--|
| Alves <i>et al</i> | 2021 | Síndrome de Burnout e os médicos: uma revisão jurídica adequada à nova realidade potencializada pela pandemia | Descrever as consequências e as implicações jurídicas da SB para os médicos, agravadas devido a pandemia. |
| Andrade <i>et al</i> | 2019 | Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar: uma revisão integrativa | Este estudio objetiva revisar el Síndrome de Burnout, los factores que la determinan y las consecuencias para la salud de los profesionales de enfermería. |
| Carreiro, Soares e Neto | 2018 | Síndrome de Burnout na atenção primária à saúde: uma revisão de literatura | Estabelecer uma revisão narrativa da literatura sobre o estado da arte da síndrome de burnout na Atenção Primária à Saúde. |
| Costa, Maciel e Gurgel | 2018 | Transtornos Mentais Comuns e Síndrome de Burnout em Agentes Penitenciários | Analisar os transtornos mentais comuns e síndrome de burnout em uma amostra de agentes penitenciários do Rio Grande do Norte, Brasil. |
| Dias e Angélico | 2018 | Síndrome de Burnout em Trabalhadores do Setor Bancário: Uma Revisão de Literatura | Identificar, nos indexadores PUBMED, SciELO, LILACS, MEDLINE, PsycINFO, ISI Webof Knowledge e Science Direct, estudos empíricos que investigassem a prevalência e os fatores associados à síndrome de burnout em bancários, e analisá-los em relação aos |

| | | | |
|--------------------------|------|--|---|
| | | | delineamentos de pesquisa empregados. |
| Jantsch, Costa e Pissaia | 2018 | Síndrome de Burnout: uma revisão integrativa | Analisar a literatura científica disponível sobre a Síndrome de Burnout na área de enfermagem. |
| Matos e Matos | 2022 | Instrumentos de Mensuração da Síndrome de Burnout Estudantil: Revisão Integrativa de Literatura | Realizar uma revisão integrativa de literatura visando explorar os instrumentos que estão sendo utilizados atualmente para mensuração de burnout em estudantes. |
| Mendes <i>et al</i> | 2021 | Saúde mental de médicos e enfermeiros em tempos de pandemia de covid-19: uma revisão integrativa | Debater e refletir sobre a saúde mental dos profissionais de saúde em tempos de pandemia da COVID-19. |
| Moraes <i>et al</i> | 2021 | Síndrome de Burnout na classe médica: uma revisão de literatura | Descrever os fatores que apoiam a alta incidência da doença, além de suas manifestações na classe médica estudantil. |
| Moreno <i>et al</i> | 2018 | Síndrome de Burnout e fatores de estresse em enfermeiros nefrologistas | Identificar os riscos da Síndrome de Burnout e fatores de estresse em enfermeiros nefrologistas. |

Fonte: dados coletados nas bases de dados BVS e Google Scholar.

Após a seleção dos artigos para o estudo, no que diz respeito aos títulos dos trabalhos, notou-se uma diversidade na temática, evidenciando uma variedade de questões-problemas relacionadas a pesquisa sobre a Psicologia na Saúde Mental na Síndrome de Burnout ou Estafa Profissional.

Dessa maneira, a maioria dos estudos apontaram um dos graves problemas de saúde, no ambiente de trabalho, sendo um dos principais fatores o estresse, o qual está relacionado à forma de organização da gerência ou até mesmo da equipe, na administração e nas relações interpessoais, bem como, da importância da equipe multiprofissional, incluindo o psicólogo, que deve atuar no enfrentamento da exaustão emocional, despersonalização, excesso de cobranças e metas.

No que diz respeito ao período de publicação, o maior número de trabalhos publicados no tema investigado no presente estudo concentrou-se nos anos 2018 a 2021, havendo uma quantidade inexpressiva nos anos anteriores. Sendo que ao analisar e observar os objetivos referente a psicologia, os trabalhos revisados discorreram, de forma geral sobre o tema proposto, enfatizando a saúde mental em diversos ambientes profissionais.

O estresse na área ocupacional é decorrente de reações do indivíduo nos eventos do ambiente profissional, ou seja, em virtude de um trabalho que resulta de alguma maneira de ameaças associadas às excessivas cargas de mudanças, ocorrendo desgaste do organismo humano ou uma diminuição da capacidade de trabalho. Assim, a preocupação na área científica é a questão do estresse ocupacional que reside na sua provável correlação com o adoecimento ou sofrimento que é acarretado nesses ambientes (Mendes *et al*, 2021).

Morais *et al* (2021) relatam que a despersonalização é um dos principais aspectos da Síndrome de Burnout, ou seja, é caracterizada pela indiferença do tratamento interpessoal, passado pelos colegas de profissão, visto que a carga horária excessiva é também maléfica a toda coletividade, pois todo esse cenário contribui para diminuir a realização pessoal do profissional que é caracterizada por certas avaliações pessoais negativas ou tendo sentimentos de incompetência associados na insatisfação com o seu trabalho, levando a várias comorbidades psicológicas, dentre elas a principal é a depressão.

A vulnerabilidade do profissional da saúde de acordo com Moreno *et al* (2018) o ambiente laboral não pode ser ignorado, podendo incorrer nos processos de adoecimento e agravamento na saúde mental, especialmente a Síndrome de Burnout, que acomete o indivíduo física e psicologicamente. Logo, as mesmas incapacitam o profissional a exercer suas atividades com excelência e eficiência na rotina de trabalho que lhe é exigida pela empresa, levando aos afastamentos de forma prolongada e até mesmo à aposentadoria precoce.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo observou que a sobrecarga de trabalho, o contato prolongado com o sofrimento mental e as jornadas exaustivas são fatores que ocasionam o desgaste laboral. Analisando o cenário atual, notou-se que na maioria dos artigos em relação à temática, referem-se aos fatores de risco, os quais são as condições inadequadas no local de trabalho, a falta de insumos, o baixo reconhecimento na hora da remuneração, além da necessidade de ter um duplo vínculo empregatício e as longas horas de jornadas de trabalho.

Salienta-se que, os elevados níveis de estresse são causadores de manifestações clínicas e psicológicas, que alteram o comportamento, inclusive os fatores fisiológicos e metabólicos dos indivíduos em sofrimento psíquico, desencadeando vários tipos de sintomas como: mialgias osteomusculares, taquicardia, palpitações, insônia, perda da libido, alteração alimentar e propiciando o surgimento de diversos transtornos mentais.

Ainda, considera-se que a energia humana de adaptação ao ambiente estressor é de maneira finita, ou seja, faz-se necessário algumas alterações nos hábitos de estilo de vida e a ressignificação e resiliência do problema existente. Logo, é fundamental a participação ativa dos profissionais da saúde, especialmente dos psicólogos, para que busquem meios de prevenção, identificação precoce dos diagnósticos, implementação das intervenções de maneira que melhorem e estimulem os diversos profissionais a investirem em uma melhor qualidade de vida.

Desse modo, podem ser implementadas medidas como: organização de locais específicos para diálogos, autoconhecimento, autocontrole perante os fatores que são determinantes para o dimensionamento de equipe, suporte social, prática de exercícios físicos e psicológicos, alimentação saudável e quando for necessário, o suporte de acompanhamento com as equipes especializadas de saúde mental.

Nesse panorama, compreende-se a necessidade de futuras investigações acerca desta temática, ou seja, com vistas a contribuir para a ampliação do número de publicações qualificadas nessa área. Afinal, as pesquisas com essa temática são situadas no âmbito da saúde tendo como relevância a visibilidade na produção científica qualitativa, característica de tantas pesquisas conduzidas por profissionais multidisciplinares, assim como, possibilitará aprendizado, construção de crítica e proporcionará meios de uma compreensão mais clara e abrangente.

REFERÊNCIAS

ALVES, André Faraco de Andrade. *et al.* **Síndrome de Burnout e os médicos: uma revisão jurídica adequada à nova realidade potencializada pela pandemia.** Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v.4, n.4, p. 17948-17963 jul. /aug. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n4-273>. Acesso em 05/01/2024.

ANDRADE, Frederico Marques. *et al.* **Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar: uma revisão integrativa.** Revista Eletrônica Acervo Saúde / Electronic Journal Collection Health | ISSN 2178-2091. REAS/EJCH |

Vol.Sup.20 | e334. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e334.2019>. Acesso em 15/02/2024.

CARREIRO, Bruno Oliveira; SOARES, Ricardo de Sousa e NETO, Alexandre José de Melo. **Síndrome de Burnout na Atenção Primária à Saúde**: uma revisão de literatura. rev. Uningá, Maringá, v. 55, n. 4, p. 39-55, out/dez. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.46311/2318-0579.55.eUJ2318>. Acesso em 20/12/2023.

COSTA, Mateus Estevam Medeiros; MACIEL, Regina Heloísa e GURGEL, Fernanda Fernandes. **Transtornos Mentais Comuns e Síndrome de Burnout em Agentes Penitenciários**. 36/41 www.cienciaytrabajo.cl | AÑO 20 | NÚMERO 61 | ENERO / abril, 2018 | Ciência & Trabajo. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492018000100036>. Acesso em 10/01/2024.

DIAS, Felipe Silva e ANGÉLICO, Antônio Paulo. **Síndrome de Burnout em Trabalhadores do Setor Bancário**: Uma Revisão de Literatura. Trends in Psychology / Temas em Psicologia – março 2018, Vol. 26, nº 1, 15-30. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.9788/TP2018.1-02Pt>. Acesso em 12/12/2023.

JANTSCH, Noeli; COSTA, Arlete Eli Kunz da e PISSAIA, Luís Felipe. **Síndrome de Burnout**: uma revisão integrativa. Research, Society and Development, v. 7, n. 1, p. 01-18, e1371191, 2018 ISSN 2525-3409 (CC BY 4.0). Disponível em: [10.17648/rsd-v7i1.104](https://doi.org/10.17648/rsd-v7i1.104). Acesso em 01/02/2024.

MATOS, Elisa Rosa Moscon de e MATOS, Fabiola Rodrigues. **Instrumentos de Mensuração da Síndrome de Burnout Estudantil**: Revisão Integrativa de Literatura. Revista de Psicologia da IMED, Passo Fundo, vol. 14, n. 1, p. 121-140, janeiro-junho, 2022 - ISSN 2175-5027. Disponível em: <https://seer.atitus.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/4314/0>. Acesso em 02/02/2024.

MENDES, Layza Castelo Branco. *et al.* **Saúde mental de médicos e enfermeiros em tempos de pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa**. Mental [online]. 2021, vol.13, n.24, pp. 1-20. ISSN 1679-4427. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1679-44272021000200009&script=sci_abstract. Acesso em 04/01/2024.

MORAES, Gleyson Murillo Aguilera. *et al.* **Síndrome de Burnout na classe médica**: uma revisão de literatura. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.7, n.8, p. 82433-82438 Agos, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n8-447>. Acesso em 20/12/2023.

MORENO, Juliany Kelly. *et al.* **Síndrome de Burnout e Fatores de Estresse em Enfermeiros Nefrologistas**. Rev enferm UFPE online. Recife, 12(4):865-71, abr., 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v12i4a110252p865-871-2018>. Acesso em 15/02/2024.



Capítulo 10

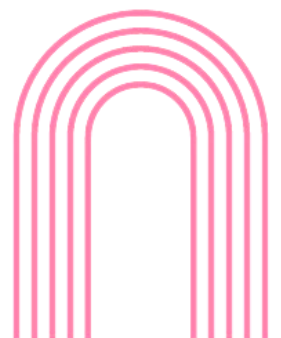
SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES NO PÓS PANDEMIA

Amanda Kerli de Souza

Erineide de Sousa Rocha

Josefa Josirene do Nascimento Barboza

Adriana Lemos de Oliveira



SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES NO PÓS PANDEMIA

Discentes: Amanda Kerli de Souza²⁷

Erineide de Sousa Rocha¹

Josefa Josirene do Nascimento Barboza¹

Docente: Adriana Lemos de Oliveira²⁸

RESUMO

Esse artigo relata os efeitos do novo coronavírus no campo da Educação, a saúde mental dos professores no período pós-pandemia tem sido um tema de grande relevância. A chegada da pandemia de Covid-19 trouxe uma carga adicional de desafios para os docentes, principalmente com a rápida transição para o ensino remoto e a necessidade de se adaptarem a um ambiente de trabalho digital. Essa transição súbita deixou os professores mais suscetíveis a enfrentar dificuldades psicológicas, refletidas em vários níveis de ansiedade que impactam sua saúde mental. Além disso, a sobrecarga de trabalho, a necessidade de auxiliar alunos nas redes sociais após o fim do expediente, o uso excessivo de telas e, em alguns casos, a dificuldade para utilizar as plataformas digitais, são fatores que contribuíram para o aumento do estresse emocional. Os resultados de algumas pesquisas destacaram os impactos significativos da pandemia na saúde mental dos docentes, evidenciando níveis elevados de estresse, ansiedade e exaustão emocional. Concluiu-se que medidas de apoio e intervenções são necessárias para mitigar esses efeitos adversos e promover o bem-estar dos profissionais da educação após a pandemia. Portanto, é de suma importância reconhecer esses obstáculos e implementar medidas de apoio, para assegurar o bem-estar dos professores, que visem a prevenção e promoção de saúde mental desses profissionais essa sobrecarga emocional resultou em sérias consequências para os profissionais da educação.

²⁷ Alunos de graduação em psicologia, da faculdade Unibras Gama, amandakerllypsi@hotmail.com, erineide.rocha@soubraseducacional.com.br, josybarboza2018@gmail.com.

²⁸ Mestre em Turismo, especialista em negócios e eventos, bacharel em Turismo e bacharel em Administração, adrianaandradeproducoes@gmail.com

Palavras-chaves: SAÚDE MENTAL, COVID-19, ENSINO REMOTO, EDUCAÇÃO DOCENTE

ABSTRACT

This article investigates the effects of the new coronavirus in the field of Education, the mental health of teachers in the post-pandemic period has been a topic of great relevance. The arrival of the Covid-19 pandemic brought an additional burden of challenges for teachers, mainly with the rapid transition to remote teaching and the need to adapt to a digital work environment. This sudden transition has left teachers more susceptible to facing psychological difficulties, reflected in varying levels of anxiety that impact their mental health. Furthermore, work overload, the need to assist students on social media after the end of the working day, excessive use of screens and, in some cases, difficulty using digital platforms, are factors that contributed to increased stress. emotional. The results of some research highlighted the significant impacts of the pandemic on teachers' mental health, highlighting high levels of stress, anxiety and emotional exhaustion. It was concluded that support measures and interventions are necessary to mitigate these adverse effects and promote the well-being of education professionals after the pandemic. Therefore, it is extremely important to recognize these obstacles and implement supportive measures to ensure teacher well-being. This emotional overload resulted in serious consequences for education professionals.

Keywords: MENTAL HEALTH, COVID-19, REMOTE ACTIVITY, TEACHE EDUCATION

1: INTRODUÇÃO

Tendo em vista que a carreira de docente é uma das profissões em que a saúde mental é constantemente desgastada, nota-se uma necessidade de haver estudos relacionados ao problema. Os professores em sua maioria têm relação direta com vários níveis da sociedade, o que faz do professor algo muito além de uma ferramenta de ensino. O professor como profissional e ser humano fica suscetível as mudanças ocorridas em seu meio social.

Com a pandemia de COVID-19 iniciada em 2020, a sociedade brasileira sofreu diversas restrições de convívio, que acarretou mudanças no estilo de vida do brasileiro. Dentre essas mudanças, houve o afastamento social e restrições de acesso as escolas públicas, o que causou uma informatização e digitalização do trabalho dos profissionais da educação. “A chegada da pandemia de Covid-19 trouxe uma carga adicional de desafios

para os docentes, principalmente com a rápida transição para o ensino remoto e a necessidade de se adaptarem a um ambiente de trabalho digital.” (Silva Paz et. al, 2024).

A transição do ensino presencial para o modelo digital de educação à distância, o que não é uma mudança de fácil aceitação social (UNESCO, 2020, apud CRUZ, 2020 et. al.), causou uma mudança de comportamentos sociais tanto de professores quanto de alunos. Os professores tiveram que promover o ensino por meio de atividades online, procurando reduzir os efeitos do chamado “lockdown” promovido pela pandemia de COVID-19. Essas atividades planejadas entre alunos e professores, se apresentou como uma das poucas alternativas encontradas pelas instituições de ensino para reduzir a dificuldade de acesso à educação dos alunos que estavam em isolamento (CRUZ, 2020 et al).

Com a chegada das vacinas e a declaração do término da pandemia de COVID-19 em 2023, os professores e alunos que passaram por este período de isolamento, voltaram as atividades presenciais, causando uma nova modificação nas formas de trabalho e interação social da população brasileira, pessoas que estavam em “home-office” voltaram ao tão falado “trabalho presencial”. Os professores voltaram a trabalhar presencialmente com os alunos. Essa transição súbita os deixou mais suscetíveis a enfrentar dificuldades psicológicas, refletidas em vários níveis de ansiedade que impactam sua saúde mental, conforme diz Silva Paz, 2024 et. al.

Mediante essa total mudança de forma de trabalho e interação social, a necessidade de estudar a respeito da saúde mental dos professores no “pós-pandemia” tornou-se algo crucial para que possamos aplicar soluções para contornar e reduzir o desgaste da saúde mental dos professores.

Segundo Silva e Paz, 2024 et. al: **“É de suma importância reconhecer esses obstáculos e implementar medidas de apoio para assegurar o bem-estar dos professores. Essa sobrecarga emocional resultou em sérias consequências para os profissionais da educação”.**

Cabe aos profissionais de psicologia reduzirem as sequelas causadas por tantas mudanças sociais causadas pela pandemia de COVID-19 e cuidar da saúde mental dos professores. Entender a forma que está a saúde mental dos professores, no “pós-pandemia”, poderá mostrar meios reduzir o desgaste mental que a volta à sala de aula trouxe aos professores.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 OBJETIVO GERAL:

Levantar e analisar informações sobre o impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental dos professores e propor possíveis soluções para a redução e melhoria da saúde mental dos professores.

1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Realizar pesquisas bibliográficas que informem sobre a saúde mental dos professores nas escolas e no “pós-pandemia”;
- Procurar expor os problemas mais comuns que desgastam a saúde mental dos professores;
- Discutir as informações relevantes sobre os desafios encontrados pelos professores no retorno ao trabalho presencial nas escolas;
- Procurar apresentar soluções para reduzir o dano na saúde mental dos professores que estejam de acordo com a bibliografia pesquisada.

1.2 JUSTIFICATIVA

Ser professor no período da pandemia não foi uma tarefa fácil, o coronavírus trouxe impactos significativos na vida e na saúde mental desses profissionais, tomados por uma jornada de trabalho exaustiva, e enfrentando desafios únicos e estressantes em sua jornada cotidiana. Ensinar, orientar, planejar, qualificar crianças e adolescentes não é uma missão fácil, vai muito além disso, corrigir provas, preparar conteúdo das disciplinas, organizar matérias são tarefas que não acabam em um só período de expediente, vão além de um dia de trabalho e que envolve o espaço físico de uma sala de aula, sem contar com os baixos salários e uma carga horária excessiva tendo ainda que lidar com ataques referidos a sua “classe” são questões que afetam a vida pessoal quanto a vida psicológica dos professores.

No decorrer da pandemia da COVID-19 somatiza todas essas questões provocando uma série de consequências, por se encontrarem diante de uma pressão psicológica em busca de adaptações no novo modelo de ensino remoto e híbrido, e outras tantas mudanças rápidas por exemplo, as salas de aulas e alunos tomados por um grande

desinteresse de aprendizado somando as preocupações e muitas dúvidas do futuro em geral, com o distanciamento social a falta de apoio emocional os casos vivenciados no período pandêmico mundialmente, é visível os prejuízos irreparáveis na saúde mental dos professores em geral, e nos resultados na qualidade do ensino em discussão o da Educação Básica (Ensino Fundamental) de crianças e adolescentes portanto nota -se a necessidade emergencial de abordar e criar planos úteis nas questões discutidas neste artigo, a fim de buscar entender, compreender e estender apoio com finalidade de contribuir para o bem- estar dos docentes em promoção a oferta de um ensino de qualidade para melhorar na qualificação acadêmica dentro da expectativa de alcançar um desenvolvimento econômico e de um futuro promissor.

1.3 PROBLEMA DE PESQUISA

Diante de toda temática enfrentada e vivenciada pelos professores da Educação Básica em geral, surge a seguinte questão de pesquisa. Os educadores seguem um cenário de preocupações na permanência da Educação, vivendo uma angústia permanente no cenário educacional em busca de oferecer um excelente conhecimento acadêmico, enfrentam uma série de desafios que afetam seu equilíbrio mental e seu bem-estar, encarando uma carga de tarefas ,sem reconhecimento profissional, dificuldades nas relações pessoais com os colegas e alunos, elementos que resultam em níveis elevados de tensão, ansiedade, esgotamento emocional, exaustão, podendo assim desenvolver quadros depressivos e em consequência a síndrome burnout entre os docentes, por se depararem numa gigantesca responsabilidade pedagógica. Para garantir o desempenho eficaz das funções docentes, tanto no processo de ensino quanto na qualidade da aprendizagem, é essencial que os professores mantenham um estado de equilíbrio em sua saúde mental e emocional, então quais são os prejuízos na saúde mental dos professores? E quais são os métodos eficazes para melhorar o seu bem-estar?

1.4 HIPÓTESE

Essa pesquisa tem como importância preencher lacunas no conhecimento e na informação atual a respeito da saúde mental dos professores levando a uma compreensão geral dos impactos gerados e vivenciados na saúde mental e psicologia desses

profissionais. As informações aqui contribuem e permitem desenvolver estratégias eficazes de apoio para melhorar a saúde emocional dos docentes. Espera-se que estas observações forneçam insights valiosos para as instituições educacionais, permitindo incluir e desenvolver programas eficazes, políticas de treinamentos ou políticas educacionais mais acessível às necessidades dos professores.

1.5 METODOLOGIA

A pesquisa adotou uma metodologia bibliográfica e qualitativa, realizando uma revisão extensiva da literatura acadêmica e analisando suas descobertas. (Silva Paz, 2024). Buscou interagir sobre uma quantidade elevada de informações envolvendo a saúde mental dos professores durante o período da pandemia e pós pandemia da covid-19, a fim de compreender as rápidas mudanças que precisaram ser feitas pelas as organizações bem como as novas adaptações no novo ambiente de ensino remoto e híbrido e em consequências o maior número de docentes apresentando um adoecimento significativo em sua saúde mental.

No topo das queixas são associados os sentimentos intensos e frequentes de ansiedade 60% baixo rendimento e cansaço excessivo 48% sentem dificuldades para dormir além de dificuldades de socialização e sensação permanente de tristeza, realidade que envolve seu comportamento, suas trajetórias e suas vivências. A coleta de dados se deu por meio de pesquisas secundárias através de artigos, revistas, documentários e blogs em profundidade. Procurou-se obter o maior número de informações sobre o tema onde se discute a saúde mental de profissionais da área da educação no período epidêmico da doença covid-19.

Para realizar o levantamento dos dados buscou-se analisar bibliograficamente o levantamento das queixas colhidas por esses profissionais de forma interna e externa em suas particularidades, tendo a necessidade de manter a compreensão e o entendimento do adoecimento mental dos docentes, relacionando a falta de apoio por parte das Instituições de ensino, considerando sua constante luta para organizar e adaptar o ambiente de ensino as salas de aulas e suas responsabilidades , colocando em meio os mecanismos da tecnologia, carreira, avaliações, seus depoimentos, os desempenhos e maneira avaliativa entre a qualidade do ensino, professor em uma sobrecarga de trabalho

e alunos acometidos por um desinteresse de aprendizado no ambiente virtual e as recompensas, entre outros.

A pesquisa teve como objetivo buscar uma melhor compreensão das condições enfrentadas pelos professores no período da pandemia, onde foram submetidos ao impacto em nível grande no adoecimento psicológico, exaustão emocional e condições físicas, com as adaptações e às técnicas do novo ambiente ao mesmo tempo adquirir conhecimento rápido na utilização da tecnologia acompanhada da incerteza oferecida pela rede de ensino e as condições na execução do trabalho e conexão com a internet. Durante a utilização da leitura observou-se que os desafios adotados pela Secretaria de Educação de maneira emergencial tiveram suas vantagens e desvantagens para uma grande parte de crianças e adolescentes e por outro lado destaca as consequências geradas na vida desses profissionais, um adoecimento mental podendo ser até insuprível.

2.REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 HISTÓRIA DO DF

Brasília foi planejada pelo presidente Juscelino Kubitschek nos anos 1950, para ser uma nova capital no centro do Brasil com o intuito de promover o desenvolvimento do interior e integrar melhor o país. O arquiteto Oscar Niemeyer e o urbanista Lúcio Costa foram responsáveis pelo projeto arquitetônico e urbanístico, respectivamente, Brasília foi inaugurada em 1960 e se destaca por sua arquitetura modernista, com edifícios emblemáticos como o Palácio do Planalto, a Catedral Metropolitana e o Congresso Nacional. A mudança da capital para Brasília foi um marco na história do Brasil, simbolizando um período de desenvolvimento e modernização do país, considerado uma unidade da federação, por que se diferencia das demais regiões por ser uma região urbanizada e planejada para receber a capital do país, Brasília, possui clima tipicamente tropical com paisagem de cerrado, atualmente é conhecida como a capital da federação mais desenvolvida do país, por possuir um índice de desenvolvimento econômico e uma infraestrutura moderna, sua história está intimamente ligada ao maior centro político do país. Em 21 de abril de 1960 foi inaugurada a mais nova capital do Brasil, pelo atual presidente na época Juscelino Kubitschek. Segundo dados do IBGE, (2020), Brasília possui 3 milhões de habitantes aproximadamente, por ter uma localização central territorial que

é também conhecida como planalto central, sua economia está baseada no funcionalismo de serviço público.

De acordo com o CNN Brasília tem cerca de 133 mil trabalhadores do governo do DF, 121 mil trabalhadores da administração pública federal com isso são também conhecidos como a cidade dos servidores públicos.

Segundo pesquisa no DF, tem 450 mil estudantes na rede pública distribuídos nas 840 escolas públicas da capital Federal podendo contar com os 23 mil professores.

2.2 COVID

O mundo foi surpreendido com uma pandemia de COVID-19 no início em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, China, quando um novo coronavírus, chamado SARS-CoV-2, foi identificado. O vírus se espalhou rapidamente globalmente, causando uma crise de saúde pública sem precedentes, medidas como lockdowns, distanciamento social e uso de máscaras foram implementadas para conter a propagação do vírus. A pandemia teve um impacto devastador na economia e na vida das pessoas, levando ao desenvolvimento rápido de vacinas para combater a doença, a busca por soluções continua enquanto o mundo enfrenta os desafios contínuos do COVID-19.

Com a chegada inesperada do vírus a população teve que se reinventar segundo ao caos que estava tomando de conta do país e com o DF não foi diferente todas as áreas sejam da economia, do campo da saúde e principalmente da educação tiveram que enfrentar muitos obstáculos para continuarem suas atividades.

Os professores em meio a todo caos da pandemia foram obrigados a criar uma nova forma de ensino a plataforma digital, passando noites sem dormir, preocupados como seria o novo método de aprendizagem, isso sem contar com a escassez de informações sobre o mundo digital que afligia os docentes, a preocupação com seus alunos, muitos deles carentes e sem acesso à Internet começava ali uma luta diária e insensata pela nova forma da educação.

Com todas essas mudanças os professores que já não estavam com sua saúde mental em perfeita condições. que seria segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1946, definiu saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade.

Os professores estavam adoecendo apresentaram sintomas de ansiedade, pânico, depressão e uma série de transtornos pós pandêmico tendo que ter acompanhamento psiquiátrico e psicológico, uso de medicações de tarjas preta chegando até ao afastamento de suas atividades laborais.

2.3 PÓS PANDEMIA

Conforme a abordagem em discussão sobre as exigências permanente das limitações da saúde mental dos professores na pós pandemia, uma pesquisa realizada entre 2019 a 2022, mostrou que em janeiro de 2023, foram quase 2 mil professores afastados de suas funções acadêmicas, por conta dos impactos gerados nesse período da COVID-19, em consequências o surgimento significativo de Transtornos Mentais. Em quatro anos cerca de 14 mil servidores da área da Educação precisaram se ausentar do trabalho por problemas relacionados a sua saúde mental. Segundo a Secretaria de Planejamento, Orçamento e Administração (SEPLAD, de 2019 a 2022) , foram emitidas mais de 14 mil licenças em consideração aos “ transtornos mentais e comportamentais” (Bruna Yamaguti, g1 DF). “As condições de trabalho pesam para nosso adoecimento mental. Lidar com salas de aula lotadas, alunos que não nos respeitam, familiares ausentes e que não cooperam com o nosso trabalho. Enquanto isso, somos cobrados por melhores resultados em avaliações em série, tais como Prova Brasil e Enem “, desabafa Carneiro, de 33 anos, professor de Língua Portuguesa da rede pública do DF. Na pandemia os professores da educação em geral enfrentam uma série de desafios em um pequeno espaço de tempo, o rápido ajuste ao ensino remoto exigiu habilidades técnicas e pedagógicas adicionais, enquanto o isolamento social interrompeu as interações sociais e o apoio presencial entre colegas. Além disso, a preocupação com a própria saúde e dos seus alunos, e as incertezas do futuro, contribuíram para níveis elevados de estresse, ansiedade e exaustão emocional, “Ouço vários colegas que fazem acompanhamento psicológico e psiquiátrico e tomam medicação para ansiedade, depressão, síndrome do pânico” diz carneiro, mesmo com o surgimento das vacinas e a flexibilidade das restrições do isolamento trouxeram um certo alívio para a população, enquanto ao retorno dos professores a sala de aula não amenizou a saúde mental, pois esses transtornos adquiridos durante a pandemia, como por exemplo, ansiedade a insegurança no local de trabalho, sem contar com as possibilidades de exposição ao vírus, a transição de volta às

rotinas presenciais foram cruciais para um aumento do afastamento desses professores e de suas atividades laborais, para apoiar a saúde mental dos professores.

2.4 ENSINO FUNDAMENTAL

Segundo a LDB - Leis de Diretrizes Básicas (L9394), o objetivo principal do Ensino Fundamental é a formação básica do cidadão, onde este se utiliza dos meios básicos da educação ofertada pelas escolas públicas ou particular, um ensino obrigatoriamente realizado por Instituições escolares com cargas horárias distribuídas em horas anuais e dias letivos. Onde o indivíduo se apropria do conhecimento, ler, escrever e calcular saberes básicos sobre os meios sociais, política e cultura para ter uma compreensão sobre os valores que fortalecem os vínculos sociais e familiares. O ensino é ofertado de forma gratuita pelo Estado ou pela rede de ensino privada, garantindo a qualidade do desenvolvimento do indivíduo para exercer a cidadania em sua qualificação para o trabalho e crescimento econômico. Conforme estabelece a lei, o ensino fundamental deve ser organizado em faixas etárias, sendo a fase inicial aos seis anos de idade a primeira etapa baseia-se na lei 11405, tendo como obrigatoriedade a inclusão da criança na rede de ensino. Já a lei 11274 amplia essa faixa etária para os nove anos ao invés dos oito. Considera que a alfabetização é sem dúvidas o grande foco dos primeiros anos do ensino fundamental, pois trata-se dos passos iniciais da escrita e leitura que vão do terceiro ao quinto ano, a proposta é oferecer a ortografia e a compreensão social, através da leitura e da escrita. Outros aspectos da LDB são a valorização dos profissionais da educação e a participação da comunidade na gestão escolar, adquirindo a promoção do respeito à diversidade e a oferta de educação inclusiva para alunos portadores de deficiências. Dados atualizados e divulgados em 22 de abril do ano 2024, apontam que Brasília possui cerca de 840 escolas públicas e 450 mil alunos matriculados na rede de ensino, que antes mesmo de ser inaugurada já tinha uma escola, atualmente conhecida como (CEM) pronta para receber filhos de pioneiros moradores da mais nova capital do país (CASA CIVIL DO DISTRITO FEDERAL E SECRETARIA em 22/04/2024). A secretaria de Educação do DF, conta com 22.324 professores efetivos sendo 14.985 são temporários substituto e 3.204 mil professores são da Educação Básica com uma jornada de 20h e 40h semanais (GDF, Agência Brasília, em 30 de maio de 2024).

2.5 ENSINO REMOTO

Dificuldades enfrentadas pelos professores no período da pandemia, Segundo o artigo as consequências da saúde mental dos professores, surgiram a partir das mudanças de adaptações decorrente de uma sobrecarga de trabalho, também falta de suporte psicológico e emocional, incertezas em relação ao futuro da educação, dificuldades de manter o vínculo com seus alunos em uma aprendizagem significativa e eficaz, fatores que contribuíram para o agravamento da saúde mental e psicológica dos professores.

Durante a pandemia, os professores enfrentaram uma série de desafios em suas práticas educacionais, uma nova transição precisou se estabelecer com o fechamento das escolas. Buscavam novas adaptações tanto para sua jornada de trabalho quanto para seus alunos, a escola foi substituída pelos lares, as salas de aulas pelos escritórios, por quartos ou até mesmo pela cozinha de suas casas, tiveram que se reinventar para encontrar novas maneiras de ensino manter o aprendizado dos docentes no ensino remoto e híbrido. Muitos professores tiveram que aprender a utilizar métodos como por exemplo, a tecnologia e as plataformas, ferramentas que contribuíram para o ensino online, tiveram também que lidar com a falta de estrutura e de recursos, de se adaptar rapidamente as novas formas tecnológicas, lidar com a conexão da internet e manter a motivação dos seus alunos, com tantos desafios e ainda conciliar o trabalho com suas demandas pessoais e familiar. Outras questões envolvem o fato de a educação infantil não poder ser realizada a distância e, no caso do ensino fundamental, o aprendizado remoto leva a um uso excessivo de telas, o que pode ser prejudicial à saúde, nessa idade. Tais condições merecem ter, seus efeitos, investigados.

Não se pode deixar de citar outras pessoas que, outrora, não tinham nenhuma familiaridade com as TICs e, agora, se viram obrigadas a aprenderem a fazer uso destas para não serem prejudicadas. Podemos citar, como exemplos, pessoas com mais idade que frequentavam universidade da terceira idade ou indivíduos que não têm acesso a computador ou internet em suas residências.

2.6 PSICOLOGIA

A psicologia é uma ciência que estuda, analisa e cuida da saúde mental do ser humano, apesar do estudo da mente ser antigo, a psicologia é considerada a “ciência” mais

importante e relevante recentemente, ela se dedica aos processos mentais por exemplo, os pensamentos, sentimentos, comportamentos, sua razão e suas interações com o ambiente físico e social. Com seus princípios e suas técnicas contribuem cientificamente para avaliar, diagnosticar, modificar, tratar e prevenir os problemas físicos e mentais dentre outras condições. O psicólogo é o profissional de psicologia aplicada dotado de perspicácia psicológica que antevê e compreende rapidamente as disfunções dos pensamentos, sentimentos e comportamentos das pessoas que procuram por ajuda psicológica, principalmente quando estão diante de escolhas difíceis, traumas não tratados e problemas que não conseguem por si próprio encontrar solução, tendo como o papel do psicólogo ajudar esse sujeito a construir os recursos subjetivos necessários para ser capazes de tomar suas próprias decisões. A atuação clínica pode fornecer atendimentos para pacientes com dificuldades de ajustamento à condição de doente, por exemplo na redução da ansiedade e da depressão.

2.7 SAÚDE MENTAL

A saúde mental refere-se ao bem estar emocional, psicológico e social das pessoas, onde envolve a capacidade de lidar com ambientes estressores no seu dia a dia, por exemplo, trabalhar de forma produtiva e de se relacionar de maneira saudável. Porém, a maioria das pessoas quando ouve falar em saúde mental logo pensam em “doença mental” no entanto implica mais que doenças mentais, pessoas mentalmente saudáveis entendem que ninguém é tão perfeito a ponto de não possuírem um certo limite, no entanto essas pessoas vivenciam no seu cotidiano muitos desafios em suas emoções como por exemplo, alegria, amor, satisfação, tristeza, raiva e frustrações e diante de todas essas condições se sentem capazes de enfrentar os desafios de mudanças da vida em equilíbrio, procurando sempre ajuda quando se encontram nas dificuldades em lidar com seus conflitos, perturbações, traumas e transições nos diferentes ciclos da vida.

Pontos que estão relacionados a forma de como essa pessoa reage às exigências e ao modo de equilíbrio e manejo dos seus desejos das capacidades, ambições, ideias e suas emoções em uma dimensão psicológica e emocional. Cuidar da saúde mental é cuidar de si mesmo, é se priorizar e saber identificar fatores estressantes e buscar apoio no momento em que se vê na dificuldade em manter as relações saudáveis. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) existem diversos tipos de transtornos mentais com

características e combinações diferentes nos pensamentos , percepções e nas expressões anormais e comportamentos anormais , que podem afetar as relações pessoais e sociais. Entre esses transtornos estão a depressão, o transtorno afetivo, bipolar, a esquizofrenia, demência, psicose, deficiência intelectual e transtornos do desenvolvimento, incluindo o autismo. Segundo as pesquisas vem crescendo nos últimos anos a carga dos transtornos mentais com impactos significativos sobre a saúde mental e as consequências sociais.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse estudo certificou a existência de sintomas disponíveis na literatura científica, onde observou-se as limitações associadas aos fatores referentes à história voltada aos impactos da saúde mental dos professores da Educação Básica, campo de identificação para a psicologia. A pesquisa também verificou os efeitos e as sequelas psicológicas mediante a rotina dos servidores, tornando possível e responsável no agravamento mental, físico e emocional temática vivenciada pelos professores como, o medo da incerteza do futuro, o estresse ocasionado por uma sobrecarga, ansiedade acarretando para quadros depressivos, ataques de pânico diante das exigências e nova descoberta da COVID-19 dentre outras, o distúrbio do sono e a exaustão emocional.

O estudo considerou que o principal adoecimento mental dos professores foi a síndrome burnout, propondo para as instituições educacionais, a criação de políticas públicas que criem ambientes que levem ao cuidado à saúde mental dos professores a fim de reduzir os riscos do adoecimento. Considerando que a pandemia da COVID-19 pode ter impactos a longo prazo. Portanto as implicações de saúde mental dos professores vão além do aspecto pessoal, sendo um fator intrínseco a eficácia do sistema de ensino, como um todo, é perceptível a necessidade de viabilizar ações na formação continuada com o foco na promoção de educação em saúde no ensino, assim como é fundamental a criação de projetos interdisciplinares que forneça a contínua integração entre educação e saúde mental, no intuito de possibilitar a qualidade de vida e educação.

REFERÊNCIAS

1- Rodrigues, Maria & Junior, Romes. (2022). Trabalho e saúde mental de professores durante a pandemia da Covid-19. *Research, Society and Development*. 11. e253111537338. 10.33448/rsd-v11i15.37338.

- 2- HISTÓRIA DO DISTRITO FEDERAL (BRASIL). In: WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre. Flórida: Wikimedia Foundation, 2024. Disponível em: <[https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Hist%C3%B3ria do Distrito Federal \(Brasil\)&oldid=67581482](https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Hist%C3%B3ria do Distrito Federal (Brasil)&oldid=67581482)>. Acesso em: 5 mar. 2024.
- 3- NAKANO, Tatiana de Cassia; ROZA, Rodrigo Hipólito; OLIVEIRA, Allan Waki de. ENSINO REMOTO EM TEMPOS DE PANDEMIA: REFLEXÕES SOBRE SEUS IMPACTOS. **e-Curriculum**, São Paulo, v. 19, n. 3, p. 1368-1392, jul. 2021. Disponível em <http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-38762021000301368&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 06 jun. 2024. Epub 17-Dez-2021. <https://doi.org/10.23925/1809-3876.2021v19i3p1368-1392>.
- 4- DIEHL, Liciane; MARIN, Angela Helena. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Est. Inter. Psicol.**, Londrina, v. 7, n. 2, p. 64-85, dez. 2016. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072016000200005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 06 jun. 2024.
- 5 -SANTOS, Karine David Andrade; SILVA, Joilson Pereira da. SENTIDO DE VIDA E SAÚDE MENTAL EM PROFESSORES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. **Rev. SPAGESP**, Ribeirão Preto, v. 23, n. 1, p. 131-145, jun. 2022. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702022000100011&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 06 jun. 2024. <https://doi.org/https://doi.org/10.32467/issn.2175-3628v23n1a11>.
- 6- Pandemia da COVID-19: o maior desafio do século XXI. **Vigilância Sanitária em Debate**, "Rio de Janeiro, Brasil", v. 8, n. 2, p. 54-63, 2020. DOI: [10.22239/2317-269X.01531](https://doi.org/10.22239/2317-269X.01531). Disponível em: <https://visaemdebate.incqs.fiocruz.br/index.php/visaemdebate/article/view/1531>.. Acesso em: 6 jun. 2024.
- 7- MARINO, Ian Kisil; GAJANIGO, Paulo Rodrigues; SOUZA, Rogério Ferreira de; NICODEMO, Thiago Lima. Como contar a história da Covid-19? Reflexões a partir dos arquivos digitais no Brasil. **Esboços: histórias em contextos globais**, [S. l.], v. 28, n. 48, p. 558-583, 2021. DOI: 10.5007/2175-7976.2021.e80966. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/esbocos/article/view/80966>. Acesso em: 1 jun. 2024.
- 8- YAMAGUTI, DIA DO PROFESSOR: EM 4 ANOS, MAIS DE 14 MIL SERVIDORES DA EDUCAÇÃO FORAM AFASTADOS POR PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL NO DF. DISPONIVEL EM: <https://g1.globo.com/df/distrito-federal/noticia/2023/10/15/dia-do-professor-em-4-anos-mais-de-14-mil-servidores-da-educacao-foram-afastados-por-problemas-de-saude-mental-no-df.ghtml> ACESSO EM: 6 JUN 2024
- 9- ARAUJO DOS SANTOS LOPES, Lusimar; DE FREITAS NOVAIS, Lucimar. Estado de conhecimento sobre saúde mental dos professores na educação básica. **Revista Alembra**, [s. l.], v. 5, n. 10, p. 24-47, 2023. DOI: 10.47270/ra.v5i10.570. Disponível em:

<https://periodicos.cfs.ifmt.edu.br/periodicos/index.php/alembra/article/view/570>.
Acesso em: 6 jun. 2024.

10-FERNANDES, L. C. C.; CAZEMIRO, J. E. P.; DE VASCONCELOS, S. S. C.; DOS SANTOS, S. C. R.; DA ROCHA, A. S.; DE QUEIROZ, N. M.; DA ROCHA, W. S. O impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos professores. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, [S. l.], v. 15, n. 10, p. 12659–12679, 2023. DOI: 10.55905/cuadv15n10-139. Disponível em: <https://ojs.europublications.com/ojs/index.php/ced/article/view/1908>. Acesso em: 6 jun. 2024.

11- DA SILVA, Maria José Sousa; DA SILVA, Raniele Marques. **Educação e ensino remoto em tempos de pandemia: desafios e desencontros. 2020**. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/ebooks/conedu/2020/ebook3/TRABALHO_EV140_MD7_SA100_ID1564_06092020174025.pdf acesso 6 jun 2024

12- Poliedro sistema de ensino, **tudo que você precisar saber sobre o ensino fundamental. 27 abril 2022**. Disponível em:

<https://www.sistemapoliedro.com.br/blog/tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-o-ensino-fundamental> acesso 6 jun 2024

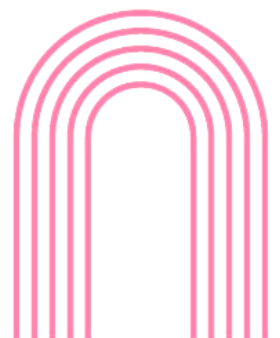
13- Dutra, **TCDF COBRA PROFESSORES CONCURSADOS E ORIENTADORES NAS ESCOLAS DO DF. 26 março 2024**. Disponível em: <https://www.metropoles.com/distrito-federal/tcdf-cobra-professores-concursados-e-orientadores-nas-escolas-do-df>. Acesso 06 jun 2024



Capítulo 11
NARCISISMO NAS REDES SOCIAIS: IDENTIDADE E
SUBJETIVIDADE NOS GRUPOS DE INSTAGRAM

Renan de Araujo Medeiros

Adriana Lemos



NARCISISMO NAS REDES SOCIAIS: IDENTIDADE E SUBJETIVIDADE NOS GRUPOS DE INSTAGRAM

Renan de Araujo Medeiros²⁹

Adriana Lemos³⁰

RESUMO

A escolha do tema “Narcisismo nas Redes Sociais: Identidade e Subjetividade nos grupos de Instagram” foi inspirado numa busca do saber sobre a forma como os sujeitos se relacionam em uma sociedade que é movida pela tecnologia, onde a busca por relacionamentos e satisfação se dá por via das redes sociais. A necessidade do pertencimento em uma rede de pessoas que entre si possuem o mesmo objetivo: o de se sentir intenso, excitante, único, brilhante, desaparecendo o sentimento de insignificância. Fala-se de um lugar onde os sujeitos que ali se encontram, na busca por receberem elogios e se sentirem amados, acabam proporcionando isso aos outros, satisfazendo os outros para que eles lhe proporcionem prazer, mais num viés de ida e volta que pode-se considerar uma forma *narcísica da cultura social*. Com isso surge a necessidade de saber como essas características de uma sociedade cada vez mais tecnológica podem influenciar na constituição da subjetividade do sujeito narcísico, e se estas têm relação com as atuais experiências de vazio subjetivo e isolamento, visto que a única forma de interação é realizada por via das redes virtuais. Quanto aos objetivos deste artigo, esses estariam relacionados ao entendimento como as redes sociais, especialmente o *Instagram*, contribuem para o surgimento de processos relativos a Transtornos de Personalidade Narcisista (TPN), seus padrões comportamentais, a partir de fantasias irreais verificadas dentro dessa rede social. A situação problema colocada aqui vai procurar saber sobre a forma como os sujeitos se relacionam em uma sociedade que é movida pela tecnologia, onde a busca por relacionamentos e satisfação se desenvolve por via das redes sociais. A metodologia que determinará esta busca está fazendo uma interface com a uma entrevista semiestruturada com os usuários do Instagram previamente

²⁹ Graduado em Mídias Digitais (Cinema-IESB) e formando em Psicologia – 9º semestre/2024 Unibras Gama
renanpsicologia26031994@gmail.com

³⁰ Mestre em Turismo, especialista em negócios e eventos, bacharel em Turismo e bacharel em Administração, adrianaandradeproducoes@gmail.com

selecionados por faixa etária; aplicação de uma entrevista; e destacar a posição de quem fará (pesquisador) as perguntas e garantir uma discussão mais participativa de todos em cada grupo formado.

Palavras-chave: Narcisismo. Redes. Instagram. Subjetivo. Sujeitos.

ABSTRACT

The choice of the theme “Narcissism on Social Networks: Identity and Subjectivity in Instagram groups” was inspired by a search for knowledge about the way in which subjects relate to each other in a society that is driven by technology, where the search for relationships and satisfaction takes place through social networks. The need to belong to a network of people who have the same objective: to feel intense, exciting, unique, brilliant, eliminating the feeling of insignificance. There is talk of a place where the people who are there, in their search to receive praise and feel loved, end up providing this to others, satisfying others so that they provide them with pleasure, more in a back-and-forth way that can- consider itself a narcissistic form of social culture. With this arises the need to know how these characteristics of an increasingly technological society can influence the constitution of the subjectivity of the narcissistic subject, and whether these are related to the current experiences of subjective emptiness and isolation, given that the only form of interaction is carried out via virtual networks. As for the objectives of this article, these would be related to understanding how social networks, especially Instagram, contribute to the emergence of processes related to Narcissistic Personality Disorders (NPD), their behavioral patterns, based on unreal fantasies verified within this social network. The problem situation posed here will seek to know about the way in which subjects relate to each other in a society that is driven by technology, where the search for relationships and satisfaction develops through social networks. The methodology that will determine this search is making an interface with a semi-structured interview with Instagram users previously selected by age group; application of an interview; and highlight the position of whoever will ask (researcher) the questions and ensure a more participatory discussion for everyone in each group formed.

Keywords: Narcissism. Networks. Instagram. Subjective. Subjects.

INTRODUÇÃO

A escolha do tema “Narcisismo nas Redes Sociais: Identidade e Subjetividade nos grupos de Instagram” procura numa busca do saber sobre a forma como os sujeitos se relacionam em uma sociedade que é movida pela tecnologia, onde a busca por relacionamentos e satisfação se desenvolve por via das redes sociais.

Nisso, é importante frisar que a necessidade do pertencimento em uma rede de pessoas que entre si possuem o mesmo objetivo: o de se sentir intenso, excitante, único, brilhante, desaparecendo o sentimento de insignificância. Fala-se de um lugar onde os sujeitos que ali se encontram, na busca por receberem elogios e se sentirem amados; acabam proporcionando isso aos outros, satisfazendo os outros para que eles lhe causem ou proporcionem prazer; num viés de ida e volta que se pode considerar uma forma *narcísica da cultura social*.

Assim sendo, isso surge a necessidade de saber como essas características de uma sociedade cada vez mais tecnológica podem influenciar na constituição da subjetividade do sujeito narcísico, e se estas têm relação com as atuais experiências de vazio subjetivo e isolamento, visto que a única forma de interação é realizada por via das redes virtuais.

Para nortear o presente artigo, por ora como requisito para a consecução de uma avaliação nesta disciplina, foi realizada uma busca bibliográfica na esfera psicanalítica, constituída por livros e artigos na qual se espera uma melhor compreensão de como se dá esse processo da constituição da subjetividade do sujeito e sua relação com o outro, mais propriamente voltado às redes sociais.

O narcisismo como tema operante a ser desenvolvido na Pesquisa (Monografia) futura é um conceito complexo, que segundo Freud (1996 [1914-196]), trata-se de uma energia psíquica que sustenta o Eu permitindo o funcionamento dele. Sendo assim, temos:

O termo “narcisismo” vem da descrição clínica e foi escolhido por P. Näcke, em 1899, para designar a conduta em que o indivíduo trata o próprio corpo como se este fosse o de um objeto sexual, isto é, olha-o, toca nele e o acaricia com prazer sexual, até atingir plena satisfação mediante esses atos. Desenvolvido a esse ponto, o narcisismo tem o significado de uma perversão que absorveu toda a vida sexual da pessoa, e está sujeito às mesmas expectativas com que abordamos o estudo das perversões em geral. (FREUD, 1996 [1914-1916], p. 10) (Nota do Tradutor).

A sociedade contemporânea, caracterizada pela tremenda importância das redes sociais, está mergulhada em um narcisismo que pode alcançar um caráter adoecedor conforme Freud teria referenciado em seus textos, ou seja, o narcisismo refere-se a uma proteção do aparelho psíquico, promovendo uma integração da imagem corporal de forma tal que o sujeito pode passar a investir libido no próprio corpo, analisando suas dimensões e proporções e descobrindo sua identidade. Por meio das redes sociais os sujeitos vão constituindo sua subjetividade através do espelho proporcionado por uma vida em constante exposição. De acordo com Kallas (2016), o sujeito transforma seus

desejos em imagens, alcançando relações que são sustentadas narcisicamente, ou seja, a partir da exposição e do reconhecimento. É possível falar de uma forma de existência que se pode intitular de narcisismo, visto que nesse contexto o sujeito busca relacionar-se com o outro de forma superficial, buscando satisfazer o próprio ego.

O narcisismo é compreendido como uma atitude em relação ao próprio corpo da mesma forma que se teria para um objeto externo, onde o indivíduo consegue obter satisfação em seu próprio corpo. Por conta disso é considerado uma perversão. Entretanto, Freud também postula que o narcisismo pode também existir como um complemento libidinal no curso regular do desenvolvimento sexual humano, existindo em todos os seres humanos (Ibidem, 1996 [1914-1916]).

No entanto, para nos aproximarmos do conhecimento do narcisismo, algumas outras vias continuam abertas para nós, e são elas que passo agora a descrever: a consideração da doença orgânica, da hipocondria e da vida amorosa dos sexos. (FREUD, p. 17).

Desta forma, o indivíduo se divide em buscar se satisfazer e buscar satisfazer os objetos ao seu redor para que em troca o proporcionem a satisfação, para Freud esta configuração representa uma existência dúplice dos sujeitos. Levando em conta o Instagram, é possível notar que as pessoas que ali se encontram vivem em uma eterna necessidade de elogios, o famoso troco *likes* denota a existência dúplice proposta por Freud. E não para somente aqui, vale lembrar que o “flertar” nas redes sociais depende de um sujeito “curtir” as fotos do outro esperando que este também lhe faça o mesmo; é o proporcionar satisfação ao outro para que este outro também lhe proporcione prazer.

OBJETIVOS

Geral

Entender como as redes sociais, especialmente o *Instagram*, contribuem para o surgimento de processos relativos a **Transtornos de Personalidade Narcisista (TPN)**, seus padrões comportamentais, a partir de fantasias irreais verificadas dentro dessa rede social.

Específicos

- a) relacionar como as redes sociais atuais contribuíram na formação de grupos sociais virtuais do tipo *Instagram*;
- b) levantar informações atuais sobre a implementação e desenvolvimento da rede social *Instagram* e seus alcances local e regional; e
- c) identificar os avanços tecnológicos virtuais, especificamente na rede social *Instagram*, bem como o seu uso e utilização de outras formas de compreensão dos transtornos de personalidade verificados do tipo narcisismo nos grupos etários previamente selecionados.

JUSTIFICATIVA

O presente artigo compreende uma revisão bibliográfica acerca do **Narcisismo**, com o intuito de descobrir como a subjetividade da época contemporânea, caracterizada pela soberania das redes sociais, pode influenciar os sujeitos.

As concepções de narcisismo foram embasadas a partir da obra de Sigmund Freud. Além disso, para a elaboração do presente artigo debruçou-se sobre a obra de autores como Lasch (1983) e Debord (2003), ambos ilustrando os males da sociedade por conta do narcisismo. Estudando os espaços virtuais, as redes sociais e mais especificamente o *Instagram*, autores como Lèvy (1996/1999) e Piza (2012) auxiliaram na elucidação da importância que este *fenômeno cibernético* tem na vida do sujeito contemporâneo.

Freud afirma em diferentes momentos de sua obra que ele se refere a uma *fase intermediária* necessária entre o *autoerotismo* e o *amor objetal* com superestimação sexual. Ainda que de extrema necessidade para o desenvolvimento da personalidade do indivíduo, o narcisismo também pode ser fonte de adoecimento, como foi mencionado anteriormente:

Pois parece bem claro que o narcisismo de uma pessoa tem grande fascínio para aquelas que desistiram da dimensão plena de seu próprio narcisismo e estão em busca do amor objetal (FREUD, 1996 [1914-1916], p. 23) (Grifos nossos).

O *período do narcisismo* deixa marcas nas futuras relações que o *ego* terá com os objetos externos, sendo exatamente neste aspecto que o adoecimento pode ocorrer, quando os usuários do *Instagram* passam a investir libido apenas nos próprios egos, não oferecendo importância à relação que mantém com os outros. Neste momento, faz necessário levar-se em conta que as relações ocorridas no século XXI, embasadas pelo *Instagram*, demonstram exatamente enormes focos e ótimos exemplos desse

adoecimento em relação ao narcisismo. De acordo com Bandeira & Postigo (2015), o cenário atual remete a uma estetização da existência e publicização do sujeito, sendo que essa cultura imagética, favorável ao investimento libidinal na sedução, fascínio e exibição, é a responsável pelo adoecimento dos sujeitos. De acordo com Debord (2003), a vida em sociedade é um acúmulo de espetáculos, sendo toda a verdade provinda das pessoas se disfarçando sob o véu da representação. Este espetáculo não se trata apenas de um conjunto de imagens, mas de uma relação social entre pessoas mediada pelas imagens. O narcisismo é observado no atual cenário cultural midiático, que segundo Bandeira & Postigo (2015), tem no culto ao corpo e na performance um objeto e a confiança de bem-estar e felicidade.

As formações imaginárias organizam-se em torno do eu narcísico, sendo que a partir desse aspecto o existir por via da imagem se faz de forma que qualquer tipo de exclusão se torna insuportável. Kehl (2002) relata sobre o valor agregado à fama e a viabilidade diante das redes sociais, onde todos se acham no direito de ter esse espaço da fama de forma a colocá-la como substituto da cidadania na cultura do narcisismo e da imagem.

Desta forma, para o narcisista, o mundo é o seu espelho que deve, para sua tranquilidade, sempre lhe devolver adoração (Lasch, 1983). Sobre isso, Debord (2003) também relata sobre a vida em sociedade, sendo como um acúmulo de espetáculos, onde toda a verdade é provinda das pessoas se disfarçando sob o véu da representação.

Segundo ele o espetáculo não se trata apenas de um conjunto de imagens, mas de uma relação social entre pessoas mediada pelas imagens.

O controverso espelho da atualidade se configura no Instagram, onde os narcisistas gastam horas e dias em prol de postar a foto mais bonita, fazer *check-in* nos lugares mais sofisticados e serem amigos de pessoas, que assim como eles, transmitem a perfeição inspiradora das redes sociais. Os comprovantes de seu sucesso são os tão esperados *likes*, sendo este número a expressão do sucesso do narcisista, seu objetivo e sua felicidade.

Horkheimer (2012), a esse respeito, fala do modo como a inter-relação desse indivíduo se dá dentro de um quadro específico, no que tange mais à uma reação ao desafio das necessidades, mais na capacidade de se tornar um participante do grupo, para ser seguro de si mesmo, impressionar os outros e vender a própria imagem. Apesar de individualista, o narcisista presente no Instagram necessita da validação de seus seguidores para manterem-se solidificados. O espetáculo é a afirmação da aparência e a

afirmação de toda a vida humana, socialmente falando, como simples aparência (Debord, 2003).

Como se para perpetuar ainda mais o narcisismo existente, a subjetividade observada pela sociedade atual refere-se ao culto à celebridade e ao que é belo, cercando as pessoas a quem se referem essas características de encantamento e excitação. O *Instagram* aqui entra como ápice de intensificação dos sonhos narcisistas que os adoradores, bem como as celebridades, nutrem. A subjetividade presente em todos e atualizada frequentemente por este aplicativo é a de que a fama é possível para todos (Lasch, 1983).

Entre as características mais comumente vistas nos narcisistas nota-se a escala de valores centradas no ideal do ego e o jogo de comparações de lógica bipolar do “tudo ou nada”. Nesse aspecto, a pessoa narcisista sofre com o êxito dos outros, uma vez que, por comparação, isso represente para ele um fracasso seu (Zimmerman, 2001). Dentro da sua própria subjetividade, o sujeito percebe os instrumentos sociais como critério de avaliação de si mesmo. Observa-se também como Lasch (1983) diz que a dependência da aprovação de terceiros e o medo dessa dependência, a sensação de vazio interior, o ódio reprimido e os desejos orais insatisfeitos, se unem como características, à subjetividade imersa na sociedade que delibera certos padrões culturais, como fascínio pelas celebridades e pelo estrelato, medo da competição e declínio do espírito lúdico, o que acaba culminando em relações deterioradas entre as pessoas. Muito além de simples egoísmo, o narcisismo é uma característica da personalidade que muito afeta o indivíduo, e, por conseguinte, a sociedade como um todo.

RELEVÂNCIA E IMPORTÂNCIA

O Problema da Pesquisa deste artigo é estabelecer como a subjetividade nesta contemporaneidade, caracterizada pela soberania das redes sociais, dentre elas o *Instagram*, pode influenciar os sujeitos e como podem ser identificados nas outras redes virtuais, o Transtorno do Espectro Narcisista (TEN), nos vários níveis das faixas etárias e renda.

HIPÓTESES

Destacamos, abaixo, duas hipóteses que foram levantadas durante a elaboração dessa pesquisa, por ora apresentadas neste artigo:

- Quais os fatores determinantes pelos quais o usuário do *Instagram* sentiu a necessidade de criar um sentimento de pertencimento em uma rede social virtual de pessoas que entre si possuem o mesmo objetivo: o de se sentir intenso, excitante, único, brilhante, desaparecendo o sentimento de insignificância; e
- O Transtorno do Espectro Narcisista (TEM) é o resultado do uso intensivo da rede social virtual *Instagram*, por ser a zona de conforto entre os indivíduos, ou seja, um lugar onde os sujeitos que ali se encontram, na busca por receberem elogios e se sentirem amados, e acabam proporcionando isso aos outros, satisfazendo os uns aos outros para que eles lhe causem ou proporcionem prazer; num viés de ida e volta que se pode considerar uma forma narcísica da cultura social contemporânea.

METODOLOGIA

Os instrumentos e procedimentos de coleta e análise de dados que serão utilizados nesta Pesquisa são eles ³¹ : **1)** uma entrevista semiestruturada com os usuários do *Instagram* previamente selecionado que estarão divididos em três grupos por faixa etária de idade – de 18 a 30 anos; de 31 a 55 anos; e de 56 a 60 anos (três usuários de cada grupo), totalizando nove usuários, pois entendemos que a interação entre eles em seus respectivos grupos dar-se-á com mais facilidade/familiaridade quando entrevistados, destacando as suas opiniões e pontos de vistas individuais, desta forma extraindo algumas percepções sobre o tema a ser exposto por meio das perguntas a serem formuladas pelo pesquisador na entrevista semiestruturada; **2)** a partir desses dados coletados quando da aplicação dessa entrevista preliminar, buscar-se-á uma estratégia de abordagem, por exemplo: a aplicação de uma entrevista semiestruturada para os usuários de *Instagram* de cada grupo formado, tendo como objetivo a garantia de uma discussão participativa acerca de deste tema; e **3)** destacar a posição de quem fará (pesquisador) as perguntas e garantir uma discussão mais participativa de todos sobre o tema em questão, em cada grupo formado.

³¹ Faremos o uso, como teste, do software livre – *Nvivo* 8 (versão atualizada) para a organização, gestão de dados, formatação de dados, gráficos e construções textuais.

Os dados (*qualitativos e quantitativos*) aferidos dessa entrevista requererão alguns procedimentos de coleta e posterior análise, a título de apoio e esclarecimentos à pesquisa. Sendo assim, é por meio desses que teremos uma definição prévia de alguns parâmetros selecionados, tais como: **a)** escolha dos sites das redes sociais virtuais com mais frequência e preferência; **b)** levantamento atual quantitativo dos sites nos anos de 2023 e 2024; **c)** quantos usuários tiveram acesso e utilizaram efetivamente essa rede social por livre escolha; **d)** qual o nível de aceitação e (ou) utilização desses sites escolhidos entre os usuários de cada uma das 3 (três) faixas etárias usuários do Instagram; e **e)** qual a qualidade de seu conteúdo para a formação cidadã desses usuários.

A organização/tabulação desses dados da entrevista aplicada, mediante os parâmetros para análise acima em destaque, e posterior análise de dados, será realizada desta forma: **i)** descrever e/ou repassar as respostas dos entrevistados destacando aspectos que reúnam pontos que foram identificados e (ou) já foram pontuados nos objetivos específicos; **ii)** destacar nas falas dos usuários e se há uma percepção e (ou) consciência coletiva da importância que se faz do uso do *Instagram* e (ou) outras redes; **iii)** destacar as críticas e sugestões dos usuários de *Instagram* quanto a forma e depois descrever a ideia do uso otimizado deste instrumento de interação social e virtual; e **iv)** selecionar as respostas dos usuários no que se referem a possibilidade de como formar e elaborar outro instrumento de interação social/virtual.

Sobre a entrevista e seus resultados, essas perguntas serão formuladas de modo a estabelecer uma compreensão a mais sobre a natureza singular do uso dessa ferramenta de interação social, seja pelo (a) usuário (a) ou outros/as, se for o caso. As perguntas estarão envolvendo alguns aspectos que estão dentro das suas realidades, como por exemplo, cursos, viagens, relacionamentos pessoais, eventos etc., haja vista que os conteúdos poderão (ou não) atender as suas expectativas diante do que é exigido nestas redes sociais como “assinantes” ou simples usuários, por exemplo.

REFERENCIAL TEÓRICO

A Internet foi desenvolvida nas décadas de 1960 e 1970 do século XX, como um projeto militar nos Estados Unidos e em alguns países da Europa Ocidental.

Os avanços tecnológicos nessas duas últimas décadas deste século, desenvolveram uma série de protocolos necessários de comunicação em rede, a chamada Web (“Rede”,

numa tradução livre da língua inglesa), a popularização da WWW (World Wide Web)³² que saltou fronteiras entre países e mundos; as Redes Sociais e a Comunicação Instantânea combinadas formam uma espécie de espaço virtual onde localiza-se o *Instagram*.

Quais foram os avanços da Internet? Essa primeira comunicação foi a faísca que acendeu o crescimento da Internet e tudo aquilo que ela trouxe em seu conjunto: e-mails, compartilhamento de fotos em redes sociais, compra de livros e produtos, filmes em plataformas de *streaming*, vídeos de animais, *memes* mesquinhos e até *bots* de adulteração eleitoral etc.

Entre os inúmeros benefícios da internet podemos citar: servir de enciclopédia mundial, realizar compras de maneira mais rápida e prática, atividades de lazer, se informar, usar *Internet Banking*, diminuição de distâncias, buscar empregos, quebra de fronteiras, educação a distância e formal que pode não chegar de maneira efetiva, essa primeira.

Atualmente, a Internet é o maior meio de comunicação utilizado no planeta, com mais de 5 bilhões de usuários. Por meio dela, ou através dela, é possível enviar mensagens instantâneas, movimentar grandes somas de dinheiro em contas bancárias, comprar mercadorias, acessar redes sociais, fazer pesquisas etc.

AS REDES SOCIAIS

Desde o ano de 1984, ouve-se falar em um termo que designa o universo das redes digitais, o *ciberespaço*. Segundo Pierre Lèvy (1996) (a) e (1999) (b), tal termo diz respeito a um conjunto de comunidades de redes de comunicação, reunindo tudo que está ligado à internet. Esse *ciberespaço* é o resultado de hábitos diferentes de comunicação, sendo que através dele ocorreu uma revolução no processo de comunicação entre as pessoas. Tal comunicação tem como principal característica, de acordo com o autor, a velocidade para viajar entre enormes distâncias. Diante da perspectiva de estar em contato com o mundo de forma virtual e inovadora, o ser humano se vê independente de sua “posição” físico-geográfica (quer dizer, localização), estando constantemente bem próximo das

³² A sigla “WWW” significa “Rede de Alcance Mundial” (em tradução livre) e refere-se a todo o sistema de arquivos que são interligados dentro da Internet e, também ao sistema de hipermídia que pode ser transmitido para qualquer lugar do mundo.

pessoas e das informações por meio de vídeos, imagens e textos disponíveis a qualquer sujeito.

Pierre Lèvy (1999, p.92) (b), denomina o virtual como “espaço de comunicação aberto pela interconexão mundial dos computadores e das memórias dos computadores”. Nessa perspectiva, é possível entender que se trata de uma conexão que há entre as pessoas como uma forma de se comunicar, interagindo com o outro de maneira recíproca, onde há participação e coparticipação, num modelo de evolução social, o que se denomina hoje como Rede Social. Ou seja, o atual canal que liga e interliga pessoas em um novo caminho para a comunicação e um importante e quase exclusivo local de interação e conversação, gerando uma conexão do sujeito com o outro de forma virtualizada.

Foi no final da segunda década do século XXI que boa parte da população mundial se encontrou imersa na supremacia das redes sociais na sociedade, sendo praticamente impossível não contar com smartphones e computadores com acesso à internet para realizar as mais diversas atividades cotidianas, segundo Wilton (1999, apud LÉVY, 2011).

Nesse meio se inserem as redes sociais, que muito além de oferecerem facilidades de comunicação e acesso a informação, como visto anteriormente, podem fazer com que os sujeitos adoeçam na busca pela adoração narcísica, onde, ao invés do narcisismo contribuir com as relações sociais dos sujeitos, acaba por impedi-las na medida em que a libido se mantém investida no próprio ego. De acordo com Kallas (2016), os sujeitos contemporâneos cada vez mais têm a necessidade de estarem on-line e serem visíveis, como num espetáculo.

Debord (2003, p.14) menciona sobre esse assunto citando o espetáculo não como “um conjunto de imagens, mas uma relação social mediada por imagens”, e assim o sujeito aparece como alguém que necessita de relações cotidianas que se transformem, ou seja, substituídas por representações, que de certa forma somente faria sentido se for registrada ou compartilhada pelo outro, se o sujeito se sentir amado pelo outro narcisicamente. Ou seja, assim como os bebês viviam em seu narcisismo primário sendo adorados e apreciados pela mãe, estando completamente voltados para si, já no narcisismo secundário o objeto surge, necessitando dos sujeitos que busquem suas satisfações no outro. Tal busca pelo desejo de ser amado se finda no sentido de que ao amar o outro o neurótico ama a si mesmo (Freud, (1996 [1914-1916])).

Desta forma, de acordo com Lima et al. (2015), vê-se que as Redes Sociais desempenham um papel fundamental em relação ao narcisismo secundário, na conexão

do indivíduo com o outro, onde este aprende a lidar com vários grupos, pessoas e sites de informação, sendo que a partir daí surge uma genuína interação desse indivíduo com o mundo, por ser este um lugar onde o sujeito se sente à vontade para falar e expor ideias, se comunicar e conectar-se a oportunidades de apoio social.

O que então pode levar o sujeito a se envolver de tal forma diante de uma rede social? Lasch (1983, p.44) afirma que “toda cultura constrói um tipo psicológico ideal (...) erigido pela sociedade”. Freud relata sobre o Ideal do Ego, que se refere a um conceito dinâmico, ou seja, apoiando-se sobre as pulsões dos sujeitos, desta forma, os sujeitos encontram-se em uma eterna tentativa de recuperar a perfeição narcísica obtida no período da infância, prolongando essa tentativa de modo que ela seja vista como algo a se alcançar no futuro. A origem do Ideal de Ego encontra-se nas identificações do *Complexo de Édipo*, a partir de então, o sujeito sempre busca novamente novas formas de identificação, encontrando nas redes sociais seus ídolos e investindo libido nesses novos modelos de identificação superficiais. Desta maneira, o Ideal do Ego pode ser compreendido como uma força pulsional que leva o sujeito para o progresso, transpondo para as redes sociais, os sujeitos a percebem como lugar de exposição e engrandecimento, onde podem conquistar os louros da fama, ainda que não sejam celebridades de fato.

Conforme afirma Lasch, (1983, p. 76),

As condições sociais predominantes tendem (...) a fazer aflorar os traços narcisistas presentes, em vários graus, em todos nós. Estas condições também trabalham a família, que por sua vez modela a estrutura subjacente da personalidade. (LASCH, 1983, p. 76). (Grifos nossos).

É a partir das identificações que o ego passa a amar os objetos, quando o ego assume as características do objeto, compensando suas. Desta forma, nas redes sociais os sujeitos se relacionam a partir de identificações, que, no entanto, se elevam por vezes a desejos inconcebíveis de serem realizados, as pessoas adoram algo que não podem ser e/ou desejam possuir algo que não podem possuir (Kallas, 2016). Isso porque o Instagram se baseia nas imagens para apresentar modelos de identificação narcisistas, imagens estas que nem sempre condizem com a realidade, confundindo os sujeitos que se identificam com elas.

A rede social é onde mais se percebe as características do exposto acima. Tem-se o exemplo do Instagram, que se refere a um software que tem a função de desempenhar tarefas práticas ao seu usuário para ajudá-lo a realizar determinados trabalhos. Este

aplicativo foi desenvolvido pelos engenheiros de programação Kevin Systrom e o brasileiro Mike Krieger, foi disponibilizado para o público em 06 de outubro de 2010; seus criadores tinham a intenção de resgatar a nostalgia do instantâneo que as clássicas Polaroid, câmeras de fotos instantâneas, conferiam às fotografias. Inicialmente, seus criadores idealizaram o Instagram como um aplicativo que teria diferentes funções, como compartilhar localização, imagens, vídeos, planos para a semana, entre outros. Porém, preferiram simplificá-lo para a função que consideraram mais atrativa: a fotografia (Piza, 2012).

O INSTAGRAM

A palavra “Instagram” é uma junção entre os termos da língua inglesa: “instant camera” (câmara instantânea) e “telegram” (telegrama) e remete à captura e compartilhamento de fotos instantaneamente. O seu dono é a Meta Platforms Inc., um conglomerado fundado e dirigido por Mark Zuckerberg, com sede na cidade de Menlo Park, Califórnia – Estados Unidos.

O *Instagram* apresenta-se como o *palco principal*, neste artigo, onde desde o início, logo na descrição do usuário do perfil do sujeito, é apresentado a construção de uma identidade (às vezes diferentes do original) através de um mecanismo de individuação, personalização e singularização que perpassa uma construção subjetiva dos sujeitos. As inúmeras postagens de fotos, em especial as selfs, não são nada mais do que uma incessante busca pela *captação narcísica do outro*, aguardando as impressões e elogios. O sujeito vai então se situando a partir do olhar do outro, encontrando com os *likes* (sinal de uma mãozinha para cima), uma satisfação narcísica, projetando através de imagens um ideal de como se deseja ser, construindo uma máscara para a exterioridade (Bandeira e Postigo, 2015).

Noutro momento, o *Instagram* apresenta um *universo irreal* que busca encobrir a verdade da sociedade; o método escolhido para realizar tal empreitada é colocar a aparência em primeiro lugar, transformando-a no foco principal dos sujeitos ali presentes, um verdadeiro monopólio da aparência. Desta maneira, o mundo real é convertido através das imagens postadas no aplicativo, dando luz a um comportamento hipnótico. De acordo com Debord (2003), o espetáculo criará formas de se ver um mundo que já não se mostra de fácil apreensão, colocando a visão no patamar de um sentido

humano privilegiado, se remetendo ao prazer da escopofilia/exibicionismo trazido por Freud em sua obra citada nos parágrafos acima.

O QUE A PSICOLOGIA TEM A DIZER SOBRE O USO DO *INSTAGRAM*?

A fim de estabelecermos uma resposta a esta pergunta acima, e imaginar que dentro da Psicologia possui várias perspectivas sobre o uso do Instagram, e levando-se em conta que pretendemos estudar o Transtorno do Espectro do Narcisismo, destacamos: a autoimagem e autoestima, a saúde mental, o corpo ideal e a relação afetiva com celebridades e as transformações das relações humanas. Essas seriam apenas algumas maneiras pelas quais a Psicologia aborda o uso do Instagram. Seria importante, também, lembrar que cada usuário dessa rede social virtual tem uma experiência única com a plataforma e que essas observações podem não se aplicar a todos.

Nos focaremos, por ora, nas transformações das relações humanas onde o Instagram configura-se como uma plataforma de destaque. É por meio dele que as relações sociais e suas extensões diretas traduzidas nas influências sobre o estilo de vida e outras formas de relacionamentos sociais, ou seja, ele permite um mapeamento de fatores subjetivos que vão permear a relação entre o ídolo e os seus seguidores, por exemplo. Os diversos padrões sociais, tais como, a beleza física, a saúde, a superação emocional e o sucesso pessoal, são os que criam de forma explícita as fronteiras de que precisam para se sentirem o centro da atenção de todos.

O Instagram, permite discussões sobre o corpo ideal e a relação afetiva com celebridades, que representam referências modelares de crenças e comportamentos que governam as interações entre ídolos e seguidores.

Quanto a saúde mental dos usuários dessa plataforma, frisa-se que o uso do filtro do Instagram está associado, segundo estudos realizados recentemente,³³ a distúrbios psicológicos, como crises depressivas, ansiedade e dificuldades para lidar com frustrações.

No *ranking* mundial associado ao uso do Instagram, se comparado a qualquer outra rede social é a mais prejudicial à saúde mental humana numa pesquisa realizada pela instituição de saúde pública do Reino Unido, a Royal Society for Public Health. Foi avaliado

³³ Ver site do Hospital Santa Monica (<<https://hospitalsantamonica.com.br/filtros-do-instagram>). (Acesso em: abril/2024).

cerca de 1479 indivíduos entre 14 a 24 anos onde a tarefa era que eles tiveram que *ranquear* (gíria que significa “pirata”, aquele que rouba) o quanto as principais redes (*You Tube, Instagram, Twitter, agora a “X”, e Snapchat*) influenciavam seu sentimento de comunidade, bem estar, ansiedade e solidão. O estudo mostrou que o compartilhamento de fotos pelo Instagram impactava negativamente o sono, a autoimagem e a o aumento do medo desses jovens de ficar por fora dos acontecimentos e tendências.

O universo perfeito, o mundo ideal, a “vida perfeita” compartilhada nas redes sociais faz com que jovens desenvolvam expectativas irreais sobre suas próprias vivências. Isso poderá estar atrelado a origem de um perfeccionismo e à baixa autoestima, desencadeando desta forma, sérios problemas de ansiedade e outros distúrbios de saúde mental e o estresse psicossocial, segundo esse estudo.³⁴

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No Transtorno do Espectro do Narcisismo (TEN) destacamos alguns aspectos, dentre eles, temos: a autoimagem e autoestima, a saúde mental, o corpo ideal e a relação afetiva com celebridades e as transformações das relações humanas. Essas seriam apenas algumas maneiras pelas quais a Psicologia aborda o uso do Instagram, já mencionadas no item acima. Cada usuário dessa rede social virtual tem uma experiência única com a plataforma, ou seja, as essas observações podem não ser aplicadas a todos.

Quanto as transformações das relações humanas onde o Instagram configura-se como uma plataforma de destaque, e é por meio dele que as relações sociais e suas extensões diretas traduzidas nas influências sobre o estilo de vida e também, várias formas de relacionamentos sociais, ele permite um mapeamento de fatores subjetivos que vão permear a relação entre o ídolo e os seus seguidores, por exemplo: os diversos padrões sociais, tais como, a beleza física, a saúde, a superação emocional e o sucesso pessoal, são os que criam de forma explícita as fronteiras de que precisam para se sentirem, os seus usuários, o “centro da atenção de todos”.

O *Instagram*, vai permitindo as inúmeras discussões sobre o corpo físico ideal e a relação afetiva com celebridades nacionais e internacionais, que por sua vez, essas

³⁴ Revista *Super Interessante*, publicação de 19 de maio de 2017 – Pâmela Carbonari: “Instagram é a rede social mais nociva à saúde mental, diz estudo” (Reportagem). (Acesso em: abril/2024).

representam referências modelares de crenças e comportamentos que dominam e desta maneira governam as interações entre ídolos e seguidores.

O que então, podemos dizer sobre a saúde mental dos usuários dessa plataforma? Primeiramente, frisa-se que o uso do filtro do Instagram está associado, segundo estudos realizados recentemente,³⁵ a distúrbios psicológicos, como crises depressivas, ansiedade e dificuldades para lidar com frustrações.

Numa pesquisa realizada pela instituição de saúde pública do Reino Unido, a *Royal Society for Public Health* (RSPH) foi avaliado cerca de 1500 indivíduos entre 14 a 24 anos de idade, onde a tarefa era que eles tiveram que *ranquear* (gíria que significa “pirata”, aquele que rouba) o quanto as principais redes, entre elas o Instagram, influenciavam seu sentimento de comunidade, bem estar, ansiedade e solidão. O resultado desse estudo mostrou que o compartilhamento de imagens pelo Instagram impactava negativamente o sono; a autoimagem e ligeiro aumento do medo desses jovens de ficar por fora dos fatos em tempo real, dos acontecimentos prévios e das tendências de moda, gírias, objetos de uso pessoal etc.

Uma “vida quase perfeita” compartilhada nas redes sociais, faz com que os jovens desenvolvam *expectativas irreais* sobre suas próprias vivências e experiências de vida. Contudo, isso poderá estar atrelado a origem de um suposto alcance de um *perfeccionismo* e à baixa autoestima, resultando sérios problemas de ansiedade e outros distúrbios de saúde mental e o estresse psicossocial, segundo esse estudo.³⁶

REFERÊNCIAS

BANDEIRA, G. S. & POSTIGO, V. M. C.). **Me dá um like? Fotografo, logo existo: histeria e redes virtuais.** *Estudos de Psicanálise, Belo Horizonte, n. 44, 109-116.* 2015. (<<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ep/n44/n44a12.pdf>>) (Acesso em: mar./2024).

DEBORD, G. **A sociedade do espetáculo.** Rio de Janeiro: Contraponto. 2003.

FREUD, S. **Obras completas Volume 12 – Introdução ao Narcisismo, ensaios de metapsicologia e outros textos** (1914-1916). Tradução Paulo César de Souza – São Paulo: Companhia das Letras. 1996.

³⁵ Ver site do Hospital Santa Monica (<<https://hospitalsantamonica.com.br/filtros-do-instagram>>). (Acesso em: abril/2024).

³⁶ Revista *Super Interessante*, publicação de 19 de maio de 2017 – Pâmela Carbonari: “Instagram é a rede social mais nociva à saúde mental, diz estudo” (Reportagem). (Acesso em: abril/2024).

HORKHEIMER, M. **Eclipse da razão**. São Paulo: Centauro. 2012.

KALLAS, M. B. L. M. **O sujeito contemporâneo, o mundo virtual e a psicanálise**. *Reverso, Belo Horizonte*, 38 (71), 55-64. 2016.

(<<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/reverso/v38n71/v38n71a06.pdf>>) (Acesso em: mar./2024).

KEHL, M. R. **Sobre Ética e Psicanálise**. São Paulo: Companhia das Letras. 2002.

LASCH, C. **A cultura do narcisismo: a vida americana numa era de esperanças em declínio**. Rio de Janeiro: Imago. 1983.

LÈVY, P. **O que é o Virtual?** São Paulo: Editora 34. 1996 (a).

LÈVY, P. **Cibercultura**. São Paulo: 34. São Paulo: Editora 34. 1999 (b).

LIMA, N. L. et al. **Psicanálise, educação e redes sociais virtuais: escutando os adolescentes na escola**. *Estudos clínicos. São Paulo*, 20(3), 421-440. 2015.

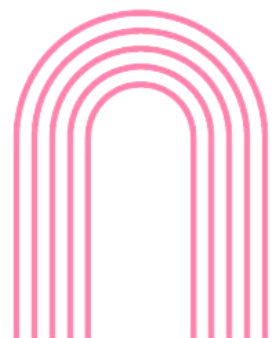
(<<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/estic/v20n3/a05v20n3.pdf>>) (Acesso em: mar./2024).

PIZA, M. V. **O fenômeno Instagram: considerações sob a perspectiva tecnológica** (Monografia). Instituto de Ciências Sociais, Universidade de Brasília, Brasília, DF, Brasil. 2012. (<http://bdm.unb.br/bitstream/10483/3243/1/2012_MarianaVassalloPiza.pdf>) (Acesso em: mar./2024).

ZIMERMAN, D. E. **Vocabulário Contemporâneo de Psicanálise**. Porto Alegre: Artmed. 2001.



Capítulo 12
DESROMANTIZAÇÃO DA MATERNIDADE
Daniela Oliveira da Silva
Angélica Fernandes Pereira Vieira
Adriana Lemos De Oliveira



DESROMANTIZAÇÃO DA MATERNIDADE

*Daniela Oliveira da Silva*³⁷

*Angélica Fernandes Pereira Vieira*³⁸

*Prof.^a Mestra Adriana Lemos De Oliveira*³⁹

RESUMO

O presente artigo trata do impacto na saúde mental das mulheres que passam por pressão da família e sociedade para que possa constituir uma família, mesmo que não seja seu real desejo: tornar-se mãe. Diante desse feito a saúde mental fica comprometida, desencadeando problemas como ansiedade e depressão pós-parto, baixa autoestima, problemas de relacionamentos e dificuldades de lidar com o impacto que a maternidade traz. **Objetivo:** Examinar as consequências da romantização da maternidade na saúde mental das mulheres. Além disso, visa explorar os impactos psicológicos e emocionais da romantização da maternidade, avaliar estratégias e intervenções eficazes no auxílio à depressão pós-parto e propor ações para promover uma representação mais realista e inclusiva da maternidade na sociedade. **Metodologia:** O estudo analisou dados de artigos acadêmicos e literatura especializada sobre maternidade, utilizando uma metodologia aplicada, exploratória e descritiva. A pesquisa bibliográfica foi conduzida de forma não sistemática, baseando-se em estudos primários e informações de metanálises e livros especializados. Os dados foram coletados entre abril e junho de 2024 nas bases de dados Google e SciELO, bem como repositórios de universidades e faculdades brasileiras. **Desenvolvimento:** A evolução do papel da mulher na sociedade, resultado de lutas persistentes ao longo da história, é

³⁷ Docente de Língua Estrangeira Moderna do Ensino Fundamental e Médio. Pós-graduada em Docência do Ensino Superior e em Psicanálise Clínica. Graduada em Licenciatura em Letras- Espanhol/Português e suas respectivas Literaturas e Graduada Licenciatura em Pedagogia; Graduada em Psicologia (2024) UNIBRAS-GAMA/DF. profespanholdaniela@hotmail.com

³⁸ Pós-Graduada em Coaching e Liderança, Docência do ensino Superior, Neurociência e Psicopedagogia; Graduada em Gestão de Recursos Humanos. Graduada em Psicologia (2024) UNIBRAS-GAMA/DF. angelicav.empresarial@gmail.com

³⁹ Mestre em Turismo, especialista em negócios e eventos, bacharel em Turismo e bacharel em Administração, Docente de Psicologia da faculdade UNIBRAS - GAMA/DF. adrianaandradeproducoes@gmail.com

considerada um fenômeno sociológico importante do século passado. As mulheres são ensinadas desde cedo a valorizar características como astúcia, suavidade de temperamento e obediência externa para garantir proteção masculina. No entanto, essa visão tem evoluído gradualmente. Uma pesquisa recente do Portal Mommys revelou que 62,7% das mães brasileiras se sentem cansadas e sobrecarregadas, muitas contando com ajuda para as tarefas domésticas. A situação profissional das mães varia, com diferentes formas de emprego e atividades físicas e hobbies. Os desafios da maternidade incluem questões sociais que afetam a saúde mental das mães, e a licença maternidade nem sempre é suficiente para atender a todas as necessidades dos bebês. **Considerações finais:** A romantização da maternidade tem consequências significativas na saúde mental das mulheres. Os impactos psicológicos, físicos e sociais influenciam de maneira abrangente suas vidas. Historicamente, as mulheres lutaram pelo direito de escolha, seja para se dedicar à carreira ou para abdicar de suas vontades em prol dos desejos dos parceiros ou das pressões sociais. Desromantizar a maternidade é essencial para avançar na luta pela igualdade de gênero e pelos direitos das mulheres, permitindo que vivenciem essa fase de maneira autêntica e empoderada. **Palavras-chave:** Desromantização. Maternidade. Depressão pós-parto. Saúde mental

ABSTRACT

This article deals with the impact on the mental health of women who experience pressure from family and society to form a family, even if it is not their real desire: to become a mother. Faced with this, mental health is compromised, triggering problems such as postpartum anxiety and depression, low self-esteem, relationship problems and difficulties in dealing with the impact that motherhood brings. **Objective:** To examine the consequences of the romanticization of motherhood on women's mental health. Furthermore, it aims to explore the psychological and emotional impacts of the romanticization of motherhood, evaluate effective strategies and interventions to help postpartum depression and propose actions to promote a more realistic and inclusive representation of motherhood in society. **Methodology:** The study analyzed data from academic articles and specialized literature on motherhood, using an applied, exploratory and descriptive methodology. The bibliographical research was conducted in a non-systematic way, based on primary studies and information from meta-analyses and specialized books. The data was collected between April and June 2024 in the Google and SciELO databases, as well as repositories from Brazilian universities and colleges. **Development:** The evolution of women's role in society, the result of persistent struggles throughout history, is considered an important sociological phenomenon of the last century. Women are taught from an early age to value characteristics such as cunning, mild temperament and external obedience to ensure male protection. However, this view has gradually evolved. A recent survey by Portal Mommys revealed that 62.7% of Brazilian mothers feel tired and overwhelmed, many relying on help with household chores. The

employment status of mothers varies, with different forms of employment and physical activities and hobbies. The challenges of motherhood include social issues that affect mothers' mental health, and maternity leave is not always enough to meet all of babies' needs. **Final considerations:** The romanticization of motherhood has significant consequences for women's mental health. The psychological, physical and social impacts comprehensively influence their lives. Historically, women have fought for the right to choose, whether to dedicate themselves to their career or to give up their desires in favor of their partners' desires or social pressures. Deromanticizing motherhood is essential to advance the fight for gender equality and women's rights, allowing them to experience this phase in an authentic and empowered way.

Keywords: Deromanticization. Maternity. Baby blues. Mental health

INTRODUÇÃO

A romantização da maternidade tem sido um tema de crescente preocupação, especialmente devido aos potenciais impactos adversos na saúde mental das mulheres. Embora a expectativa social e familiar de formar uma família possa parecer inofensiva à primeira vista, a pressão implícita para que as mulheres se tornem mães pode resultar em consequências profundas e duradouras para sua saúde psicológica e emocional.

O presente estudo visa abordar essa lacuna crítica na literatura, explorando os efeitos da romantização da maternidade na saúde mental das mulheres. Ao examinar de perto os impactos psicológicos e emocionais desse fenômeno, buscamos fornecer uma compreensão mais profunda das complexidades subjacentes e das implicações práticas para a saúde das mulheres.

A pesquisa sobre depressão pós-parto, ansiedade, baixa autoestima e dificuldades de relacionamento em mulheres que experimentam a pressão para se tornarem mães, mesmo que não desejem, é essencial para informar políticas, práticas clínicas e intervenções sociais que visam proteger e promover o bem-estar das mulheres. Além disso, este estudo se propõe a avaliar estratégias e intervenções eficazes para mitigar os efeitos negativos da romantização da maternidade, oferecendo assim um caminho prático para ajudar as mulheres que enfrentam esses desafios.

Ao destacar a importância crítica deste tópico e fornecer insights valiosos para profissionais de saúde mental, formuladores de políticas e membros da sociedade em geral, esperamos contribuir para uma representação mais realista e inclusiva da

maternidade, promovendo assim a saúde mental e o bem-estar das mulheres em todo o mundo. Até que ponto a romantização da maternidade contribui para o comprometimento da saúde mental das mulheres e, conseqüentemente, para o desenvolvimento de depressão pós-parto?

Este estudo de pesquisa procura investigar a relação entre a romantização da maternidade, representada pela pressão da família e da sociedade para que as mulheres se tornem mães, independentemente de seu desejo pessoal, e os impactos negativos na saúde mental. Estes impactos incluem ansiedade, baixa autoestima, dificuldades de relacionamento e o desenvolvimento de depressão pós-parto. Ao compreender melhor essa relação, o estudo pretende identificar os mecanismos subjacentes e as possíveis intervenções para mitigar os efeitos adversos dessa romantização na saúde mental das mulheres.

Mulheres que experimentam uma maior pressão da família e da sociedade para se tornarem mães, mesmo que não desejem, apresentarão níveis mais elevados de ansiedade em relação à maternidade. A romantização da maternidade está negativamente correlacionada com a autoestima das mulheres, levando a uma redução na percepção positiva de si mesma.

As mulheres que enfrentam uma pressão significativa para se tornarem mães, independentemente de seu desejo pessoal, terão dificuldades adicionais em manter relacionamentos saudáveis, tanto antes quanto depois do parto. Essa romantização da maternidade está associada a uma maior probabilidade de desenvolver sintomas de depressão pós-parto, mesmo em mulheres que inicialmente não apresentavam fatores de risco significativos.

A maternidade sempre foi vista como algo belo e encantador, mas diante das dificuldades enfrentadas, da gravidez ao puerpério, o sofrimento psíquico que as mulheres enfrentam é, muitas vezes, ignorado. A dor, inseguranças, falta de rede de apoio, geram sofrimento fazendo com que as mulheres se sintam sozinhas e com uma sobrecarga grande na vida pessoal. Um filho exige cuidados constantes, principalmente nos primeiros anos de vida. E como, culturalmente, coube à mulher a criação dos filhos, ela acaba focando todas as suas energias na criança e ignorando a vida própria. Acaba abandonando as coisas que mais lhe dava prazer, vida social, amorosa e sentimental. Desta forma, o prazer fica voltado, quase que totalmente, à criança e as horas intermináveis ao seu cuidado, tornando-se prejudicial a sua saúde mental.

A depressão pós-parto é uma condição de saúde mental que afeta às mulheres logo nos primeiros dias após o parto e pode ser longa e duradoura. Traz consigo tristeza profunda, fadiga e falta de energia, problemas para dormir, mesmo quando o bebê está dormindo, dificuldade em conectar-se com o bebê, sentimentos de inutilidade, culpa ou inadequação, dificuldade de concentração e tomada de decisões, ansiedade severa e ataques de pânico. As causas podem estar associadas à fatores físicos, emocionais e ambientais como: mudanças hormonais, histórico de depressão, transtorno bipolar ou outras doenças mentais, fatores emocionais e de estilo de vida, já que há uma mudança radical na dinâmica familiar e do lar, e a própria dúvida de ser mãe era realmente o que ela queria.

Objetivos

O objetivo deste arquivo foi examinar as consequências da romantização da maternidade na saúde mental das mulheres e como isso influencia na saúde mental das mulheres, apresentando uma breve contextualização histórica das mulheres por seu reconhecimento de optar pela maternidade, e discutir as contribuições da Psicologia.

Os objetivos específicos são explorar os impactos psicológicos e emocionais da romantização da maternidade e avaliar estratégias e intervenções eficazes no auxílio à depressão pós-parto. Por fim, visa propor ações para promover uma representação mais realista e inclusiva da maternidade na sociedade.

Metodologia

O presente estudo adota uma metodologia de pesquisa aplicada, exploratória e descritiva, com foco na análise de dados derivados de artigos acadêmicos e literatura especializada. A estratégia metodológica empregada envolve a execução de uma pesquisa bibliográfica descritiva.

A revisão da literatura foi conduzida de maneira não sistemática, baseando-se em estudos primários. Esta revisão foi enriquecida com informações extraídas de metanálises e livros didáticos especializados no assunto. Todos os dados coletados foram registrados seguindo a formatação padrão do editor de texto, com notas de rodapé numeradas e dispostas na mesma página para facilitar a referência.

A pesquisa foi realizada no período de abril a junho de 2024. Os bancos de dados consultados para a coleta de dados foram Google e SciELO. Adicionalmente, artigos foram pesquisados em repositórios de universidades e faculdades brasileiras. Os critérios de seleção dos artigos incluíram a análise de trabalhos publicados na última década. Os descritores utilizados para a busca foram: 'Desromantização da Maternidade', 'Maternidade e Saúde Mental', 'Desafios da Maternidade', 'Maternidade Invisível', 'Estresse Materno' e 'Pressão Social na Maternidade'.

DESENVOLVIMENTO

Gênero - o ser mulher

A maternidade sempre foi vista como algo indispensável na vida das mulheres. Desde crianças as meninas são incentivadas a se prepararem para a maternidade, visto que são presenteadas com bonecas e brinquedos que instigam o papel de mãe. "A evolução do papel da mulher na sociedade é considerada, talvez, o fenômeno sociológico mais importante do século passado". Essa evolução não foi feita da noite para o dia. As lutas das mulheres foram desde sempre um componente da experiência humana, mesmo quando ignoradas pelos livros de história. Mas foi no século passado que essa luta conseguiu seus melhores resultados.

Para começar, a mulher aproveitou o contexto de forte crescimento econômico do pós-guerra, conhecido como Trinta Anos Gloriosos (1945-1975), para entrar de maneira maciça no mercado de trabalho. Desde os anos 1960, o aumento da população economicamente ativa ocorreu quase que exclusivamente em virtude da participação feminina. "E mesmo após a crise econômica iniciada em 1974, com as ondas de desemprego, essa participação feminina continuou a progredir". (MENDES,2024)

"No Brasil, apesar de a taxa de participação feminina na força de trabalho ter crescido de 34,8% em 1990 para 54,3% em 2019, esse número ainda é muito inferior à taxa de participação masculina. Para melhorar essa situação, a mulher também se fez presente em número maior do que o homem no ensino secundário e na universidade e, em média, apresentou resultados melhores ou iguais.

Essa realidade também começou a mudar no século passado, porque durante muito tempo a educação feminina, quando existia, limitava-se aos estudos literários e artísticos. Porém, hoje em dia, a mulher está cada vez mais se dedicando aos estudos

científicos e tecnológicos. Inclusive, veio da ciência outro fator determinante para a transformação do papel da mulher na sociedade. Desde os anos 1960, graças à pílula e outros métodos de contracepção, pela primeira vez na história, a mulher conseguiu controlar sua maternidade. “Um filho se eu quiser e quando eu quiser”, proclamavam as feministas dos anos 1970. Essas palavras, hoje em dia, tornaram-se quase um consenso entre mulheres de quase todas as orientações políticas. (MENDES, 2024)

Com o passar dos anos, o Estado também contribuiu para esse movimento de emancipação do papel da mulher, com leis que instauraram uma condição mais igual entre ela e o homem. São muitos os exemplos: a substituição da noção de pai de família pela de “autoridade conjunta do pai e da mãe”, o divórcio por consentimento mútuo, leis sobre igualdade profissional, sobre a paridade na política, contra a violência doméstica e o assédio sexual, entre outros." (MENDES, 2024)

De acordo com MENDES, 2024, as mulheres desde os anos 70, lutam para que seus direitos sejam reconhecidos, inclusive o de não se tornarem mães, no qual muitas vezes, é de maneira impositiva, pela sociedade e parceiros. Cabe a cada uma decidir por ter filhos ou não, já que se trata de seu corpo e não pode ser de maneira imposta pela condição de serem mulheres, limitando seu direito de decisão.

“Eu não gosto da função de ser mãe, não gosto de acordar cedo, não gostei de estar grávida, minha pele encher de manchas, não gostei de pausar minha carreira. Isso não invalida minha maternidade e o amor incondicional que eu tenho pelas minhas filhas, tudo que dediquei e dedico a elas. Era um tabu isso. Quando falei, muitas mulheres disseram ‘obrigada, eu não sou um monstro’ ”. (Samara Felipo; ano)

Segundo relato da atriz brasileira que defende a desromantização da maternidade, a mesma afirma que as dificuldades encontradas pelas mães são latentes e que trazem consequências, que para muitos são invisíveis, mas que todas as transformações no corpo e na autoestima tendem a contribuir para um cansaço físico e mental. E que muitas vezes, as mulheres não expõem suas dores por se tratar de um tema pouco abordado e, muitas vezes, até mesmo rechaçado pela sociedade. Embora o amor exista aos filhos é inegável que as dificuldades encontradas são tão intensas quanto o amor que sentem.

Evolução Histórica / Social Da Mulher

As mulheres são ensinadas desde a infância, e ensinadas pelo exemplo de suas mães, que um pouco de conhecimento sobre a fraqueza humana, justamente chamado de

astúcia, suavidade de temperamento, obediência externa, e uma atenção escrupulosa a um tipo pueril de propriedade, lhes garantirá a proteção do homem; e se forem belas, todo o resto é desnecessário, pelo menos, por vinte anos de suas vidas.

“As mulheres não eram naturalmente inferiores aos homens, mas sim que sua suposta fraqueza e dependência eram o resultado de sua falta de educação e oportunidades. Ela defendeu a educação igualitária para mulheres e homens como meio de capacitar as mulheres e permitir que participem plenamente na sociedade. É hora de efetuar uma revolução nos modos femininos – hora de restaurar-lhes a dignidade perdida – e fazer com que elas, como parte da espécie humana, trabalhem reformando a si mesmas para reformar o mundo”. (WOLLSTONECRAFT, 1759 - 1797)

De acordo com Wollstonecraft, a educação igualitária entre os gêneros é uma forma de capacitação das mulheres frente à sociedade, respeitando seus limites e seu processo histórico em busca de uma vida mais autônoma de acordo com seus gostos e anseios próprios, sem serem subordinadas aos homens. Desta forma, tendem a buscar mais conhecimento e independência para fazerem suas próprias escolhas.

Figura Maternidade – Romantizada

Uma pesquisa do Portal Mommys, divulgada em agosto de 2022, revela que 62,7% das mães brasileiras se sentem cansadas e sobrecarregadas — um ano antes, era de 39,1%. Ainda segundo a comunidade do Facebook com 9,8 mil seguidores, 66% contam com ajuda de alguém e 34% não têm com quem dividir as tarefas de casa.

Quanto à situação profissional, 31,8% das mães trabalham com carteira assinada, 28% têm registro de PJ e 22,3% atuam na informalidade. Outro dado interessante: 35,6% praticam atividade física e 30,6% têm algum hobby.

"As mulheres são criadas para dar conta de tudo sozinhas. Não podem ser as únicas responsáveis pelos cuidados de um bebê. Esse esgotamento pode levar ao adoecimento psíquico da mãe e trazer consequências para a criança", (PESCE, Luisa Ruzzarin; 2018)

Para Elisa Fleming, a tão sonhada aldeia do provérbio africano — "É preciso uma aldeia inteira para educar uma criança" — ainda não passa de utopia. "Imagina como seria o mundo se estivéssemos todos juntos nessa...".

Percebe-se que com a pesquisa do Portal Mommys, maternidade sempre foi encarada e mascarada como algo sublime e indispensável para a vida das mulheres, mas

que que por sua vez escondem dores e frustrações por todas as mudanças que ocorrem na vida delas. Existe um esgotamento físico e mental, de forma a contribuir para uma um adoecimento psíquico já que os cuidados são direcionados para as mães. Sendo assim, acarreta problemas, também, para os filhos pois não se sabe ao certo, as consequências que a insatisfação e cansaço materno pode ocasionar na vida futura dos filhos. Desta maneira, uma ansiedade de separação, poderá ser um dos problemas enfrentados tanto pelas mães como para os filhos.

Desafios da Maternidade na Atualidade

“As questões sociais afetam as psicológicas de uma forma importante”. Antes de entrar na individualidade das mães e dos bebês, temos que considerar esse ponto, onde as mulheres brasileiras estão inseridas. “A licença maternidade não é suficiente para a mulher dê conta de tudo que um bebê precisa”. O tempo estabelecido para esse direito é de quatro meses, enquanto, na verdade, um bebê deve ser amamentado exclusivamente por seis. Nenhuma criança, de um dia para o outro, passa a comer comida sólida. (GUERRERO,2023)

Para poder retornar, a mente dela deve estar funcionando adequadamente, se sentindo segura e confiante que a criança está sendo bem cuidada. Nesse cenário a mulher perde, por exemplo, a oportunidade de ver outras mulheres sendo mães. Ou seja, de aprender sobre a maternidade, presenciando-a. Para que ela saiba o que e como fazer, quando chegar o seu bebê.

Muitas mulheres que chegam nos consultórios psicológicos, nas instituições e nas maternidades nunca pegaram um recém-nascido no colo. Então, elas não sabem o que fazer com o bebê. Esses desafios podem se tornar problemas e ter um impacto na sua saúde mental. É algo que a gente tem que ficar muito atento e tentar ajudar da melhor forma. Às vezes, conseguimos contornar isso, fortalecendo uma rede de apoio. “Podemos ajudá-la, não especificamente com o bebê, mas com o resto, para que ela possa estar dedicada somente aos cuidados do filho e dela própria”

Apoiá-la, acolhê-la e, de fato, ajudá-la nesse processo, seja para conseguir um aleitamento efetivo, ou para ela conseguir lidar com esse luto de não conseguir estar amamentando, é importante. Quando a gente lida com os familiares, é preciso deixar muito claro que a melhor ajuda não é jogar, não é dizer ‘na minha época era assim’, ‘a

gente fazia e dava certo' ou outros comentários que acabam diminuindo essa mulher. Isso não a fortalece, mas sim a vulnerabiliza ainda mais". (Guerrero, 2023).

Segundo as ideias de Guerrero (2023) fica evidente que a rede de apoio faz muita falta para que, inclusive, a mãe possa descansar e se refazer, principalmente, do cansaço físico que a acomete durante toda a gestação e o nascimento do bebê. Após o nascimento a criança exige cuidados quase que 24 horas, gerando muita preocupação e cansaço. E além disso, a licença-maternidade é considerada pequena diante do desafio de deixar a criança muito dependente da mãe e aleitamento materno, sendo insuficiente o período de adaptação à separação sofrida.

Sobrecarga Emocional E Psicológica Da Mulher Frente Aos Desafios

Segundo a psicóloga Guerrero (2023), o apoio emocional às mães é de extrema necessidade para que ela se sinta acolhida e possa descansar. São muitos os desafios enfrentados porque os bebês exigem muito cuidados e tempo, praticamente, integral das mães. Desta forma vai impactar na qualidade do sono, alimentação e rotina da mãe, que acaba de certa forma, anulando-se enquanto mulher e suas vontades que ficam esquecidas por muito tempo. Aliado a isso tem as obrigações e tarefas domésticas, o que só colabora para o esgotamento físico também.

“A carga mental, para mães de filhos de todas as idades, junto a privação do sono, a preocupação e a depressão, é uma das coisas que mais enfraquecem a sua saúde mental. Por isso, é preciso estar atento a essa questão, principalmente com mulheres que têm crianças pequenas, com necessidades especiais ou doentes, que acabam recebendo um cuidado mais próximo”(GUERRERO, 2023)

“Esse é um dos pontos mais importantes a se atentar para que, ao ter uma vida social melhor, possamos ter um impacto efetivo na saúde mental, emocional e psicológica das mães” (GUERRERO, 2023)

“Estudos epidemiológicos realizados por Andrade, Viana e Silveira (2006) apontam para uma inegável diferença de gênero quanto à incidência, prevalência e curso de transtornos mentais. Tanto as condições orgânicas, quanto, principalmente, as realidades sociais às quais as mulheres estão submetidas, favorecem um ambiente interno propício a uma maior ocorrência de problemas psicológicos, tais como depressão, ansiedade, distúrbios alimentares e transtornos associados ao ciclo reprodutivo. Segundo as autoras, as mulheres são mais acometidas por transtornos afetivos, ansiosos, dissociativos e alimentares que os homens”. (Guerrero,2023)

Percebe-se pela explanação citada que a condição de gênero feminino traz consigo uma sobrecarga na criação dos filhos e toda a dinâmica familiar do lar. A mulher, muitas vezes, abdica de sua profissão para assumir as demandas da família e, como consequência, passa a ter a vida muito pautada em um único ambiente. Essa limitação a deixa desmotivada, resultando na sensação de desvalorização, o que começa a acometer-lhe os problemas psicológicos e desânimo com a vida. Posto que tarefas domésticas e cuidado com os filhos exige muita energia, disposição e muito tempo. Situação, que nem todas, conseguem lidar facilmente.

Os dados apresentados apontam, como afirma Diniz (2004, p. 114), que a saúde mental das mulheres não deve ser compreendida como algo individual ou isolado, mas como "resultado da inter-relação dinâmica entre processos de naturezas diversas. A autora chama atenção para as interações entre os fatores biológicos, os aspectos sociais, econômicos, o acesso a bens e serviços, as diferenças culturais e etárias, os vínculos relacionais e os aspectos relativos à educação, raça/etnia e classe social, que, correlacionados, podem afetar a saúde física e mental das pessoas".

Nesse contexto, a presente pesquisa teve por objetivo compreender aspectos da saúde mental de mulheres mães e as possibilidades de adoecimento decorrentes de suas relações consigo, com os outros e com o seu meio familiar e social. A análise da experiência dessas mulheres foi feita com base nas perspectivas da crítica feminista, da psicopatologia fenomenológica (Karwowski, 2015) e da clínica existencial (Teixeira, 2006).

O conflito gerado por terem "aberto mão" de suas experiências profissionais parece estar pautado na divisão de papéis e espaços atribuídos aos homens e às mulheres que, pelas diferenças biológicas, significou a divisão de trabalho (Sousa, & Guedes, 2016). Esse processo resultou na atribuição do serviço doméstico como função tradicional da mulher, realizada para as pessoas do círculo familiar (Mello, 2011; Sousa, & Guedes, 2016; Torres, 1989). Decorre daí, também, a invisibilidade tanto das tarefas executadas quanto da pessoa que as executa, fator que impede o reconhecimento da importante contribuição que essas mulheres dão para a manutenção da força de trabalho, para a sobrevivência e para a manutenção da qualidade de vida da família.

Torna-se necessário que a participação dos parceiros na dinâmica familiar seja mais ativa posto que as mulheres, principalmente na condição de mães, se sobrecarregam mais intensamente, somados às obrigações de tarefas domésticas e outras demandas que, historicamente, foram atribuídas às mulheres, mesmo que já existam avanços na luta pela

autonomia da mulher e seus direitos equiparados aos homens. Mesmo assim, existem mulheres que não têm esse conhecimento, principalmente as de baixa renda ou que sejam totalmente dependentes de seus parceiros. Sem contar nas que são abandonadas quando relatam a gravidez e têm de assumir sozinha a criação dos filhos e sustento familiar.

Com base na compreensão de Mitwelt, ou seja, de que a relação com o outro (o ser-com) é fundamental para nossa existência (Forguieri, 2004) e de que pode, portanto, também contribuir para os processos de adoecimentos (Moreira, 2011), verificou-se a possibilidade de a saúde mental das participantes ser afetada a partir da significação de suas relações de afeto.

De acordo com esse pensamento, pode-se perceber que a relação da mulher com o outro influencia, de maneira significativa, na sua maneira de agir pautada na relação que tem com o outro. E se ela não se sente recompensada ou valorizada pelo afeto esperado, o desgaste emocional tende a acometer-lhe com o adoecimento mental e emocional.

“É possível afirmar que, dependendo de como essas mulheres signifiquem essas relações, elas podem provocar quadros crônicos de adoecimento psíquico quando se avaliam as repercussões das experiências de violência na saúde mental das mulheres: ansiedade, baixas autoestima e autoconfiança, entorpecimento emocional, depressão, queixas somáticas, baixa concentração e atenção, apatia, entre outros”. (MEDEIROS, 2010).

Um outro agravante é a violência psicológica somada à desvalorização de todo seu esforço enquanto mãe e esposa. Sendo assim, se esse sentimento é estabelecido, conseqüentemente o adoecimento psíquico tomará conta de sua vida. “O estudo de Reed (1980), realizado há quase 40 anos, que já apontava para o fato de que, mesmo sendo chamadas de "rainhas-do-lar", o valor da dona de casa é diminuído por não produzir mercadorias ou excedentes a serem explorados pelo sistema capitalista. Geralmente, ocorre que o trabalho da dona de casa é significado como um serviço de troca.

A atividade é desempenhada para o seu marido como uma obrigação, em troca pelo sustento financeiro que este oferece. Essa posição de subordinação está diretamente ligada à relação social institucionalizada pela família. À luz do existencialismo diz-se que a falta de autonomia e constante submissão produz um estado de "congelamento pelo outro" que limita o processo de atualização/empoderamento dessas mulheres. Esse outro - marido - ao exercer múltiplas formas de controle, objetiva-as e as reduz "a uma totalidade acabada na qual se perde a condição de sujeito e se passa a ser-para-o-outro, na condição de objeto. (TEIXEIRA, 1997, p. 196).

Percebe-se que o adoecimento psíquico das mulheres está intimamente ligado com sua relação com o outro e que como a sobrecarga e dependência emocional se relacionam. Sentir-se querida, valorizada e respeitada são atributos que acompanham as mulheres em suas jornadas, seja profissional ou pessoal. Se é percebido que todo seu esforço não é reconhecido, paulatinamente, os problemas emocionais vão surgindo e afetando a qualidade de vida como um todo.

A maternidade, assim como apontado em estudos anteriores (Santos, 2008, 2014; Santos, & Diniz, 2011), é vista pelas donas de casa como sua principal função, como motivação para o trabalho e razão pela qual enfrentam todo tipo de sacrifício. Todavia, é necessário problematizar a construção social desse papel feminino que é baseado na condição biológica da mulher.

A capacidade biológica que a mulher possui de gerar, de reproduzir, levou a uma idealização da maternidade e a uma concentração de responsabilidades por cuidar e criar, exclusiva ou prioritariamente, das crianças e, conseqüentemente, das novas gerações de trabalhadores/as nas mulheres. Assim, o papel das mulheres, apoiado em suas condições biológicas, justificou seu confinamento ao espaço doméstico e as convocou à responsabilidade do lar. (BADINTER, 1985; SAFFIOTI, 1987). O papel social das mulheres que se dedicam à família é idealizado e romantizado para que possa dar continuidade na criação dos filhos e a rotina laboral interna e externa. A mulher da atualidade se dedica à rotina do lar e, muitas, no sustento da família, com seu trabalho. Desta forma, passa a acumular as tarefas domésticas e do mundo do trabalho, contribuindo para que haja um maior cansaço físico e mental. As horas de lazer e descanso ficam, cada vez, mais remotas e com essa sobrecarga de trabalho surgem os problemas de saúde física também.

No caso das mulheres que não trabalham fora a problematização está, também, para a desvalorização de seu papel e excesso de atividades do lar e das demandas dos filhos, como tarefas escolares, consultas médicas, levar e buscar os filhos na escola e todas as obrigações típicas da maternidade. O prejuízo está na falta de renda e dependência financeira, o que contribui em um baixo autoestima.

É necessário compreender como os discursos sociais e as práticas cotidianas são incorporadas e consentidas pelas donas de casa, levando-as a ter e manter essa percepção a respeito da maternidade e de suas relações com os filhos(as). É importante pensar nos paradoxos encobertos pelo mito do amor materno (BADINTER, 1985). Por um lado, a maternidade pode gerar o "empoderamento" dessas mulheres em função da ideia de que

são as únicas detentoras de uma capacidade superior para cuidar melhor dos/as "seus" filhos(as). Elas podem, ainda, ter a maternidade como um subterfúgio para justificar suas escolhas e/ou para competir - com vantagens - pelo amor dos filhos em relação ao "amor paterno".

Conforme o autor Batinder (1985) essa "vantagem" que algumas mães pensam ter por conta da maior dedicação aos filhos pode levar, também, à frustrações pela percepção de falta de reconhecimento. Pode acontecer que diante de uma separação, por exemplo, os filhos optem por ficarem com o pai. Outro exemplo seria a síndrome do ninho vazio, que é quando há um sofrimento grande de solidão e tristeza quando os filhos vão embora ou se casam, o que geralmente acarreta mais, necessariamente, nas mães.

Os argumentos e reflexões propostos por Zanello (2007) nos ajudam a compreender como a maternidade pode deixar de ser conflito, função ou amor-sacrifício para significar benefícios e reordenamento da vida de donas de casa/mães. Na ótica patriarcal a mulher "é congelada na cegueira dos outros, enquanto puro instrumento" (ZANELLO, 2007, p. 532), todavia, a mulher "se nutre desse olhar, identificando-se com o que nele se reflete como dela mesma". [...] Isto é, a própria personagem coisifica, ou reduz o outro, à sua própria funcionalidade de olhar" (ZANELLO, 2007, p. 532). Dessa forma, pode-se ver como a relação com os(as) filhos(as) permite que muitas mulheres se sintam realizadas ou recompensadas, chegando a projetar-se neles(as) e a ver-se noreflexo de seu amor, sacrifício e competência pessoal.

Segundo o pensamento de Zanello, para muitas mulheres, existe uma projeção nos filhos de suas expectativas em relação aos próprios desejos. O que contribui para que, no seu íntimo, a valorização de todo seu esforço seja reconhecida. E de fato, alguns filhos dedicam suas trajetórias de sucesso às mães, mas outros as ignoram completamente.

O fato de gerar outra vida e de se responsabilizar por ela já seria para a mulher uma concretização de prazeres, identificações, realizações e ganhos que transcenderiam o financeiro ou qualquer outra bonificação. Dados de pesquisa realizada por Souza e Ferreira (2005) apontam, inclusive, maiores índices de autoestima pessoal e coletiva para mulheres que eram mães do que para mulheres que não eram mães.

Existe uma condição especial que torna a mulher única: a de gerar um filho. E desta forma, a realização pessoal pode dar-lhe um sentimento de empoderamento, pois as que desejam passar pela maternidade, têm a sensação de realização e prazer. No entanto, também é conhecido que esses posicionamentos estão ancorados em visões sociais de que

a realização pessoal da mulher passa, necessariamente, pela maternidade (BARBOSA, & ROCHA-COUTINHO, 2007). Ademais, cabe lembrar que a maternidade pode ser, também, uma escapatória para justificar as "escolhas" que mulheres donas de casa tiveram que fazer ao longo da vida. Em alguns relatos das participantes ficou evidente que a maternidade, a presença dos(as) filhos(as), tem um papel compensatório na vida dessas mulheres e passa a ser o fator que justificou a permanência delas em seus respectivos casamentos, após passarem por situações conjugais difíceis.

Impactos Psicoemocionais da Romantização da Maternidade

A romantização da maternidade, amplamente propagada pela sociedade, exerce uma pressão significativa sobre as mulheres, afetando negativamente sua saúde psicoemocional. Este tópico aborda como essa visão idealizada da maternidade, que exige dedicação total e sacrifício extremo, pode impactar a vida das mães. A presença do recém-nascido no lar reconfigura o cotidiano familiar, onde as mulheres frequentemente priorizam os cuidados com o bebê em detrimento de suas próprias necessidades, como o conforto pessoal e o sono. Essa renúncia é socialmente esperada e decorrente do papel romantizado da "mãe perfeita", que é moldada desde a infância para ser amável, compreensiva, tranquila, terna, equilibrada e acolhedora. Essas características são exigidas de maneira contínua, sustentando o sistema patriarcal e capitalista que reforça a dominação masculina (SALIM et al., 2014).

A imposição desse ideal de maternidade inatingível gera sentimentos de inadequação e culpa. A pressão para se conformar a essa imagem perfeita pode levar as mulheres a negligenciarem suas próprias necessidades e bem-estar, resultando em um desgaste emocional significativo. Além disso, a percepção corporal pós-parto também é profundamente afetada. Muitas mulheres sentem-se incomodadas com as mudanças em seus corpos, o que impacta negativamente sua autoestima, autoimagem, sexualidade e relacionamentos com seus parceiros (SALIM et al., 2014).

Na sociedade contemporânea, há uma valorização estética exacerbada, onde o corpo perfeito é idealizado e exigido. Essa pressão estética é intensificada durante e após a gravidez, agravando sentimentos de inadequação entre as mulheres. A falta de apoio e orientação nutricional durante a gestação e o pós-parto contribui para a retenção de peso, que pode levar a uma autoimagem negativa e impactar a autoestima das mulheres,

influenciando suas vidas e relacionamentos (SALIM et al., 2014). A forma como cada mulher lida com as mudanças corporais no puerpério varia de acordo com sua subjetividade, rede social e cultural. A imagem corporal é influenciada pela inserção do indivíduo em determinada família, cultura e sociedade, além de percepções e variações individuais (SALIM et al., 2014).

De acordo com Salim (2014) a romantização da maternidade impõe uma carga emocional pesada sobre as mulheres, exigindo delas uma perfeição irrealista e negligenciando suas próprias necessidades e bem-estar. É essencial desromantizar a maternidade para promover uma visão mais realista e equilibrada deste papel, onde as mães possam buscar apoio e cuidar de si mesmas sem culpa. Reconhecer os impactos psicoemocionais da romantização da maternidade é um passo fundamental para oferecer um suporte adequado às mulheres, garantindo que suas necessidades e bem-estar sejam devidamente atendidos. As mulheres falaram a respeito das mudanças no cotidiano enfatizando as responsabilidades ao tornarem-se mães:

Abaixo estão as transcrições dos relatos:

“Minha vida mudou porque gira agora em torno dele [recém-nascido], se eu quero fazer tal coisa em tal horário eu tenho que esperar ele, no primeiro mês eu não conseguia nem tomar banho direito, comia enquanto ele mamava” (Entrevistada 1).

“Pra mim o dia a dia é complicado, mas eu não gosto de deixar ela [recém-nascida] chorando, às vezes eu espero ela dormir para me dedicar aos afazeres” (Entrevistada 2)

Estratégias e Intervenções no Auxílio Psicoemocional – Depressão Pós-Parto

Ser mãe envolve reajustamentos interpessoais; muitas mulheres apresentam sentimentos contraditórios após o evento do nascimento. É uma transição que envolve uma construção contínua à medida que a mulher se relaciona com o filho, a família e a rede social. Torna-se necessário pensar a maternidade como um dado sociológico e antropológico e não somente biológico, para que, dessa forma, os múltiplos aspectos que implicam o “ser mãe” e as variações deste fenômeno na história e nas sociedades possam ser compreendidos (SALIM; SANTOS JUNIOR; GUALDA, 2023).

Pois, com a chegada do bebê na família, modifica-se o cotidiano do casal, ocorre a transição de papéis para a maternidade e para a paternidade, o que exige adaptações exemplificadas como: padrão do sono, medo, desejo sexual, aleitamento materno, cuidado

do lar, entre outros. As novas demandas podem suscitar nos pais sentimentos de incapacidade, de forma a desencadear um período de. Assim, podemos afirmar que a gravidez e o pós-parto são fases da vida das mulheres que exigem um enfrentamento frente a importantes eventos vitais como as mudanças físicas e de papéis (SALIM; SANTOS JUNIOR; GUALDA, 2023).

Um estudo realizado com casais durante o nascimento de seus primeiros filhos identificou que, durante o período puerperal, os pais passaram a estar sobrecarregados e as mães assumiram a maior parte das responsabilidades domésticas. Sentiram as limitações e as interferências diante do sentimento de dependência em relação à criança, o que se pode traduzir em angústia, instaurando-se um sofrimento entre o ideal materno e a vivência do real (SALIM; SANTO JUNIOR; GUALDA, 2023).

Com base nessas considerações, verificamos que o puerpério é um momento importante na vida das mulheres, porque muitas vezes as atenções se voltam para os bebês e há uma expectativa que a mulher assuma o papel materno idealizado, de imediato e sem dificuldades. Além do mais, as ações para a promoção da saúde neste período estão, em sua grande maioria, centradas nos cuidados ao bebê e no apoio à amamentação mecanicista. Por outro lado, no que se refere à saúde sexual e reprodutiva das mulheres, é preciso considerar que cada mulher possui sua própria visão de mundo, o que é reflexo de uma elaboração histórica e cultural que interage com a rede de significados da própria comunidade (SALIM; SANTO JUNIOR; GUALDA, 2023).

De acordo com Salim, Santos Junior e Gualda (2023), a maternidade deve ser compreendida para além do aspecto biológico, incorporando perspectivas sociológicas e antropológicas. A chegada de um bebê provoca significativas mudanças no cotidiano familiar, exigindo dos pais uma adaptação a novas demandas, como alterações no padrão de sono, medo, desejo sexual, aleitamento materno e cuidados domésticos. Tais demandas podem gerar sentimentos de incapacidade e crises emocionais, especialmente durante o período puerperal, quando as mães frequentemente assumem a maior parte das responsabilidades domésticas e sentem-se sobrecarregadas. Além disso, a expectativa social de que a mulher assuma imediatamente o papel materno idealizado pode intensificar o sofrimento psicoemocional. Portanto, as estratégias de intervenção devem abordar a saúde psicoemocional das mulheres, valorizando suas experiências individuais e o contexto sociocultural, para oferecer um suporte abrangente durante a gravidez e o pós-parto.

Rede De Apoio – Ações Promovem O Bem-Estar Da Mulher, Saúde Mental. Ações Públicas Que Dão Suporte As Mulheres Mães

Em 2003 foi criada a Secretaria Especial de Políticas para Mulheres (SPM), que possui status de Ministério e está vinculada à Presidência da República. Com a criação desta Secretaria, a política de enfrentamento à violência contra a mulher foi ampliada, assim como foram ampliados os investimentos e a criação de novos serviços como os Centros de Referência e as Defensorias da Mulher e a criação de Redes de Atendimento.

Em 2004, foi elaborado o Plano Nacional de Políticas para Mulheres, para consolidação do Enfrentamento à Violência contra as Mulheres, no período de 2004 à 2007, incluindo diferentes setores do Estado na promoção de garantias de direitos das mulheres. Os eixos estruturantes da Política Nacional de Enfrentamento à Violência são: a) Prevenção - ações educativas e culturais que interfiram nos padrões sexistas; b) Combate - ações punitivas e cumprimento da Lei Maria da Penha; c) Assistência - Rede de Atendimento e capacitação de agentes públicos; d) Garantia de Direitos - Cumprimento da legislação nacional/internacional e iniciativas para o empoderamento das mulheres; e) Monitoramento destas ações. (BRASIL, 2004).

Cabe salientar que violência contra a mulher atinge a muitas mães no Brasil. O que agrava a condição de sofrimento com a rotina exaustiva da maternidade. As medidas de enfrentamento adotados pelo governo, ajudam e empoderam mulheres para que no seu caminhar enquanto mães e mulheres, possam diminuir os impactos emocionais e dar-lhes melhor qualidade de vida.

Em 2008 foi instituído o II Plano Nacional de Políticas para as Mulheres para efetivação das políticas deste campo no período de 2008 à 2011:

O II PNPM amplia e aprofunda o campo de atuação do governo federal nas políticas públicas para as mulheres, incluindo seis novas áreas estratégicas que irão se somar às aquelas já existentes no I Plano. São elas: Participação das mulheres nos espaços de poder e decisão; Desenvolvimento sustentável no meio rural, na cidade e na floresta, com garantia de justiça ambiental, inclusão social, soberania e segurança alimentar; Direito à terra, moradia digna e infra-estrutura social nos meios rural e urbano, considerando as comunidades tradicionais; Cultura, comunicação e mídia não- discriminatórias; Enfrentamento ao racismo, sexismo e lesbofobia; e Enfrentamento às desigualdades

geracionais que atingem as mulheres, com especial atenção às jovens e idosas (Brasil, 2008).

Em 2012, o Superior Tribunal Federal decidiu que a Lei Maria da Penha pode ser aplicada mesmo sem denúncia da vítima e a violência doméstica contra as mulheres passou a ser punida mesmo sem a manutenção da denúncia pela vítima, ou seja, qualquer pessoa pode comunicar a agressão à polícia e ao Ministério Público que pode denunciar o agressor mesmo contra a vontade da mulher.

Em agosto de 2013 foi sancionado o Decreto nº 8.086, que institui o Programa Mulher Viver sem Violência, objetivando integrar e ampliar os serviços públicos voltados às mulheres em situação de violência, proporcionando a articulação da rede dos serviços do âmbito da saúde, da justiça, da rede sócio assistencial e da promoção da autonomia financeira. Este Programa integra a Política Nacional de Enfrentamento à Violência contra as Mulheres e as ações de implementação do Pacto Nacional pelo Enfrentamento à Violência contra as Mulheres.

Em 2013 foi instituído o Plano Nacional de Políticas para as Mulheres 2013-2015 que aprofundou as políticas anteriores incluindo ações para promoção da Igualdade no mundo do trabalho e autonomia econômica; Educação para igualdade e cidadania; Saúde integral das mulheres, direitos sexuais e direitos reprodutivos; Enfrentamento de todas as formas de violência contra as mulheres; Fortalecimento e participação das mulheres nos espaços de poder e decisão; Desenvolvimento sustentável com igualdade econômica e social; Direito à terra com igualdade para as mulheres do campo e da floresta; Cultura, esporte, comunicação e mídia; Enfrentamento do racismo, sexismo e lesbofobia; Igualdade para as mulheres jovens, idosas e mulheres com deficiência. Destacando a necessidade de consolidação de políticas educacionais na perspectiva, ainda entre os seus objetivos, a necessidade da consolidação na "política educacional as perspectivas de gênero, raça, etnia, orientação sexual, geracional, das pessoas com deficiência e o respeito à diversidade em todas as suas formas, de modo a garantir uma educação igualitária e cidadã" (Brasil, 2013).

Com leis que asseguram os direitos das mulheres, a vida das mães, principalmente as que criam os filhos sozinhas, ganharam mais atenção e autonomia para que possam exigir o direito de escolha e vida própria. As políticas públicas são indispensáveis para que as mulheres possam ter mais reconhecimento na condução de suas próprias vidas e

que, possam estar asseguradas frente aos seus direitos enquanto cidadãs na árdua, mais sensível, condição de exercer a maternidade com mais tranquilidade.

Em 2015 foram instituídas as primeiras casas da Mulher Brasileira, que integram no mesmo espaço serviços especializados para os mais diversos tipos de violência contra as mulheres e acolhe crianças de 0 a 12 anos de idade, em abrigo temporário de curta duração (até 24h). A 1ª Casa da Mulher Brasileira em Campo Grande/ MS. A 2ª Casa no Distrito Federal, e a 3ª Casa da Mulher Brasileira no Município de Curitiba, (SMEM, 2015).

Estabelecer um local que acolha e abrigue as mães que sofreram violência é de suma importância para a preservação da vida e que cause menos impacto psicológico, inclusive, para os filhos. Viver uma situação, como essa na maternidade, exige muita atenção e cuidados de profissionais que possam amenizar o trauma sofrido de mães e filhos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo, ratifica a hipótese de que a romantização da maternidade tem consequências significativas na saúde mental das mulheres. Comprovou-se que os impactos psicológicos, físicos e sociais influenciam de maneira abrangente suas vidas. É inegável que o histórico social, no qual a mulher era vista primordialmente como procriadora e cuidadora dos filhos, continua a exercer efeitos no inconsciente coletivo, que muitas vezes não aceita a mulher como protagonista de sua própria história e como detentora do direito de decidir sobre a maternidade.

Historicamente, as mulheres têm lutado pelo direito de escolha, seja para se dedicar à carreira e projetos pessoais, seja para abdicar de suas vontades em prol dos desejos dos parceiros ou das pressões sociais, que muitas vezes impõem a maternidade como condição para ser considerada uma mulher completa e realizada. A romantização da maternidade evidencia suas implicações opressivas e limitantes. A visão idealizada perpetua papéis de gênero tradicionais, que restringem a autonomia e o desenvolvimento pessoal das mulheres.

O objetivo deste trabalho não é desincentivar a maternidade, mas esclarecer que as mulheres têm o direito de escolher se querem ou não ter filhos. Além disso, busca alertar a sociedade sobre a necessidade de uma rede de apoio eficaz, políticas públicas

adequadas e a ampliação de creches. Desromantizar a maternidade é um passo essencial para avançar na luta pela igualdade de gênero e pelos direitos das mulheres. Reconhecer a maternidade como uma experiência complexa e multifacetada permite que as mulheres vivenciem essa fase de maneira mais autêntica e empoderada. Ao proceder dessa forma, promovemos uma sociedade mais justa e equitativa, onde todas as escolhas e experiências das mulheres são respeitadas e valorizadas.

Assim, conclui-se que a desromantização da maternidade é crucial para o avanço da equidade de gênero e para a promoção dos direitos das mulheres, proporcionando uma vivência materna mais plena e menos condicionada por expectativas sociais restritivas.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Neuraci Gonçalves de; CERQUEIRA-SANTOS, Elder. **Características e impacto dos programas de prevenção da depressão pós-parto em Terapia Cognitivo-Comportamental: revisão sistemática.** Rev. bras.ter. cogn., Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 10-18, jun. 2020. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872020000100003&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 06 jun. 2024.
<https://doi.org/10.5935/1808-5687.20200003>.

BIGLIARDI, Adriana Maria; ANTUNES, Maria Cristina; WANDERBROOCKE, Ana Claudia N. S. **O impacto das políticas públicas no enfrentamento à violência contra a mulher: implicações para a Psicologia Social Comunitária.** Bol. - Acad. Paul. Psicol. [online], v. 36, n. 91, p. 262-285, 2016. ISSN 1415-711X.

CORDEIRO, Silvia Nogueira; REIS, Maria Elizabeth Barreto Tavares dos; SPAGIARI, Nathália Tavares Bellato; ADAMOWSKI, Weronica Derene. **Contribuições da Psicologia à Residência Multiprofissional em Saúde da Mulher: Relato de Experiência.** Rev. Polis Psique [online], v. 7, n. 3, p. 100-115, 2017. ISSN 2238-152X.

MENDES, Rafael Pereira da Silva. **O papel da mulher na sociedade.** Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/sociologia/o-papel-mulher-na-sociedade.htm>. Acesso em: 03 de junho de 2024.

SALGADO, Heloísa de Oliveira. **Desafios da maternidade.** Disponível em: <https://www.baraodemaua.br/noticias/desafios-da-maternidade>. Acesso em: 04 de junho de 2024.

SALIM, Natália Rejane; SANTO JUNIOR, Hudson Pires de Oliveira; GUALDA, Dulce Maria Rosa. **Modificações cotidianas, comportamentais e físicas em mulheres no período pós-parto.** 2010. Trabalho apresentado na Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.

SANTOS, Luciana da Silva; DINIZ, Gláucia Ribeiro Starling. **Saúde mental de mulheres donas de casa: um olhar feminista-fenomenológico-existencial**. *Psicol. clin.*, Rio de Janeiro, v. 30, n. 1, p. 37-59, 2018. Disponível em:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652018000100003&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 07 jun. 2024.
<https://doi.org/10.33208/PC1980-5438v0030n01A02>.

SILVA, Rafael Pereira Da. **O papel da mulher na sociedade**. Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/sociologia/o-papel-mulher-na-sociedade.htm>. Acesso em: 06 maio 2024.



Capítulo 13
IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19 NA
PREVALÊNCIA DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE ENTRE
JOVENS: Investigação de Fatores Contribuintes e
Proposta de Intervenções Efetivas
Simone Rodrigues de Oliveira
Alessandra Fagundes Furtado De Melo
Robson Luís de Araújo



IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19 NA PREVALÊNCIA DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE ENTRE JOVENS: Investigação de Fatores Contribuintes e Proposta de Intervenções Efetivas

Simone Rodrigues de Oliveira⁴⁰

Alessandra Fagundes Furtado De Melo⁴¹

Orientador: Robson Luís de Araújo⁴²

RESUMO

O presente artigo aponta a crescente incidência de depressão e ansiedade entre os jovens no contexto pós-pandêmico, um fenômeno que tem gerado preocupação significativa. O estudo também destaca a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como uma estratégia terapêutica promissora para mitigar os efeitos da depressão. **Objetivo:** Esta pesquisa tem como objetivo investigar os diversos fatores - sociais, econômicos e de saúde mental - que contribuíram para o aumento observado no impacto na saúde física e mental, bem como na qualidade de vida. Além disso, o objetivo final é apresentar estratégias eficazes para mitigar o impacto desses fatores na saúde física e mental, melhorando assim a qualidade de vida da população. **Metodologia:** Este trabalho é uma revisão abrangente e descritiva da literatura. Foram exploradas publicações científicas indexadas nas bases de dados PePsic e Scielo, com foco em termos como COVID-19, isolamento social, pandemias e saúde mental. A fundamentação teórica baseou-se em obras de autores renomados na área de psicologia e psicopatologia, incluindo livros como “Terapia Cognitiva dos Transtornos da Personalidade” (2017) e “Introdução a Terapia Cognitivo Comportamental” (2021) de Aaron Beck et al., bem como “Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais” (2019) de Paulo Dalgalarrodo. As publicações selecionadas compuseram o corpus do estudo. **Conclusão:** A depressão e a ansiedade que afetaram os jovens foram principalmente

⁴⁰ Discente – Psicologia – Faculdade UNIBRAS – Unidade Gama – Brasília/DF. simrogai@gmail.com

⁴¹ Discente – Psicologia – Faculdade UNIBRAS – Unidade Gama – Brasília/DF. a.f.melo@hotmail.com

⁴² Mestre em Psicologia; Coordenador e Docente do curso de Psicologia da Faculdade UNIBRAS – Unidade Gama – Brasília/DF. robson.luis@brasiliaeducacional.com.br/

desencadeadas pelo fator de isolamento social. Os estudos indicaram que, além do adoecimento psíquico, os casos de suicídio aumentaram devido aos sintomas intensificados e silenciosos. Os resultados sugerem a TCC como terapia alternativa e eficaz, além disso aponta à necessidade de fortalecer as redes de apoio social e envolver todos os setores da sociedade, conscientizando sobre a importância do acompanhamento psicológico para a promoção da saúde mental e bem-estar dos jovens, e de toda a população.

Palavras-chave: Jovens; Pandemia; Psicologia; Saúde Mental.

ABSTRACT

This article highlights the growing incidence of depression and anxiety among young people in the post-pandemic context, a phenomenon that has generated significant concern. The study also highlights the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) as a promising therapeutic strategy for mitigating the effects of depression. **Objective:** This research aims to investigate the various factors - social, economic and mental health - that contributed to the observed increase in the impact on physical and mental health, as well as quality of life. Furthermore, the ultimate objective is to present effective strategies to mitigate the impact of these factors on physical and mental health, thus improving the population's quality of life. **Methodology:** This work is a comprehensive and descriptive review of the literature. Scientific publications indexed in the PePsic and Scielo databases were explored, focusing on terms such as COVID-19, social isolation, pandemics and mental health. The theoretical foundation was based on works by renowned authors in the field of psychology and psychopathology, including books such as "Cognitive Therapy of Personality Disorders" (2017) and "Introduction to Cognitive Behavioral Therapy" (2021) by Aaron Beck et al., as well as "Psychopathology and Semiology of Mental Disorders" (2019) by Paulo Dalgarrondo. The selected publications comprised the study corpus. **Conclusion:** The depression and anxiety that affected young people were mainly triggered by the factor of social isolation. Studies indicated that, in addition to psychological illness, suicide cases increased due to intensified and silent symptoms. The results suggest CBT as an alternative and effective therapy, in addition to pointing out the need to strengthen social support networks and involve all sectors of society, raising awareness of the importance of psychological support for promoting the mental health and well-being of young people, and the entire population.

Keywords: Young people; Pandemic; Psychology; Mental health.

INTRODUÇÃO

A pandemia da doença coronavírus 2019 (COVID-19) foi identificada pela primeira vez na China, em dezembro de 2019. Em 30 de janeiro de 2020, a Organização Mundial da

Saúde (OMS; 2020) declarou que a epidemia da COVID-19 constituía uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII), e, em 11 de março de 2020, uma pandemia. O primeiro caso de Covid-19 no Brasil foi confirmado em 26 de fevereiro de 2020. Tratava-se de um homem idoso residente em São Paulo/SP, que havia retornado de viagem à Itália. A doença se propagou rapidamente.

Em menos de um mês após a confirmação do primeiro caso, já havia transmissão comunitária em algumas cidades (Fonte; Ministério da Saúde, 2020). Em 17 de março de 2020, ocorreu o primeiro óbito por Covid-19 no país. Era outro homem idoso residente em São Paulo/SP, que apresentava diabetes e hipertensão, sem histórico de viagem ao exterior. Em 20 de março de 2020, foi reconhecida a transmissão comunitária da Covid-19 em todo o território nacional (OMS; 2020).

As medidas para a contenção do vírus foi principalmente o isolamento social, que gerou sistematicamente doenças mentais em toda população, principalmente em jovens, principalmente a depressão. Sabe-se que a depressão é identificada por uma multiplicidade de sintomas afetivos, instintivos, e neurovegetativos, ideativos, cognitivos dentre outros, Dalgalarrondo (2019) e que a ansiedade se manifesta sob a forma de crises intermitentes, com a eclosão de vários sintomas ansiosos, em número e intensidade significativos (Nardi; Valença, 2005).

A depressão é descrita por Dalgalarrondo, (2000), como uma condição complexa que se manifesta através de uma variedade de sintomas que afetam não apenas o humor, mas também a energia, a concentração, o sono e a autoestima de uma pessoa. A depressão é caracterizada por um sentimento persistente de tristeza ou perda de interesse, que interfere nas atividades diárias e causa sofrimento significativo. Do mesmo modo, a depressão pode levar a pensamentos recorrentes de morte ou suicídio.

Ainda segundo Dalgalarrondo (2008), a ansiedade é um estado de desconforto interno, caracterizado por uma sensação de apreensão ou medo do futuro. A ansiedade pode se manifestar de várias maneiras, incluindo sintomas físicos como aumento da frequência cardíaca, respiração rápida, suor excessivo e tremores. Além disso, a ansiedade pode causar sintomas psicológicos como nervosismo, inquietação e dificuldade de concentração.

A depressão e a ansiedade, em particular, tornaram-se uma preocupação global, afetando milhões de pessoas em todo o mundo (Hossain, Sultana & Purohit, 2020; Pancani et al., 2020; Wang et al., 2020). O isolamento social forçado, uma medida necessária para

conter a propagação do vírus, teve um impacto significativo na saúde mental das pessoas, especialmente entre os jovens (Pancani et al., 2020; Schmidt et al., 2020).

No entanto, a magnitude do impacto da pandemia na saúde mental global exige uma resposta coordenada e multifacetada, que inclua treinamento em saúde mental para profissionais de saúde (Shojaei & Masoumi, 2020) e preparação para futuros surtos de doenças infecciosas (Taylor, 2019).

I. Objetivo

A pandemia da COVID-19 teve um impacto significativo na saúde física e mental da população global, as medidas de contenção, como o isolamento social, resultaram em um aumento sistemático de doenças mentais, particularmente entre os jovens.

Esta pesquisa tem como objetivo investigar os diversos fatores - sociais, econômicos e de saúde mental - que contribuíram para o aumento observado no impacto na saúde física e mental, bem como na qualidade de vida.

Considerando o contexto da pandemia, a pesquisa busca entender como a COVID-19 e as medidas de contenção afetaram a saúde mental da população, levando a um aumento na prevalência de doenças como depressão e ansiedade. Além disso, a pesquisa também se propõe a explorar como esses fatores interagem e se influenciam mutuamente, a fim de fornecer uma compreensão mais completa do problema.

Esta pesquisa tem como objetivo investigar os diversos fatores - sociais, econômicos e de saúde mental - que contribuíram para o aumento observado no impacto na saúde física e mental, bem como na qualidade de vida. Além disso, a pesquisa busca identificar e propor estratégias preventivas e intervenções psicológicas, com o intuito de promover um tratamento eficaz para o problema apresentado. O objetivo final é apresentar estratégias eficazes para mitigar o impacto desses fatores na saúde física e mental, melhorando assim a qualidade de vida da população.

II. Metodologia

Este trabalho é um estudo teórico, caracterizado por uma revisão abrangente e descritiva da literatura, que foi conduzida através da exploração de publicações científicas indexadas nas renomadas bases de dados PePsic e Scielo. A pesquisa empregou uma

abordagem qualitativa, utilizando descritores específicos para refinar a busca, incluindo: COVID-19, isolamento social, pandemias e saúde mental.

A fundamentação teórica para os conceitos discutidos neste estudo foi construída com base em obras literárias de renomados autores na área de psicologia e psicopatologia. Os livros utilizados para este propósito incluem “Terapia Cognitiva dos Transtornos da Personalidade” (2017) e “Introdução a Terapia Cognitivo Comportamental” (2021) de Aaron Beck et al., bem como “Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais” (2019) de Paulo Dalgalarro. Essas obras forneceram insights valiosos e embasamento teórico para a compreensão dos conceitos apresentados neste estudo.

Após uma análise criteriosa, as publicações que atendiam aos critérios de elegibilidade foram meticulosamente selecionadas para compor o corpus do estudo.

REVISÃO DA LITERATURA

I. Efeitos da pandemia na saúde mental da população

O contexto pandêmico desencadeou uma crise de saúde mental em escala global, conforme relatado pela Organização Mundial da Saúde (2020).

Os reflexos dessas condições de saúde mental deixaram sequelas graves entre os jovens, afetando significativamente seu cotidiano (Zhang et al., 2020b; Zhu et al., 2020). A Organização Mundial de Saúde (2020) reconheceu a importância do manejo clínico de condições mentais, neurológicas e por uso de substâncias em emergências humanitárias, destacando a necessidade de intervenções eficazes.

A pandemia de coronavírus e a subsequente crise econômica e de saúde têm implicações profundas para a saúde mental global (Mavroudeas, 2020). À medida que avançamos, é crucial que continuemos a explorar e implementar estratégias eficazes para mitigar o impacto dessas condições de saúde mental e apoiar aqueles que foram mais afetados.

Este evento sem precedentes gerou uma série de transtornos psicológicos e sociais que impactaram a resiliência da sociedade de maneiras diversas e intensas, conforme documentado pelo Ministério da Saúde do Brasil (2020). Diante deste cenário, tornou-se imperativo a intervenção de várias disciplinas, para propor estratégias eficazes de

enfrentamento à crise. Uma dessas estratégias, durante a pandemia, foi a implementação da quarentena para conter a propagação do vírus.

A quarentena, uma medida de longa data para prevenir a disseminação de doenças contagiosas, desempenhou um papel crucial na mitigação do contágio. Ao minimizar o contato entre as pessoas, a quarentena reduziu a probabilidade de infecção, a demanda por serviços de saúde e o número de mortes. No entanto, apesar de seus benefícios evidentes na contenção da doença, a quarentena também trouxe consigo uma série de desafios psicológicos.

Um levantamento feito por Brooks et al. (2020), mostra que a maioria dos estudos revisados, relatou uma variedade de efeitos psicológicos negativos decorrentes da quarentena, incluindo sintomas de estresse pós-traumático, confusão e raiva. Os fatores estressantes identificados incluíam a duração prolongada da quarentena, o medo da infecção, a frustração, o tédio, a falta de suprimentos adequados, a desinformação, as perdas financeiras e o estigma associado à doença.

Além disso, a necessidade de distanciamento de amigos e familiares, a incerteza quanto à duração do isolamento, o tédio e o medo foram identificados como estressores adicionais durante a quarentena (Barari et al., 2020; Lima et al., 2020). Para tanto, apesar de sua eficácia na contenção da doença, a quarentena também pode ter impactos significativos na saúde mental dos indivíduos.

Os estudos realizados em situações pandêmicas, como é o caso da COVID-19 e da SARS, constatou-se que alguns transtornos mentais comuns podem ser desencadeados pela quarentena, há exemplo de transtornos de ansiedade (Barari et al., 2020) e depressão (Pancani et al., 2020) e indícios de aumento do comportamento suicida (Barbisch et al., 2015).

A pesquisa conduzida pelos autores Barari et al., (2020) oferece uma visão profunda do impacto psicológico da pandemia COVID-19. O estudo destaca que a pandemia tem um efeito significativo na saúde mental das pessoas, exacerbando os sintomas de transtornos de ansiedade existentes e causando novos casos em indivíduos previamente saudáveis. Este trabalho é fundamental para entender as implicações de longo alcance de eventos globais disruptivos na saúde mental da população. Os autores sugeriram, que durante uma quarentena, para reduzir o tédio do isolamento social, intervenções que podem incluir interação social virtual, leitura social online, aulas,

rotinas de exercícios, dentre outros, pessoas degradadas e exaustas que aumentaram a ansiedade devido a essa reclusão.

O estudo de Pancani et al. (2020) fornece uma análise detalhada do impacto do isolamento social forçado na saúde mental durante o bloqueio da COVID-19 na Itália. Os autores descobriram que o isolamento prolongado e as condições inadequadas de habitação, durante o bloqueio, levaram a um declínio na saúde mental, incluindo um aumento nos casos de depressão. Este estudo destaca a importância do apoio social e das condições de vida adequadas para a saúde mental durante períodos de isolamento.

Barbisch et al. (2015) apresentam uma discussão abrangente sobre o uso da quarentena como uma estratégia de saúde pública para controlar a disseminação de doenças contagiosas. Os autores analisam a eficácia da quarentena em várias situações, desde a SARS até o Ebola, e destacam os efeitos secundários negativos que podem resultar de sua implementação. Este trabalho é uma contribuição valiosa para o campo da medicina de desastres e saúde pública. Em relação ao comportamento suicida, segundo os autores, existem nas medidas de quarentena, a percepção de perigo pessoal agravada pela insegurança, prisão prolongada, ao mesmo tempo que existe o risco de adquirir uma doença fatal que leva ao desespero da equipe, incluindo o suicídio.

“Nessa perspectiva, observa-se que juntamente com a pandemia de COVID-19 surge um estado de pânico social em nível global e a sensação do isolamento social desencadeia os sentimentos (de angústia, insegurança e medo), que podem se estender até mesmo após o controle do vírus.” (HOSSAIN et al., 2020).

Os estudos mostraram que a experiência da quarentena, embora necessária, costuma ser desafiadora para muitos. A separação de entes queridos, a perda de liberdade, a incerteza sobre a doença e o tédio podem gerar efeitos dramáticos. Há relatos de suicídio, raiva intensa e ações judiciais decorrentes da imposição da quarentena em surtos anteriores. Durante a pandemia, os serviços de saúde mental, neurológica e de uso de drogas foram significativamente interrompidos, conforme relatado pelos Estados Membros da OMS. Em muitos países, houve interrupções substanciais nos serviços de saúde mental vitais, incluindo a prevenção do suicídio. Apesar de algumas melhorias no final de 2021, muitas pessoas ainda não conseguiram obter o cuidado e o apoio necessários para suas condições de saúde mental.

A falta de atendimento presencial intensificou a necessidade urgente de ferramentas digitais confiáveis, eficazes e de fácil acesso. No entanto, em nações e

ambientes com recursos limitados, a criação e implementação de intervenções digitais permanecem como grandes desafios. É imperativo que os países tomem medidas urgentes para garantir o acesso universal aos serviços de saúde mental. As preocupações com a saúde mental da população tornam-se ainda mais acentuadas em tempos de grande crise social, como a que vivemos. Portanto, é crucial que continuemos a priorizar e abordar essas questões com a seriedade que merecem.

II. Vulnerabilidade de jovens para depressão e ansiedade

Os jovens foram afetados psicologicamente, com ansiedade exacerbada e com a depressão, isolando-se do mundo, ficando reclusos e sem contato com outras pessoas, inclusive dos seus familiares. Foram momentos tensos, quanto mais se noticiava mortes por conta da covid-19, o medo, insegurança, pânico aumentavam. As aulas em escolas e universidades tornaram-se remotas, aumentando ainda mais o distanciamento físico. Aqueles que já recebiam apoio psicológico sofreram com a pandemia, pois potencializou questões que não estavam resolvidas, e as sessões seriam online. Faz-se necessário o fortalecimento da rede de apoio social e a participação dos diferentes setores da comunidade e da psicologia para a promoção da saúde mental dos jovens no período de transição e redefinição após a pandemia da COVID-19. Para pessoas que experienciam níveis de sofrimento mais severos relacionados à pandemia, intervenções psicológicas mais intensivas tendem a ser necessárias (Taylor, 2019).

“Os fatores psicológicos são importantes para determinar a adesão aos métodos de mitigação da pandemia (por exemplo, adesão ao distanciamento social), perturbação social relacionada com a pandemia (compra de pânico, racismo, protestos anti-lockdown) e problemas relacionados com a pandemia, angústia e problemas relacionados (por exemplo, ansiedade, depressão, transtorno de estresse pós-traumático, transtorno de luto prolongado).” (TAYLOR; 2019).

Segundo o autor, a aderência das pessoas às medidas de controle da pandemia, como o distanciamento social, pode ser moldada por diversos fatores psicológicos. Paralelamente, a pandemia tem o potencial de desencadear uma série de perturbações sociais incluindo comportamentos como compras por pânico, onde indivíduos adquirem grandes quantidades de suprimentos por medo de uma possível escassez, e manifestações de racismo, evidenciadas em alguns casos de discriminação contra grupos étnicos associados ao vírus. Além disso, a imposição de restrições para controlar a propagação do

vírus levou a população a protestos anti-lockdown, onde as pessoas expressaram sua insatisfação com as medidas de contenção.

A pandemia também causou uma série de problemas de saúde mental, incluindo ansiedade, depressão, transtorno de estresse pós-traumático e transtorno de luto prolongado. Esses problemas foram desencadeados ou exacerbados por vários aspectos da pandemia, incluindo o medo da doença, o isolamento social e a incerteza sobre o futuro. Portanto, entender e abordar esses fatores psicológicos é crucial para gerenciar efetivamente a pandemia e minimizar seu impacto na sociedade. (Taylor; 2019)

A psicologia das pandemias emergiu como um importante campo de pesquisa e prática durante a pandemia do coronavírus 2019 (COVID-19). Esses casos frequentemente incluem pessoas com suspeita ou diagnóstico confirmado e seus familiares (Shojaei & Masoumi, 2020), pessoas hospitalizadas ou que passaram pela experiência de hospitalização (Duan & Zhu, 2020), pessoas que vivenciaram o processo de terminalidade ou a morte de familiares (Li et al., 2020b), em particular aquelas que não puderam se despedir presencialmente ou acompanhar o falecido em razão da pandemia (Barros-Delben et al., 2020). As demandas psicológicas tendem a se modificar de acordo com a progressão da doença ou a ocorrência de fatos relacionados a ela, o que se alinha a intervenções psicológicas dinâmicas (Zhang et al., 2020b). Sempre que necessário, devem-se fazer encaminhamentos a outros profissionais ou serviços de saúde (Taylor, 2019).

III. Intervenções e estratégias utilizadas para minimizar os impactos das doenças psicológicas dos jovens

Ao focar na saúde emocional, percebe-se que os jovens são especialmente suscetíveis durante períodos de doenças infecciosas, sendo impactados diretamente pelas restrições de movimento. Elementos como pais sob estresse, perdas financeiras, familiares doentes, ensino online, isolamento social e distanciamento dos amigos afetam a vida dos jovens e podem resultar em mudanças em seu bem-estar emocional e, em alguns casos, no desenvolvimento de distúrbios mentais.

Em geral, é necessário que os pais reconheçam os sinais de estresse dos filhos, validem o estresse vivenciado por eles e transmitam respostas que gerem acolhimento, segurança e aprendizado. No entanto, a diferenciação entre reações estressoras e

transtornos requer a avaliação de um profissional especializado. Quando os sintomas persistem ao longo do tempo, apesar das tentativas dos pais em ajudar os filhos com problemas específicos, é necessário procurar ajuda quando houver sintomas graves, como ansiedade intensa ou ataques de pânico, pensamentos recorrentes de morte, agressividade física e brigas frequentes, entre outros, ou quando houver sofrimento emocional para crianças e adolescentes. (Fonte: Guia de Saúde Mental Pós – Pandemia, 2020).

IV. Interações Complexas entre Psiconeuroimunidade e Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) na Saúde Mental durante a Pandemia

A psiconeuroimunidade, área de pesquisa que examina como fatores emocionais e estresse afetam o sistema imunológico, tornou-se ainda mais relevante. Ao mesmo tempo, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem sido indicada como uma abordagem eficaz para aliviar sintomas adicionais enfrentados por pacientes psiquiátricos durante esse período.

A psiconeuroimunidade investiga as complexas interações entre o sistema nervoso, o sistema imunológico e o sistema endócrino. Melhorar a higiene do sono pode fortalecer essas conexões e, assim, melhorar a saúde geral do indivíduo (Hao et al., 2020). Embora as técnicas específicas possam variar dependendo das necessidades individuais do paciente, elas geralmente envolvem a identificação e a reestruturação de pensamentos e comportamentos disfuncionais.

A TCC tem como objetivo principal aliviar sintomas adicionais que podem surgir em tais circunstâncias, incluindo estresse e irritabilidade. Ela utiliza uma variedade de técnicas para ajudar os pacientes a gerenciar esses sintomas. Portanto, a TCC foi indicada como uma intervenção terapêutica eficaz para pacientes psiquiátricos que enfrentaram dificuldades de acesso aos serviços de saúde durante a pandemia. Os autores acreditam que a TCC pode reverter o quadro depressivo, desconstruindo crenças distorcidas e modificando os pensamentos que o indivíduo tem de si mesmo, do mundo e do futuro (Beck, Freeman & Davis, 2017).

A relação entre paciente e terapeuta é fundamental. A confiança mútua e a cooperação permitem que a TCC reformule as próprias cognições do paciente, desenvolvendo um novo modo de vida e trazendo eficácia ao tratamento. Essa abordagem

tem se mostrado extremamente eficaz no atendimento remoto à saúde mental, especialmente em tempos de pandemia para o tratamento da depressão e ansiedade (Nardi & Valença, 2005). Esta modalidade de terapia tem sido fundamental para auxiliar os profissionais de saúde, particularmente os médicos, a ganhar confiança no diagnóstico da COVID-19, ela desempenha um papel crucial na correção de vieses cognitivos que podem levar à superestimação dos riscos associados ao corona vírus.

Ao ajudar os indivíduos a entender e reestruturar seus padrões de pensamento, a TCC pode aliviar o medo e a ansiedade que muitas vezes acompanham a pandemia. Um dos principais focos da TCC é a resolução de problemas presentes. Em vez de se concentrar no passado, a TCC ajuda os indivíduos a identificar e mudar crenças disfuncionais e pensamentos automáticos que estão causando problemas em suas vidas atuais por ser uma abordagem versátil que pode ser aplicada a uma ampla gama de públicos e contextos.

Seja com crianças, adolescentes ou adultos, em ambientes individuais ou coletivos, a TCC tem se mostrado eficaz em diversas culturas e contextos e destaca-se por ser uma abordagem educativa que torna o processo psicoterapêutico compreensível para o paciente. Ao aprender sobre a natureza de seus problemas e como eles podem ser resolvidos, o paciente é capacitado a se tornar seu próprio terapeuta. Isso é particularmente útil para garantir a continuidade do cuidado e a manutenção dos benefícios terapêuticos a longo prazo (Beck et al., 2021).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma forma de tratamento psicológico que tem se mostrado particularmente eficaz na redução dos sintomas de ansiedade, ela utiliza uma variedade de técnicas, incluindo exercícios de relaxamento e a estruturação do tempo, para ajudar os indivíduos a gerenciar e reduzir seus sintomas. No contexto do isolamento domiciliar, a eficácia da TCC se tornou ainda mais evidente.

Com muitas pessoas passando a maior parte do tempo em casa devido à pandemia, a estruturação do tempo se tornou uma ferramenta crucial para manter a saúde mental. Isso envolve a criação de uma rotina diária estruturada, que pode ajudar a proporcionar uma sensação de normalidade e controle em meio à incerteza. Além disso, a inclusão de atividades físicas na rotina diária foi identificada como uma estratégia particularmente benéfica. O exercício físico regular não só oferece benefícios para a saúde física, mas também tem sido associado a melhorias no bem-estar mental. Isso pode ser particularmente útil para aqueles que estão lidando com sintomas de ansiedade no intuito

de aliviar sintomas adicionais que podem surgir em tais circunstâncias, incluindo estresse e irritabilidade, pois, utiliza uma variedade de técnicas para ajudar os pacientes a gerenciar esses sintomas.

A TCC, pode reverter o quadro depressivo, pois assim como as crenças distorcidas desenvolvidas ao longo de sua vida resultam em pensamentos negativos, os autores acreditam que a terapia cognitiva deve ajudar o paciente a desconstruir estas crenças e modificar os pensamentos que o indivíduo tem de si mesmo, do mundo e do futuro, ou seja, para os autores, a TCC reformula as próprias cognições para que, desta maneira, ele desenvolva um novo modo e esquema de vida, passando a viver melhor com novo ponto de vista, logo pode se afirmar que a técnica da TCC desenvolve confiança e cooperação entre paciente-terapeuta e vice-versa, trazendo eficácia ao tratamento (BECK, FREEMAN, & DAVIS; 2017).

Vale ressaltar que quando a TCC modifica as crenças do paciente, significa que seu sistema neural é regenerado também, para os autores, Beck et al (2012), as funções fisiológicas estão diretamente ligadas ao comportamento do indivíduo, logo durante o tratamento nota-se respostas significantes às suas funções cognitivas, inclusive entre seus neurotransmissores responsáveis pela ativação de Serotonina, a saber, hormônio que, entre outras coisas, é responsável pela regulação do humor, ritmo cardíaco, temperatura corporal, sono, apetite, sensibilidade e funções cognitivas, que ficam em baixa nos pacientes depressivos, entende-se este processo como neuroplasticidade, ou seja, a TCC faz com que o sistema cerebral modifique suas estruturas e níveis ao longo do tratamento de cognições.

Portanto, a TCC, com sua ênfase em técnicas de relaxamento, estruturação do tempo e atividade física, demonstrou ser uma abordagem eficaz para ajudar as pessoas a gerenciar os sintomas de ansiedade durante o isolamento domiciliar (Wang et al., 2020). A terapia foi indicada como uma intervenção terapêutica eficaz para pacientes psiquiátricos que enfrentaram dificuldades de acesso aos serviços de saúde durante a pandemia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia da COVID-19 desencadeou uma série de consequências emocionais profundas e perturbadoras na população jovem, manifestando-se em formas variadas

como incerteza, medo, ansiedade, ambivalência, tédio, desmotivação, depressão e até pensamentos suicidas. A crescente dependência da Internet, particularmente o consumo excessivo de notícias relacionadas à pandemia, exacerbou o desconforto e os sentimentos negativos entre os jovens.

Foi observada uma fragmentação nas relações familiares e uma inconsistência na rede de apoio social. Isso é evidenciado pela incompatibilidade das necessidades psicossociais dos jovens, que muitas vezes recorriam às redes sociais em busca de ajuda. Além disso, as estratégias de tratamento desenvolvidas e adotadas pelos próprios jovens para melhorar seu bem-estar muitas vezes falharam ou foram ineficientes. Isso contribuiu para a perpetuação e estabilização do estresse emocional, baixa produtividade e motivação durante a pandemia.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem terapêutica que tem se mostrado extremamente eficaz no atendimento remoto à saúde mental, especialmente em tempos de pandemia, com sua ênfase em técnicas de relaxamento, estruturação do tempo e atividade física, demonstrou ser uma abordagem eficaz para ajudar as pessoas a gerenciar os sintomas de ansiedade e depressão durante o isolamento domiciliar.

A depressão e a ansiedade que afetaram os jovens foram principalmente desencadeadas pelo fator de isolamento social. Os estudos indicaram que, além do adoecimento psíquico, os casos de suicídio aumentaram devido aos sintomas intensificados e silenciosos. Os resultados sugerem a TCC como terapia alternativa e eficaz, além disso aponta à necessidade de fortalecer as redes de apoio social e envolver todos os setores da sociedade, conscientizando sobre a importância do acompanhamento psicológico para a promoção da saúde mental e bem-estar dos jovens, e de toda a população.

Os resultados deste estudo têm o potencial de fornecer insights valiosos para intervenções futuras que se concentram nos cuidados de saúde mental dos jovens no pós-pandemia de COVID-19. É importante considerar a complexidade dos contextos sociais em que os jovens estão inseridos ao planejar e implementar tais intervenções.

REFERÊNCIAS

BECK, A.; DAVIS, D.; FREEMAN, A. Terapia Cognitiva dos Transtornos da Personalidade. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

BECK, J. S. Introdução a Terapia Cognitivo Comportamental. In: BECK, J. S. (Org.). Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática (3ª ed., pp. 19-37). Porto Alegre: Artmed, 2021.

BARARI, S.; CARIA, S.; DAVOLA, A.; FALCO, P.; FETZER, T.; FIORIN, S.; ... SLEPOI, F. R. Evaluating COVID-19 public health messaging in Italy: self-reported compliance and growing mental health concerns. Disponível em: <http://gking.harvard.edu/covid-italy>. Acesso em: 08 jan. 2024.

BARBISCH, D.; KOENIG, K. L.; SHIH, F. Y. Is there a case for quarantine? Perspectives from SARS to Ebola. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 9(5), 547-53. DOI: 10.1017/dmp.2015.38. Acesso em: 08 jan. 2024.

BARROS-DELBEN, P.; CRUZ, R. M.; TREVISAN, K. R. R.; GAI, M. J. P.; CARVALHO, R. V. C.; CARLOTTO, R. A. C.; ... MALLOY-DINIZ, L. F. Saúde mental em situação de emergência: COVID-19 [Ahead of print]. *Revista Debates in Psychiatry*, 10, 2-12. Recuperado de https://d494f813-3c95-463a-898c-ea1519530871.filesusr.com/ugd/c37608_e2757d5503104506b30e50caa6fa6aa7.pdf. Acesso em 08 jan. 2024.

BROOKS, S. K. et al. El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirla: revisión rápida de las pruebas. *Lancet*, v. 395, p. 912-20, 2020.

CRODA, J. H. R.; GARCIA, L. P. Resposta imediata da Vigilância em Saúde à epidemia da COVID-19. *Epidemiol Serv Saúde*, 29(1), e2020002. DOI: 10.5123/s1679-49742020000100021. Acesso em: 08 jan. 2024.

DALGALARRONDO, P. *Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais*. 3ª Edição. Porto Alegre: Artmed, 2019.

DUAN, L.; ZHU, G. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 300-302. DOI: 10.1016/S2215-0366(20)30073-030073-0). Acesso em: 31 jan. 2024.

HAO, F.; TAN, W.; JIANG, L.; ZHANG, L.; ZHAO, X.; ZOU, Y.; ... TAM, W. Do psychiatric patients experience more psychiatric symptoms during COVID-19 pandemic and lockdown? A case-control study with service and research implications for immunopsychiatry. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 100-106. DOI: 10.1016/j.bbi.2020.04.069. Acesso em: 05 fev. 2024.

HOSSAIN, M. M.; SULTANA, A.; PUROHIT, N. Resultados de saúde mental da quarentena e isolamento para prevenção de infecções: uma revisão sistemática abrangente das evidências globais. Disponível em SSRN 3561265, 2020. Acesso em: 24 jan. 2024.

MAVROUDEAS, S. D. A pandemia de coronavírus e a crise econômica e da saúde. In: *Covid-19, Capitalismo e Crise: bibliografia comentada*, p. 113, 2020. Acesso em: 24 jan. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). Centro de Operações de Emergências em Saúde Pública - COE-COVID-19. Plano de contingência nacional para infecção humana pelo novo coronavírus COVID-19 [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2020. Disponível em: Plano de Contingência. Acesso em: 24 jan. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). Ministério da Saúde declara transmissão comunitária nacional (Internet). Brasília: Ministério da Saúde; 2020. Disponível em: Transmissão Comunitária Nacional. Acesso em: 03 fev. 2024.

NARDI, A.G.; VALENÇA, A. M. Transtorno de pânico: diagnóstico e tratamento. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. Acesso em: 26 jan.2024.

Organização Mundial de Saúde. Manejo Clínico de condições mentais, neurológicas e por uso de substâncias em emergências humanitárias. Guia de intervenção humanitária mhgap. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2020. Acesso em: 09 jan. 2024.

Pancani, L.; Marinucci, M.; Aureli, N.; Riva, P. Forced social isolation and mental health: a study on 1006 Italians under COVID-19 quarantine. PsyArXiv Preprints. DOI: 10.31234/osf.io/uacfj. Acesso em: 09 jan. 2024.

Schmidt, B.; Crepaldi, M. A.; Bolze, S. D. A.; Neiva-Silva, L.; Demenech, L. M. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). Estudos de Psicologia (Campinas), 37, e200063. DOI: 10.1590/1982-0275202037e200063. Acesso em: 09 jan. 2024.

Shojaei, S. F.; Masoumi, R. The importance of mental health training for psychologists in COVID-19 outbreak. Middle East Journal of Rehabilitation and Health Studies, 7(2), e102846. DOI: 10.5812/mejrh.102846. Acesso em: 09 jan. 2024.

Taylor, S. The psychology of pandemics: preparing for the next global outbreak of infectious disease. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing, 2019. Acesso em: 29 jan. 2024.

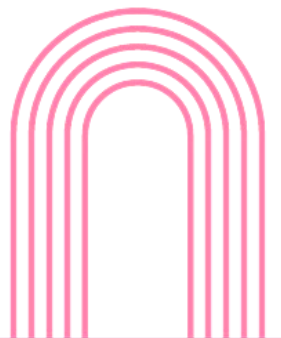
Wang, C.; Pan, R.; Wan, X.; Tan, Y.; Xu, L.; Ho, C. S.; Ho, R. C. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(5), 1729. DOI: 10.3390/ijerph17051729. Acesso em: 5 fev. 2024.

West China Hospital. Precision Clinical Medicine, 3(1), 3-8. DOI: 10.1093/pcmedi/pbaa006. Acesso em: 30 jan. 2024

Zhu N, Zhang D, Wang W, Li X, Yang B, Song J, et al. A novel coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019. N Engl J Med [Internet]. 2020 Feb [cited 2020 Apr 7]; 382:727-33. Available from: <http://doi.org/10.1056/NEJMoa2001017> » <http://doi.org/10.1056/NEJMoa2001017>. Acesso em: 30 jan.2024.



AUTORES



Adriana Lemos de Oliveira

Mestre em Turismo, especialista em negócios e eventos, bacharel em Turismo e bacharel em Administração, adrianaandradeproducoes@gmail.com

Alessandra Fagundes Furtado de Melo

Brasiliense nascida no Gama-DF, Alessandra é casada e mãe de três filhos extraordinários: Isabella, Isaque e Ana Gabriela. Ela atua como pesquisadora, palestrante e consultora em gestão na área de Treinamento e Desenvolvimento (T&D). ORCID: 0000-0002-6084-2299 / CRA/DF Nº: 030888. Suas credenciais acadêmicas incluem: Pós-graduação e MBA em Gestão de Pessoas E Docência em Ensino Superior: possui sólida formação em gestão de recursos humanos, com ênfase em desenvolvimento de equipes e liderança. Graduação em Tecnologia de Gestão de Recursos Humanos: Sua base educacional inclui conhecimentos práticos e teóricos em RH. Artigo “Habilidades da Inteligência Emocional Utilizadas como Ferramenta na Liderança Eficaz”: Alessandra é autora desse artigo, que foi publicado e apresentado nos anais do congresso CONVIBRA 2022. Além disso, o artigo foi inserido no capítulo do livro “Administração, Contabilidade e Economia: Entendendo Desafios - Vol 05”, publicado pela editora UNION. Psicóloga em Formação (previsão de conclusão em 2024), está dedicando-se à sua formação em psicologia. Além dos estágios obrigatórios, também realiza estágios voluntários em escolas públicas e instituições filantrópicas, focando no atendimento a públicos atípicos e em psicoterapia voltada aos adolescentes.

Aline de Souza Amorim

Aline de Jesus Tavares. Brasiliense, casada e mãe de dois filhos. Vice-presidente e Pastora da igreja ADEG há mais de 20 anos. Sua formação acadêmica inclui Bacharel em Teologia e Graduanda em Psicologia, com previsão de formatura em 2024.

Amanda Kerli de Souza

Discente de Graduação em Psicologia, da Faculdade Unibras Gama.

Ana Paula de Souza

Graduanda em Psicologia (2024). E-mail: anapaulabrasilia1972@gmail.com

Angélica Fernandes Pereira Vieira

Pós-Graduada em Coaching e Liderança, Docência do ensino Superior, Neurociência e Psicopedagogia; Graduada em Gestão de Recursos Humanos. Graduanda em Psicologia (2024) UNIBRAS-GAMA/DF. angelicav.empresarial@gmail.com

Avany Rodrigues Teixeira dos Santos

Psicóloga CRP 01/20.662 – Mestranda em Psicologia do Desenvolvimento e Escolar - Departamento de Psicologia Escolar e do Desenvolvimento, Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília (PED/IP/UnB); Pedagoga; Psicóloga; Psicopedagoga; Neuropsicóloga, Brasília, DF, Brasil. E-mail: avanyroteixeira@hotmail.com

Daniela Oliveira da Silva

Docente de Língua Estrangeira Moderna do Ensino Fundamental e Médio. Pós-graduada em Docência do Ensino Superior e em Psicanálise Clínica. Graduada em Licenciatura em Letras- Espanhol/Português e suas respectivas Literaturas e Graduada Licenciatura em Pedagogia; Graduanda em Psicologia (2024) UNIBRAS-GAMA/DF. profspanholdaniela@hotmail.com

Eder Rodrigues dos Santos

Enfermeiro - Coren 538977, graduando em Psicologia na UniBras, Gama-DF (concluído em 2024). Especialista em: Neuropsicologia (2023-2024); Psicologia Hospitalar e da Saúde (2023-2024); Transtornos Mentais Neurobiologia e Psicofarmacologia (2023-2024); Sexologia (2023-2024); Saúde e Segurança do Trabalho (2023-2024); Psicologia Organizacional (2022-2023); Auditoria em Serviços de Saúde (2023-2024); Enfermagem em Estomaterapia (2021-2022); Saúde Mental (2019-2021); Ginecologia e Obstetrícia (2018-2020); Enfermagem do Trabalho (2018-2020); Urgência e Emergência (UE) - FADBA (2016.2-2017); Unidade de Terapia Intensiva (UTI) (2016.2-2017); Bacharel em Enfermagem (2013-2017). E-mail: eder_psico@outlook.com

Elaine Cristina da Silva

Pós graduada em Direito- Faculdade UNICEPLAC e Graduanda em “Psicologia” 2024, elainephadv@gmail.com

Eliene Santos Mariano

Eliene Santos Mariano, 43 anos nascida em Camacã BA , fui adotada aos 3 anos e atualmente resido em Santa Maria - DF , sou viúva , cristã, apaixonada por ciclismo, tenho um filho de 9 anos , tenho 2 pets , Fofinha e Bebel. Sou graduanda em Psicologia no 9 período, Técnica em Enfermagem , desde cedo possuía a vontade de ajudar as pessoas por isso fiz o curso de enfermagem, porém percebi que queria ir mais além do que o físico e alcançar a alma e mente das pessoas ajudando-as de alguma forma a se libertarem de suas crenças limitantes , medos e prisões que só existem em suas mentes , estive em depressão por 4 anos e encontrei na psicologia uma ferramenta de cura , e auxílio para ajudar a outros que também estejam passando pela mesma situação , amo o que faço! Me sinto orgulhosa e vitoriosa por escrever este artigo, o celular tem sido um instrumento de refugio, fuga para esta geração atual, os pais muitas vezes sobrecarregados por seus trabalhos em busca de dar algo melhor para seus filhos , se veem rendidos a essa tecnologia e em decorrência da culpa por não estarem tão presentes como desejam , permitem o uso quase que contínuo desse aparelho, que sim tem muitos benefícios porém usado de forma inadequada , trás prejuízos relevantes como , isolamento social e parental, ansiedade , depressão, e toda sorte de transtornos psicopatológicos, venho com este artigo , prevenir e alertar aos pais, educadores e a sociedade em geral sobre os malefícios e benefícios do mesmo.

Erineide de Sousa Rocha

Discente de Graduação em Psicologia, da Faculdade Unibras Gama.

Evelin Úrsulan Medeiros da Silva

Evelin Úrsulan Medeiros da Silva, nascida e criada na cidade do Gama Distrito Federal, estudante oriunda de escola pública, casada e mãe de dois filhos. cursando o ensino superior na instituição UNIBRAS, superando todas dificuldades, se encontra cursando o 9º período do curso de psicologia. Casada e mãe de dois filhos.

Flávia Larissa da Silva Melo

Graduanda em Psicologia (2024) Faculdade UNIBRAS – Gama/DF.
flaviamello1120@gmail.com

Gabriele Lorrany da Silva Melo

Gabriele, nasceu em Brasília, no dia 19 de Janeiro de 2002, estudante de psicologia, 9º semestre.

Igor Gomes Martins

Brasiliense nascido em Brasília - DF, Graduando em Psicologia e Biologia.

Josefa Josirene do Nascimento Barboza

Discente de Graduação em Psicologia, da Faculdade Unibras Gama.

Kamilla Meireles de Sousa

Kamilla Meirelles, casada, cristã , mãe do João , 32 anos moro em Santa Maria - DF graduada em Fisioterapia infantil, apaixonada pelo criador e seguidora de seus passos , com o chamado para cuidar de vidas , amo ficar em momentos com minha familia , e amo o desenvolvimento psicomotor infantil.

Karina Caldeira do Nascimento

Bacharel em Direito, especialista em Direito Educacional, graduanda em Psicologia, especialista em Psicologia Jurídica e Forense, especialista em Psicologia Cognitiva-Comportamental, karina.caldeira@gmail.com

Kenia Cruz Fernandes

Pedagoga, graduada em Filosofia e Pedagogia, Pós-graduada em Docência do Ensino Superior e Gestão Orientação Educacional, estudante de graduação em Psicologia na UniBras, Gama-DF. E-mail: ninhabsb22@gmail.com

Lauanna Martins Lopes

Mestre em ensino linguagem Pela Universidade do Norte do Paraná (UNOPAR). Especialista Saúde Mental, Psicopatologia e atenção psicossocial pela Universidade Anhanguera Uniderp (2022), Gestão de Pessoas por competências e coaching IPOG (2013) especialista em Psicologia Hospitalar e Psicologia Escolar. Pós-graduanda em Intervenção em ABA para autismo e deficiência intelectual. Graduada em Psicologia pela Faculdade

Anhanguera e em Tecnologia de Recursos Humanos, pelo Centro Universitário UNIEURO (2010). Docente universitária e gestora de Projetos de Extensão.

Raquel Esteves Gonçalves

Raquel Esteves Gonçalves nascida em Brasília e criada na cidade do Gama, oriunda de escola pública até o ensino médio, cursando ensino superior já estando no 9 período do curso de psicologia. Casada há 22 anos, 3 filhas e um cachorro Golden, que se chama Max.

Regina Sena Rodrigues Moreira

Pós graduada em “Ciências Humanas com Ênfase no Ensino Médio” UNB, Professora Ensino Médio aposentada SEDE, Graduada em “Pedagogia” AEUDEF, Graduanda em “Psicologia”2024, sena.regina@gmail.com

Renan de Araujo Medeiros

Graduado em Mídias Digitais (Cinema-IESB) e formando em Psicologia – 9º semestre/2024 Unibras Gama renanpsicologia26031994@gmail.com

Robson Luís de Araújo

Goiano, pai de dois filhos é Psicólogo (CRP GO/3040) há mais de 22 anos. Possui Formação especializada em: Pós-graduação em Psicanálise e Psicopedagogia; Pós-graduação em Análise e Diagnóstico Organizacional; MBA em Gestão de Pessoas e Marketing; Pós-graduação em Avaliação Psicológica e Perito Examinador; MBA em Psicologia Jurídica. Seus Títulos Acadêmicos: Mestre em Psicologia e Doutor em Psicologia (aguardando validação após período de intercâmbio Brasil/Espanha). Atuação Profissional: Gestor de Pessoas há 22 anos; Professor Universitário há 21 anos e Perito Jurídico há 18 anos, inclusive como Perito do Ministério Público Federal (MPF).

Simone Rodrigues de Oliveira

Brasiliense nascida em Brasília - DF, casada; mãe de dois filhos lindos: Taylor e Mateus ! Graduanda em Psicologia.

A organizadora

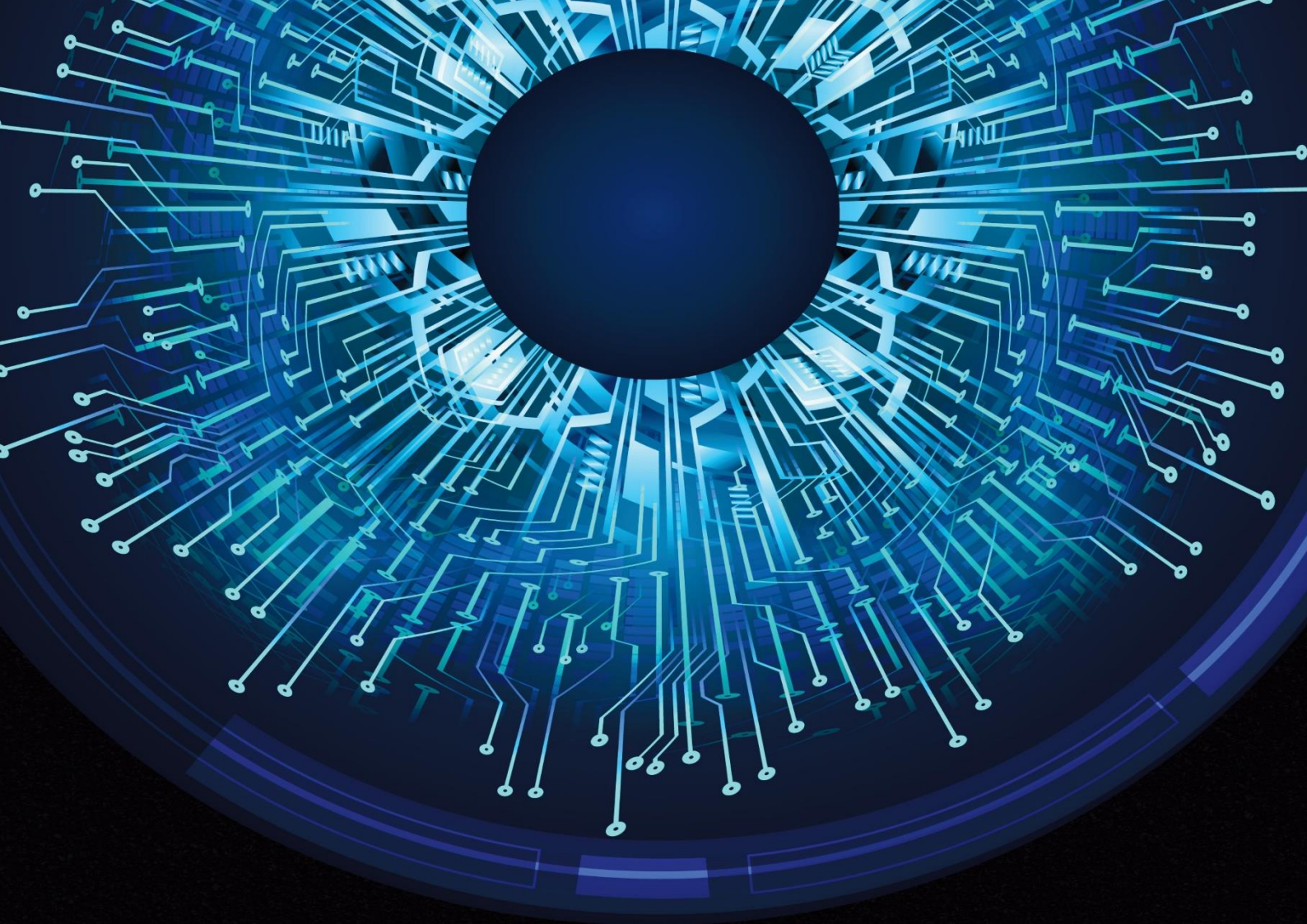
ALESSANDRA FAGUNDES FURTADO DE MELO



Brasiliense nascida no Gama-DF, amiga, líder nata, alegre, compreensiva, determinada e destemida. Casada com Fábio Melo, concebeu três filhos extraordinários: Ana Gabriela, Isaque e Isabella.

Atua como pesquisadora, palestrante, autora e gestora na área de Treinamento e Desenvolvimento (T&D). Registrada no ORCID: 0000-0002-6084-2299 e CRA/DF N°: 030888.

Suas credenciais acadêmicas incluem: Pós-graduação e MBA em Gestão de Pessoas e Docência no Ensino Superior; possui sólida formação em gestão de recursos humanos, com ênfase em desenvolvimento de equipes e liderança. Graduação em Tecnologia de Gestão de Recursos Humanos: Sua base educacional inclui conhecimentos práticos e teóricos. Psicóloga em Formação (dez/2024). Além dos estágios obrigatórios, também realiza estágios voluntários em escolas públicas e instituições filantrópicas, focando no atendimento do público atípico e de adolescentes.



EDITORA
UNION

ISBN 978-658488539-4



9

786584

885394