

Janaina Visibeli Barros
Michael Jackson Oliveira de Andrade
ORGANIZADORES

PESQUISA E EXTENSÃO: *contribuições teóricas e impactos sociais*

2025



Janaina Visibeli Barros
Michael Jackson Oliveira de Andrade
ORGANIZADORES

Pesquisa e Extensão: contribuições teóricas e impactos sociais

Divinópolis (MG)
2025

UNIVERSIDADE DO ESTADO DE MINAS GERAIS (UEMG)

Reitora | *prof. Lavínia Rosa Rodrigues*

Vice-reitor | *prof. Thiago Torres Costa Pereira*

Chefe de gabinete | *Raoni Bonato da Rocha*

Pró-reitora de Graduação | *prof. Patrícia Maria Caetano de Araújo*

Pró-reitor de Extensão | *prof. Moacyr Laterza Filho*

Pró-reitora de Pesquisa e Pós-Graduação | *prof. Vanesca Korasaki*

Pró-reitora de Planejamento, Gestão e Finanças | *Silvia Cunha Capanema*

UEMG UNIDADE DIVINÓPOLIS

Diretora | *prof. Camila Fernanda Costa e Cunha Moraes Brandão*

Vice-diretora | *prof. Fernanda de Oliveira Bustamante*

COORDENAÇÕES INTEGRADAS DE EXTENSÃO, PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO (CIEPP)

Coordenadora de Extensão | *prof. Janaína Visibeli Barros*

Coordenador de Pesquisa e de Pós-Graduação | *prof. Michael Jackson Oliveira de Andrade*

Servidores administrativos | *Leonardo Luiz da Silva Terrezza, Lúcia Maria Silva Arruda e Paulo Henrique Theodoro Silva Leite*

Estagiários | *Gabriel Eduardo Faria Santos e Guilherme de Souza Faria*

CONSELHO CIENTÍFICO (UEMG) | *Alexandra do Nascimento Passos, Camila Zucon Ramos de Siqueira, Daiana Paula Milani Baroni, Elaine Kendall Santana Silva, Fabiana Goulart de Oliveira, Júlia Souki Diniz, Letícia Silva Gabriel, Michael Jackson Oliveira de Andrade, Petrína Rubria Nogueira Avelar, Nara Heloisa Rodrigues e Tatiana Silva Siviero*

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO | *Elvis Gomes*

CAPA | *Daniel Kind*

REVISÃO | *Autores*

SUPORTE | *Assessoria de Comunicação – UEMG Divinópolis*

Produzido conforme o Edital nº 02/2025: Seleção de artigos originais para publicação no “e-book” “Pesquisa e Extensão: contribuições teóricas e impactos sociais”

Ficha catalográfica

P474 Pesquisa e extensão [recurso eletrônico] : contribuições teóricas e impactos sociais / Janaína Visibeli Barros, Michael Jackson Oliveira de Andrade (org.). – Divinópolis : [s.n.], 2025.
235 p.

ISBN: 978-65-01-81230-4

1. Pesquisa. 2. Extensão universitária. 3. Desenvolvimento sustentável. I. Universidade do Estado de Minas Gerais. II. Barros, Janaína Visibeli. III. Andrade, Michael Jackson Oliveira de. IV. Título.

CDD 370.72

CDU 37.012

(Elaborada pela bibliotecária Lorena J. Melo Mendonça – CRB-6/3161)

SUMÁRIO

DEDICATÓRIA	6
APRESENTAÇÃO	7
PREFÁCIO	9

Eixo 1 **Saúde**

1. VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA EM MULHERES: INFLUÊNCIA NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E NA REGULAÇÃO EMOCIONAL (PESQUISA) <i>Diego Costa Lima e Alyne Soares dos Santos</i>	12
2. A LÓGICA 24/7 E SEUS EFEITOS NO CÉREBRO: FADIGA, PRIVAÇÃO E SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR (PESQUISA) <i>Carlucio Gustavo Ribeiro Filho, Francimara Diniz Ribeiro, Rafael de Oliveira Gomes, Leonardo Martins Guimaraes Rossi, Erica de Freitas Marques, Guilherme Martins, Milena Fernandes de Oliveira, Thais de Fatima Bittencourt Oliveira e Michael Jackson Oliveira de Andrade</i>	31
3. AVALIAÇÃO DA PERSONALIDADE E IMAGEM CORPORAL DE PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO (PESQUISA) <i>Diego Costa Lima, Sílvia Cesário Brito da Silva e Camila Cristina Fonseca Bicalho</i>	59
4. (IN)FORMAÇÃO EM SAÚDE: CAPACITAÇÕES EM SAÚDE PARA PROFISSIONAIS E COMUNIDADE (EXTENSÃO) <i>Mislaine da Cruz Pereira, Danielly Araújo Souza, Janaína Vilela de Oliveira, Stéfanie de Souza Rocha Ferreira, Letícia Paula Lopes, Amanda Tavares Elói, Ana Karoline Ferreira Santos e Gabriela Gonçalves Amaral</i>	75

5. PRÁTICAS DE ACOLHIMENTO E INTERVENÇÃO JUNTO
A OUVIDORES DE VOZES (EXTENSÃO)

*Daiana Paula Milani Baroni, Bianca Rodrigues Jerônimo
e Maria Fernanda Gomes Marques*

98

Eixo 2

Educação e Formação

6. EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA NA FORMAÇÃO DE
PROFESSORES EM PEDAGOGIA (EXTENSÃO)

*José Márcio Silva Barbosa, Michele Rodrigues de Albuquerque,
Amanda Amália Araújo do Carmo, Laís Villon Gomes, Clara
Moreira Teixeira, Ana Clara Azevedo, Vitória Moraes Cunha
e Camila Mara Cruz*

114

7. GEMFE E LAPEMF: INTEGRAÇÃO DA CIÊNCIA
À COMUNIDADE (EXTENSÃO)

*Ana Vitória Leca Lara Campos, Michelli dos Santos,
Bruna Tábata Bernardes, Yan Léo de Melo Vieira,
Ranielle Alexandra Alves Pinheiro e Camila Fernanda
Costa e Cunha Moraes Brandão*

140

Eixo 3

Literatura e Cultura

8. AS PERDAS QUE PERPETUAM NA VIDA DE UMA MULHER:
ANÁLISE DA OBRA “O PESO DO PÁSSARO MORTO” (2017),
DE ALINE BEI (PESQUISA)

*Aline Rodrigues Araújo Laurindo e Alessandra Fonseca
de Moraes*

160

9. RESISTÊNCIA EM VERSOS: AMPLIANDO HORIZONTES
ATRAVÉS DA POESIA (EXTENSÃO)

*Manuel Veronez, Ana Luiza Viana Moreira Souza
e Tatiane Rafaela Silva*

193

Eixo 4
Meio Ambiente

**10. LEVANTAMENTO FLORÍSTICO DE COMPONENTE
ARBÓREO REMANESCENTE DO CERRADO (PESQUISA)**

*Ana Carolina Oliveira Duarte, Daniel Quedes Domingos,
Júlia Bebiano Corrêa, Gabriel Rabelo Fonseca, Emely Simões
de Andrade, Raíly Victória Lopes Toledo, Ronaldo Salvino Neto
e Ana Luiza Simões de Andrade*

209

COLABORADORES

226

DEDICATÓRIA

AOS docentes, pesquisadores, extensionistas, colaboradores e discentes da UEMG Divinópolis, cujo trabalho contínuo tem sustentado uma produção acadêmica consistente e socialmente relevante. Agradecemos também aos participantes e respondentes dos estudos, bem como às instituições e locais que ofereceram apoio para a execução das pesquisas e das atividades extensionistas. Cada investigação conduzida e cada projeto de extensão implementado refletem o compromisso coletivo com o avanço do conhecimento e com a promoção do desenvolvimento social.

Reconhecemos, igualmente, a contribuição das Coordenações Integradas de Extensão, Pesquisa e Pós-Graduação (CIEPP), que têm desempenhado papel central na integração entre ensino, pesquisa e extensão e no fortalecimento das práticas acadêmicas institucionais.

Agradecemos, ainda, à Assessoria de Comunicação pelo suporte técnico e editorial prestado, imprescindível para a finalização deste material.

APRESENTAÇÃO

ESTA obra apresenta os resultados de projetos voluntários de pesquisa e extensão desenvolvidos na UEMG Unidade Divinópolis durante os anos de 2023 e 2024, no âmbito do Programa Interno de Incentivo à Pesquisa e à Extensão (PROINPE). O PROINPE constitui um mecanismo institucional de fomento que viabiliza a participação de estudantes, docentes, servidores e profissionais em atividades científicas e extensionistas, promovendo a articulação entre formação acadêmica, produção de conhecimento e atendimento às demandas sociais.

Ao integrar investigação e extensão, o Programa contribui para o cumprimento da missão institucional da UEMG de desenvolver e difundir conhecimento, fomentando o diálogo entre saberes científicos, técnicos e populares, com foco na melhoria das condições de vida da comunidade regional. Essa diretriz orienta a construção de projetos que se conectam diretamente a contextos sociais, econômicos, culturais e ambientais, assegurando que as ações desenvolvidas mantenham relevância pública e impacto social.

No processo formativo, a pesquisa e a extensão, articuladas ao ensino, desempenham papel estruturante. As atividades voluntárias representam uma oportunidade para que os estudantes se engajem em experiências práticas que complementam a formação teórica, permitindo-lhes confrontar-se com problemas reais, ampliar debates acadêmicos e desenvolver habilidades de análise, intervenção e responsabilidade social. Essa integração promove uma formação que ultrapassa a dimensão estritamente técnica, contribuindo para o desenvolvimento de competências cidadãs essenciais à atuação profissional contemporânea.

Ao adotar essa perspectiva integrada, a UEMG Divinópolis reforça seu compromisso com a produção de conhecimento socialmente referenciada, com a formação de profissionais sensíveis às demandas da sociedade e com a consolidação de práticas acadêmicas alinhadas às diretrizes da pesquisa e extensão universitárias contemporâneas.

As Coordenações Integradas de Extensão, Pesquisa e Pós-Graduação (CIEPP) apresentam este e-book como um retorno à comunidade acadêmica e à sociedade dos resultados produzidos ao longo dessas iniciativas, dando continuidade às publicações anteriores que compartilham o mesmo compromisso com a difusão do conhecimento e com o fortalecimento da integração entre ensino, pesquisa e extensão. Espera-se que os conteúdos aqui reunidos contribuam para ampliar o acesso ao conhecimento gerado, fortalecer práticas colaborativas e estimular novas ações de pesquisa e extensão.

PREFÁCIO

A obra está organizada em quatro eixos temáticos que representam a diversidade das ações científicas e extensionistas da unidade e evidenciam, de forma transversal, o alinhamento da instituição às agendas globais contemporâneas, especialmente aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Embora essas agendas não estejam explicitamente mencionadas nos projetos, a atuação da UEMG, fundamentada na formação crítica, na responsabilidade social e no desenvolvimento científico, social e ambiental, demonstra convergência temática com esses marcos internacionais.

Com o propósito de apresentar à comunidade acadêmica a produção desenvolvida por docentes, pesquisadores e extensionistas da UEMG Divinópolis, este e-book reúne atividades científicas, tecnológicas, de extensão e artístico-culturais realizadas na instituição. As publicações aqui reunidas evidenciam o crescimento da unidade, o fortalecimento da cultura científica e o compromisso contínuo com a geração de conhecimento e sua aplicação prática em diferentes áreas. Também ressaltam o engajamento da comunidade acadêmica em projetos que contribuem para o desenvolvimento social e reforçam a relação entre universidade e sociedade.

Nesse contexto, os trabalhos foram organizados em quatro eixos temáticos, todos alinhados às agendas globais de desenvolvimento sustentável. O primeiro eixo, Saúde, dialoga diretamente com as ODS 3 e 5, ao reunir capítulos que abordam violência psicológica contra mulheres, saúde mental no contexto laboral, personalidade e imagem corporal, formação em saúde e práticas de acolhimento, ressaltando ações de cuidado, prevenção e promoção da saúde, bem como iniciativas associadas à igualdade de gênero. O segundo eixo, Educação e Formação, relacionado às ODS 4 e 17, destaca experiências extensionistas voltadas à formação docente e ao fortalecimento do vínculo entre ciência e comunidade, enfatizando processos formativos inclusivos, críticos e colaborativos que consolidam a extensão universitária como elemento transformador. O terceiro eixo, Literatura e Cultura, vinculado às ODS 4 e 11, apresenta análises literá-

rias e reflexões sobre a poesia como forma de resistência cultural, contribuindo para a formação humanística e valorizando manifestações culturais essenciais à sustentabilidade social. Por fim, o quarto eixo, Meio Ambiente, associado à ODS 15, encerra a obra com um estudo voltado ao levantamento florístico do cerrado, destacando a importância da biodiversidade regional e das práticas de conservação ambiental em consonância com agendas internacionais de proteção de ecossistemas.

Embora não abranja todas as iniciativas da UEMG Divinópolis, este livro oferece um panorama consistente das práticas acadêmicas da instituição e evidencia seu comprometimento com desafios científicos, sociais e ambientais contemporâneos. Ao integrar pesquisa, extensão e formação, e ao promover temas que dialogam com os ODS, a obra contribui para ampliar o alcance social do conhecimento produzido e reforçar o papel da universidade pública no desenvolvimento sustentável.

Eixo 1

Saúde

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA EM MULHERES: INFLUÊNCIA NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E NA REGULAÇÃO EMOCIONAL

*Diego Costa Lima
Alyne Soares dos Santos*

INTRODUÇÃO

A violência contra a mulher é um fenômeno mundial e recorrente, visto o sistema patriarcal ainda vigente na sociedade que impulsiona e permeia diversos relacionamentos, no qual a mulher é vítima em diversos casos. Segundo Nicolodi e Hunziker (2021) o patriarcado pode ser compreendido enquanto um conjunto de regras e contingências sociais que oferecem aos homens considerável domínio sobre os reforçadores e punidores sociais, ou seja, o homem tem sido socialmente possuidor do poder, nesse caso, para com a mulher. Nisso, segundo Hooks (1952/2020), a violência patriarcal é caracterizada pela aceitação de que um indivíduo mais poderoso possa controlar outrem mediante a diversas forças coercitivas, estando intimamente relacionada ao pensamento sexista e à dominação masculina, o que implica na colocação da mulher como vítima e, muitas vezes, refém desse sistema que a oprime de diversas formas. O poder patriarcal comumente acarreta sentimentos de culpa e medo para as próprias mulheres, o que faz com que se sintam humilhadas, envergonhadas e desonradas frente à sociedade e, muitas vezes, diante da própria família, aumentando o trauma sofrido (Secretaria de Atenção à Saúde, 2012).

A violência de gênero é de fator mundial e nacional, em que, recentemente em 2019, cerca de 243 milhões de mulheres passaram por violência sexual, física ou psicológica, causada por um parceiro íntimo (Onu Mulheres, 2020). Esses dados se estendem quando se

analisa o período em que a pandemia do COVID-19 estava em alta, no qual pesquisas promovidas pelo Instituto Datafolha (2021) e realizada pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP) (2021), apontaram que o tipo de violência mais relatado foi a ofensa verbal. De acordo com o 17º Anuário Brasileiro de Segurança Pública (Bueno et al, 2023), as ameaças, sendo esta um tipo de violência psicológica, apresentaram crescimento e resultaram em um total de 613.529 registros, o que significa um aumento de 7,2% em relação a 2021. No Brasil, a violência contra a mulher é uma ocorrência de fato reconhecida, e certas medidas foram criadas e desenvolvidas para o auxílio e combate da mesma. A mais efetiva e afirmada é a Lei nº 11.340/06, ou Lei Maria da Penha (Brasil, 2006), que busca assegurar proteção às mulheres em relação à violência doméstica, em diversos contextos sociais, culturais, étnicos, de classes, religiosos, etc. Nisso, a Lei nº 11.340/06 representa um avanço na luta em prol dos direitos das mulheres, sendo que tem o poder de impedir o convívio do agressor com a vítima através de medidas protetivas (Souza et al, 2018). Apesar do grande avanço, diante da criação dessa lei, as violências contra a mulher ainda são recorrentes, e os diversos danos ao seu bem estar são percebidos e até mesmo silenciados.

Nesse contexto, entre as formas de violência mais comumente enfrentadas por mulheres provenientes de seus parceiros íntimos, encontra-se a violência psicológica, que se destaca como uma das mais recorrentes e prevalentes em relacionamentos abusivos, sobretudo por meio de ofensas verbais direcionadas às mulheres. De acordo com o art. 7º da Lei nº 11.340 (Brasil, 2006), a Lei Maria da Penha, que passou a vigorar na Lei nº 13.772 (Brasil, 2018), aponta que a Violência Psicológica sofrida pela mulher, pode ser entendida como:

(...) qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, violação de sua intimidade,

ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que lhe cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação (Brasil, 2018, *online*).

A ocorrência de tantos tipos de abusos psicológicos contra uma mulher é comum em relacionamentos abusivos, interferindo na própria sanidade mental da vítima. Práticas como o *gaslighting*, em que o abusador, por meio de mudanças sutis, faz a vítima acreditar que está enlouquecendo, tem o intuito de minar sua autoconfiança, uma vez que o agressor nega ter algo a ver com isso (Neal, 2018). Os efeitos da violência psicológica na mulher envolvem torna-la confusa, magoada, envergonhada, irritada, desorientada e cheia de remorso, sentimentos esses que abordam vários aspectos do relacionamento que vive e além deste. Com o reforçamento de medos da mulher e da confusão mental, é vigente se gerar medo e ansiedade extremos na vítima (Neal, 2018), com a perda da realidade que é constantemente questionada. Tais pontos podem perdurar após o término de tal relacionamento, na funcionalidade mental e comportamental da mulher no seu dia a dia.

O impacto nas emoções e no bem-estar da vítima é notável, seja esta ainda estando em um relacionamento abusivo, ou após o término deste. Tal vivência relacional pode ser vista como um fator estressante na vida da mulher, que causa prejuízos na permanência da estabilidade mental. Dessa forma, mesmo que a mulher tenha se desvinculado dos fatores estressantes, que seriam o relacionamento, o agressor e a violência, o ambiente interno da vítima pode se ver em desordem e em grande estado de vulnerabilidade, que afeta o bem-estar psíquico diário. Diante disso, se vê com vital importância a presença de experiências, emoções e comportamentos positivos na vida de cada pessoa, que pode refletir na promoção da saúde, seja física, mental, entre outras.

Ao se pensar nos conceitos de felicidade e bem-estar, entende-se que estes são subjetivos. Porém, através de pontos importantes envolvidos no conhecimento da emoção positiva, como o engajamento, sentido, relacionamentos positivos e realização (Camaliente & Boccalandro, 2017), podem estes auxiliar na compreensão do que pode ser determinante na promoção do bem-estar humano, com base

em pontos envolvidos na satisfação com a vida. O Bem-Estar Psicológico (BEP) pode ser compreendido em relação ao desenvolvimento humano obtido pela superação dos desafios existenciais de vida, contemplando várias dimensões do funcionamento psíquico (Keyes *et al.*, 2002; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008, como citado em Santana & Gondim, 2016, p.2). Ou seja, tem uma relação direta com os níveis de satisfação com a vida e autorrealização, além do desenvolvimento das potencialidades humanas e superação de desafios existenciais de vida. Machado e Bandeira (2012) definiram, após uma revisão bibliográfica, que o BEP é como um conjunto de fenômenos que incluem respostas emocionais, domínios de satisfação e julgamentos globais de satisfação de vida. Ryff e Singer (2008) desenvolveram um modelo estrutural do funcionamento psicológico positivo, que é constituído por seis componentes, como descrito por Santana e Gondim (2016): *Autoaceitação*, que implica em atitudes positivas para consigo mesmo; *Relacionamento positivo com outras pessoas*, que tem relação com a capacidade de amar e manter amizades; *Autonomia*, que envolve o locus interno de avaliação e o uso de padrões internos de autoavaliação; *Domínio do Ambiente*, que aponta a capacidade de escolher, criar e manejar ambientes complexos; *Propósito de Vida*, em relação às intenções e senso de direção perante a vida; e *Crescimento Pessoal*, na abertura a novas experiências, para vencer desafios que se apresentam em diferentes fases da vida.

Nesse sentido, ao se pensar na constituição do sistema funcional do ser humano, compreende-se que as emoções têm um propósito de cunho adaptativo, promovem sobrevivência e tem uma função vital na vida de um indivíduo. Regular as emoções, trata-se da capacidade de controla-las ou influencia-las, no momento em que as tem, além da forma de experimenta-las e expressa-las. A desregulação emocional ocorre, então, quando não se consegue alterar as emoções, gerando uma falta de controle das mesmas, com intensidades e duração mais recorrentes. Segundo Leahy, Tirch e Napolitano (2013), a regulação emocional pode incluir qualquer estratégia de enfrentamento (seja ela problemática ou adaptativa) que o indivíduo usa ao confrontar a intensidade emocional indesejada, em consonância com a manutenção da vida diária. O processo de regulação emocional

pode ser automático ou controlado, consciente ou inconsciente e envolve processos extrínsecos e intrínsecos responsáveis para monitorar, avaliar e modificar emoções e reações (Cancian et al, 2019). Ou seja, as emoções expressam algo para o indivíduo, servindo até mesmo como alertas para determinadas situações que ele vivencia ou vivenciou, e própria desregulação delas, envolve concepções do próprio indivíduo, como em relação à invalidação, que possa ter vivenciado, que influenciou na ocorrência de estratégias mal adaptativas, além da repetição das ações em relação às emoções. Nisso, compreende-se que a pessoa pode ter respostas emocionais (positivas ou negativas) em relação à algum contexto específico, vendo-se necessário então que ocorra um processo de gerenciamento das emoções, podendo-se considerar que as pessoas podem ter capacidades de aumentar os efeitos de suas emoções positivas (*up regulation*) ou reduzir os efeitos indesejáveis da expressão de suas emoções negativas (*down regulation*) em situações em que se espera que essas emoções sejam reguladas (Gondim et al., 2015).

Diante do exposto, compreende-se que a regulação emocional envolve um conjunto de habilidade nas quais o indivíduo não nasce tendo, mas pode aprender no contexto ambiental. Ao se entender uma realidade na qual uma mulher, vítima de violências psicológicas, que permaneceu em um ambiente estressor por certo tempo, com estímulos ameaçadores sendo direcionados à ela, e tendo suas emoções desvalidadas e suprimidas, muitas das vezes, atenta-se sobre a possibilidade de uma desregulação das emoções em consonância com o bem-estar interno, em satisfação com a vida. Nisso, compreendendo-se que quanto mais estável e em bom funcionamento estiver o bem-estar psicológico, consequentemente, a regulação das emoções estará em patamares equivalentes. Ao ocorrer uma mudança do ambiente estressor, o ambiente interno também muda, por isso é necessário que a pessoa realize uma manutenção interna, em si mesma, para a permanência e desenvolvimento de uma melhor vivência de vida, em harmonia com a manutenção das emoções negativas, de forma com que estas não afetem o bem-estar e o sentido da vida cotidiana, considerando-se que as emoções são pilares no que tange a saúde psicológica e consequentemente, física e espiritual.



Nesse sentido, evidências empíricas acumuladas sugerem haver formas mais eficazes de regulação, em termos das consequências afetivas e do bem-estar (Gross, 1998; John & Gross, 2004 como citado em Santana & Gondim, 2016, p.2), o que torna importante a realização de mais estudos sobre estas relações, além de se buscar realizar mais pesquisas nesse âmbito no Brasil, pois o foco maior é em pesquisas internacionais, como também às voltadas para a regulação emocional. Uma pesquisa nacional, realizada por Santana e Gondim (2016) apontou que os modos de regulação emocional de fato relacionam-se com as dimensões de bem-estar subjetivo e psicológico.

Dessa forma, considerando que há evidências de relevância no estudo da relação entre bem-estar psicológico e regulação emocional, compreende-se a importância de identificar e analisar a relação entre essas duas variáveis em outros contextos vivenciais, principalmente no Brasil, diante da escassez de pesquisas empíricas voltadas para esse tema. Nisso, diante da compreensão da relevância e recorrente realidade de violência psicológica vivenciada por muitas mulheres no Brasil, essa pesquisa é voltada para um caráter empírico, visto que o principal objetivo envolve mensurar os níveis da violência psicológica, bem-estar psicológico e regulação emocional de mulheres-cis brasileiras que estiveram ou estão em um relacionamento íntimo com um homem-cis, além de investigar a correlação entre as variáveis principais. Os resultados desse estudo pretendem estender e contribuir com os achados empíricos sobre o fenômeno da violência psicológica em mulheres cis, que estiveram em um relacionamento abusivo, em relação aos impactos deste no bem-estar psicológico e na capacidade de regulação emocional das vítimas.

MÉTODO

Participantes

A amostra deste estudo foi composta por 117 mulheres cisgênero, residentes no estado de Minas Gerais, com idade média de 31 anos (DP = 12,4). Em relação à raça, 75,2% (N=88) se declararam brancas, 18,8% (N=22) pardas, 5,1% (N=6) pretas e 0,8% (N=1)

amarela. No que diz respeito à sexualidade, 82,9% (N=97) da amostra se identificaram como heterossexuais, enquanto 16,2% (N=19) bissexuais e 0,8% (N=1) como pansexual.

Observou-se que 65,8% (N=77) não possuem filhos, 70% (N=82) seguem alguma religião, 47% (N=55) afirmaram ter ensino superior completo e 73,5% (N=86) possuem renda financeira própria. No que se refere ao relacionamento, 35,8% (N=42) tiveram pelo menos um relacionamento com um parceiro íntimo, de no mínimo 6 meses, enquanto 29,9% (N=35) tiveram dois. Cerca de 79,4% (N=93) estavam com um parceiro íntimo no momento em que participaram do estudo, enquanto 20,5% (N=24) estavam solteiras ou divorciadas. Além disso, 45,2% (N=53) destacaram algum(a) amigo(a) em sua rede de apoio para conversar sobre o relacionamento íntimo, 25,6% (N=30) consideraram algum profissional da saúde (psicólogo(a), médico(a), fisioterapeuta), enquanto 17% (N=20) consideraram a família em sua rede de apoio. Destaca-se que 14,9% (N=14) não costumam conversar sobre o relacionamento com ninguém.

Instrumentos

Para a avaliação da violência psicológica, foi-se utilizado a *Escala de Violência Psicológica em Relacionamentos Íntimos contra a Mulher (EVIPRIM)*, que foi desenvolvida por Larissa Fook Bastos e Lucas Guimarães Cardoso de Sá (2021). Esta escala possui 36 itens, sendo considerados dois fatores: um com 24 itens que avaliavam Violência Psicológica Direta, e outro com 12 itens que avaliavam Violência Psicológica Indireta. As respostas são do tipo Likert com variação de 0 (nunca) e 4 (quase sempre) e o instrumento apresenta qualidades psicométricas adequadas.

Foi-se utilizado o *Perfil de regulação emocional - versão reduzida*, para avaliar a regulação emocional. O Perfil de regulação emocional versão portuguesa desenvolvida por Nelis et al. (2011), foi adaptada para a Língua Portuguesa (Brasileira), por Gondim et al. (2015), e o instrumento apresenta qualidades psicométricas adequadas.

Trata-se de uma medida composta por seis cenários, três situações em que se prevê serem ativadas emoções negativas (raiva, tris-

teza e medo) e três nos quais se espera que os participantes atuem emoções positivas (excitação, alegria e gratidão). Após a descrição de cada situação são apresentadas oito opções de resposta para lidar com a emoção desencadeada, que envolvem diferentes estratégias de regulação das emoções.

Nos três cenários positivos, pode-se optar entre oito diferentes estratégias de regulação, dentre elas estratégias Adaptativas (Manifestação do comportamento, Saborear o momento presente, Capitalização, Viagem mental positiva) e Desadaptativas (Inibição da expressão emocional, Preocupação Excessiva, Identificação de falhas, Viagem mental negativa). Nos três cenários em que estão envolvidas emoções negativas, pode-se optar entre oito diferentes estratégias de regulação, dentre elas estratégias Funcionais (Modificação da situação, Reorientação da atenção, Reavaliação positiva da situação, Expressão das emoções), e Disfuncionais (Ruminação, Desamparo aprendido, Abuso de substâncias, Reação emocional impulsiva). Busca-se identificar como as pessoas regulam suas emoções nos diferentes cenários positivos e negativos.

Para a avaliação do bem-estar psicológico, foi-se utilizado a *Escala de bem-estar psicológico (EBEP)*. Baseada no modelo multidimensional proposto por Ryff (1989), a escala de bem-estar psicológico (EBEP) foi validada por Machado, Pawlowski e Bandeira (2013) para a Língua Portuguesa (Brasil), e desenvolvida com o intuito de medir o bem-estar psicológico, através de seis componentes considerados importantes para o funcionamento humano saudável: auto aceitação, relações positivas com os outros, crescimento pessoal, propósito na vida, o domínio com ambiente e autonomia (Keyes et al, 2002; Ryff & Keyes, 1995). A partir da versão de 84 itens do instrumento, foi-se utilizado nesse estudo a versão de 36 itens, desenvolvida por Machado, Pawlowski e Bandeira (2013). Nisso, o instrumento apresenta qualidades psicométricas adequadas.

Por fim, utilizou-se do *Questionário Sociodemográfico*, para descrever o perfil da amostra das participantes a partir de dados como idade, escolaridade, região do país que reside, tempo de relacionamento, entre outros.

Procedimentos de coleta e análise de dados

A coleta de dados foi realizada de modo *online*, através de um questionário criado no *Google Forms* a partir da concordância prévia das participantes, por meio do preenchimento do Termo de Compromisso Livre e Esclarecido (TCLE). A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (parecer 6.253.167, CAAE 70983123.3.0000.5115). As participantes configuraram uma amostra do tipo conveniência acessível por meio das redes sociais, tais como *WhatsApp*, *Facebook*, *Instagram* e *X(Twitter)*. Poderiam participar voluntariamente desse estudo, mulheres-cis com mais de 18 anos de idade, que estavam ou estiveram em um relacionamento íntimo com um homem-cis, por no mínimo 6 meses.

Os dados coletados foram analisados no programa JASP (versão 0.16.3). Assim, foram realizadas estatísticas descritivas por meio de cálculo de médias, desvios-padrão e porcentagens com o objetivo de fazer a descrição da amostra e análise dos dados dos instrumentos utilizados. A consistência interna das escalas foi averiguada a partir do ômega (ω) de McDonald. Para analisar se os dados eram provenientes de uma população com distribuição normal, foi realizado o teste Shapiro-Wilk. Após a verificação da normalidade dos dados, produziram-se análises dos coeficientes de correlação.

RESULTADOS

A análise da normalidade (Tabela 1) demonstrou que, com exceção de dois fatores da escala de Perfil de Regulação Emocional (PREpositivo desadaptativo e PREnegativo funcional) todas as medidas avaliadas apresentaram distribuição não-normal dos dados. Assim, optou-se pelo uso de teste não paramétricos para execução das análises. Acerca da consistência interna das medidas somente o fator Crescimento Pessoal da Escala de Bem-Estar Psicológico apresentou ômega (ω) de McDonald, abaixo do que é aceitável (0,6) em pesquisas (Gomes, Golino & Souza Peres, 2020) e, por isso, resultados dessa medida em específico devem ser analisados com cautela.



Tabela 1*Análise da Distribuição dos Dados e Consistência Interna*

	N	Shapiro-Wilk	P	Consistência interna (ω)
EVIPRIM geral	117	0,819	0,001	0,981
EVIPRIM direta		0,714	0,001	0,979
EVIPRIM indireta		0,795	0,001	0,941
EBEP relações positivas com os outros		0,955	0,001	0,813
EBEP autonomia		0,985	0,023	0,779
EBEP domínio sobre o ambiente		0,959	0,001	0,838
EBEP Crescimento pessoal		0,864	0,001	0,496
EBEP propósito na vida		0,908	0,001	0,771
EBEP autoaceitação		0,941	0,001	0,833
PREpositivo adaptativo		0,965	0,004	0,746
PREpositivo desadaptativo		0,989	0,444	0,795
PREnegativo funcional		0,981	0,105	0,690
PREnegativo disfuncional		0,976	0,032	0,737

Os resultados indicaram correlações significativas, negativas e pequenas entre a Violência Psicológica Geral (VPG) e os componentes do Bem-Estar Psicológico (Tabela 2), em que apenas no componente Relações Positivas Com os Outros, que se apresentou como moderada. Foram observadas correlações significativas, negativas e pequenas entre Violência Psicológica Direta (VPD) e os componentes do Bem-Estar Psicológico. E foram observadas correlações negativas e pequenas entre Violência Psicológica Indireta (VPI) e os componentes do Bem-Estar Psicológico, nos quais os componentes Autonomia e Crescimento Pessoal não apresentaram influência da VPI. Desse modo, os resultados indicam que as variáveis covariam de maneira proporcional.

Tabela 2*Análises de Correlação de Spearman entre a violência psicológica e bem-estar psicológico*

	Escala de Bem-Estar Psicológico					
EVIPRIM	Relações positivas	Autonomia	Domínio do Ambiente	Crescimento pessoal	Propósito	Autoaceitação
Geral	-0,403***	-0,231*	-0,257*	-0,201*	-0,263*	-0,288*
Direta	-0,372***	-0,234*	-0,241**	-0,206*	-0,245***	-0,283**
Indireta	-0,360***	-0,176	-0,269**	-0,147	-0,288**	-0,271**

Nota: * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$; *** = $p < 0,001$;

Os resultados indicaram correlações significativas, negativas e pequenas entre Violência Psicológica Geral (VPG), Violência Psicológica Direta (VPD), Violência Psicológica Indireta (VPI) e as estratégias de regulação emocional Adaptativas em situações que eliciam emoções positivas e para com estratégias de regulação emocional Funcionais em situações que eliciam emoções negativas (Tabela 3). Porém apresentou correlações significativas, positivas e pequenas em relação às estratégias Desadaptativas em situações que eliciam emoções positivas e estratégias Disfuncionais em situações que eliciam emoções negativas. Diante disso, os resultados indicaram que as variáveis covariam de maneira proporcional.

Tabela 3
Análises de Correlação de Spearman entre a violência psicológica e o perfil de regulação emocional

EVIPRIM	Perfil de Regulação Emocional			
	Adaptativa em situações positivas	Desadaptativa em situações positivas	Funcional em situações negativas	Disfuncional em situações negativas
Geral	-0,349***	0,322***	-0,321***	0,371***
Direta	-0,360***	0,309***	-0,324***	0,385***
Indireta	-0,275**	0,265**	-0,263**	0,314***

Nota: * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$; *** = $p < 0,001$;

Os resultados indicaram correlações significativas, positivas e pequenas entre estratégias de regulação emocional Adaptativas em situações positivas com os componentes do Bem-Estar Psicológico (Tabela 4). Também indicaram correlações significativas, negativas e pequenas/moderadas entre estratégias de regulação emocional Desadaptativas em situações positivas e os componentes do Bem-Estar Psicológico.

Indicou-se também correlações significativas, positivas e pequenas entre estratégias de regulação Funcionais em situações negativas e os componentes do Bem-Estar Psicológico, com exceção do componente Domínio do Ambiente, que não apresentou influência das estratégias Funcionais de regulação emocional. Ainda foram indicadas correlações significativas, negativas e pequenas/moderadas entre estratégias de regulação Disfuncionais em situações negativas

e os componentes do Bem-Estar Psicológico, com exceção do componente Crescimento Pessoal, que não apresentou influência da estratégia Disfuncional de regulação emocional. Desse modo, os resultados indicaram que as variáveis covariam de maneira proporcional.

Tabela 4
Análises de Correlação de Spearman entre o perfil de regulação emocional e o bem-estar psicológico

PER	Escala de Bem-Estar Psicológico					
	Relações positivas	Autonomia	Domínio do Ambiente	Crescimento pessoal	Propósito	Autoaceitação
Adaptativa em situações positivas	0,375**	0,282**	0,268**	0,318***	0,319***	0,347***
Desadaptativa em situações positivas	-0,511***	-0,416***	-0,408***	-0,266**	-0,456***	-0,562***
Funcional em situações negativas	0,373***	0,266**	0,179	0,221*	0,206*	0,288*
Disfuncional em situações negativas	-0,368***	-0,349***	-0,311***	-0,149	-0,335***	-0,488***

Nota: * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$; *** = $p < 0,001$;

DISCUSSÃO

Este trabalho teve como objetivo avaliar a violência psicológica, o bem-estar psicológico e a regulação emocional de mulheres-cis brasileiras, com 18 anos de idade ou mais, que estavam ou estiveram em um relacionamento íntimo com um homem-cis por no mínimo seis meses. Dessa forma, os dados obtidos revelaram que a vivência da violência psicológica direta (VPD) corroborou com a vivência da violência psicológica indireta (VPI), ou seja, ambas são correlacionadas entre si. De acordo com estudos de Magalhães (2020), os primeiros sinais de violência psicológica são sutis, como no caso da VPI, e na medida em que o relacionamento avança, tais sinais podem ficar mais perceptíveis, o que pode ocorrer em consonância com ocorrências da VPD.

Diante dos resultados encontrados, a VPD e VPI estão inversamente relacionadas com o bem-estar psicológico, menos as dimensões de

Autonomia e Crescimento Pessoal, que não tiveram influência na VPI. Nisso corrobora-se ao se constatar que a mulher que vivencia ou tenha vivenciado violência psicológica tem âmbitos de seu funcionamento psicológico afetados, como se percebe nos achados de Zancan e Wassermann (2013), que em estudos realizados em mulheres que vivenciam abusos, constatou-se que estas apresentavam perspectivas negativas sobre si mesmas, demonstrando fragilidade e falta de recursos para lidar com situações difíceis e estressantes, ou seja, apresentando níveis baixos de satisfação com a vida. As mulheres também apontaram não ter atitudes positivas e que gostariam de ter mais respeito por si, o que vai de encontro com os resultados deste presente estudo que apontaram que, no caso, as dimensões de Propósito de Vida, Domínio do Ambiente, Autoaceitação e Relacionamento positivo com outras pessoas, foram inversamente relacionados com a vivência de violência psicológica.

Ainda sobre os achados de Zancan e Wassermann (2013), as mulheres do estudo apresentaram dificuldades em afirmar e lidar com seus próprios sentimentos, ou seja, apresentando desregulação emocional diante de vivências de violência psicológica. Tais dados ratificam com os resultados deste estudo, que apontaram que as participantes tendem a utilizar de estratégias desadaptativas em cenários que eliciam emoções positivas (diminuem os efeitos das emoções positivas), e de estratégias disfuncionais em cenários que eliciam emoções negativas (aumentam os efeitos danosos das emoções negativas). Diante disso, pode-se analisar, o que foi discutido no estudo de Siqueira e Padovam (2008), sobre os achados de Keyes et al. (2002), de que altos níveis de bem-estar psicológico estão inversamente relacionados com o neuroticismo, componente esse de personalidade que tende-se a responder a situações por meio de emoções negativas.

O uso de estratégias adaptativas (*up regulation*) e o uso de estratégias funcionais (*down regulation*) foram inversamente relacionadas com a VPD e VPI, o que aponta que as mulheres apresentam desregulação emocional mesmo diante de cenários que eliciam emoções positivas, o que corrobora com os achados de Zancan e Habi-gzang (2018), que apontaram que a vivência de violência por um

parceiro íntimo apresenta-se na mulher com níveis de desregulação emocional e uso de estratégias disfuncionais.

Nesse sentido, na relação entre bem-estar psicológico e regulação emocional, evidências empíricas sugerem que as pessoas que regulam adequadamente suas emoções tendem a ter níveis mais elevados de bem-estar (Gross & Jonh, 2003; Nelis et al. 2011; Nyklíèek, Denollet, & Vingerhoets, 2011; Tamir, Mitchell, & Gross, 2008 como citado por Santana & Gondim, 2016, p.2), e de acordo com os resultados encontrados no presente estudo, as participantes que utilizam de estratégias adaptativas (*up regulation*) apresentam correlações de encontro com o bem-estar psicológico, como também as que utilizam de estratégias funcionais (*down regulation*), com exceção da dimensão Domínio do Ambiente. Esses achados permitem inferir que quanto maiores são os níveis de regulação emocional, maiores serão as experiências de satisfação com a vida, indo de acordo com os achados de Santana e Gondim (2016), que confirmaram que os modos de regulação emocional relacionam-se com a dimensão de bem-estar psicológico.

Em síntese, os resultados deste estudo confirmaram as hipóteses de que a violência psicológica, possivelmente, interfere no bem-estar psicológico e na regulação emocional da mulher. Os resultados também confirmaram que utilizar de estratégias adaptativas e funcionais de regulação emocional, vão de encontro com bons níveis de bem-estar psicológico. Assim, diante desse estudo, infere-se que a vivência da violência psicológica afeta na capacidade de regular emoções e de se ter bons níveis das dimensões do bem-estar psicológico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo apresenta contribuições importantes sobre a violência psicológica em mulheres que vivenciam ou vivenciaram relacionamentos íntimos com homens, além de relacionar fatores como o bem-estar psicológico e a regulação emocional. Desse modo, este estudo colabora para a compreensão de como essa forma de violência contra a mulher pode afetar na estruturação de seu bem-estar e de sua capacidade de regular emoções.

Diante disso, os achados do presente estudo ajudar na compreensão e na formulação de estratégias de prevenção e promoção da saúde das mulheres inseridas nesse contexto. Pelo fato de a violência psicológica ser sutil ou não, ela é causadora, por si só, graves problemas de natureza emocional e física (Silva et al., 2007). Nisso, é importante que mulheres vítimas de violência psicológica tenham conhecimento sobre as características desse tipo de violência e das consequências à sua saúde perante essa vivência, além delas terem acesso à meios de auxílio e rede de apoio.

Sobre esse estudo, é importante apontar algumas limitações, como a impossibilidade de generalização dos resultados para população brasileira em geral, diante do fato da amostra estar concentrada no estado de Minas Gerais (MG). Além disso, a coleta de dados foi feita exclusivamente de modo *online*, o que dificultou o acesso de mulheres que não tinham acesso ao formulário, através da falta da internet. Outra questão foi que existem poucos estudos realizados sobre o tema, principalmente quantitativos. Faz-se necessário que mais pesquisas sejam desenvolvidas, que analisem os efeitos da vivência da violência psicológica, em relação às variáveis de bem-estar psicológico e regulação emocional. Propõe-se ainda, que se realizem outros estudos que incluam diferentes construtos, como a auto-estima, por exemplo.

Em suma, este estudo evidenciou que a violência psicológica em mulheres é uma realidade e uma constante, que afeta os níveis de satisfação com a vida, em relação ao bem-estar psicológico e também, na capacidade de utilizar estratégias eficazes de regular emoções, sejam em situações positivas ou negativas. Por conseguinte, é fundamental que haja meios de acesso jurídico e também psicológicos à essas mulheres, como método de auxílio a promoção de saúde mental e física, buscando a integralidade da vitima fora do ciclo de violência.

REFERÊNCIAS

Bastos, L. F., & De Sá, L. G. C. (2021). O Que os Olhos Não Veem, o Coração Não Sente? Desenvolvimento de um instrumento brasileiro

para avaliar a violência psicológica contra a mulher. *Contextos Clínicos*, 14 (2), 632-659. <https://doi.org/10.4013/ctc.2021.142.12>.

Brasil. Lei nº 11.340, de 07 de agosto de 2006. Lei Maria da Penha. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2006/Lei/L11340.htm. Acesso em: 06 abr. 2023.

Brasil. Lei nº 13.772, de 19 de dezembro de 2018. Lei Maria da Penha. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2015-2018/2018/Lei/L13772.htm#art2. Acesso em: 06 abr. 2023.

Bueno, S., Martins, J., Lagrecia, A., Sobral, I., Barros, B., Brandão, J. (2023) O crescimento de todas as formas de violência contra a mulher em 2022. In: FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. *17º Anuário Brasileiro de Segurança Pública*. São Paulo: Fórum Brasileiro de Segurança Pública, p. 136-145, 2023. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2023/07/anuario-2023.pdf>.

Bussab, W de O., Morettin, P, A. (1987) *Estatística Básica*. 4ª Edição. Atual Editora. São Paulo, SP.

Camaliente, L. G., Bocalandro, M. P. R. (2017). Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. *Boletim - Academia Paulista de Psicologia*, 37(93), 206-227. Recuperado em 26 de setembro de 2023, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2017000200004&lng=pt&tlng=pt.

Cancian, A. C. M., Souza, L. A. S., Silva, V. H. P. E., Machado, W. L., & Oliveira, M. D. S. (2019). Psychometric properties of the Brazilian version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 41(1), 18-26. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0128>

DataFolha, & Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2021). Relatório da Pesquisa Visível e Invisível: A vitimização de mulheres no

Brasil. ISBN 978-65-89596-08-0. <https://dssbr.ensp.fiocruz.br/visivel-e-invisivel%E2%80%8B-a-vitimizacao-demulheres-no-brasil/>.

Gomes, C. M. A., Golino, H. F., & de Souza Peres, A. J. (2020). Fidedignidade dos escores do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem). *Psico*, 51(2), e31145-e31145.

Gondim, S. M. G., Pereira, C. R., Hirschle, A. L. T., Palma, E. M. S., Alberton, G. D., Paranhos, J., Santana, V., & Ribeiro, W. R. B.. (2015). Evidências de Validação de uma Medida de Características Pessoais de Regulação das Emoções. *Psicologia: Reflexão E Crítica*, 28(4), 659–667. <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201528403>

Hooks, B. (1952) *O Feminismo É Para Todo Mundo: políticas arrebatadoras*. (14. ed.) Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2020.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.

Leahy, R. L., Tirsch, D., Napolitano, L. A. (2013) *Regulação Emocional em Psicoterapia: Um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. Porto Alegre: Artmed.

Machado, W. de L., Bandeira, D. R.. (2012). Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos De Psicologia (campinas)*, 29(4), 587–595.

Machado, W. de L., Bandeira, D. R., Pawlowski, J. (2013). Validação da Psychological Well-being Scale em uma amostra de estudantes universitários. *Avaliação Psicológica*, 12(2), 263-272. Recuperado em 12 de novembro de 2023, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712013000200017&lng=pt&tlng=pt.

Magalhães, V.C. (2020). Violência Psicológica Contra a Mulher: Uma

análise de sentidos. [Monografia, Universidade de Taubaté]. Repositório Unitau. <http://repositorio.unitau.br/jspui/handle/20.500.11874/5090>.

Neal, A. (2018) *Relações Destrutivas: se ele é tão bom assim, por que eu me sinto tão mal?*. São Paulo: Editora Gente.

Nelis, D., Quoidbach, J., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2011). Measuring Individual Differences in Emotion Regulation: The Emotion Regulation Profile (ERP-R). *Psychologica Belgica*, 51(1), 49-91. doi 10.5334/pb-51-1-49.

Nicolodi, L., Hunziker, M. (2021). O patriarcado sob a ótica analítico-comportamental: considerações iniciais. *Revista Brasileira de Análise do Comportamento*, 17(2). <http://dx.doi.org/10.18542/rebac.v17i2.11012>

Onu Mulheres Brasil. (2020, 07 de abril). Violência Contra as Mulheres e Meninas É Pandemia Invisível. Onu Mulheres Brasil. <https://www.onumulheres.org.br/noticias/violencia-contra-as-mulheres-e-meninas-epandemia-invisivel-afirma-diretora-executiva-da-onu-mulheres/>.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Ryff, C. D., & Singer B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0

Santana, V. S., & Gondim, S. M. G. (2016). Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo [Emotion regulation, psychological well-being and subjective well-being]. *Estudos de Psicologia*, 21(1), 58-68. <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20160007>

Silva, L. L. da ., Coelho, E. B. S., Caponi, S. N. C. de. (2007). Violência silenciosa: violência psicológica como condição da violência física doméstica. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 11(21), 93–103. <https://doi.org/10.1590/S1414-32832007000100009>

Siqueira, M. M. M., Padovam, V. A. R.. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 24(2), 201–209. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722008000200010>

Secretaria de Atenção à Saúde (2012). *Norma Técnica de Prevenção e Tratamento dos Agravos Resultantes da Violência Sexual contra mulheres e adolescentes*. Brasília, DF. Recuperado em 06 de abril, 2023, de https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/prevencao_agravo_violencia_sexual_mulheres_3ed.pdf

Souza, Tatiana Machiavelli Carmo, Santana, Flávia Resende Moura, & Martins, Thais Ferreira. (2018). Violência contra a mulher, polícia civil e políticas públicas. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 13(4), 1–13. Recuperado em 26 de setembro de 2023, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-89082018000400003&lng=pt&tlng=pt.

Zancan, N. e Wassermann, V. G. (2013) Marcas Psicológicas da Violência Doméstica contra a Mulher. *Revista de Psicologia da Imed*, Passo Fundo, v. 5, n. 1, p.40-46, Semestral. DOI: <http://dx.doi.org/10.18256/2175-5027/psico-imed.v5n1p40-46>.

A LÓGICA 24/7 E SEUS EFEITOS NO CÉREBRO: FADIGA, PRIVAÇÃO E SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR

Carlucio Gustavo Ribeiro Filho

Francimara Diniz Ribeiro

Rafael de Oliveira Gomes

Leonardo Martins Guimaraes Rossi

Erica de Freitas Marques

Guilherme Martins

Milena Fernandes de Oliveira

Thais de Fatima Bittencourt Oliveira

Michael Jackson Oliveira de Andrade

1. Introdução

NAS últimas décadas, a sociedade contemporânea tem experimentado uma intensificação sem precedentes na jornada produtiva, impulsionada principalmente pelo avanço tecnológico e pela expansão das comunicações digitais. A hiperconexão, facilitada por dispositivos móveis, internet e redes sociais, dissolveu as fronteiras tradicionais entre tempo de trabalho e momentos de descanso, configurando uma rotina de atividade contínua e onipresente. Essa realidade está imersa no que o filósofo Byung-Chul Han (2015) denomina de “sociedade do desempenho”, caracterizada pela exigência incessante de produtividade, eficiência e autoexploração, em que sobrecarrega o indivíduo e compromete sua capacidade de repouso.

O paradigma do 24/7, ou seja, da disponibilidade e funcionamento ininterruptos ao longo das 24 horas do dia, sete dias por semana, reflete e reforça essa cultura da produtividade. Embora esse modelo aparente maximizar o potencial produtivo, ele provoca um desgaste significativo sobre os ritmos biológicos naturais do corpo humano, em

especial sobre o sono. A desregulação circadiana, causada pelo trabalho em turnos, uso excessivo de telas e exposição irregular à luz, gera efeitos deletérios à saúde psicológica, incluindo fadiga crônica (Ven et al., 2021), alterações no humor (Åkerstedt & Wright, 2009; Lee, 2013) e diminuição da resiliência emocional (Rajaratnam et al., 2013; Wright et al., 2013).

Assim, compreender e implementar alternativas que reduzam ou extingam tais processos insalubres é crucial para repensar as práticas laborais diante da pressão contínua por produtividade, buscando um equilíbrio sustentável entre desempenho e saúde. Desse modo, este capítulo discute os efeitos da lógica 24/7 sobre o sono, os ritmos circadianos e a saúde mental dos trabalhadores, com ênfase nos impactos neurocognitivos e emocionais da exposição crônica às jornadas irregulares, bem como nas possíveis soluções regulatórias e organizacionais que favoreçam o bem-estar em contextos produtivos.

2. Ritmos circadianos e a saúde mental do trabalhador

2.1 Fundamentos dos ritmos circadianos

Os ritmos circadianos são oscilações biológicas de aproximadamente 24 horas que regulam diversos processos fisiológicos, comportamentais e cognitivos em organismos vivos, incluindo os seres humanos. Esses ritmos são gerados por um sistema endógeno altamente organizado, que se mantém mesmo na ausência de pistas externas, embora seja constantemente ajustado por fatores ambientais. A principal função desses ritmos é garantir uma adaptação eficiente do organismo às variações previsíveis do ambiente, como o ciclo claro-escuro (Czeisler & Gooley, 2007; Gentry et al., 2021). Esses ritmos não apenas nos dizem quando estamos com sono ou com fome, mas também regulam a forma como pensamos, sentimos e reagimos ao ambiente.

A figura 1 apresenta o marcador principal do relógio biológico, que se encontra no núcleo supraquiasmático (NSQ), região localizada no hipotálamo anterior. Este núcleo é considerado o “relógio-mestre” do corpo humano, coordenando os ritmos periféricos distribuídos

em diferentes órgãos e tecidos (Silver & Schwartz, 2005). O NSQ recebe informação luminosa da retina por meio da via retino-hipotalâmica, o que permite a sincronização do ritmo interno com o ciclo ambiental de 24 horas (Sexton et al., 2012). Esse processo de ajuste é mediado por estímulos temporais externos conhecidos como *zeitgebers*, sendo a luz o mais potente deles (Roenneberg & Merrow, 2003).

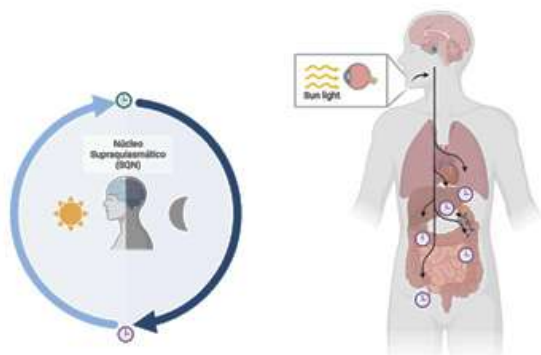


Figura 1. Esquema ilustrativo das oscilações biológicas circadianas, com periodicidade aproximada de 24 horas, sincronizadas por fatores exógenos e endógenos.

No entanto, os *zeitgebers* sociais também exercem papel crucial na modulação do sistema circadiano. Exemplos incluem os horários fixos da escola, as rotinas de refeições, as obrigações sociais e os padrões culturais de atividade e repouso (Mistlberger & Skene, 2004; Czeisler & Gooley, 2007). Ainda, o trabalho em turnos se destaca como um potente sincronizador social, porém com efeitos ambíguos sobre a regulação circadiana. Embora atue como um fator de ajuste externo, o trabalho em horários não convencionais pode induzir um desalinhamento crônico entre os ritmos biológicos e os ciclos sociais, especialmente quando associado à exposição inadequada à luz ou à alternância frequente de turnos (Roenneberg & Merrow, 2003). Esse desalinhamento é reconhecido como fator de risco para diversos problemas de saúde física e mental, comprometendo a cognição, o humor e a eficiência do sono (Wright et al., 2013; Gentry et al., 2021).

Além da sincronização circadiana, destaca-se a variabilidade individual quanto à fase preferencial do ciclo sono-vigília, o que configura a tipologia circadiana, comumente classificada nos cronotipos matutino, vespertino e intermediário. Indivíduos matutinos tendem a apresentar maior alerta e desempenho nas primeiras horas do dia, enquanto os vespertinos demonstram picos de atividade e cognição mais tardiamente. Essas diferenças são moduladas geneticamente e por influências ambientais e sociais ao longo da vida (Adan et al., 2012).

Do ponto de vista comportamental e cognitivo, a manutenção de ritmos circadianos bem regulados está associada a uma série de benefícios funcionais, como melhora na atenção, na memória operacional e no controle inibitório (Valdez, Ramírez, & Garcia, 1996). Por outro lado, conforme mencionado, o desalinhamento circadiano compromete a estabilidade emocional, a regulação do humor e o desempenho cognitivo (Gentry et al., 2021).

2.2 O impacto da desregulação circadiana no trabalho em turnos

O trabalho noturno e em horários irregulares representa um dos maiores desafios à estabilidade do ciclo sono-vigília, um ritmo biológico fundamental para a manutenção da saúde física e mental. A exposição contínua a horários de trabalho que conflitam com o ritmo circadiano promove um desalinhamento circadiano, que pode ser caracterizado pela falta de sincronização entre o relógio biológico interno e as demandas externas (Wright et al., 2013). Esse desalinhamento resulta em uma fragmentação do sono, diminuição da sua qualidade e redução da duração total de sono, afetando os processos de restauração cerebral essenciais durante o repouso noturno (Rajaratnam et al., 2013; Boivin & Boudreau, 2014).

Do ponto de vista neurobiológico, o desalinhamento circadiano altera a regulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), levando a uma hiperativação crônica do sistema de resposta ao estresse. Essa disfunção resulta em níveis elevados de cortisol e outros marcadores de estresse, que interferem na plasticidade cerebral e na homeostase emocional (Meerlo, Sgoifo, & Suchecki, 2008; McEwen,

2006). A exposição prolongada ao estresse associado ao desalinhamento circadiano contribui para alterações estruturais e funcionais em regiões cerebrais ligadas à regulação do humor, como o hipocampo, a amígdala e o córtex pré-frontal (Kim & Dimsdale, 2007).

O funcionamento saudável do cérebro depende de uma sincronia precisa entre ritmos biológicos internos e as demandas do ambiente. Os ritmos circadianos exercem um papel central na modulação da secreção hormonal, da atividade neural e da homeostase metabólica. Nesse cenário, a fadiga mental e a privação de sono surgem como manifestações funcionais dessas disfunções neurobiológicas. Estudos recentes demonstram que a privação de sono prolongada reduz a conectividade funcional entre o córtex pré-frontal e regiões límbicas, como a amígdala, exacerbando a reatividade emocional e diminuindo a autorregulação afetiva (Killgore, 2010; Krause et al., 2017).

Tais perturbações não apenas afetam o estado de vigília e alerta, mas também fragilizam a plasticidade sináptica, o equilíbrio emocional e a capacidade de recuperação do organismo. Esses processos neurobiológicos estão diretamente relacionados ao aumento da prevalência de distúrbios do sono, depressão, ansiedade e burnout em trabalhadores de turnos. Estudos indicam que indivíduos submetidos ao trabalho noturno têm risco significativamente maior de desenvolver insônia crônica e apneia do sono, condições que intensificam a fadiga diurna e prejudicam a capacidade de recuperação (Rajaratnam et al., 2013; Flo et al., 2012). Além disso, a desregulação do tempo interno e das rotinas sociais impacta diretamente o tempo subjetivo, ou seja, a percepção do tempo vivido, frequentemente experimentado como acelerado, fragmentado ou esvaziado de significado em contextos laborais contínuos e inflexíveis (Rosa & Sá, 2015).

2.3 Fadiga, privação de sono e seus efeitos neurocognitivos no trabalhador

A literatura distingue entre fadiga física, predominantemente associada à depleção metabólica e à sobrecarga do sistema musculoesquelético, e fadiga mental, caracterizada por deteriorações progressivas em domínios como atenção sustentada, memória operacional,

flexibilidade cognitiva e tomada de decisão (Boksem & Tops, 2008; van der Linden, 2011). Essa distinção é particularmente relevante para o delineamento de protocolos de avaliação e intervenção em contextos laborais de alta complexidade. No âmbito da neurociência ocupacional, evidências convergentes indicam que regimes de trabalho em turnos, sobretudo os que envolvem jornadas noturnas ou rotação irregular, induzem alterações significativas nos sistemas cronobiológicos, promovendo *misalignment* (desajuste ou desalinhamento) entre o ritmo circadiano central (geralmente oscilando no núcleo supraquiasmático) e as demandas externas de vigília e desempenho (Åkerstedt, 2003; Folkard & Tucker, 2003). Esse desalinhamento repercute diretamente na eficiência do sono, na liberação de neuromoduladores como orexina e melatonina, e na integridade da homeostase sináptica. O desalinhamento entre ritmos circadianos e exigências externas presente em regimes de trabalho por turnos ou diários irregulares, observa-se um quadro reforçado por evidências de distúrbio na secreção de melatonina e cortisol, além de efeitos debilitantes sobre o sono, a homeostase sináptica e o comportamento emocional (Åkerstedt, 2003; Folkard & Tucker, 2003; Wright et al., 2012), culminando em exaustão crônica, vulnerabilidade a distúrbios afetivos e maior incidência de erros operacionais.

A privação de sono, frequente nesse contexto, prejudica expressivamente funções executivas e a conectividade entre o córtex pré-frontal e estruturas límbicas, sobretudo a amígdala, o que reduz a modulação emocional *top down* e aumenta a reatividade emocional (por exemplo, diminuição da conectividade pré frontal–amígdala após restrição de sono). Isto é, a privação de sono afeta negativamente processos envolvidos na leitura emocional e na responsividade interpessoal, incluindo a acurácia na identificação de expressões faciais e a regulação empática. Alguns estudos mostram que mesmo a privação parcial de sono reduz a atividade neural em regiões como a ínsula anterior e o sulco temporal superior, impactando a capacidade de inferir estados mentais alheios (Van der Helm et al., 2010; Benedict et al., 2012). Outros, de neuroimagem, revelam que esse padrão neural se manifesta como hipoatividade nos circuitos regulatórios do controle emocional e hiperatividade na amígdala, correlacionando-se



com maior instabilidade de humor e responsividade a estímulos negativos (Killgore, 2013). Além disso, observam-se alterações funcionais na Rede de Modo Padrão (DMN), associada à autorreferência, processamento emocional e ruminação, com redução da conectividade interna e da relação anticorrelacionada com redes executivas após privação de sono. A Rede Frontoparietal de Controle Executivo (ECN) também apresenta hipoatividade, refletindo perda do controle atencional e executivo, o que contribui para déficits de autorregulação, tomada de decisão e controle de impulsos (Georgiev et al., 2025). A disrupção na comunicação entre DMN e ECN intensifica a vulnerabilidade ao estresse, reduz a resiliência emocional e compromete a responsividade social, impactos estes na sensibilidade e empatia emocional, processos humanos importantes tanto nas relações de trabalho horizontais quanto verticais. No plano emocional, estudos de neuroimagem apontam que a privação contínua de sono e o desalinhamento circadiano reduzem a conectividade entre a amígdala, ínsula e regiões do córtex pré-frontal dorsomedial e córtex cingulado anterior dorsal, contribuindo para uma regulação emocional menos adaptativa, padrão correlacionado com maior reatividade emocional e instabilidade de humor (Vlasak, Dujlovic, & Barth, 2022).

Lugos, trabalhadores em turnos estão particularmente vulneráveis a disfunções cognitivas e emocionais, resultado da combinação de privação crônica de sono e disritmia circadiana. Do ponto de vista etiopatogênico, a fadiga por privação de sono pode resultar de vigílias prolongadas (privação aguda), de sono insuficiente ou fragmentado (privação parcial), ou ainda do acúmulo de restrições crônicas de sono, condição altamente prevalente em populações submetidas a regimes laborais inflexíveis ou de alta demanda (Choshen-Hillel et al., 2021). Já a fadiga secundária a distúrbios do sono decorre da presença de transtornos primários, como apneia obstrutiva do sono, insônia crônica, narcolepsia e síndrome das pernas inquietas, cujos efeitos sobre a arquitetura do sono e a estabilidade da vigília resultam em comprometimentos funcionais diurnos substanciais. Tais condições contribuem para o aumento da carga alostática e do risco neuropsiquiátrico, impactando negativamente o desempenho executivo, a segurança operacional e a saúde geral dos trabalhadores (Magnavita

& Garbarino, 2017). Meta-análises demonstram déficits significativos em processamento de informações, memória de trabalho, vigiância psicomotora, controle cognitivo e atenção visual em trabalhadores por turnos. Tais efeitos se agravam com a acumulação de jornadas longas e organização ruim dos turnos, levando ao comprometimento do desempenho funcional (Lee, 2023).

Desse modo, entende-se que condições estruturais como os regimes de trabalho 24/7 ampliam os efeitos adversos da fadiga. A literatura aponta que, além das intervenções fisiológicas, é fundamental integrar avaliações de funcionamento emocional e social no planejamento de políticas de saúde ocupacional. Estratégias neurocientíficas e psicossociais devem convergir na formulação de protocolos que considerem marcadores hormonais, cronotípicos, cognitivos e afetivo-relacionais para garantir a sustentabilidade neuropsicológica do trabalhador.

3. Burnout e a desregulação do tempo subjetivo

O burnout, atualmente reconhecido na CID-11 como um fenômeno ocupacional caracterizado por exaustão física e emocional, sentimentos de negativismo ou cinismo em relação ao trabalho e diminuição da eficácia profissional, tem sido associado ao trabalho sob regimes 24/7, ou seja, sistemas ininterruptos que exigem vigiância constante e ausência de fronteiras claras entre tempo de trabalho e de descanso (WHO, 2019). Embora o DSM-5 ainda não reconheça o burnout como um diagnóstico clínico específico, ele é frequentemente discutido na interface entre transtornos depressivos e síndromes relacionadas ao estresse (Maslach & Leiter, 2016).

Turnos irregulares e longas jornadas estão entre os principais fatores de risco para o desenvolvimento do burnout, especialmente quando associados a altas demandas cognitivas, pressões emocionais intensas e baixa autonomia no trabalho. Esses fatores contribuem para a instalação de um estado de exaustão crônica, em que o sono deixa de ser restaurador, o tempo livre é insuficiente para recuperação e o engajamento com o trabalho perde seu valor simbólico (Caruso et al., 2017; Åkerstedt et al., 2015).

A despersonalização, um dos componentes centrais do burnout, pode ser compreendida como um mecanismo defensivo frente ao sofrimento prolongado: o trabalhador se distancia emocionalmente de colegas, clientes e das próprias responsabilidades, adotando uma postura automatizada e indiferente. Em contextos de trabalho contínuo e desritmado, essa despersonalização pode evoluir para uma perda de sentido no trabalho, alimentada pela impossibilidade de vivenciar pausas, limites e pertencimento. O tempo vivido torna-se homogêneo e sem marcos significativos, o que contribui para sentimentos de alienação, insatisfação e sofrimento psíquico profundo (Han et al., 2022; Rosa & Sá, 2015).

A exposição inadequada à luz natural, seja por subexposição diurna ou hipersensibilidade à luz artificial noturna, representa um dos principais vetores de desalinhamento circadiano. A supressão da melatonina, hormônio-chave para a indução do sono e sincronização do ritmo biológico, compromete tanto a qualidade quanto a arquitetura do sono (Boivin & Boudreau, 2014). Com o acúmulo crônico de déficits de sono, ocorre uma ativação persistente do eixo HPA, que, por sua vez, está implicado em alterações na reatividade ao estresse, no controle emocional e na função imunológica (Meerlo et al., 2008; McEwen, 2006). Nesse contexto, o burnout configura-se como uma síndrome de esgotamento multifatorial, resultante da interação entre disfunções do sono, estímulos circadianos inadequados e demandas cognitivas e emocionais excessivas (ver Tabela 1).

Tabela 1. Fatores que comprometem a recuperação cerebral em contextos 24/7.

Fatores principais	Descritores	Cérebro e a saúde
Disfunção do sono	Redução do tempo de sono profundo e REM	Comprometimento da consolidação da memória e da recuperação emocional
Estímulos circadianos desajustados	Exposição à luz artificial à noite, ausência de luz natural de dia	Desalinhamento entre ritmos internos e ambientais
Demandas emocionais e cognitivas ininterruptas	Sobrecarga mental, multitarefas constantes, ausência de pausas	Bloqueio dos processos de restauração sináptica e regulação emocional

Adicionalmente, a exposição prolongada a ambientes artificiais com iluminação constante, típicos de hospitais, centros de controle, plantões e serviços essenciais, compromete a percepção de tempo subjetivo. O trabalhador perde a referência clara de dia e noite, de

começo e fim da jornada, o que prejudica o reconhecimento de limites entre a vida profissional e pessoal. Este fenômeno, somado à privação de sono e à cronodisrupção, favorece o surgimento de sintomas de despersonalização e a vivência de um tempo esvaziado de sentido. Há também evidências de que a fotopercepção inapropriada à noite, associada a exposições prolongadas a luzes de espectro azul (telas, LEDs), intensifica a fragmentação do sono REM (Rapid Eye Movement), essencial para a consolidação da memória e a regulação afetiva (Cajochen et al., 2011).

Por fim, o burnout pode ser compreendido como uma expressão clínica do colapso adaptativo diante da ausência de ciclos claros de ativação e repouso. A recuperação fisiológica e emocional depende da integridade dos ritmos biológicos, incluindo a alternância natural entre vigília ativa e sono profundo restaurador. Interromper esse ciclo, por demandas externas ou exposição luminosa inadequada, compromete os sistemas regulatórios do cérebro e promove uma cascata de descompensações funcionais e afetivas.

4. Neuroplasticidade, memória e consolidação emocional sob condições de desalinhamento circadiano

A integridade dos processos de neuroplasticidade, memória e regulação emocional depende diretamente de um sono de qualidade e da manutenção dos ritmos circadianos. Durante o sono, particularmente nas fases de sono profundo (NREM) e REM, ocorrem processos fundamentais para a consolidação mnésica, a reorganização sináptica e o processamento emocional (Walker & Stickgold, 2006). Quando há um desalinhamento entre o ciclo sono-vigília e os ritmos endógenos, como ocorre em trabalhadores noturnos, plantonistas e indivíduos submetidos a cronodisrupção crônica, esses mecanismos são gravemente comprometidos.

A privação de sono e a irregularidade circadiana reduzem a expressão de genes relacionados à plasticidade sináptica, como os envolvidos na produção de BDNF (fator neurotrófico derivado do cérebro), essencial para a formação de novas conexões neurais e para a memória de longo prazo (Guzman-Marin et al., 2006). Estudos em

humanos e modelos animais demonstram que a exposição prolongada à vigília interrompe a consolidação de memórias declarativas e procedurais, prejudicando tanto o aprendizado cognitivo quanto motor (Stickgold, 2005). O sono REM, em particular, está envolvido no reproprocessamento afetivo de experiências emocionais, permitindo a integração e modulação de conteúdos afetivos intensos (Walker & van der Helm, 2009). A fragmentação ou supressão dessa fase, frequente em condições de trabalho por turnos, está associada a maior reatividade emocional, dificuldade de extinção de memórias traumáticas e aumento da vulnerabilidade a quadros depressivos e ansiosos.

Além disso, a instabilidade circadiana altera a arquitetura do sono, reduzindo a eficiência do sono profundo (N3) e comprometendo o equilíbrio entre processos como a complexidade sináptica e a potenciação dependente da experiência, fundamentais para a homeostase neural (Tononi & Cirelli, 2014). Essa disfunção favorece um acúmulo de “ruído” sináptico, reduz a clareza dos traçados neurais relacionados à aprendizagem e afeta negativamente a memória operativa e o controle inibitório.

Do ponto de vista emocional, a consolidação de memórias afetivas torna-se instável. A privação de sono, especialmente a REM, amplifica a ativação da amígdala frente a estímulos negativos, ao mesmo tempo em que diminui o acoplamento funcional com o córtex pré-frontal ventromedial, região crítica para a regulação da resposta emocional e a reconsolidação de experiências emocionais de maneira adaptativa (Yoo et al., 2007). Essa disfunção é particularmente preocupante em ambientes de alta demanda emocional, como serviços de saúde, segurança ou plantões, onde os trabalhadores enfrentam quando são expostos frequentemente a situações de sofrimento alheio, risco e pressão constante.

Portanto, a desregulação circadiana compromete não apenas a qualidade do sono, mas também a capacidade do cérebro de aprender, adaptar-se e manter um equilíbrio emocional saudável. Intervenções que promovam a realinhamento dos ritmos biológicos, como o uso estratégico de luz, higiene do sono, pausas programadas e políticas organizacionais sensíveis aos limites fisiológicos dos trabalhadores, são cruciais para a preservação da saúde mental e neurocognitiva a longo prazo.

5. A fadiga como variável mediadora da responsividade social e emocional no contexto do trabalho

A fadiga, tradicionalmente compreendida sob uma ótica fisiológica e funcional, tem ganhado reconhecimento crescente como um fenômeno profundamente interligado aos processos sociais e emocionais mediados pelo cérebro. Em contextos ocupacionais, especialmente aqueles marcados por sobrecarga de demandas, baixa previsibilidade ambiental ou relações interpessoais disfuncionais, a fadiga emerge não apenas como um sintoma periférico, mas como uma consequência central do desgaste psicossocial prolongado.

Do ponto de vista da neurociência social, as interações no ambiente de trabalho, como cooperação, empatia, reconhecimento e conflito, modulam circuitos neurais associados à cognição social, incluindo regiões como o córtex pré-frontal medial, a amígdala e a junção temporoparietal (Andrade, 2021). A literatura mostra que estados de fadiga mental e crônica afetam diretamente essas mesmas estruturas, promovendo uma redução na capacidade de leitura emocional, de responsividade empática e de engajamento cooperativo. Tal sobreposição anatômica e funcional sugere que a fadiga pode operar como um filtro neurocognitivo, modulando a forma como os trabalhadores percebem e respondem a estímulos sociais em seu entorno.

Além disso, a fadiga compromete a regulação emocional e o autocontrole, dificultando a manutenção de comportamentos pró-sociais em contextos de pressão ou frustração. Estudos em neuroimagem funcional demonstram que indivíduos privados de sono ou em estado de fadiga apresentam hipoatividade no córtex pré-frontal dorsolateral e medial, bem como hiperatividade na amígdala, um padrão associado à reatividade emocional exacerbada e à redução da empatia (Killgore, 2010; Gujar et al., 2011). Deste modo, tanto o filtro neurocognitivo na percepção de eventos e estímulos quanto a redução da disposição no processamento manual e autocontrole em função da hipoatividade do córtex pré-frontal podem tornar o trabalho em equipe difícil, por exemplo.

6. Integração crítica: cronobiologia, cultura e subjetividade do trabalho

A crescente demanda por disponibilidade contínua no regime 24/7 impõe desafios que transcendem os domínios fisiológicos, exigindo uma compreensão crítica que integre os aspectos neurobiológicos, sociais e subjetivos do trabalho contemporâneo. Entretanto, ao mesmo tempo em que se multiplicam os estudos sobre os impactos neurobiológicos da privação de sono, observa-se uma tendência à medicalização da fadiga e ao desenvolvimento de soluções individualizadas, como o uso de psicofármacos, suplementos ou tecnologias para monitoramento do sono. Essa perspectiva, embora útil para aliviar sintomas, negligencia o contexto sociocultural em que o sofrimento se inscreve. Como argumentam Maslach & Leiter (2016), o burnout frequentemente tratado como uma disfunção individual — deve ser reconhecido como uma resposta adaptativa a condições laborais cronicamente adversas. Tal compreensão exige uma abordagem ética e coletiva, que reponha a discussão sobre os limites do corpo frente à aceleração do tempo e à desregulação dos ritmos de vida.

A crítica ao paradigma 24/7 também foi endossada por Rajaratnam et al. (2013), que apontam para a erosão das fronteiras entre tempo de trabalho e tempo de recuperação, impactando negativamente a qualidade do sono, da convivência social e do autocuidado. A noção de tempo contínuo, sem pausas, imposta pela lógica produtivista, desafia não apenas a biologia circadiana, mas também os marcos culturais de organização da vida cotidiana, ao se apresentar, por exemplo, pelo uso compartilhado do telefone entre comunicações do círculo familiar, de amigos e de trabalho. Deste modo, a interação entre indivíduo e ambiente de trabalho se dá na medida que o trabalhador, ainda que fora do ambiente físico, continua a receber mensagens ou a participar de conversas relacionadas às demandas de trabalho.

Na perspectiva ético-política, Rosa & Sá (2015) enfatizam a necessidade de repensar a organização social do tempo de trabalho à luz da subjetividade dos trabalhadores. O tempo vivido, e não apenas o tempo cronológico, deve ser valorizado como dimensão fundamental

da experiência humana (Kondo, Gheorghiu, & Pinheiro, 2024). A imposição de jornadas irregulares, a precarização do descanso e a exigência de hiperdisponibilidade produzem não apenas esgotamento fisiológico, mas desestruturações no tecido social e simbólico que sustentam a saúde mental e a identidade profissional.

7. *Mindfulness* no Trabalho em Turnos: regulação emocional e reconexão com o Tempo

Diante da crescente aceleração dos ciclos laborais e da exigência de hiperdisponibilidade no regime 24/7, torna-se urgente adotar estratégias que auxiliem o trabalhador a recuperar a percepção de ritmo, presença e autocuidado. A *mindfulness*, entendido como a prática de atenção plena, consciente e não julgadora ao momento presente, tem se consolidado como um recurso potente de autorregulação emocional e atencional em contextos de alto estresse (Kabat-Zinn, 1990).

Programas baseados em *mindfulness*, como o Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), demonstram eficácia na redução de sintomas de estresse, ansiedade e exaustão, além de promoverem melhoras significativas nos padrões de sono, na capacidade de foco e na flexibilidade cognitiva (Chiesa & Serretti, 2009; Khoury et al., 2015). Essas evidências ganham especial relevância quando aplicadas a populações submetidas a jornadas irregulares, como os trabalhadores em turnos noturnos ou rotativos.

Na perspectiva das Terapias Comportamentais Contextuais, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), o *mindfulness* não é apenas uma técnica, mas um componente central do repertório de flexibilidade psicológica, a capacidade de entrar em contato com o momento presente e, mesmo diante de experiências internas difíceis, agir de acordo com valores pessoais (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999). Essa abordagem oferece uma resposta ética e funcional aos desafios impostos pelo contexto laboral moderno, onde o sofrimento psíquico frequentemente é medicalizado ou tratado de forma descontextualizada.

Além disso, autores como Linehan (1993), ao desenvolver a Terapia

Comportamental Dialética (DBT), reforçam o uso do mindfulness como habilidade fundamental para a regulação emocional em contextos de vulnerabilidade emocional intensa, como o vivido por trabalhadores sob ritmos biológicos cronicamente desregulados. Essa prática, ao promover o ancoramento no momento presente, pode mitigar distorções perceptivas associadas ao esgotamento físico e mental, como demonstrado por estudos recentes. Por exemplo, investigações experimentais indicam que a fadiga física tende a induzir uma subestimação da passagem do tempo, enquanto a fadiga mental pode distorcê-la de formas distintas (van der Linden et al., 2006). Já pesquisas mais recentes apontam que a percepção temporal é altamente modulável por estados emocionais e atencionais, sugerindo que práticas contemplativas como o mindfulness podem desempenhar um papel crucial na reestruturação subjetiva da experiência temporal sob condições de sobrecarga cognitiva e emocional (Weng et al., 2024). Dessa forma, além de favorecer a autorregulação emocional, o mindfulness também pode contribuir para restaurar a percepção do tempo como experiência integrada e funcional, especialmente em ambientes laborais marcados por estresse crônico e privação de sono.

7.1 *Mindfulness* como estratégia de autorregulação emocional e atencional

Conforme discutido anteriormente, Mindfulness tem se mostrado uma estratégia eficaz na restauração da autorregulação emocional e atencional de profissionais submetidos ao estresse crônico de jornadas 24/7. O MBSR, programa citado anteriormente, têm demonstrado impacto positivo sobre marcadores psicológicos e fisiológicos do estresse, como a redução da reatividade emocional, melhora na regulação de impulsos e fortalecimento da atenção sustentada (Lomas et al., 2017; Montero-Marin et al., 2024).

Em contextos laborais com alta demanda e irregularidade nos ciclos de trabalho e descanso, como os turnos alternados, intervenções baseadas em mindfulness contribuem para ancorar o trabalhador no presente. Esse processo reduz a ruminação sobre experiências passadas associadas à fadiga acumulada e mitiga a ansiedade antecipatória

ligada ao desempenho futuro (Hülsheger et al., 2013). Além disso, há evidências de melhora na qualidade do sono, no desempenho cognitivo e na capacidade de recuperação emocional, o que torna tais práticas especialmente relevantes em cenários de desalinhamento circadiano e privação de sono (Bartlett et al., 2021; Querstret et al., 2020).

7.2 Mindfulness circadiana para trabalhadores por turnos

Estudos destacam que práticas breves de *mindful breathing* (respiração consciente) antes de dormir ou durante turnos noturnos podem modular respostas fisiológicas relacionadas ao estresse e favorecer a regulação do ritmo circadiano (Wong, 2022; Al-Hammouri & Rababah, 2024). Essa estratégia pode funcionar como um “*zeitgeber* comportamental”, auxiliando na transição neuroendócrina entre vigília e descanso, e reduzindo a fragmentação do sono REM (Schuman-Olivier et al., 2020). Embora sejam iniciais, esses achados apontam para a viabilidade de integrar mindfulness em protocolos de jornada 24/7, como complemento às intervenções de cronoterapia, iluminação e psicoterapias comportamentais aplicadas a insônia, como, por exemplo, a técnica de controle de estímulos.

7.3 Mindfulness e tempo presente no contexto 24/7

A sobreposição entre tempo de vida e tempo de trabalho torna-se um obstáculo à vivência consciente do cotidiano, evidenciando contradições entre a promessa de autonomia tecnológica e os efeitos reais sobre o bem-estar subjetivo. Um conceito recorrente nesse cenário é o da elasticidade do tempo de trabalho, que diz respeito à ampliação da atividade produtiva para além da jornada formal, invadindo os espaços da vida pessoal. Essa dinâmica se manifesta, por exemplo, na comunicação profissional via WhatsApp pessoal, no regime de home office e em jornadas atípicas, como as de trabalhadores noturnos ou por aplicativos. O resultado é a fragmentação do cotidiano e a perda de referências temporais e espaciais. Embora associadas ao progresso, as tecnologias acabam suprimindo o tempo livre e reforçando a

lógica produtivista, em contraste com a trajetória histórica de valorização da força de trabalho (Assunção & Pavelquesi, 2025).

Pesquisas ao redor do mundo buscam soluções para os desafios causados pela sobrecarga e flexibilização do tempo de trabalho. No Brasil, estudos-piloto, como o de Luãn Oliveira (2024), avaliam sistemas de trabalho como o 4x3, já adotados em países como Reino Unido e Islândia. O Ministério do Trabalho (2025), em sua cartilha sobre riscos psicossociais, associa problemas como transtornos mentais e fadiga a falhas na organização e gestão do trabalho, especialmente no contexto do trabalho remoto e isolado. Em 2024, os transtornos ansiosos, incluindo a Síndrome do Esgotamento, foram a principal causa de afastamento (SmartLab, 2025), junto a outras condições como alcoolismo crônico, estresse pós-traumático e transtornos do sono (Ministério da Saúde, 2001).

Embora não substituam a necessidade de políticas trabalhistas adequadas, como escalas justas, limitação da jornada e respeito aos ritmos biológicos, o *mindfulness* e a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) podem atuar como elementos complementares valiosos para qualidade de vida dos trabalhadores. Em meio à lógica produtivista que fragmenta o cotidiano e impõe jornadas desconectadas dos ritmos naturais, reconquistar o tempo subjetivo significa proporcionar ao trabalhador um espaço de reconexão consigo mesmo, promovendo presença, senso de agência e continuidade existencial, aspectos essenciais para a saúde mental e para a identidade profissional (Monteiro, 2015; Rosa & Sá, 2015).

Como destaca Sandoz (2021), “o agora é onde a aceitação e a desfusão são possíveis, e o agora é onde a valorização e a ação de compromisso têm sua maior relevância” (p. 282). Ele enfatiza que a velocidade influencia os processos mentais e se instaura no repertório comportamental do sujeito conforme sua ontogenia, seja em um modo predominantemente acelerado ou não. Assim, integrado a abordagens de cronobiologia e justiça temporal, o *mindfulness* ajuda o trabalhador a sentir-se presente, reduzir a dissociação emocional e recuperar a sensação de controle sobre seu ritmo de vida, reforçando a consciência dos limites internos diante da intensa demanda temporal do trabalho moderno.

Estudos da ACT mostram que construímos uma inflexibilidade cognitiva que, por sua vez, captura o indivíduo em uma fusão rígida e automática entre pensamento e evento, desconectando-o das próprias neurocognições relacionadas ao bem-estar ou mal-estar. Essa percepção limitada a pistas ambientais enviesadas e resistente à variabilidade comportamental leva o sujeito a ficar preso às emoções decorrentes de relações mal adaptadas com eventos externos, dificultando a percepção de novas possibilidades no ambiente (Luoma, Hayes & Walser, 2022). Nesse contexto, o mindfulness promove a auto-observação e o reconhecimento dessas respostas automáticas, possibilitando a conscientização das relações aversivas no ambiente de trabalho e o planejamento deliberado de estratégias para lidar com elas, dentro das condições possíveis da realidade do indivíduo.

8. Considerações Finais

Os regimes de trabalho 24/7, caracterizados pela ausência de pausas claras entre períodos de trabalho e descanso, impõem uma sobrecarga ao sistema circadiano humano, provocando uma dessincronização entre os ritmos biológicos endógenos e as demandas externas. Esse desalinhamento circadiano, aliada à privação crônica de sono, compromete a integridade dos processos neurobiológicos essenciais para a manutenção da cognição, regulação emocional e saúde mental dos trabalhadores.

A exposição contínua a ambientes com iluminação artificial inadequada, o desalinhamento entre o ritmo interno e os *zeitgebers* sociais favorecem o desenvolvimento do burnout além de agravar a fadiga multidimensional do dia a dia do indivíduo, cujos efeitos extrapolam a esfera física e acomete a saúde mental, como prejuízos socioemocionais, a responsividade social e a percepção subjetiva do tempo. Assim, o trabalhador sofre não apenas uma perda funcional, mas também um esvaziamento do sentido da experiência temporal, impactando negativamente seu bem-estar psicológico.

Diante desses desafios, propostas alternativas têm emergido para mitigar os impactos negativos da lógica 24/7. Por exemplo, a escala 4/3, que consiste em quatro dias consecutivos de trabalho seguidos

por três dias de descanso, tem ganhado destaque como uma estratégia inovadora de saúde pública e produtividade do trabalhador (Folkard & Lombardi, 2006; Tucker et al., 2021). Essa organização do trabalho busca equilibrar a necessidade de operação contínua com a preservação da saúde física e mental dos trabalhadores, favorecendo a recuperação do ritmo circadiano e a redução da fadiga acumulada. A adoção de escalas de trabalho que respeitam os ciclos biológicos naturais tem o potencial de diminuir significativamente os riscos associados ao trabalho em turnos, promovendo uma melhora no desempenho cognitivo e no bem-estar psicológico (Åkerstedt, 2010; Rajaratnam & Arendt, 2001).

Diante desse cenário, torna-se urgente o avanço de pesquisas nacionais que investiguem, de forma integrada, os efeitos da desorganização circadiana sobre fatores fisiológicos, cognitivos e comportamentais em trabalhadores submetidos a diferentes tipos de turno. Tais estudos são essenciais para fundamentar intervenções mais eficazes, sensíveis ao cronotipo individual e que possibilite uma jornada de trabalho produtiva onde os ambientes de trabalho sejam mais sustentáveis e saudáveis.

Referências

ADAN, A.; ARCHER, S.N.; HIDALGO, M.P.; DI MILIA, L.; NATALE, V.; RANDLER, C. **Circadian typology: a comprehensive review.** *Chronobiol Int.*, 29 (9), 1153–1175, nov. 2012. DOI: 10.3109/07420528.2012.719971

AL-HAMMOURI, M. M.; RABABAH, J. A. **A brief mindfulness-based intervention, sleep quality, sleep duration, and fatigue among nurses: A randomized controlled trial.** *Journal of Clinical Psychology*, 2024. DOI: 10.1002/jclp.23677.

ANDRADE, Michael Jackson Oliveira de. **Neuroergonomy: an engagement between work psychology and neurosciences.** *Innovations in Clinical Neuroscience*, v. 18, p. 28-29, 2021.

ÅKERSTEDT, T. **Shift work and disturbed sleep/wakefulness.** *Occupational Medicine*, v. 53, n. 2, p. 89–94, 2003.

ÅKERSTEDT, T. **Shift work and sleep(iness).** The Health Effects of Shift Work- Scientific symposium, Toronto, April, 2010.

ÅKERSTEDT, T. et al. **Sleep and recovery in relation to work time control.** *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, v. 41, n. 6, p. 511–518, 2015.

ÅKERSTEDT, T.; WRIGHT, K.P. **Sleep Loss and Fatigue in shift work and shift work disorder.** *Sleep Med Clin.*, 1;4(2):257–271, jun. 2009. DOI: 10.1016/j.jsmc.2009.03.001

ASSUNÇÃO, L. N. S. & PAVELQUESI, K.L. S. **Saúde do Trabalhador e o fim da escala 6 x 1.** *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, Ano 8, Vol. VIII, n.18, jan.-jun., 2025.

BARTLETT, L.; MARTIN, A.; NEIL, A. L.; MEMISH, K.; OTAHAL, P.; KILPATRICK, M.; SANDERSON, K. **A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials.** *Journal of Occupational Health Psychology*, v. 26, n. 3, p. 278–294, 2021. DOI: 10.1037/ocp0000270.

BENEDICT, C. et al. **Acute sleep deprivation reduces emotional empathy in healthy men.** *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, v. 6, p. 1–6, 2012.

BOIVIN, D. B.; BOUDREAU, P. **Impacts of shift work on sleep and circadian rhythms.** *Pathologie Biologie*, v. 62, n. 5, p. 292–301, 2014.

BOKSEM, M. A. S.; TOPS, M. **Mental fatigue: Costs and benefits.** *Brain Research Reviews*, v. 59, n. 1, p. 125–139, 2008.

CAJOCHEN, C. et al. **Evening exposure to a light-emitting diodes**

(LED)-backlit computer screen affects circadian physiology and cognitive performance. *Journal of Applied Physiology*, v. 110, n. 5, p. 1432–1438, 2011.

CARUSO, C. C. et al. **Overtime and extended work shifts: recent findings on illnesses, injuries, and health behaviors.** Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 2017.

CHIESA, A.; SERRETTI, A. **Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis.** *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, v. 15, n. 5, p. 593–600, 2009.

CHOSHEN-HILLEL, S.; ISHQER, A.; MAHAMEED, F.; REITER, J.; GOZAL, D.; GILELES-HILLEL, A.; BERGER, I. **Acute and chronic sleep deprivation in residents: Cognition and stress biomarkers.** *Medical Education*, v. 55, n. 2, p. 174–184, fev. 2021. DOI: 10.1111/medu.14296.

CZEISLER, C. A.; GOOLEY, J. J. **Sleep and circadian rhythms in humans.** *Cold Spring Harbor Symposia on Quantitative Biology*, v. 72, p. 579–597, 2007.

FLO, E. et al. **Shift work disorder in nurses—assessment, prevalence and related health problems.** *PloS one*, v. 7, n. 4, p. e33981, 2012.

FOLKARD, S.; LOMBARDI, D. A. **Modeling the impact of the components of long work hours on injuries and “accidents.”** *American Journal of Industrial Medicine*, v. 49, n. 11, p. 953–963, 2006.

FOLKARD, S.; TUCKER, P. **Shift work, safety and productivity.** *Occupational Medicine*, v. 53, n. 2, p. 95–101, 2003.

GENTRY, N. W.; ASHBROOK, L. H.; FU, Y.; PTÁÈÈK, L. J. **Human circadian variations.** *Journal of Clinical Investigation*, v. 131, n. 16, e148282, 16 ago. 2021. DOI: 10.1172/JCI148282.

GEORGIEV, T. et al. **Aberrant effective connectivity within and between the default mode, executive control, and salience networks in chronic insomnia disorder—Toward identifying the hyperarousal state.** *Biomedicines*, v. 13, 1293, 2025.

HAN, B.-C. **A Sociedade do Cansaço.** Tradução de Enio Paulo Giacchini. Petrópolis: Vozes, 2015.

HAN, S. et al. **Shift work, burnout and chronic fatigue: A mediation analysis of occupational stress.** *Occupational and Environmental Medicine*, v. 79, n. 2, p. 104–110, 2022.

HAYES, S. C.; SROSAHL, K. D.; WILSON, K. G. **Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change.** *Guilford Press*, 1999.

KABAT-ZINN, J. **Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness.** New York: *Delacorte Press*, 1990.

KHOURY, B.; SHARMA, M.; RUSH, S. E.; FOURNIER, C. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, v. 78, n. 6, p. 519–528, 2015.

KILLGORE, W. D. S. **Effects of sleep deprivation on cognition.** *Progress in Brain Research*, v. 185, p. 105–129, 2010.

KILLGORE, W. D. S. **Self-reported sleep correlates with prefrontal-amygdala functional connectivity and emotional functioning.** *Sleep*, v. 36, n. 11, p. 1597–1608, 2013.

KIM, E. J.; DIMSDALE, J. E. **The effect of psychosocial stress on sleep: a review of polysomnographic evidence.** *Behavioral Sleep Medicine*, v. 5, n. 4, p. 256–278, 2007.

KONDO H.M., GHEORGIU E. & PINHEIRO A.P. (2024) **Malleabi-**

lity and fluidity of time perception. <i>Scientific Reports</i>, 14 (1), Art. No.: 12244. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-62189-7>.

KRAUSE, A. J. et al. **The sleep-deprived human brain.** *Nature Reviews Neuroscience*, v. 18, n. 7, p. 404–418, 2017.

HÜLSHEGER, U. R.; ALBERTS, H. J. E. M.; FEINHOLDT, A.; LANG, J. W. B. **Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction.** *Journal of Applied Psychology*, v. 98, n. 2, p. 310–325, 2013.

LINEHAN, M. M. **Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder.** *Guilford Press*, 1993.

LOMAS, T.; MEDINA, J. C.; IVTZAN, I.; RUPPRECHT, S.; EIROA-OROSA, F. J. **Mindfulness-based interventions in the workplace: An inclusive systematic review and meta-analysis of their impact upon wellbeing.** *Journal of Occupational Health Psychology*, v. 22, n. 3, p. 292–306, 2017.

LUOMA, J.B.; HAYES, S. C. & WALSER, R. D. **Aprendendo ACT: manual de habilidades da terapia de aceitação e compromisso para terapeutas.** Tradução de Antônio Bonfada Collares Machado, Mariana Sanseverino Dillenburg e Natália Boff; Sinopsys Editora, 2° ed., Novo Hamburgo, 2022.

MAGNAVITA, N.; GARBARINO, S. **Sleep, Health and Wellness at Work: A Scoping Review.** *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 14, n. 11, art. 1347, 2017. DOI: 10.3390/ijerph14111347.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. **Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry.** *World Psychiatry*, v. 15, n. 2, p. 103–111, 2016.

MCEWEN, B. S. **Sleep deprivation as a neurobiologic and physiologic**

stressor: Allostasis and allostatic load. *Metabolism*, v. 55, n. 10 Suppl 2, p. S20–S23, 2006.

MEERLO, P.; SGOIFO, A.; SUCHECKI, D. **Restricted and disrupted sleep: effects on autonomic function, neuroendocrine stress systems and stress responsivity.** *Sleep Medicine Reviews*, v. 12, n. 3, p. 197–210, 2008.

MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL. Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil. **Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde** / Ministério da Saúde do Brasil, Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil; organizado por Elizabeth Costa Dias; colaboradores Idelberto Muniz Almeida et al. – Brasília: Ministério da Saúde do Brasil, 2001.

MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO. **Guia de Informações sobre os Fatores de Riscos Psicossociais Relacionados ao Trabalho.** Brasília, 2025.

MISTLBERGER, R. E.; SKENE, D. J. **Social influences on circadian timing: Clinical implications.** *Sleep Medicine Reviews*, v. 8, n. 6, p. 407–420, 2004.

MONTEIRO, L. M. **A clínica do tempo: Psicopatologia e cultura na era da aceleração.** Rio de Janeiro: *Garamond*, 2015.

MONTERO-MARIN, J.; PUEBLA-GUEDEA, M.; HERRERA-MERCADAL, P.; GARCÍA-CAMPAYO, J. **Long-term effects of mindfulness-based interventions in workers: A longitudinal evaluation of resilience and stress.** *Frontiers in Psychology*, v. 15, art. 1289032, 2024. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1289032.

OLIVEIRA, L. F. L. **Os impactos da implementação da escala de trabalho 4x3 na gestão administrativa e na vivência do trabalhador de empresas privadas.** Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Manaus, 2024.

QUERSTRET, D.; CROPLEY, M.; FIFE-SCHAW, C.; MURPHY, S. **Mindfulness interventions in the workplace: A meta-analysis.** *Occupational Health Psychology*, v. 25, n. 1, p. 1–15, 2020.

RAJARATNAM, S. M. W.; HOWARD, M. E.; GRUNSTEIN, R. R. **Sleep loss and circadian disruption in shift work: health burden and management.** *The Medical Journal of Australia*, v. 199, n. 8, p. S11–S15, 2013.

ROENNEBER, T.; MERROW, M. **The network of time: understanding the molecular circadian system.** *Current Biology*, v. 13, n. 5, p. 198–207, 2003. DOI: 10.1016/S0960-9822(03)00124-6.

ROSA, M. M.; SÁ, C. P. **O tempo vivido no trabalho: reflexões sobre subjetividade e temporalidade.** *Psicologia & Sociedade*, v. 27, n. 3, p. 657–666, 2015.

SANDOZ, E. K. **Consciência do momento presente** in HAYES, S. C. et. al., *Terapia de Aceitação e Compromisso: o processo e a prática de mudança constante – Tradução de Sandra Maria Mallmann da Rosa.* Artmed, 2º ed., Porto Alegre, 2021.

SCHUMAN-OLIVIERZ, TROMBKA M., LOVAS D.A., BREWER J.Á., VAGO D.R., GAWANDE R., DUNNE J.P., LAZAR S.W., LOUCKS E.B., FULWILER C. **Mindfulness and Behavior Change.** *Harv Rev Psychiatry*, 28(6):371–394, nov./dec. 2020. DOI: 10.1097/HRP.0000000000000277. PMID: 33156156; PMCID: PMC7647439.

SEXTON, T., BUHR, E. & VAN GELDER, R. N. **Melanopsin and mechanisms of non-visual ocular photoreception.** *Journal Biology Chemical*, 287(3), 1649–1656, jan. 2012. DOI: 10.1074/lbc.R111.301226.

SILVER, R.; SCHATWAZ, W. J. **The suprachiasmatic nucleus is a functionally heterogeneous timekeeping organ.** *Methods in Enzymology*, v. 393, p. 451–465, 2005.

SmartLab, Observatório de Segurança e Saúde no Trabalho. Causas de afastamento associadas à saúde mental conforme CID 10. Disponível em link: > <https://smartlabbr.org/sst/localidade/0?dimensao=perfilSaudeMentalAfastamentos> < Acesso em 29/07/2025.

STICKGOLD, R. **Sleep-dependent memory consolidation.** *Nature*, 437, 1272–1278, 2005. <https://doi.org/10.1038/nature04286>.

TONONI, G. & CIRELLI, C. **Sleep function and Synaptic homeostasis.** *Sleep Medicine Reviews*, 10, 49–62, 2006.

TUCKER, P.; MARQUIÊ, J. C.; FOLKARD, S. **The impact of work time arrangements on work–life conflict and health: A systematic review.** *Chronobiology International*, v. 38, n. 7, p. 917–933, 2021.

VALDEZ, P.; RAMÍREZ, C.; GARCIA, A. **Delaying and extending sleep during weekends: sleep recovery or circadian effect?** *Chronobiology International*, v. 13, p. 191–198, 1996.

VAN DER LINDEN, D. **The urge to stop: The cognitive and biological nature of acute mental fatigue.** *Cognitive Fatigue: Multidisciplinary Perspectives on Current Research and Future Applications*, p. 149–164, 2011.

VAN DER LINDEN, D.; FRESE, M.; MEIJMAN, T. F. **Mental fatigue and the control of cognitive processes: Effects on perseveration and planning.** *Acta Psychologica*, v. 113, n. 1, p. 45–65, 2006. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0001-6918\(02\)00150-6](https://doi.org/10.1016/S0001-6918(02)00150-6).

VAN DE VEN, H. A.; HULSEGGE, G.; ZOOMER, T.; DE KORTE, E. M.; BURDORF, A.; OUDE HEGEL, K. M. **The acute effects of working time patterns on fatigue and sleep quality using daily measurements of 6195 observations among 223 shift workers.** *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, v. 47, n. 6, p. 446–455, 2021. DOI: 10.5271/sjweh.3964.

VAN DER HELM, E.; GUJAR, N.; WALKER, M. P. **Sleep deprivation impairs the accurate recognition of human emotions.** *Sleep*, v. 33, n. 3, p. 335–342, 2010.

VLASAK, T.; DUJLOVIC, T.; BARTH, A. **Neurocognitive impairment in night and shift workers: a meta-analysis of observational studies.** *Occupational and Environmental Medicine*, v. 79, n. 6, p. 365–372, 2022. DOI: 10.1136/oemed-2021-107847.

WALKER, M.P., DER HELM, E. V. **Overnight therapy? The role of sleep in emotional brain processing.** *Psychological*, Vol. 135, No. 5, 731–748, 2009.

WALKER, M.P., STICKGOLD, R. **Sleep, Memory and Plasticity.** *Annu. Rev. Psychol.* 2006. 57:139–66, 2006. DOI: 10.1146/annurev.psych.56.091103.070307.

WENG, H. Y.; ROSENKRANZ, M. A.; ROESER, R. W.; PIVARUNAS, B.; DADVIDSON, R. J. **Mindfulness and emotion regulation: Exploring affective chronostasis and subjective time perception in daily life.** *Frontiers in Psychology*, v. 15, p. 1193834, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1193834>.

WONG, K. F.; PERINI, F.; LIN, J.; GOLDSTEIN, M.; ONG, J. L.; LO, J.; ONG, J. C.; DOSHI, K.; LIM, J. **Dissociable changes in sleep architecture with mindfulness and sleep hygiene intervention in older adults: Secondary and exploratory analysis of polysomnography data from the Mindfulness Sleep Therapy (MIST) trial.** *Sleep Health*, v. 8, n. 4, p. 364–372, ago. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Burn-out an “occupational phenomenon”:** International Classification of Diseases. 2019.

WRIGHT, K. P. Jr.; BOGAN, R. K.; WYATT, J. K. **Shift work and the assessment and management of shift work disorder (SWD).** *Sleep Medicine Reviews*, v. 17, n. 1, p. 41–54, 2012.

WRIGHT, K. P. Jr.; et al. **Entrainment of the human circadian clock to the natural light-dark cycle.** *Current Biology*, v. 23, n. 16, p. 1554–1558, 2013.

YOO S.S., GUIAR N., HU[P, JOLESZ F.A., WALKER M.P. **The human emotional brain without sleep—a prefrontal amygdala disconnect.** *Curr Biol.*, 23;17(20):R877-8, 2007. DOI: 10.1016/j.cub.2007.08.007. PMID: 17956744.

AVALIAÇÃO DA PERSONALIDADE E IMAGEM CORPORAL DE PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO

Diego Costa Lima

Sílvia Cesário Brito da Silva

Camila Cristina Fonseca Bicalho

1. INTRODUÇÃO

COMO a prática do exercício físico vem aumentando, conforme o Ministério da Saúde (2022), as motivações que levam o indivíduo a praticar também são diversas, como por exemplo a ideação pela imagem corporal perfeita, onde a imagem corporal é caracterizada, segundo Alburquerque (2018), como um conceito multidimensional que engloba a percepção da aparência de um corpo e as respostas emocionais relativas a essa percepção. Nakano (2022), relata que a psicologia do esporte não dispõe da mesma variedade de testes desenvolvidos e validados para uso, como em outras áreas da psicologia, dificultando assim as avaliações específicas nessa área.

A pesquisa de Gandra e Corrêa (2016) destaca um aumento significativo no número de pessoas que buscam academias para a prática de atividade física no Brasil nos últimos anos. Essa crescente procura é atribuída aos diversos benefícios associados à prática regular de exercícios físicos, resultando em melhorias notáveis na qualidade de vida. No entanto, é crucial abordar a possível face negativa desse cenário, uma vez que a prática excessiva de exercícios pode acarretar problemas físicos, psicológicos e sociais. Termos como “exercício obrigatório”, “compulsão por exercícios”, “vício em exercício” e “dependência pelo exercício”, apresentados por Martins et al. (2019), exemplificam diferentes manifestações desse fenômeno, revelando

uma ânsia em dedicar tempo livre à atividade física que pode resultar em comprometimento emocional e temporal.

A relação entre o aumento da busca por exercício físico e suas possíveis ramificações psicológicas é intrinsecamente ligada à imagem corporal, conforme discutido por Sabiston et al. (2018). A imagem corporal é uma construção multidimensional que vai além da simples estética, englobando tanto a aparência quanto a função do corpo. Na dimensão perceptiva, a forma como o corpo é visto e descrito desempenha um papel fundamental, enquanto na dimensão cognitiva, os pensamentos sobre a aparência e função corporal são avaliados. A dimensão afetiva concentra-se nos sentimentos e emoções associados à própria imagem corporal, enquanto a dimensão comportamental analisa os comportamentos decorrentes das percepções, pensamentos e sentimentos sobre a aparência e função corporal. Essa abordagem abrangente destaca a complexidade da relação entre a exercício físico, a percepção corporal e o impacto psicológico, fornecendo uma base sólida para a compreensão dessas dinâmicas interligadas, conforme Fortes (2013).

Segundo Kujawa, Zabieglński e Budnik-Przybylska (2022), sendo a relação entre imagem corporal e a atividade física, um tópico de pesquisa relativamente comum, tem-se que não é a atividade física em si que é fundamental para a percepção da imagem corporal, mas sim o tipo de atividade, ou seja, algumas atividades físicas podem levar a um risco de imagem corporal negativa e até mesmo ocorrência de transtornos alimentares, como por exemplo a musculação, corredores de longa distância, ginastas etc.

Como dito anteriormente, Castellar (2022) cita que, apesar da prática do exercício físico estar relacionada à qualidade de vida e à prevenção de doenças, o mesmo tem se tornado uma estratégia para perda de peso por indivíduos que possuem distorção de imagem corporal, anorexia e bulimia nervosa e que são diariamente influenciados pela mídia, com sua valorização de ideais de beleza inatingíveis.

A percepção da imagem corporal é fortemente influenciada pelas normas sociais e meios de comunicação, como cita Santana (2016), fazendo que a insatisfação da imagem corporal faça com que as pessoas idealizem o corpo ideal que é tão divulgado e busquem

alcançá-los, transformando o que seria um hábito saudável em um hábito perigoso.

Como Balbinotti (2022) diz, deve-se conhecer a hierarquia e o perfil de motivos pelos quais um sujeito possa querer praticar determinada atividade física ou esporte. Quando adequadamente explorados, pode ser uma informação importante, para que haja uma contribuição tanto no âmbito da avaliação psicológica realizada pelo psicólogo do esporte, quanto para os demais profissionais que trabalham contribuindo para um melhor treino desses praticantes regulares.

Ao tentar entender como o indivíduo escolhe a modalidade e o que leva a praticar o exercício físico escolhido, uma das maneiras é investigando a personalidade desses esportistas. Segundo Rabelo (2013), o traço de personalidade representa a tendência característica da pessoa atuar e se comportar de certa maneira. Sendo assim, Piepora (2021) explica que na avaliação prospectiva dos traços de personalidade que impactam o desempenho nos esportes de equipe, em relação ao modelo de personalidade dos Cinco Grandes Fatores (Big Five), é destacada a importância do neuroticismo, que seria o fator que evidencia o repertório de recursos emocionais utilizados pelo sujeito para lidar com as pressões do dia-a-dia sem apresentar instabilidade emocional, a extroversão que está relacionada a estratégias sociais que aumentam os vínculos e qualidade das relações, e abertura à experiência, que está relacionada a como o indivíduo tende a reagir diante de novas experiências, conforme Capeletto (2021). Portanto, ao preparar mentalmente um atleta, é crucial considerar aspectos da preparação psicológica que se alinham com os componentes dessas dimensões mencionadas acima. Em jogos de equipe, uma alta estabilidade emocional reflete a confiança e a resiliência mental dos jogadores. A alta extroversão se manifesta nas relações interpessoais e na comunicação dentro da equipe. Já a abertura à experiência reflete a diversidade de pensamento, criatividade e a capacidade de “ler o jogo” dos jogadores, evidenciada pela tomada de decisões tática.

Portanto, esta pesquisa aborda uma temática atual que ainda carece de estudos empíricos tanto no âmbito nacional quanto internacional. Neste contexto, o estudo busca medir e analisar a relação

entre imagem corporal e personalidade com a prática de exercício físico em homens e mulheres entre 18 e 50 anos que estavam praticando alguma modalidade de exercício físico durante o período de coleta de dados. Vale destacar que o exercício físico é uma atividade planejada e estruturada para melhorar ou manter os componentes físicos, como uma estrutura muscular, flexibilidade e equilíbrio, diferentemente de outras formas de atividades físicas, como aquelas associadas ao lazer, tarefas domésticas ou até mesmo o deslocamento da casa para o trabalho, que podem não se enquadrar nessa definição de exercício físico. A personalidade, conforme descrita por Kujawa, Zabiegliński e Budnik-Przybylska (2022), refere-se ao conjunto de características psicofísicas que estão relacionadas às atividades, sensações e necessidades de um indivíduo nos aspectos fisiológicos, de caráter, intelectuais e espirituais. Esses autores, citando Beauval e Galdova (1999), destacam o modelo de personalidade de Cinco Fatores (FFM- Five Factor Model), composto por Neuroticismo, Extroversão, Abertura à Experiência, Agradabilidade e Consciência. Cada um desses fatores descreve diferentes aspectos da personalidade, incluindo a tendência ao estresse (Neuroticismo-Estabilidade Emocional), interações sociais (Extroversão-Introversão), abertura a novas experiências (Abertura à Experiência), atitude interpessoal (Aceitabilidade-Antagonismo) e orientação para metas (Conscientização-Não-diretividade). Por fim, a imagem corporal é compreendida como a representação mental consciente e inconsciente das sensações, crenças e sentimentos sobre o corpo, incluindo sua experiência subjetiva, funções e capacidades, conforme Brytek-Matera (2008) citado por Kujawa, Zabiegliński e Budnik-Przybylska (2022).”

2. MÉTODO

2.1. Participantes

Na presente pesquisa houveram 144 participantes, de ambos os sexos, sendo 31,9% (N=46) pessoas do sexo masculino e 68,1%(N=98) pessoas do sexo feminino. Desses participantes, todos disseram estar dentro da faixa etária solicitada, além de residirem no

estado de Minas Gerais. A presente amostra apresentou também que 58,3% (N=84) residem com a família e que 45,8% (N=66) dos participantes possuem graduação incompleta

Nessa amostra, em relação à prática de exercício físico, 25% (N=36) praticam até 1 ano, 23,6% (N=34) de 1 à 3 anos, 12,5% (N=18) de 4 à 6 anos, 4,2% (N=6) de 7 a 9 anos e 34,7% (N=50) praticam 10 anos ou mais. Desses praticantes de exercício físico, todos possuem um vínculo amador, sendo praticados, em sua maioria, 5 vezes por semana e até 1 hora por dia.

Dos praticantes de exercício físico avaliados, 78,5% (N=113) informaram que a modalidade do seu principal exercício físico é individual e 21,5% (N=31) informaram que a modalidade do seu principal exercício físico é coletiva. Em relação ao consumo de água desses atletas, 75% (N=108) disseram consumir de 2 a 3 litros de água por dia.

2.2. Instrumentos

Para a avaliação da personalidade, foi utilizada a Escala Reduzida de Descritores de Personalidade (RED5). Segundo Passos e Laros (2015), essa escala foi elaborada com base em pressupostos teóricos dos cinco grandes fatores de personalidade, nos critérios para estruturação de escala de diferencial semântico e nos parâmetros estatísticos de referência para verificação da qualidade psicométrica da medida. Sendo assim, esta ferramenta analisa os cinco grandes fatores que compõem a personalidade, a saber: extroversão, socialização, realização, neuroticismo e abertura a experiências. A presente escala possui 20 itens que podem ser avaliados de 1 a 7, para que os participantes pudessem informar o quanto concordavam com cada situação, na qual variava de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente). Os itens 4, 10, 15 e 19 avaliavam a extroversão, os itens 3,6,13 e 18 avaliavam a socialização, os itens 2,9,14 e 17 avaliavam o neuroticismo, os itens 5, 8, 11 e 16 avaliavam a realização e por fim, os itens 1, 7, 12 e 20 avaliavam a abertura. Em relação às qualidades psicométricas, Passos e Laros (2015) discutem que os índices de adequação do modelo aos dados coletados atenderam aos critérios recomendados. No entanto, há a necessidade de mais pesquisas,

especialmente porque o estudo da personalidade ainda é um tema recente na realidade brasileira. Os resultados da análise fatorial confirmatória indicaram que a escala manteve coeficientes de confiabilidade semelhantes aos encontrados em estudos relacionados a versões reduzidas de instrumentos de avaliação de personalidade.

A avaliação da imagem corporal, utilizou-se do *Body Shape Questionnaire- BSQ*, desenvolvido originalmente por Cooper et al., conforme Souza (2019) cita em sua pesquisa. Relata ainda, que essa escala visa avaliar a preocupação com a forma corporal dos indivíduos, estando direcionado, principalmente, aos aspectos afetivos, cognitivos e comportamentais, que são teoricamente sustentados pela dimensão atitudinal da imagem corporal. Ele é um modelo unifatorial, composto por 34 itens e respostas do tipo *Likert* de 6 pontos, com as respostas podendo variar de 1 (nunca) a 6 (sempre) e com a pontuação variando de 34 a 204 pontos, sendo que, quanto maior a pontuação, maior é a insatisfação corporal. A versão em língua portuguesa unificada do *Body Shape Questionnaire (BSQ)*, segundo Silva et al. (2016), foi submetida a uma análise fatorial confirmatória, utilizando tanto a versão original do questionário (com 34 itens) quanto a versão abreviada (com 8 itens). A adequação do modelo foi avaliada com χ^2/df , CFI, NFI e RMSEA. O estudo também investigou a validade concorrente e convergente da escala. Além disso, a confiabilidade do instrumento foi estimada por meio da avaliação da consistência interna e da confiabilidade composta (á). complementar, foi realizada uma análise de invariância do *BSQ* por meio de testes de múltiplos grupos. Parte superior do formulário

Além disso, também foi aplicado um questionário sociodemográfico, a fim de descrever o perfil da amostra a partir de dados como idade, sexo, estado onde reside, tempo de prática de exercício físico, tipo de vínculo (amador ou profissional), entre outras. Vale ressaltar também que tanto os questionários como a escala, foram aplicados de maneira online, pelo *Google Forms*.

2.3. Procedimentos de coleta e análise de dados

A coleta de dados foi realizada de modo online, por meio de um

questionário criado no *Google Forms* após a obtenção da concordância prévia dos participantes por meio do preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Ressalta-se que a pesquisa foi aprovada por um Comitê de Ética em Pesquisa (OCULTO - incluir após a avaliação por pares). As participantes constituíram uma amostra do tipo conveniência, acessível por meio de redes sociais, como *WhatsApp* e *Instagram*. Puderam participar voluntariamente deste estudo todas as pessoas, independentemente do sexo, que estivessem na faixa etária de 18 a 50 anos e praticassem algum tipo de exercício físico.

Os dados coletados foram analisados no programa JASP (versão 0.16.3). Assim, foram realizadas estatísticas descritivas por meio de cálculo de médias, desvios-padrão e porcentagens com o objetivo de fazer a descrição da amostra e análise dos dados dos instrumentos utilizados. A consistência interna das escalas foi averiguada a partir do ômega (ω) de McDonald. Para analisar se os dados eram provenientes de uma população com distribuição normal, foi realizado o teste Shapiro-Wilk. Após a verificação da normalidade dos dados, produziram-se análises dos coeficientes de correlação, comparações de médias e regressões múltiplas.

3. Resultados

A análise da normalidade (Tabela 1) demonstrou que quase todas as medidas avaliadas apresentaram distribuição não-normal dos dados, com exceção dos fatores neuroticismo e abertura do RED5. Desse modo, optou-se pelo uso de teste não paramétricos para execução das análises. Dois fatores do RED5, realização e abertura, apresentaram valores de consistência interna, averiguada a partir do ômega (ω) de McDonald, abaixo do que é aceitável (0,6) em pesquisas (Gomes, Golino & Souza Peres, 2020).

Tabela 1*Análise da Distribuição dos Dados e Consistência Interna*

Shapiro-Wilk			Consistência interna
N	Estatística	p	ω
Red5 – Extroversão	0,963	0,001	0,871
Red5 – Socialização	0,903	0,001	0,724
Red5 – Neuroticismo	0,990	0,392	0,616
Red5 – Realização	0,965	0,001	0,593
Red5 – Abertura	0,986	0,167	0,416
BSQ	0,942	0,001	0,966

Em relação à classificação da preocupação com a imagem corporal identificada pelo BSQ (Tabela 2), foi possível identificar que 81,2% (N=117) das pessoas avaliadas não possuem preocupação alguma com a sua imagem corporal, enquanto 18,8% (N=27) das pessoas avaliadas possuem algum tipo de preocupação, podendo ser leve, moderada ou grave.

Tabela 2*Classificação da preocupação com a imagem corporal pelo BSQ*

	N	%
Nenhuma preocupação	117	81,25
Leve preocupação	14	9,72
Moderada preocupação	12	8,33
Grave preocupação	1	0,69

Os resultados da comparação sobre os níveis de preocupação (Tabela 3) demonstraram que: (a) mulheres tiveram escores mais elevados ($p = 0,001$), com tamanho de efeito moderado ($r = 0,375$);

(b) indivíduos com tempo de prática de exercício físico superior a 10 anos apresentaram escores menores ($p = 0,007$) do que os com 9 ou menos, sendo observado, nesta análise, um tamanho de efeito pequeno ($r = 0,273$).

Tabela 3
Comparação de Médias dos níveis de preocupação com a imagem corporal

Grupos (n)	Média (SD)	Mediana	U	p	Tamanho do efeito
Feminino (98)	90,490 (33,337)	83,000	1409	0,001	0,375
Masculino (46)	69,783 (27,151)	67,000			
1 a 9 anos de exercício (94)	89,777 (34,769)	81,000	1708	0,007	0,273
10 anos ou mais de exercício (50)	72,780 (25,770)	68,500			

Nota 1: tamanho de efeito calculado por meio da Rank-Biserial Correlation e a interpretação conforme Fritz, Morris e Richel (2012).

Na análise entre idade e preocupação com a imagem corporal foi observada uma correlação inversa significativa ($\rho = -0,181$, $p = 0,031$). Nas análises da BSQ e idade com os fatores de personalidade, somente houve uma correlação positiva da preocupação com o Neuroticismo ($p = 0,001$). Esses resultados não indicam causalidade, porém são indicativos de que as variáveis covariam de maneira proporcional.

Tabela 4
Análises de Correlação de Spearman

	Extroversão	Socialização	Neuroticismo	Realização	Abertura
BSQ	-0,043	-0,119	0,377***	-0,036	-0,117
Idade	0,077	-0,046	-0,090	-0,069	-0,005

Nota: * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$; *** = $p < 0,001$;

O modelo de regressão linear múltipla (método enter) foi calculado para averiguar os resultados da preocupação da imagem corporal em função dos cinco fatores de personalidade. (Tabela 5). Os resultados indicaram como preditor, estatisticamente significativo, somente o neuroticismo ($F(5, 138) = 5,415, p < 0,001; R^2 \text{ ajustado} = 0,134$). Esses resultados indicam que o modelo explicou 13% dos escores do BSQ.

Tabela 5
Variáveis Predictoras da Preocupação com a Imagem Corporal

Desfecho	Predictores	Coeficientes		Sig.	R ²
		padronizados	t		
		Beta			
BSQ	(Constant)	-	1,531	0,000	0,134
	Extroversão	-0,006	-0,071	0,944	
	Socialização	0,059	0,659	0,511	
	Neuroticismo	0,405	5,055	0,000	
	Realização	0,005	0,062	0,951	
	Abertura	-0,068	-0,843	0,401	

4. Discussão

Esse trabalho teve como objetivo avaliar a relação da personalidade e da imagem corporal com a prática de exercício físico, de homens e mulheres, de 18 a 50 anos de idade, que praticam algum tipo de exercício físico na modalidade amador e que sejam residentes do Estado de Minas Gerais. Sendo assim, os dados obtidos indicaram que as mulheres se preocupam mais com a sua imagem corporal do que os homens, que as pessoas que praticam exercício físico por 10 anos ou mais possuem menos problemas em relação a sua imagem corporal e que, em relação ao RED5, o neuroticismo foi o fator que mais chamou atenção, estando ele relacionado a pessoas com mais instabilidade emocional, conseqüentemente, essas pessoas geralmente possuem uma avaliação mais negativa sobre o próprio corpo.

O resultado supracitado referente a preocupação da imagem corporal ser maior em mulheres do que em homens, corrobora com o estudo de Kujawa, Zabieglński e Budnik-Przybylska (2022), em que elas citam que ao considerar o esporte como um todo, o risco de desenvolver uma imagem corporal negativa é significativamente maior entre atletas do sexo feminino do que entre os atletas do sexo masculino.

Sabiston et al. (2018) em sua pesquisa, relatou que a imagem corporal positiva, estudada mais frequentemente como satisfação corporal, tendia a ser associada a maior participação no exercício físico e no esporte, bem como foi observado na presente pesquisa, em que as pessoas que praticam exercício físico a mais tempo avaliaram melhor sua imagem corporal.

O estudo realizado por Piepiora (2021), afirma que o perfil geral dos desportistas em termos dos Cinco Grandes Fatores é baixo neuroticismo, alta extroversão e conscientização, podendo assim ser relacionado com a presente pesquisa que teve como resultado a relação do neuroticismo com as pessoas que possuem uma maior instabilidade emocional, ou seja, as pessoas com alto neuroticismo geralmente possuem mais problema com o próprio corpo, sendo essas pessoas aquelas que buscam fazer exercício físico a fim de melhorar a imagem corporal.

Félix (2021), apresenta estudos que relacionam a personalidade com o bem-estar, a partir da perspectiva dos Cinco Grandes Fatores. Nesta pesquisa, alguns autores apontam a extroversão e o neuroticismo como os fatores principais que estão relacionados ao bem-estar. Outros autores dessa pesquisa, destacam associações positivas da extroversão com o afeto positivo e o neuroticismo com afeto negativo. Ou seja, os resultados dessa interligação entre bem-estar e personalidade sugerem a possibilidade de que certos indivíduos possam experimentar uma maior sensação de felicidade em virtude de suas características pessoais e dos recursos psicológicos que possuem, partindo do princípio de que as pessoas tendem a interpretar as situações e experiências de vida sob uma perspectiva positiva ou negativa, influenciando, assim, uma avaliação global de sua própria existência.

Sendo assim, Santos (2015) apresenta que, as teorias da personalidade dão valor à relação do indivíduo com o ambiente em que estão inseridos e, no esporte, essa dinâmica é muito importante, como a relação com o ambiente esportivo, comissão técnica, equipe, torcida, dentre outros. Por fim, conforme Sousa, Coelho e Mota (2022), compreender a relação entre os traços de personalidade e o comportamento no âmbito do exercício físico é fundamental para o êxito dos programas de intervenção visando à prática regular de exercícios físicos e, por conseguinte, para a promoção da saúde pública.

5. Considerações finais

A presente pesquisa apresenta contribuições importantes sobre a personalidade e a importância da imagem corporal relacionadas à prática de exercício físico. Compreender como esses elementos se inter-relacionam pode ajudar na promoção de uma abordagem mais saudável e equilibrada em relação ao exercício, focando não apenas nos aspectos físicos, mas também nos benefícios psicológicos e emocionais que ele pode proporcionar.

Devem-se considerar algumas limitações desta pesquisa, tais como a impossibilidade de generalização dos resultados, uma vez que a presente amostra está concentrada em Minas Gerais. Além disso, a coleta foi realizada de modo exclusivamente online, restringindo assim a participação das pessoas que não possuem acesso à internet ou que não possuem habilidades no manuseio da tecnologia. Sugere-se que estudos futuros busquem ampliar a participação de um número maior de pessoas, inclusive tendo participantes suficientes para realizar uma análise em relação a atletas amadores e profissionais, a fim de entender melhor a relação do exercício físico com a imagem corporal e a personalidade desses atletas. Propõe-se, além disso, uma análise dos diferentes construtos cognitivos, dada sua possível relação com a prática de exercício físico, visando compreender melhor a natureza de suas interações.

Em suma, a presente pesquisa evidenciou que a prática de exercício físico gera diversos impactos na autopercepção da imagem corporal e na personalidade das pessoas. Sendo assim, é muito importante

que haja mais estudos sobre esta temática para que seja possível conscientizar a população sobre as questões positivas e negativas da prática de exercício em relação à autopercepção da imagem corporal, a fim de diminuir a frequência de casos de transtornos alimentares e gerar uma população mais saudável e consciente.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, N. C. **Sob a perspectiva da terapia cognitivo-comportamental, dismorfia muscular: um plano interventivo direcionado a atletas e fisiculturistas** (Trabalho de Conclusão de Curso). Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife, PE, Brasil. 2018.

CAPELETTO, A. **Comparação dos cinco grandes fatores da personalidade com a gravidade da obesidade e gênero**. (Dissertação de Mestrado). Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil. 2021.

FÉLIX, D. S. **Contributos da personalidade e dos motivos para a prática do exercício físico no bem-estar psicológico**. [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra]. 2021.

FORTES, L. de S.; ALMEIDA, S. de S.; & FERREIRA, M. E. C. Imagem corporal e transtornos alimentares em atletas adolescentes: uma revisão. **Psicologia Em Estudo**, 18(4), 667–677. 2013.

FRITZ, C. O.; MORRIS, P. E.; & RICHLER, J. J. Effect size estimates: current use, calculations, and interpretation. **Journal of experimental psychology: General**, 141(1), 2. 2012.

GOMES, C. M. A.; GOLINO, H. F.; SOUZA PERES, A. J. Fidedignidade dos escores do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem). **Psico**, 51(2), e31145-e31145. 2020.

KUJAWA, W.; ZABIEGLIŃSKI, K.; BUDNIK-PRZYBYLSKA, D. Personal determinants of body image considering people practicing

physical activity. **Polish Psychological Bulletin**. 2022, vol.53(1). 32-39. 2022. DOI: 10.24425/ppb.2022.140479.

LIMA, T. H.; CUNHA, N. de B.; SUEHIRO, A. C. B. Produção Científica em avaliação psicológica no contexto escolar/educacional. **Psicologia Escolar E Educacional**, 23, e178897. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-35392019018897>.

MARTINS, Y. M.; OLIVEIRA, G.M.L.; SILVEIRA, A.S.; FARIAS, E.S.; MELO, S.R.M.; CARDOSO JÚNIOR, W.A.; NEVES, A.N. Dependência do exercício e traços da imagem corporal em graduandos militares em educação física. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, 19(2), 39-51. 2019. Recuperado em 01 de noviembre de 2023, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232019000200004&lng=es&tlng=pt.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Exercício Físico X Atividade Física: você sabe a diferença?** 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/exercicio-fisico-x-atividade-fisica-voce-sabe-a-diferenca>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Ministério da Saúde lança publicação sobre indicadores de prática de atividades físicas entre os brasileiros**. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/agosto/ministerio-da-saude-lanca-publicacao-sobre-indicadores-de-pratica-de-atividades-fisicas-entre-os-brasileiros>.

NATIVIDADE, J. G. **Características pessoais concernentes à sexualidade e relações com os Cinco Grande Fatores de Personalidade** (Tese de Doutorado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2014.

PASSOS, M. F. D.; LAROS, J. A. Construção de uma escala reduzida de Cinco Grandes Fatores de personalidade. **Avaliação Psicológica**, 14(1), 115-123. 2015. Recuperado em 26 de novembro de 2023, de

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712015000100014&lng=pt&tlng=pt

PIEPIORA, P. Assessment of Personality Traits Influencing the Performance of Men in Team Sports in Terms of the Big Five. **Frontiers in Psychology**. 12. 2021. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.679724.

PRADO, M. L. da S.; BERNARDES, A. C. B. Avaliação da percepção de imagem corporal em adolescentes. **RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, 15(92), 81-88. 2022. Recuperado de <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1625>

RAUPP, F. A.; TEIXEIRA, K. C.; NUNES, C.; GOTARDO DOS SANTOS, M.; PESCA, A. D.; NUNES, C. H. S. da S.; MORAES CRUZ, R. (2023). A Disciplina Psicologia do Esporte nos Cursos de Psicologia e Educação Física. **Psicologia: Ciência e Profissão**, 43, e253333. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003253333>.

SABISTON, C. M.; PILA, E.; VANI, M.; THOGERSEN-NTOUMANI, C. Body image, physical activity, and sport: A scoping review. **Psychology of Sport and Exercise**, 42, 48–57. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.010>

SANTOS, C. T. D. **Motivação para prática esportiva e sua relação com características da personalidade em atletas de esportes olímpicos de combate**. (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal de Sergipe. São Cristovão, SE. 2015.

SILVA, W. R.; COSTA, D.; PIMENTA, F.; MAROCO, J.; CAMPOS, J. A. D. B. Psychometric evaluation of a unified Portuguese-language version of the Body Shape Questionnaire in female university students. **Cadernos de Saúde Pública**, 32(7), e00133715. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00133715>

SOUSA, P. F. S.; COELHO, E. M.; MOTA, M. P. Traços de Persona-

lidade, Motivação e Modos de Exercício em Mulheres Praticantes de Fitness. **Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación**, 46. 2022.

SOUZA, A. L. C. **Utilização do Body Shape Questionnaire em universitários brasileiros: uma revisão integrativa.** (Trabalho de Conclusão de Curso). Universidade de Brasília. 2019.

(IN)FORMAÇÃO EM SAÚDE: CAPACITAÇÕES EM SAÚDE PARA PROFISSIONAIS E COMUNIDADE

Mislaine da Cruz Pereira

Danielly Araújo Souza

Janaína Vilela de Oliveira

Stéfanie de Souza Rocha Ferreira

Letícia Paula Lopes

Amanda Tavares Elói

Ana Karoline Ferreira Santos

Gabriela Gonçalves Amaral

Introdução

A Atenção Primária à Saúde (APS) no Brasil desempenha um papel essencial na promoção da saúde, prevenção de doenças, diagnóstico, tratamento e vigilância sanitária, sendo um componente fundamental do Sistema Único de Saúde (SUS) (Brasil, 2017). As Unidades de Atenção Primária à Saúde (UAPS) devem ser capazes de responder a uma ampla gama de necessidades, que variam desde intervenções de alta complexidade tecnológica até ações em nível comunitário, com o objetivo de promover melhorias nas condições de vida da população (Brasil, 2022; Lopes, 2020; NEPP, 2022). Para atender a essas demandas, tornou-se imperativo o desenvolvimento de um modelo assistencial com uma abordagem humanizada, centrado no cuidado ao indivíduo e à família, e que leve em consideração o ambiente, o estilo de vida e a promoção da saúde como princípios fundamentais (Pinto; Giovanella et al., 2018; Starfield, 2002).

Nesse contexto, em 1994, foi implementada a Estratégia Saúde da Família (ESF) como uma medida de reorganização do SUS e de reorientação do modelo de assistência da APS. Esta estratégia é composta

por equipes multiprofissionais, com competências e habilidades distintas, que interagem diretamente com a comunidade, buscando estabelecer um modelo de atenção integral à saúde, com mediadores entre a família, a comunidade e os profissionais de saúde (ABRASCO, 2018; Farias et al., 2018).

As equipes da ESF têm como foco a priorização de ações de proteção e promoção da saúde, baseando-se no conhecimento das realidades das famílias atendidas, o que lhes confere maior sensibilidade às necessidades dessa população (Pinto; Giovanella et al., 2018; Brasil, 2017). Entre os principais meios para a promoção da saúde, especialmente nas ESF, destaca-se a prática da educação em saúde, que reconhece a saúde como um fenômeno multidimensional e vê o usuário como um sujeito ativo no processo educativo, buscando alcançar maior autonomia em seu próprio cuidado (Conceição et al., 2020; Mendonça, 2023; NEPP, 2022).

A educação em saúde pode ser entendida como um conjunto de ações voltadas para a melhoria da qualidade de vida e para a prevenção de doenças. O conhecimento é a principal ferramenta utilizada para compreender e intervir sobre os problemas relacionados à saúde, sendo também uma estratégia eficaz para promover mudanças no comportamento dos usuários. Através da educação em saúde, cria-se constantemente novos saberes e transforma-se a realidade por meio de ações e reflexões (Conceição et al., 2020).

A prática da educação em saúde desempenha papel essencial na promoção de hábitos saudáveis, na prevenção de doenças e na melhoria da qualidade de vida. Ela adota uma visão multidimensional da saúde, incentivando os usuários a se tornarem protagonistas no processo de autocuidado (NEPP, 2022; Pereira Junior, 2022). Além disso, contribui para a redução da incidência de doenças e para o uso mais racional dos serviços de saúde de alta complexidade (Brasil, 2022). Nessa abordagem, o profissional de enfermagem assume um papel central, sendo responsável por intervenções educativas que são fundamentais para a efetivação dessas práticas.

O enfermeiro, desde a graduação, é capacitado para atender às necessidades de saúde da população, utilizando técnicas de ensino-aprendizagem que promovem a troca de saberes e experiências. Essa

abordagem também fortalece a responsabilidade do indivíduo consigo mesmo e com a comunidade (Fernandes et al., 2019). Além disso, o processo educacional conduzido por esse profissional é caracterizado por um modelo transversal e interseccional, que integra o cuidado ao protagonismo do paciente, considerando suas necessidades específicas e demandas individuais (Pereira; Escola; Almeida, 2020).

Nesse contexto, é importante destacar que as UAPS se configuram como pontos de contato essenciais entre os indivíduos e os serviços de saúde, oferecendo atenção integral e abordando uma ampla gama de necessidades de saúde da população de maneira contínua e longitudinal. Portanto, as UAPS representam espaços privilegiados para o desenvolvimento de práticas educativas em saúde. Este estudo, assim, tem como objetivo relatar as experiências vivenciadas durante capacitações e ações de educação em saúde direcionadas tanto a profissionais de saúde quanto à comunidade.

Métodos

Este relato de experiência descreve as atividades do projeto de extensão intitulado “(In)Formação em Saúde: Capacitação em Saúde para Profissionais e Comunidade”, desenvolvido por acadêmicos do curso de Enfermagem da Universidade do Estado de Minas Gerais, Unidade Divinópolis. As atividades extensionistas foram realizadas no ano de 2023 e ocorreram em diferentes locais, incluindo os campos de estágio supervisionado do curso, como instituições de saúde e educação, centros de detenção e recuperação, praças públicas, academias, entre outros, nos municípios de Divinópolis/MG e Carmo do Cajuru/MG.

O município de Divinópolis abrange uma área de 708,115 km², com uma população estimada de 231.091 habitantes em 2022 e um Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) de 0,764. Por sua vez, Carmo do Cajuru possui uma área territorial de 455,808 km², uma população de 23.479 habitantes e um IDH de 0,710 (IBGE, 2024).

A execução do projeto foi pautada no desenvolvimento de ações educativas e capacitações em saúde, com o objetivo de promover a

comunicação e disseminação de conhecimentos e práticas sobre diversos temas. Essas temáticas foram previamente selecionadas com base no levantamento das necessidades de cada campo de atuação dos participantes do projeto.

O público-alvo do projeto foi composto por usuários e profissionais das UAPS, alunos e professores de instituições educacionais, população privada de liberdade, profissionais de instituições hospitalares, usuários de centros de atividades físicas e participantes de feiras e eventos comunitários.

Para a implementação das ações, foram elaborados diversos instrumentos educativos, como apresentações em *PowerPoint*, cartilhas, panfletos, murais, *folders*, peças teatrais, cartazes, paródias, cartões, rodas de conversa, bate-papos e a realização de testes rápidos para infecções sexualmente transmissíveis. Além disso, foram utilizados recursos multimídia e audiovisuais com o objetivo de tornar a comunicação em saúde mais dinâmica e atraente.

Foram estabelecidas parcerias com os responsáveis pelos campos de atuação das ações e com os envolvidos no projeto, reconhecendo a necessidade de um trabalho interdisciplinar, além da importância da divulgação do projeto entre os profissionais de saúde e a comunidade. A divulgação do projeto contou com diversos recursos, incluindo mídias digitais, sites institucionais, cartazes, folders, contato direto e comunicação telefônica.

Todas as ações realizadas foram registradas em arquivos digitais e publicadas nas redes sociais, especificamente no Instagram do projeto.

Resultados

Foram realizadas 20 capacitações e ações de educação em saúde, abordando uma variedade de temáticas com profissionais de saúde e membros da comunidade, alcançando aproximadamente 300 indivíduos. Dentre os temas trabalhados, destacam-se: eletrocardiograma ($n=1$; 5%), cuidados com o pé diabético ($n=1$; 5%), manejo de feridas ($n=1$; 5%) e testes rápidos ($n=1$; 5%). Em relação às temáticas de educação em saúde, foram abordados os seguintes temas:

dengue (n=5; 25%), tabagismo (n=2; 10%), orientação para uma vida saudável (n=2; 10%), alimentação saudável (n=2; 10%), sepse (n=1; 5%), câncer de colo do útero e mama (n=3; 15%), infecções sexualmente transmissíveis (IST) (n=1; 5%) e saúde do homem (n=1; 5%) (Quadro 1).

Para promover a ampliação do conhecimento entre o público-alvo, foram adotadas estratégias pedagógicas diversificadas, como palestras, rodas de conversa expositivas e a confecção de murais e cartilhas. Todos os recursos utilizados tiveram como objetivo aproximar o público da realidade discutida, promovendo uma educação facilitada. O conhecimento popular e as experiências anteriores dos participantes também foram considerados em cada ação, caracterizando-se como uma ferramenta importante para a criação de vínculos e o desenvolvimento da aprendizagem.

É importante ressaltar que a limitação de recursos materiais foi identificada como um dificultador nas estratégias adotadas. Além disso, houve a necessidade de ajustar os tempos de execução das atividades, em função da disponibilidade dos profissionais frente às demandas de seus locais de trabalho. No entanto, a adesão e participação ativa tanto dos profissionais quanto da comunidade foram fundamentais para o alcance dos objetivos de disseminação das informações. Esse envolvimento contribuiu para o crescimento pessoal e profissional dos participantes, que demonstraram ter adquirido novos conhecimentos e ampliado seu interesse nas temáticas abordadas.

Quadro 1. Sumarização das capacitações e ações de educação em saúde realizadas. Divinópolis, Minas Gerais, 2023.

Dengue	
 Data: 03/05/2023 Local: UAPS Público: usuários da UAPS	A capacitação enfatizou a prevenção da dengue junto aos usuários da unidade, abordando acerca do vírus causador, hospedeiro, meios de transmissão, sinais e sintomas, além de ações que podem auxiliar na redução dos focos de procriação do mosquito <i>Aedes Aegypti</i>, feitas pela própria população com medidas domésticas, como por exemplo, o descarte adequado dos lixos, evitar água parada em recipientes, manter a caixa d'água sempre tampada, remover folhas de calha entre outras
Dengue	
 Data: 05/05/2023 Local: UAPS Público: ACS	A capacitação enfatizou a prevenção da proliferação do mosquito <i>Aedes Aegypti</i>, de forma a disseminar medidas junto a ACS, os quais ocupam uma posição de grande importância no que se diz ao controle do mosquito, uma vez que seu papel de acompanhar as condições e necessidades de saúde das famílias da área de abrangência da APS, permite a educação em saúde em possíveis locais de potenciais risco de proliferação do mosquito

Dengue	
 Data: 08/05/2023 Local: UAPS Público: usuários da UAPS	A capacitação teve como finalidade informar a comunidade acerca da doença, sobre os sintomas, tratamento e os meios de transmissão. Foi possível observar o interesse dos usuários sobre o tema e como é fundamental o compartilhamento de informações para redução dos casos
Dengue	
 Data: 09/05/2023 Local: Escola estadual Público: crianças entre 6 e 10 anos	A capacitação levou informações para crianças quanto a importância de saber identificar os sinais e sintomas da dengue, mecanismos de prevenção da proliferação do mosquito causador da doença. As atividades foram realizadas através de uma paródia, exposições de materiais que exemplificaram o ciclo do mosquito <i>Aedes Aegypti</i> e explicações complementares acerca das dúvidas surgidas
Posicionamento dos eletrodos na realização do eletrocardiograma	
 Data: 17/05/2023 Local: UAPS Público: equipe de enfermagem	A capacitação teve a finalidade de auxiliar os profissionais quanto a correta realização do eletrocardiograma, posicionando os eletrodos nos locais indicados. Logo, evitando resultados errados e consequentemente, agravo no quadro clínico de saúde, além do favorecimento nas tomadas de decisões

Assistência de enfermagem ao portador de pé diabético



Data: 23/06/2023

Local: UAPS

Público: enfermeiras

A UAPS em questão apresentava um elevado número de pacientes diabéticos de alto risco portadores de lesões crônicas. Diante desse contexto, tornou-se importante realizar a capacitação sobre a temática, uma vez que foi exposto pelas profissionais como uma demanda, para atualização sobre os novos protocolos de tratamento de úlceras crônicas

Manejo de feridas



Data: 29 e 30/06/2023

Local: UAPS

Público: equipe de enfermagem

A capacitação visou atualizar os profissionais de enfermagem quanto ao manejo de feridas. Foi elaborado, aplicado e repassado aos profissionais um material didático com uma síntese dos tipos de leito das feridas; método de avaliação da quantidade de exsudato; coberturas indicadas para cada tipo de ferida; e manejo destas coberturas. Os profissionais relataram que a capacitação teve grande valia para relembrar os conhecimentos prévios, assim como o material auxiliará durante a assistência

Tabagismo: entendendo seus riscos



Data: 10/07/2023

Local: Associação de Proteção e Assistência ao Condenado

Público: recuperandos masculinos, entre 30 e 50 anos

Educação em saúde realização em uma Associação de Proteção e Assistência ao Condenado com explanação e discussão sobre os motivos do tabagismo e seus fatores de risco para a à saúde, assim como a abordagem de mecanismos para vencer os obstáculos do tabaco, desafios enfrentados nos primeiros dias sem fumar e os benefícios obtidos com a cessação do tabagismo

SEST SENAT de Portas Abertas – Edição dia do motorista



Data: 22/07/2023

Local: SEST SENAT

Público: trabalhadores do transporte e dependentes

O Dia do Motorista é celebrado em 25 de julho, e o SEST SENAT Divinópolis realizou uma grande ação para homenagear esses profissionais. Em parceria, durante a ação, foram desenvolvidas atividades por estudantes e professores dos cursos de Educação Física, Enfermagem e Fisioterapia da UEMG Divinópolis. Na enfermagem foram realizadas aferição de pressão arterial e glicemia capilar e respectivos parâmetros; orientações sobre automedicação, hábitos alimentares, prática de atividade física, tabagismo e etilismo. Realizaram-se cerca de 200 atendimentos

13 de Setembro - Dia mundial da sepse: reconheça a sepse, salve vidas



Data: 13/09/2023

Local: Hospital

Público: profissionais de todos os setores

Foi realizada educação em saúde com explanação e discussão dos sintomas da Sepse, também conhecida como infecção generalizada, com profissionais de todos os setores de um dado hospital. Nesta abordou-se a importância do tratamento por uma abordagem interdisciplinar envolvendo médicos, enfermeiros, intensivistas e outros profissionais de saúde

Encontrão da terceira idade



Data: 01/10/2023

Local: Centro comunitário

Público: Grupos da terceira idade

Foi realizado um encontrão de grupos da terceira idade, o qual contou com a participação de grupos de diversas cidades vizinhas. Pensando na valorização da saúde desse público, em parceria com a APS e com o apoio de integrantes do projeto foram ofertados serviços como: aferição de pressão arterial; glicemia capilar; sinais vitais e testes rápidos para IST

Tabagismo: Entendendo seus riscos



Data: 21/09/2023

Local: UAPS

Público: usuários da UAPS

Educação em saúde com explanação e discussão sobre os motivos de se fumar e como isso afeta a saúde, como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar, os desafios enfrentados nos primeiros dias sem fumar e os benefícios obtidos com a cessação do tabagismo. Foi distribuído panfletos educativos acerca da temática

Dengue	
 Data: 21/09/2023 Local: UAPS Público: usuários da UAPS	A capacitação enfatizou a prevenção da dengue junto aos usuários da unidade, abordando acerca do vírus causador, hospedeiro, meios de transmissão, sinais e sintomas, além de ações que podem auxiliar na redução dos focos de procriação do mosquito <i>Aedes Aegypti</i>, feitas pela própria população com medidas domésticas
Outubro rosa - Falando um pouco sobre câncer de mama	
 Data: 14/10/2023 Local: Academia Público: alunas da academia	Na oportunidade foi realizada uma roda de conversa, com 11 mulheres presentes, foi falado sobre câncer de mama, principais fatores de risco, sinais e sintomas, a importância da vigilância em saúde e diagnóstico precoce, orientação sobre o autoexame das mamas, bem como a importância da realização da mamografia

Outubro rosa



Data: 20/10/2023

Local: UAPS

Público: usuários da UAPS

A ação promoveu o estreitamento do vínculo e adesão dos usuários da unidade. Através da descontração de um café da manhã, desenvolveu-se um bate-papo sobre a saúde geral da mulher, com o foco no câncer de mama, explicações e mitos do exame citopatológico (Papanicolau) e mamografia, além da troca de experiências sobre o autoexame das mamas. Foram realizados três preventivos a partir das informações que geraram segurança e curiosidade daquelas que nunca tinham realizado o exame

Sozinhas somos pétalas, juntas somos rosa!



Data: 23/10/2023

Local: Empresa de formaturas

Público: colaboradores

Foi realizada uma ação educativa com os colaboradores de uma empresa do ramo de formaturas, com a intenção de lembrar sobre a importância do autoconhecimento e autocuidado. Com enfoque no combate ao câncer de mama e colo de útero, foram abordadas diversas iniciativas que auxiliam na prevenção e combate às neoplasias em questão. Foi realizado também aferição de pressão arterial e realização de testes rápidos para IST, bem recebidos e aderidos por toda a equipe



Educação em saúde sobre IST para a população privada de liberdade



Data: 09/11/2023

Local: Presídio

Público: ala feminina e
LGBTQIAPN+

A educação em saúde desenvolveu-se através de um bate-papo acerca de algumas IST (Sífilis, Hepatites e HIV/AIDS), dentro de dois pavilhões de um presídio (ala feminina e ala LGBTQIAPN+), de modo dinâmico mediada por apresentação de forma oral pelas acadêmicas com supervisão da orientadora do projeto, sempre dando espaço para esclarecimentos e retirada de dúvidas. Observou-se grande conhecimento prévio, curiosidade e interesse na temática, evidenciando o quão importante se faz a disseminação de conhecimentos sobre IST no âmbito da população privada de liberdade

Atualização das informações acerca da realização de testes rápidos para detecção de HIV, Sífilis, Hepatite B e C



Data: 10/11/2023

Local: UAPS

Público: equipe de enfermagem

Foi realizada capacitação de atualização das informações acerca da realização de testes rápidos para detecção de HIV, Sífilis, Hepatite B e C. Elucidou-se sobre os testes disponíveis na unidade, bem como sobre a importância de seguir as recomendações destes. Como forma de facilitar o meio de consulta em casos de dúvidas, foi confeccionado panfleto informativo com o nome do teste/marca, a quantidade de sangue e reagente para cada teste, assim como o tempo e observações importantes relacionados ao mesmo. Ainda, foi proporcionado a demonstração e um momento prático para treinar a técnica de aspiração do sangue com a pipeta, que geralmente é um dos pontos no qual os profissionais podem apresentar dificuldade

Alimentação saudável	
 Data: 10/11/2023 Local: Escola municipal Público: estudantes, professores e colaboradores	Em visita a uma escola da zona rural foi desenvolvida uma ação em prol da discussão sobre alimentação saudável. Foi apresentado um vídeo temático seguido por uma roda de conversa sobre o tema. Na oportunidade, professores, e demais funcionários também esclareceram suas dúvidas. Foi comentado sobre a qualidade da merenda escolar fornecida pelo município e a oportunidade de se ter uma grande variedade de alimentos na zona rural
Novembro azul	
 Data: 21/11/2023 Local: Projeto terapêutico Público: pacientes internos	A ação foi realizada em conscientização da campanha do “Novembro Azul” e visou oferecer informações para prevenir e informar aos pacientes internos a respeito de doenças masculinas, com ênfase na prevenção e no diagnóstico precoce do câncer de próstata. Na ocasião houve a realização de testes rápidos e demais orientações sobre a saúde do homem.

Fonte: Autores, 2023.

Discussão

O projeto “(In)Formação em Saúde” teve como objetivo contribuir para a promoção e prevenção de agravos à saúde, reconhecendo que as práticas de comunicação e educação em saúde são ferramentas

eficazes para a implementação dessas medidas. As ações educativas em saúde possibilitam mudanças significativas no cotidiano dos indivíduos, além de fortalecer o vínculo e o acesso às UAPS, favorecendo a adesão ao tratamento e a adoção de hábitos e estilos de vida saudáveis. Ademais, a prática da educação em saúde promove uma maior proximidade entre a equipe de saúde e os usuários, o que facilita uma compreensão mais profunda das demandas desses indivíduos, permitindo intervenções mais adequadas às suas realidades.

Destaca-se que as práticas educativas têm o potencial de promover ações eficazes, mediadas pelo incentivo ao conhecimento e ao desenvolvimento do julgamento crítico dos usuários, além de contribuir para a melhoria da qualidade da assistência. Isso ocorre por meio da oferta de formação continuada aos profissionais, permitindo seu desenvolvimento profissional, o aprimoramento de técnicas e saberes, e a atualização constante em relação às evidências científicas mais recentes (NEPP, 2022; Pereira Junior, 2022). Além disso, é fundamental destacar que as ações preventivas trazem mais benefícios do que as curativas, especialmente no âmbito assistencial e econômico, pois podem contribuir significativamente para a redução da incidência de doenças, bem como para a diminuição do número de pessoas que recorrem aos serviços de saúde de alta complexidade (Vieira et al., 2017).

As ações de educação em saúde fazem parte da rotina de trabalho do profissional enfermeiro. Durante sua atuação, este profissional é responsável por fornecer orientações aos pacientes, familiares e, por vezes, à própria equipe, esclarecer dúvidas, trabalhar na prevenção de doenças e/ou promover a adaptação dos pacientes a condições de saúde específicas, contribuindo para o autocuidado e para a qualidade de vida desses indivíduos (Costa et al., 2020; Fernandes et al., 2019; Pereira; Escola; Almeida, 2020).

No entanto, existem obstáculos para o desenvolvimento de ações educativas em saúde, como a sobrecarga de trabalho, a resistência da população em participar das abordagens, a escassez de recursos materiais, além de fatores relacionados à formação profissional, que podem se constituir como limitações, uma vez que o preparo do profissional e sua capacidade de lidar com dificuldades durante o exercício da

profissão podem influenciar o sucesso dessas ações (Braghetto et al., 2019; Costa et al., 2020). Estudos apontam que as intervenções educativas têm sido negligenciadas devido a múltiplos fatores, como a falta de estrutura para lidar com demandas extraordinárias em saúde, o dimensionamento inadequado da força de trabalho em saúde e até a resistência dos próprios profissionais em participar de momentos formativos (Zinn et al., 2019).

Nesse contexto, é importante salientar que, para ensinar, é necessário, primeiramente, entender. Este é um ponto crucial, pois, para uma educação em saúde efetiva e para a promoção consequente da saúde da população, é imprescindível que haja profissionais capacitados e fundamentados cientificamente para executar e orientar as práticas. Ao incorporar práticas pedagógicas em sua rotina, o profissional enfermeiro pode utilizar diversas estratégias para tornar o processo de ensino-aprendizagem possível, incluindo recursos didáticos, tecnológicos e até mesmo a criatividade, desde que, acima de tudo, respeite o embasamento científico necessário (Marinho et al., 2022).

Um estudo que teve como objetivo caracterizar as produções científicas relacionadas aos saberes e práticas de enfermeiros e enfermeiras sobre educação em saúde no contexto da APS indicou que esses profissionais consideram essa prática como um mecanismo de fortalecimento do vínculo com os usuários e como uma forma de aprimorar o perfil profissional, uma vez que fomenta a necessidade de estudo contínuo. O estudo também aponta que a educação em saúde é uma atividade intrínseca ao trabalho do enfermeiro, podendo ser realizada em qualquer espaço e em qualquer momento (Marinho et al., 2022).

É importante destacar que a educação em saúde só se torna efetiva quando ocorre de forma contínua e coordenada, envolvendo não apenas os setores de saúde e os pacientes, mas também criando uma dinâmica intersetorial entre diversas esferas responsáveis por auxiliar na compreensão social do adoecimento e da saúde como uma responsabilidade compartilhada (Pinheiro et al., 2022). Essa afirmação está alinhada aos princípios da Carta de Ottawa, que defende que a promoção da saúde e da qualidade de vida só é possível por

meio de estratégias combinadas entre o Estado, o setor da saúde, a comunidade e o indivíduo (Brasil, 1996). É também por meio dessa articulação que a educação em saúde se torna extramural, saindo das UAPS e alcançando os espaços cotidianos dos usuários, como ambientes de trabalho, escolas e outros espaços coletivos (Buss et al., 2020).

A implementação de atividades de educação em saúde em locais fora da rede tradicional de atenção à saúde destaca a abrangência do projeto e sua relevância para alcançar públicos que, muitas vezes, não estão presentes nas UAPS. Dada a complexidade de alcançar determinados grupos, como os caminhoneiros, ações direcionadas a esse público tornam-se extremamente necessárias. Embora a baixa procura desse grupo pelos serviços das UAPS seja um desafio, é amplamente reconhecida a eficácia das iniciativas de educação em saúde voltadas ao público masculino (Marcon et al., 2021). Portanto, é essencial desenvolver estratégias que permitam alcançar esse público, como a implementação de intervenções educativas nos locais de trabalho, como a ação sobre a Saúde do Homem em referência ao “Novembro Azul”. Além disso, a atenção à saúde do trabalhador apresenta diversas lacunas que precisam ser abordadas, uma vez que as condições de trabalho desempenham um papel determinante no processo saúde-doença (Câmara; Belo; Peres, 2020).

Outro público com desafios para participar das ações de educação em saúde são as pessoas privadas de liberdade. O tema de infecções IST foi abordado em uma das ações realizadas, dada a alta disseminação dessas doenças entre esse grupo. A educação em saúde desempenha um papel crucial na redução da transmissão, ampliando a conscientização e diminuindo os comportamentos de risco (Faustino et al., 2021).

Vale ressaltar que as estratégias de disseminação de informações e iniciativas voltadas para a promoção da qualidade de vida devem possuir características adaptativas, como o uso de mídias sociais (Souza et al., 2020). Isso foi exemplificado pela divulgação das ações e informações do projeto na rede social Instagram, que se mostrou uma ferramenta eficaz para atingir o público-alvo de maneira dinâmica e acessível.

Considerações finais

As estratégias de capacitação e educação em saúde implementadas pelo projeto “(In)Formação em Saúde” emergiram como instrumentos fundamentais para promover a saúde e melhorar a qualidade da assistência oferecida aos usuários. Essas ações possibilitaram a abordagem de diversas temáticas que afetam a saúde da população, contribuindo para a conscientização e corresponsabilidade dos indivíduos em relação ao cuidado com a saúde. Além disso, proporcionaram aos profissionais de saúde a ampliação de seus conhecimentos sobre diferentes áreas da saúde, o que favoreceu a melhoria contínua de suas práticas.

O contato dinâmico estabelecido entre profissionais e comunidade também contribuiu para o fortalecimento do vínculo, aumentando a confiança mútua e a efetividade das ações. Destaca-se, ainda, que as múltiplas atividades realizadas pelo profissional enfermeiro favorecem tanto o desenvolvimento do conhecimento técnico-científico e teórico-prático quanto o estímulo à reflexão crítica por parte do público-alvo. Essas ações não só incentivam o desenvolvimento da autonomia e da cidadania dos indivíduos, como também os capacitam a transformar suas realidades e a escrever suas próprias histórias de forma mais consciente e empoderada.

Referências

Braghetto, G. T. et al. Dificuldades e facilidades do enfermeiro da Saúde da Família no processo de trabalho. **Caderno de Saúde Coletiva**, v. 27, n. 4, p. 420-426, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1414-462X201900040100>. Acesso em: 16 Jan. 2024.

Brasil. **Carta de Ottawa. Primeira Conferência Internacional de Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde; 1996. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf. Acesso em: 16 Jan. 2024.

Brasil. **Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças**

Crônicas e Agravos Não Transmissíveis no Brasil, 2021-2030 (Plano de Dant). Brasília: Ministério da Saúde; 2022. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/doencas-cronicas-nao-transmissiveis-dcnt/09-plano-de-dant-2022_2030.pdf/view . Acesso em: 16 Jan. 2024.

Brasil. Portaria nº 2436/2017. Aprova a PNAB, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do SUS. Brasília: Ministério da Saúde; 2017. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt2436_22_09_2017.html. Acesso em: 16 Jan. 2024.

Buss, P. M. et al. Health promotion and quality of life: a historical perspective of the last two 40 years (1980-2020). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n.12, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320202512.15902020>. Acesso em: 16 Dez. 2023.

Camara, E. A. R.; Belo, M. S. S. P.; Peres, F. Desafios e oportunidades para a formação em Saúde do Trabalhador na Atenção Básica à Saúde: subsídios para estratégias de intervenção. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 45, e. 10, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000009418>. Acesso em: 16 Dez. 2023.

Conceição, D. S. et al. A educação em saúde como instrumento de mudança social. **Brazilian Journal of Development**, v.6, n. 8, p. 59412-6, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n8-383>. Acesso em: 1 Jan. 2024.

Costa, D. A. C. et al. Nursing and health education. **Revista Científica da Escola Estadual de Saúde Pública de Goiás**, v. 6, n. 3, p. e6000012, 2020. Disponível em: <https://www.revista.esap.go.gov.br/index.php/resap/article/view/234/90>. Acesso em: 6 Jan. 2023.

Farias, D. N et al. Interdisciplinaridade e interprofissionalidade na ESF. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 16, n. 1, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00098>. Acesso em: 16 Jan. 2024.

Faustino, M. C. O. et al. Educação em saúde acerca das infecções sexualmente transmissíveis no ambiente prisional feminino: revisão integrativa. **Saúde Coletiva (Barueri)**, v. 11, n. 67, p. 6763-6774, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.36489/saudecoletiva.2021v11i67p6763-6774>. Acesso em: 8 Fev. 2024.

Fernandes, J. R. et al. Educação em Saúde: O papel do Enfermeiro como Educador em Saúde no cenário de IETC. **Revista da JOPIC**, v. 2, n. 4, 2019. Disponível em: <https://revista.unifeso.edu.br/index.php/jopic/article/viewFile/928/670>. Acesso em: 8 Fev. 2024.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Cidades- Divinópolis**. Rio de Janeiro: IBGE, 2024. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/mg/divinopolis/panorama>. Acesso em: 8 Fev. 2024.

Lopes, O. C. A. et al. Competences of nurses in the Family health Strategy. **Escola Anna Nery**, v. 2, n. 24, p. 1 - 8, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2019-0145>. Acesso em: 8 Fev. 2024.

Marcon, S. S. et al. Intervenção educativa no local de trabalho: promoção da saúde e prevenção cardiovascular com homens metalúrgicos. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 35, p. 1-13, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18471/rbe.v35.38619>. Acesso em: 8 Fev. 2024.

Marinho, M. N. A. S. B. et al. Educação em saúde na Estratégia Saúde da Família: Saberes e práticas de enfermeiros – Revisão integrativa. **Saúde em Redes**, v. 8, n. 1, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.18310/2446-4813.2022v8n1p233-247>. Acesso em: 7 Fev. 2024.

Mendonça, F. F. et al. Changes in the primary care policy and the (un)sustainability of the Family Health Strategy. **Saúde Debate**, v. 47, n. 137, p. 13-30, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104202313701I>. Acesso em: 8 Fev. 2024.

Núcleo de Estudos de Políticas Públicas. **Caderno de Pesquisa NEPP: Atenção Básica no Sistema Único de Saúde**. Campinas: NEPP/UNICAMP; 2022. Disponível em: <https://www.nepp.unicamp.br/upload/documents/publicacoes/0b020fc1ca9de1ad9af957375676c673.pdf>. Acesso em: 9 Fev. 2024.

Pereira JR, L. A. et al. Educação em saúde e tecnologias: mudanças, desafios e novos hábitos. **Psicologia e Saúde em debate**, v. 8, n. 1, p. 29–46, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V8N1A3>. Acesso em: 9 fev. 2024.

Pereira, A. F., Escola, J. J. J., Almeida, C. M. T. Educação em saúde para a criança/jovem/família: necessidades formativas dos enfermeiros. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 34, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.18471/rbe.v34.35273>. Acesso em: 14 Nov. 2023.

Pinheiro, P. N. C. et al. Reflections on nursing and COVID-19 in light of health education. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, n. 1, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1305>. Acesso em: 8 Fev. 2024.

Pinto, L. F.; Giovanella, L. The Family Health Strategy: expanding access and reducing hospitalizations due to ambulatory care sensitive conditions (ACSC). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 6, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018236.05592018>. Acesso em: 8 Fev. 2024.

Rede de Pesquisa em Atenção Primária à Saúde da Abrasco. Contribution to a strategic policy agenda for Primary Health Care in the Brazilian Unified Health System (SUS). **Saúde Debate**, v. 42, n. esp. 1, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-11042018S128>. Acesso em: 18 Jan. 2024.

Souza, T. S. et al. Mídias sociais e educação em saúde: os combates à fake news na pandemia de COVID-19. **Enfermagem em foco**, v. 11,

n. 1, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2020.v11.n1.ESP.3579>. Acesso em: 8 Fev. 2024.

Starfield, B. **Atenção primária: Equilíbrio entre necessidades de saúde, serviços e tecnologia**. Brasília: UNESCO, Ministério da Saúde; 2002. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/0253.pdf>. Acesso em: 11 Nov. 2023.

Vieira, M. et al. Infância saudável: Educação em saúde nas escolas. **Expressa Extensão**, v. 22, n. 1, p. 138-148, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.15210/ee.v22i1.10808>. Acesso em: 8 Fev. 2024.

Zinn, G. R. et al. Permanent health education as a possible practice: na experience in primary care. **Ciência, cuidado & Saúde**, v. 21, p. e59584, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4025/cienccuidsaude.v21i0.59584>. Acesso em: 8 Fev. 2024.

PRÁTICAS DE ACOLHIMENTO E INTERVENÇÃO JUNTO A OUVIDORES DE VOZES

Daiana Paula Milani Baroni

Bianca Rodrigues Jerônimo

Maria Fernanda Gomes Marques

1. Introdução

HISTORICAMENTE, o fenômeno de escuta de vozes tem sido compreendido e vivenciado de modos diversos por saberes e culturas ao longo dos séculos, produzindo diferentes práticas sociais e práticas de si (relação do sujeito consigo mesmo) decorrentes destas compreensões (Foucault, 2000). Na modernidade a experiência de escuta de vozes tem sido concebida, na maior parte das vezes, através de uma perspectiva médica sob o nome de alucinação verbal auditiva, buscando ser tratada por meio de medicações psicoativas no intuito de extinção destas manifestações (Foucault, 2006). Salvo as exceções em que o processo de escuta de vozes se insira dentro de um contexto de experiência mística ou religiosa (como no caso dos médiuns, praticantes de religiões de matriz africana e membros de algumas igrejas neopentecostais), escutar vozes denota, na maioria das vezes, a existência de um transtorno mental, situando o sujeito para além de uma condição tida como normal e saudável para aquela sociedade (Watkins, 2008).

Algumas estimativas (Baker, 2009; Romme et al, 2010) apresentam a escuta de vozes como uma realidade que atinge entre 4 a 10% da população mundial, levando à compreensão de que tal ocorrência não se restringe àquelas pessoas diagnosticados como portadoras de algum transtorno mental, como no caso da esquizofrenia. Há alguns anos o “Movimento dos Ouvidores de Vozes”, criado pela Rede

Internacional Intervoice - The International Network for Training, Education and Research into Hearing Voices - tem unido pessoas em todo o mundo no intuito de oferecer àqueles que vivenciam a experiência de ouvir vozes a formação e consolidação de grupos de apoio mútuo visando o compartilhamento deste fenômeno entre iguais - ouvidores de vozes, e também familiares e profissionais de saúde que tenham interesse pelo tema. O fenômeno de audição de vozes é nestes contextos discutido com profundidade a partir da experiência pessoal de cada participante (narrativas em primeira pessoa) buscando o “enfrentamento das vozes”, a criação de estratégias e a promoção de um espaço de escuta, trocas e de reelaboração desta experiência, para além do estigma muitas vezes trazido pelo enquadramento diagnóstico de doente mental (Baker, 2015; Contini, 2017).

As atividades dos grupos da Rede Internacional *Intervoice* foram iniciadas na Europa na década de 80 (1987) a partir da iniciativa do psiquiatra Marius Romme e de sua paciente Patsy, que propuseram um grande encontro entre mais de 450 ouvidores, no intuito de conhecer as experiências destes sujeitos. Naquela ocasião concluíram que 1/3 destes ouvidores levavam uma vida “normal”, apesar da convivência com as vozes, levando-os a crer que a escuta de vozes, por si só, não seria necessariamente um sintoma de um transtorno mental e que muitos ouvidores eram capazes de realizar seus projetos de vida.

As atividades dos grupos no Brasil foram iniciadas oficialmente através da visita do atual presidente da Rede *Intervoice*, Paul Baker, em 2015, que, ao ministrar um curso para a formação de grupos semeou as primeiras sementes para a propagação da rede (Baker, 2015). Iniciou-se, assim, seguindo a tradição de países como Holanda, Itália e Inglaterra, grupos no Brasil em cidades como Rio de Janeiro, Ribeirão Preto, Campinas, se estendendo posteriormente para cidades como Brasília, São João del Rei, Cabo Frio, Pelotas, dentre outras. A criação dos grupos de ouvidores de vozes no Brasil esteve em consonância com os debates referentes à “Luta Antimanicomial” que influenciaram a Reforma Psiquiátrica no Brasil desde a década de 70 e o seu pioneirismo na busca por inovações nos tratamentos em saúde mental (Barros et al, 2014).

2. A Rede Internacional *Intervoice* e os Grupos de Ouvidores de Vozes

A Rede Internacional *Intervoice* - *The International Network for Training, Education and Research into Hearing Voices* - tem como intuito oferecer àqueles que vivenciam a experiência de ouvir vozes a formação e consolidação de grupos de apoio mútuo visando o compartilhamento deste fenômeno entre iguais - ouvidores de vozes, familiares e profissionais da saúde que tenham interesse pelo tema. O fenômeno de audição de vozes é nestes contextos discutido e aprofundado a partir da experiência pessoal de cada participante (narrativas em primeira pessoa) buscando o “enfrentamento das vozes”, a criação de estratégias e a promoção de um espaço de escuta, trocas e de reelaboração desta experiência, para além do estigma muitas vezes trazido pelo enquadramento diagnóstico de doente mental (Romme; Escher, 2000).

Nestes grupos, a preocupação se desloca do fato de ouvir vozes para a tentativa de estabelecer algum tipo de convivência positiva com elas, dando relevância a outras possibilidades de interpretação advindas daqueles que vivenciam esta experiência, para além da delimitação de um enfoque médico ou psicológico. As vozes, pouco consideradas no processo de tratamento e cura convencional de transtornos mentais, adquire nestes contextos relevância principal e então devem ser ouvidas e tratadas como reais, como mensageiras de uma realidade que está em correspondência com o mundo psíquico e emocional de quem as ouve.

Cabe ressaltar que embora se tratem de grupos não considerados terapêuticos (uma vez que não se trabalha a partir de uma perspectiva de cura ou com a utilização de uma abordagem clínica específica) toda a dinâmica ativada por estes grupos - o processo de busca e reconhecimento de possíveis origens e traumas relacionados à experiência de audição de vozes, o esforço de reconstrução da esfera individual e social (conscientização, aceitação e enfrentamento), dentre outros aspectos abordados com e entre ouvidores de vozes - se insere no campo de interesses das ciências psicológicas, uma vez que o que se está em questão são temas psicológicos, a saber: experiência

de subjetividade, práticas de si e práticas sociais, modos de vida e repercussões do processo de medicalização social, dentre outros. Cabe à Psicologia reconhecer tais processos, investigar seu alcance, analisar suas práticas e avaliar suas contribuições, repercussões e limites.

3. Acolhimento e intervenção junto a ouvidores de vozes

O conjunto de ações destinadas a ouvidores de vozes ocorreu sob a forma de estágio vinculado ao curso de Psicologia da UEMG – *Campus* Divinópolis, realizada junto ao Sersam/ Caps III no município de Divinópolis, envolvendo 12 alunos estagiários, profissionais do Caps e uma professora proponente de estágio em Psicologia Social. A prática de estágio teve como ênfase a perspectiva do *Intervoice* como uma das “Novas Abordagens em Saúde Mental”, assim como a perspectiva de *recovery*, ocorrendo no 2º semestre do ano de 2024, tendo suas ações pautadas, sobretudo, na realização de acolhimento a usuários do Caps ouvidores de vozes e no planejamento e execução de reuniões entre usuários ouvidores para a formação de um grupo de ouvidores de vozes local.

Os Caps são unidades de saúde vinculadas ao Sistema Único de Saúde (SUS) que fornecem atendimento multidisciplinar para indivíduos com algum tipo de transtorno mental e/ou usuários de álcool e drogas. Os Caps III funcionam 24 horas por dia, todos os dias da semana, incluindo feriados e finais de semana.

A unidade do Caps em Divinópolis é denominada também como Sersam - Serviço de Referência em Saúde Mental e foi inaugurada em 1º de junho de 1997. São oferecidos: atendimento especializado ambulatorial, de urgência e emergência, consultas com médico psiquiatra, além do atendimento por uma equipe multifuncional composta por assistente social, enfermeiros, farmacêutico, técnicos de enfermagem, psicólogos e terapeuta ocupacional. A família também recebe apoio e orientações. O Sersam se divide em Urgência e Emergência - onde os pacientes fazem a triagem e primeiros atendimentos; Centro de Atenção Psicossocial (Caps III) – onde são atendidos casos graves de transtornos mentais e o Centro de Atenção Psicossocial

Álcool e Drogas (Caps AD)- voltado àqueles pacientes em tratamento de dependência química em álcool e drogas. O Caps III recebe o paciente em crise, oferece a internação noturna em regime de curta permanência, além de consultas, grupos terapêuticos e atividades de reabilitação psicossocial. A presença ativa de uma equipe multidisciplinar, incluindo psicólogos e estagiários da Psicologia, não apenas evidencia a relevância desta atuação, como também demarca, de maneira particular, a importância da Psicologia Social nesse contexto.

Na realização do estágio, para além das conversas com os ouvidores de vozes realizadas no Caps e das reuniões de grupo entre ouvidores de vozes, foram realizadas rodas de conversas e palestras voltadas para funcionários do Caps e demais serviços de saúde do município, assim como palestras para estudantes da UEMG/Divinópolis para propagação e conscientização sobre a temática. Tais propostas buscaram apresentar as práticas do *Intervoice* e discutir a temática das vozes com estudantes da área da saúde, no intuito de conhecerem modos de trabalhar com ouvidores e suas vozes de forma mais humanizada e menos patologizante.

Para além das ações de conscientização, almejou-se também o planejamento e organização de atividades voltadas para ouvidores de vozes, tendo considerado como ouvidores de vozes sujeitos que vivenciavam o fenômeno de escuta de sons, frases, conversas e demais manifestações sonoras e que atribuíam significações diversas a este fenômeno, independentemente de uma compreensão diagnóstica sobre sua condição e dos eventos que se relacionavam às vozes. As ações destinadas a ouvidores de vozes foram desenvolvidas de forma tanto individual - através da realização de questionário Questionário de *Maastricht* (*Maastricht Assessment of Voices Questionnaire* - MAVQ), do acolhimento e da prática que intitulamos como “Diálogo sobre as vozes”, assim como ações desenvolvidas de forma coletiva - através da participação em grupos de apoio e de suporte (Grupo de Ouvidores de Vozes) promovidos por membros do estágio em Psicologia Social e por profissionais atuantes no Caps, medidos pela professora supervisora do estágio.

O Questionário *Maastricht* visa entender as características das vozes, a frequência, intensidade, emoções geradas e o impacto que

elas teriam na vida do indivíduo. Através de suas questões busca-se mapear as dimensões psicológicas e emocionais associadas ao fenômeno. É uma ferramenta importante para fornecer uma visão mais detalhada e empática sobre a experiência dos ouvidores de vozes. O questionário foi utilizado como guia para estabelecimento de contato com os ouvidores, trazendo para a observação do ouvidor e para a percepção dos estagiários: a singularidade do processo de escuta de vozes para cada ouvidor, os principais temas, afetos, compreensões, desafios e medos associados à experiência com as vozes, a história de origem do fenômeno de escuta, a associação com demais fenômenos, assim como a possível relação entre o evento de escuta e demais eventos da vida, as estratégias de convivência com as vozes e de superação dos efeitos sociais e psíquicos acarretados pelas vozes, dentre outras questões abordadas pelo questionário.

Embora as conversas que decorreram do primeiro contato do processo de acolhimento e consecutiva aplicação do questionário (Diálogo sobre as vozes) não configurassem uma prática terapêutica, poderia trazer efeitos terapêuticos, uma vez que eram abordadas questões importantes da vida do sujeito, promovendo a elaboração, ressignificação e tomada de consciência em relação aos seus próprios processos de vida, de saúde e adoecimento. Os assuntos e ocorrências vivenciadas nestas interações pelos estagiários foram levadas às supervisões no sentido de orientação e direcionamento das práticas, auxiliando no prosseguimento do diálogo de forma segura e cuidadosa para os ouvidores e estagiários.

4. Relato de experiência de estagiários junto a ouvidores de vozes

Com o objetivo de descrever mais detalhadamente as práticas realizadas junto a ouvidores de vozes e suas possíveis repercussões para estagiários do curso de Psicologia da UEMG e para ouvidores de vozes, apresentaremos a seguir o relato de experiência de estagiários que participaram do processo de implantação da proposta do Grupo de ouvidores de vozes junto ao Caps em 2024, trazendo algumas de suas descrições e considerações a respeito deste processo.

4.1 O processo de aproximação de sujeitos ouvidores de vozes e algumas percepções advindas desta experiência

A aproximação com sujeitos ouvidores de vozes propõe inicialmente um desafio, devido à resistência que pode envolver o processo de ser observado, ainda mais em condições de vulnerabilidade, visto se tratar de pessoas em situação de crise em permanência no Caps. No entanto, a medida em que as conversas fluíam, foi possível perceber que a abertura para a prática de acolhimento, disponibilidade e abertura para conversas foi se estabelecendo. Os ouvidores presentes no pátio do Caps passaram a interagir mais com o grupo de estagiários no decorrer das semanas. Foi sugerido pela supervisora que trabalhássemos em duplas e em horários diferentes para que não estivesse presente um número elevado de estagiários no mesmo horário e para que fosse possível criar um ambiente de proximidade e confiança mútua. As duplas foram formadas de acordo com a afinidade entre estagiários, compatibilidade de horários, períodos de formação e níveis de experiência com grupos diversos, no intuito que um estagiário mais experiente pudesse auxiliar aquele menos experiente na abordagem dos sujeitos e no acolhimento.

Foi sugerido também que cada dupla acompanhasse de 2 a 3 pessoas ouvadoras, no intuito de contruir paulatinamente o vínculo e estabelecer continuidade no processo de escuta sobre as vozes, preparando para o ingresso daqueles ouvadores no grupo a partir da dinâmica proposta pelo *Intervoice*. Apesar do pouco tempo de duração do estágio (inicialmente de 1 semestre), o estabelecimento de uma conexão entre estagiários e ouvadores se deu de forma positiva entre quase todos aqueles com os quais realizamos o acolhimento e o diálogo sobre as vozes. Com alguns destes foi possível estabelecer conversas mais profundas ocorridas de forma espontânea.

Através da utilização do Questionário *Maastricht* pudemos nos guiar recorrendo a perguntas disparadoras, facilitando a forma de abordagem dos ouvadores e expondo nossos objetivos, evitando o desvio da conversa para assuntos aleatórios. Foi possível observar que a abordagem do *Intervoice* foi central para criar um espaço de acolhimento, onde os ouvadores puderam compartilhar suas experiências

sem julgamentos ou censura. O fato das reuniões acontecerem com uma frequência regular e com a participação ativa da professora supervisora contribuiu para que cada um pudesse se expressar livremente, tendo uma mediação que oportunizasse essa dinâmica de interação e troca. Mesmo não conseguindo vivenciar todas as dinâmicas do grupo, uma vez que os estagiários se intercalavam na participação nas reuniões de grupo (para que o número de participantes não ouvintes não se sobrepusesse ao número de ouvintes presentes em cada reunião) foi possível observar que este espaço de fala e trocas tornou-se importante para que os participantes se sentissem reconhecidos e valorizados uns pelos outros na experiência que estavam vivenciando, percebendo-se assim menos isolados. Embora o tempo tenha sido restrito para observação de mudanças mais profundas e permanentes, o grupo funcionava como um espaço importante de reconhecimento, compreensão e valorização das próprias vivências dos participantes.

Na realização dos “diálogos sobre as vozes” foi possível observar que muitos já estavam em um processo de aceitação (da existência das vozes e não necessariamente do conteúdo trazido por elas) e de compreensão das vozes por eles ouvidas, ainda que em um estágio inicial, o que apontava para a possibilidade de encaminhamento rumo à superação das condições de sofrimento oriundas desta experiência. A regularidade das reuniões e a escuta atenta do grupo parecia contribuir na construção do processo de aceitação, sendo possível observar avanços significativos em relação ao enfrentamento dos efeitos negativos das vozes. Foi possível também observar a diferença da experiência e da relação com as vozes para cada sujeito, uma vez que alguns escutavam conteúdos vistos como positivos pelos ouvintes e outros escutavam conteúdos analisados como negativos e até mesmo simultaneamente vozes positivas e negativas.

Em relação às reuniões do grupo de ouvintes de vozes, nelas eram abordados temas específicos sugeridos pelos próprios ouvintes, como os efeitos da experiência de ouvir vozes ou os conteúdos destas. A estas falas iniciais se somavam outras falas, incluindo a participação de cada ouvinte em uma roda de conversa facilitada pela supervisora e com a ajuda de estagiários e profissionais do Caps.

Foram trazidos ao grupo temas relacionados a traumas ocorridos na infância e início da vida adulta, situações de violência e abusos, questões raciais de gêneros e identidade, assim como sonhos, medos, incômodos e realizações, respeitando a proposta de livre expressão dos ouvidores.

A proposta principal do grupo de estágio esteve sempre pautada na tarefa de possibilitar um espaço seguro e acolhedor para o compartilhamento das vivências dos ouvidores e, a partir disso, viabilizar a elaboração e ressignificação dessas experiências. As reuniões do grupo duraram em média cerca de 1 hora e 30 minutos, contando com a livre participação dos ouvidores, que manifestavam voluntariamente seu interesse. Apesar do foco inicial ser o processo de ouvir vozes, o grupo tinha liberdade para trabalhar qualquer assunto visto como pertinente por parte dos participantes, como religião, família, música, rede de apoio, entre outros. É relevante evidenciar que o objetivo principal de todas as intervenções - conversas e reuniões - não era cessar as vozes, mas sim, compreender essa experiência e, a partir disso, criar estratégias possíveis àqueles indivíduo que propiciassem um relacionamento mais seguro, confortável e estável para com as vozes. Ocorreram reuniões com a presença de até 12 ouvidores simultaneamente.

A facilitação ocorreu tendo em vista favorecer a emergência de temas afins entre os presentes e direcionar a conversa, de modo a manter a circulação da fala e o foco em aspectos importantes para o grupo, buscando também preservar os ouvidores da exposição excessiva de situações privadas, uma vez que não se tratava de um espaço terapêutico, mas de apoio mútuo. Foi possível perceber que inicialmente as conversas se voltavam, sobretudo, para a tentativa de superação de vozes negativas e para a busca de compreensão sobre a relação de poder entre ouvidores e as vozes.

Foi possível observar a importância da participação da família, como elemento fundamental na significação e ressignificação da experiência com as vozes, embora o apoio familiar ainda não se apresentasse ativo como poderia ser, devido à dificuldade de participação dos familiares por motivos diversos. No entanto, o envolvimento da família, com a orientação adequada, poderia trazer impactos

positivos na ampliação do entendimento sobre a experiência de ouvir vozes, contribuindo para a melhor aceitação e convivência com esse fenômeno.

Foi possível conhecer um pouco da história de vida de alguns participantes, assim como reconhecer algumas estratégias vivenciadas por ouvidores (parte delas estudadas durante a fundamentação teórica de preparação para o estágio), como a escuta de música como forma de “bloquear” as vozes ou se distanciar delas ou mesmo a busca por aproximação de pessoas no momento da escuta de vozes negativas como forma de apoio e suporte emocional. Não foi possível presenciar o estabelecimento de uma relação direta com as vozes, restringindo a atuação dos estagiários às narrativas sobre esta relação estabelecida com as vozes e às estratégias criadas para lidar com elas.

As experiências compartilhadas sobre as vozes revelaram estratégias variadas de enfrentamento, como o uso de medicação para tentar controlar as vozes e a busca por apoio social entre os membros do grupo. Por outro lado, o excesso de medicação e de intervenções constantes por parte de alguns membros da equipe de cuidado no momento do acolhimento e das reuniões pareciam interferir no desenvolvimento de novas estratégias por parte dos ouvidores, uma vez que pareciam perder o poder de agência e de reflexão sobre os próprios acontecimentos da vida. Uma investigação sobre a dinâmica e origem das vozes poderia, na maioria das vezes, ser mais atenta, conduzida pelos profissionais em atuação, revelando a importância de oferta de treinamentos e de promoção de conhecimentos sobre a temática, em detrimento da centralidade da intervenção medicamentosa e do controle das reações vistas como inadequadas para os sujeitos.

As rodas de conversa e palestras voltadas a profissionais da área da saúde e a estudantes da UEMG tiveram como intuito promover a formação e a criação de espaços de diálogo e trocas de conhecimentos, no sentido de ampliar a compreensão sobre a experiência de ouvir vozes a partir da perspectiva do *Intervoice*. Essas atividades buscaram proporcionar um olhar mais humanizado e não patologizante sobre essa vivência, possibilitando que os participantes refletissem

criticamente sobre os modelos tradicionais de entendimento em saúde mental. Ao compartilhar essa abordagem, promoveu-se uma visão mais inclusiva, no intuito de respeitar a subjetividade dos indivíduos ouvidores e reconhecer o valor de suas experiências, ao invés de reduzi-las a meros sintomas de um transtorno mental. Tanto as roda de conversa quanto as palestras buscaram desempenhar um papel fundamental na desestigmatização de pessoas que ouvem vozes, muitas das vezes, pessoas que enfrentam cotidianamente preconceitos, isolamento social e recebem tratamentos que desconsideram sua autonomia e suas narrativas pessoais. Ao trazer à tona relatos, pesquisas e experiências que enfatizam o sentido e a diversidade dessas vivências, essas iniciativas puderam contribuir para sensibilização dos participantes, incentivando uma escuta mais empática e a construção de práticas de acolhimento mais respeitadas e eficazes no campo da saúde mental.

5. Reflexões sobre a criação de espaços coletivos para troca de experiência entre ouvidores

As práticas realizadas junto ao Caps buscaram promover conscientização, discussões e ações em torno da temática das vozes, integrando ouvidores de vozes, buscando desmistificar preconceitos e construir estratégias coletivas e individuais de superação dos efeitos negativos atribuídos a esta experiência. Como agentes desta proposta, cabe refletir sobre a importância de alguns aspectos fundamentais para o desenvolvimento de um grupo de ouvidores de vozes dentro da condução de uma proposta de ressignificação e reapropriação desta experiência, ou seja, abordar o fenômeno de ouvir vozes em primeira pessoa, analisar as repercussões desta experiência e propiciar a criação de vínculos entre ouvidores-ouvintes e ouvintes-sociedade. O grupo de ouvidores de vozes pode assim ser considerado como prática de promoção de saúde por meio do exercício da fala e espaço de escuta, decorrendo deste momento grupal a possibilidade de novas redes e novas práticas de si e de grupo em torno da produção de saúde mental.

Faz-se importante, ao refletir sobre a escuta de vozes, observar

este fenômeno de maneira relacional, estando as vozes em plena relação com o ouvidor, com suas vivências, suas histórias, com a maneira através da qual o ouvidor concebe a verdade, experimenta as emoções e lida com frustrações ou traumas. Deste modo, no grupo deve-se estimular o interesse ativo pela busca de conexões entre o dito pela voz e aquilo que o ouvidor experimenta no contexto da emergência desta voz, ou seja, conexões entre o dito e o sentido para o ouvidor daquilo dito. Torna-se crucial neste processo a implicação do sujeito naquilo narrado, decorrendo desta fala a emergência de demais falas por parte dos outros ouvidores em forma de troca de experiências, anseios e visões de mundo.

A dinâmica dever ser conduzida de modo que haja sempre respeito à expressão das diferenças, sendo protegida cada história compartilhada, prezando o não julgamento do ouvidor e o acolhimento daquilo que é trazido; trabalhando coletivamente em prol da criação de estratégias que possam ajudar o ouvidor a lidar de maneira mais positiva com os efeitos daquilo compartilhado. A fala atua assim não apenas como forma de exposição de histórias de vida dentro de um processo de escuta de vozes, mas tem o intuito de conectar o ouvidor diretamente aos aspectos emocionais, psicológicos, sociais inerentes a esta experiência, ou seja, visa estabelecer um contato íntimo do ouvidor com suas vozes atento à origem, função e efeitos deste contato.

Desta maneira, ter alguém com quem contar e poder contar/narrar estabelece sentido de existência e de importância para este sujeito. Relacionar-se, estar em companhia e em atividade, mesmo que inicialmente apenas nas reuniões grupais, acaba por devolver uma rotina, uma ideia de inserção no tempo e no espaço, na dinâmica do mundo comum compartilhado e principalmente resgatando sentimentos, afetos, sensações positivas diante da vida, uma vez que, passa a se sentir compreendido, respeitado e contemplado uns pelos outros. A dinâmica relacional realiza assim sua função de auto e mútua ajuda e traz consigo seus efeitos terapêuticos.

6. Considerações finais

Os grupos do *Intervoice* oferecem àqueles que vivem a experiência

de ouvir vozes um espaço de compartilhamento deste fenômeno entre iguais. Tais grupos partem do princípio de que a experiência de ouvir vozes deve ser reconhecida como saber próprio de quem vive o fenômeno, ser valorizada e compartilhada. Através da formação de grupos de ouvidores de vozes em todo o mundo, busca-se criar condições para que a experiência das vozes possa ser ressignificada, contribuindo assim para a construção de um caminho de superação por meio destas novas coletividades, para além da mentalidade até então operante de se instituir o fenômeno e seus efeitos secundários como partes do processo de loucura, doença mental ou transtorno. Os grupos de ouvidores de vozes não se pautam por categorias diagnósticas, fórmulas teóricas ou técnicas para nomear, classificar e direcionar as variadas formas de sofrimento e suas respostas (tidas convencionalmente como sinais e sintomas) ao mal-estar do sujeito em relação ao mundo. Assim, tais grupos têm como proposta a ampliação das narrativas das experiências de escuta de vozes, visões e fenômenos afins, assim como o trabalho coletivo realizado por pares no intuito de superação, criação de estratégias e principalmente de redes de apoio em situações não somente de crise, mas também de promoção de saúde e prevenção de agravos. A criação de um espaço aberto para o diálogo sobre a experiência das vozes (e de vida, em toda a sua complexidade e variedade de versões) é assim a proposta do *Intervoice*, compreendendo cada membro como potencialidade de resgate, superação e de auxílio na construção de um novo modo de resposta àquilo que aflige, silencia e separa.

A perspectiva do *Intervoice* estabelece grande proximidade com os preceitos da Reforma Psiquiátrica Brasileira, pautada na centralidade do sujeito, propiciando a alunos, profissionais, ouvidores e membros da comunidade a inserção em práticas que se encaminham na mesma direção do processo de reconstrução de políticas públicas em saúde mental no território brasileiro (Amarante e Lancetti, 2006).

A participação no estágio a partir da abordagem da “Novas Práticas em Saúde Mental” - por meio das diretrizes do *Intervoice*, vinculadas às propostas de *recovery* e em coerência com os preceitos da Reforma Psiquiátrica Brasileira e da Luta Antimanicomial - insere os alunos na atualidade do cuidado em saúde mental, preparando de

maneira mais adequada os futuros psicólogos para os avanços neste campo de atuação. A partir das atividades desenvolvidas, faz-se possível aos estagiários, acessar a realidade e a complexidade das práticas em saúde mental, oferecendo uma maior compreensão em relação ao funcionamento da rede pública de cuidados em saúde mental, ao mesmo tempo que inserindo na reflexão em torno de temas importantes para a Psicologia através de um olhar crítico e aberto em relação a possíveis intervenções em situações de vulnerabilidade social e psíquica.

7. Referências Bibliográficas

AMARANTE, P; LANCETTI, A. Saúde mental e saúde coletiva. In: Sousa Campos, G. W. Et al. (Org). *Tratado de saúde coletiva*. São Paulo: Hucitec; Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 2006.

BAKER, P. *Abordagem de ouvir vozes: treinamento Brasil*. Apostila exclusiva de treinamento na Abordagem de ouvir vozes (Hearing Voices Approach). Trad: L. Ferreira Lansky. São Paulo: CENAT - Centro Educacional Novas Abordagens Terapêuticas, 2015.

BAKER, P. *The voice inside: a practical guide for and about people who hear voices*. Port of Ness: P&P Press, 2009.

BARROS, O. C; SERPA JUNIOR, O. D. Ouvir vozes: um estudo sobre a troca de experiências em ambiente virtual. In: *Interface*. Botucatu. 2014; 18(50), p.557-69, 2014.

CONTINI, C. *Ouvir Vozes: Manual de enfrentamento*. Pelotas: Ed. Cópias Santa Cruz, 2017.

DSM-IV. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais* (4a ed.). Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

FOUCAULT, M. *Doença mental e psicologia* (6a ed.). L. R. Shal- ders, Trad. Rio de Janeiro: Edições Tempo Brasileiro Ltda, 2000.

FOUCAULT, M. *O poder psiquiátrico*: curso no Collège de France. E. Brandão, Trad. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

ROMME, M. & ESCHER, S. *Making sense of voices*. London: Mind, 2000.

ROMME, M. & ESCHER, S. *Wellness Recovery Action Plan*. In: ME Copeland. Sefton Recovery Group, Liverpool: P Allott, Ed, pp. 114-18, 2005.

ROMME, ESCHER, DILLON ET AL. *Vivere con le voci*. Milano – Udine: Mimesis Edizione, 2010.

WATKINS, J. *Hearing voices*: A common human experience. Melbourne: Michelle Anderson, 2008.

Eixo 2

Educação e Formação

EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA NA FORMAÇÃO DE PROFESSORES EM PEDAGOGIA

*José Márcio Silva Barbosa
Michele Rodrigues de Albuquerque
Amanda Amália Araújo do Carmo
Laís Villon Gomes
Clara Moreira Teixeira
Ana Clara Azevedo
Vitória Morais Cunha
Camila Mara Cruz*

Introdução

A extensão universitária se torna exigência intrínseca do ensino superior em decorrência dos compromissos do conhecimento e da educação com a sociedade e possui um papel bastante significativo na formação de professores, bem como, é indispensável para a sustentação do tripé que forma a base da universidade pública brasileira, no qual, pesquisa, ensino e extensão estão indissociáveis. O contexto atual, no entanto, coloca desafios a formadores em face de categorizar a extensão como princípio de aprendizagem.

Neste trabalho será abordado o papel a extensão na formação de professores dos pedagogos. Assumimos que o lócus para esse exercício criativo está na inserção curricular da extensão universitária no contexto de formação de professores. Objetivando o fortalecimento da formação de professores no curso de Pedagogia, buscou-se com o projeto de extensão, promover espaço para que os/as professores/as possam refletir e debater sobre o saber-fazer docente e sobre o papel da extensão na formação e na prática em sala de aula. Tomando como central essa ideia, delimitamos como objetivo geral desse texto, correlacionar uma formação pedagógica que o permita construir práticas

conforme as reais necessidades dos discentes e, desse modo, envolvê-los nos processos de ensino e aprendizagem. Para tanto, faz-se necessário estabelecer uma ponte com a extensão universitária e comunitária, que até então era vista de forma dissociada.

A importância social está relacionada ao fato de que cada vez mais os estudantes precisam estar inseridos em ambientes de aprendizagem que possibilitem construir e reconstruir o conhecimento de forma crítica, reflexiva e transformador. E a extensão universitária pode ser considerada uma prática social e científica para a formação dos/das acadêmicos e um espaço singular de produção e difusão de conhecimento. Para tanto, as ações de extensão voltadas para formação de professores podem contribuir para construção de saberes que promova a integração com as demandas de diferentes setores da sociedade. Sendo assim, as características da extensão, apontadas por Castro (2004), devem articular com o modo como compreendemos e organizamos o projeto para a formação de professores, pautado numa perspectiva de formação permanente, de modo a gerar transformações no âmbito da constituição da profissionalização docente de acadêmicos do curso de Pedagogia. É a partir da relação teoria e prática que os estudantes conseguem pensar e analisar suas ações metodológicas, buscando serem docentes reflexivos e críticos de suas práticas.

Por isso, é importante “desenvolver nos (as) estudantes futuros professores, habilidades para o conhecimento e análise das escolas bem como das comunidades onde se insere” (Pimenta e Lima, 2017, p. 47). Tais perspectivas têm como horizonte o compromisso formativo com o mínimo de capacitação qualitativa, a fim de priorizarmos o envolvimento e a participação dos (as) estudantes no ensino e nas atividades de extensão.

Pensar os motivos que levaram à inserção curricular da extensão no curso de Pedagogia pode contribuir com ações extensionistas para além dos muros da Universidade que cooperam de maneira significativa para com a formação de professores. Dessa forma, ao refletir sobre a formação inicial de professores, a pedagogia e a extensão são campos indissociáveis. Logo, este trabalho traz para o debate a necessária relação entre a formação de professores, a pedagogia e a

extensão, pois estas últimas devem ocupar lugar de destaque na formação de professores.

A proposta em tela está em consonância com da UEMG/COEPE de nº 287 de 04 de março de 2021 ao dispor sobre as orientações e o desenvolvimento de atividades de extensão como componente curricular obrigatório dos cursos de graduação da Universidade do Estado de Minas Gerais.

Delineando o projeto de extensão

O projeto de extensão “Extensão Universitária na formação de professores em Pedagogia” tem como objetivo oportunizar espaços formativos aos acadêmicos promovendo o diálogo, a reflexão e as vivências a partir das atividades didáticas e pedagógicas desenvolvidas pelos estudantes do curso de Pedagogia visando à divulgação nos eventos científicos promovidos pela Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) – Unidade Acadêmica de Divinópolis.

Para encaminharmos o tema, consideramos pertinente defendermos a extensão como princípio de construção de conhecimento e aprendizagem na formação inicial dos professores que consigam dialogar com seus saberes com a sociedade e comprometer-se com ela. Além disso, a extensão, pelo espaço que vem ocupando, contribui para a profissionalização dos acadêmicos. Ao mesmo tempo, oportunizar experiências aos discentes para um novo cenário da práxis formativa, privilegia ações que desafiam a interlocução entre o fortalecimento da responsabilidade social da Universidade e as demandas da sociedade reconhece seu lugar de formação acadêmica-profissional. Neste sentido, as experiências vividas no desenvolvimento deste projeto integrado às disciplinas do curso de Pedagogia possibilitaram aos envolvidos no projeto a possibilidade de vivenciar a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão.

O procedimento metodológico utilizado no projeto de extensão foi a observação participante havendo a inserção do pesquisador no campo. Em outras palavras, a metodologia de observação participante caracteriza como um processo de aprendizagem pelo envolvimento nas atividades cotidianas de quem participa do projeto. Segundo

Severino (2016), a pesquisa participante é aquela que o pesquisador, para realizar a observação dos fenômenos, compartilha a vivência dos sujeitos pesquisados, participando, de forma sistêmica, ao longo do projeto, as suas atividades.

Desse modo, a metodologia envolve nesta proposta de trabalho, estimular ações participativas e coletiva, junto aos professores e estudantes do curso de Pedagogia, fecundas na relação teoria-prática com intuito de viabilizar e agregar esforços que se fundamenta nos princípios da gestão democrática, em estreita associação a uma ação ou a resolução de um problema coletivo, na qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo (Thiollent, 1997), bem como desencadeiam ações na busca de soluções, encaminha-das entre os pares.

Do ponto de vista acadêmico, a opção pela escolha deste projeto de extensão está na demanda por vasta ações no campo da educação e como tal relaciona com o conhecimento, aprendizagem e compromisso social, que por meio de ações acadêmicas dão relevância à atividade extensionista para a formação do estudante de graduação. Para isso, participaram como extensionista, os/as estudantes que atenderam os seguintes critérios: estar regularmente matriculado no curso de graduação em Pedagogia; ter disponibilidade de quinze horas semanais para o exercício das atividades de extensão; desenvolver atividades de planejamento, organização e sistematização das atividades do projeto; Envolver-se com os eventos correlatos da extensão na Unidade e beneficiar-se-á estudantes particularmente do segundo período de Pedagogia tendo em vista que o Projeto Pedagógico Curricular (PCC) de Pedagogia de 2024 já compõe em sua matriz curricular a disciplina Extensão Universitária e Comunitária.

O critério de seleção dos participantes do projeto de extensão foi realizado por intermédio de convite aos estudantes do primeiro período matutino e noturno matriculados na disciplina Extensão Universitária e Comunitária. Foram oito estudantes que manifestaram interesse em participar voluntariamente no desenvolvimento do projeto. A coleta de dados se deu nos eventos realizados conforme proposto no plano de atividades. E cada evento, os estudantes

elaboram relatos vivenciados sob sua percepção, os quais impactaram sua formação.

Além disso, tiveram a oportunidade de participar e propor recursos didáticos e pedagógicos para realização dos seguintes eventos: Feira de Profissões, Semana Acadêmica de Pedagogia e Colóquio de Pedagogia em 2024; Atividades interdisciplinares que puderam conhecer através da disciplina Gestão de Processos Educativos Escolares e Não escolares e Bases Pedagógicas a atuação do Pedagogo em outros espaços não escolares e Semana de Pesquisa e Extensão da UEMG em que puderam propor para público externo divulgar e socializar recursos materiais e didáticos por eles produzidos. Para iniciar a construção de debate sobre os aspectos práticos, pretendeu-se lidar com o “conhecimento e atitude investigativa” não apenas o conhecimento técnico-científico, mas também uma nova consciência social por parte dos profissionais formados pela Universidade” (Severino, 2016, p. 33). Daí estarem cada vez mais reconhecidas e implementadas as modalidades de atividades de iniciação ao procedimento científico, envolvendo os estudantes em práticas de construção de conhecimento, mediante participação em projetos de extensão.

Atividades práticas extensionistas

Esta seção concentra-se na discussão referente aos depoimentos dos estudantes envolvidos tanto no projeto de extensão quanto os que estão matriculados no curso de Licenciatura em Pedagogia.

Os eventos científicos selecionados na tabela abaixo, foram organizados a fim de abordarmos uma visão panorâmica dos principais objetivos e com especial atenção aos estudantes envolvidos no projeto de extensão em tela. Tais eventos ocorrem ao decorrer do ano de 2024.

Tabela 1: Relação eventos científicos e objetivos voltados a formação de professores.

Eventos – 2024	Objetivo
Feira de Profissões	Auxiliar no desenvolvimento de atividades pedagógicas para estudantes do ensino médio conhecerem o curso de Pedagogia na unidade
VI Semana Acadêmica de Pedagogia e Colóquio de Pedagogia	Participar e envolver nas atividades acadêmicas do evento
Atividade interdisciplinar – Gestão de Processos Educativos Escolares e Não escolares e Bases Pedagógicas	Conhecer e participar juntamente com a turma do oitavo período as possibilidades de gestão dos espaços não escolares em Divinópolis.
Atividades de extensão na Educação Básica	Divulgar e socializar recursos materiais e didáticos juntos a equipe de gestão da educação básica e/ou professores para melhoria da qualidade de ensino.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2024.

Uma análise sobre os eventos científicos e atividades extensionistas deixam campo aberto para comentários espontâneos e que impactam na formação dos estudantes da Pedagogia. Levantamos alguns relatos dos participantes que merecem destaque.

A Pedagogia na Feira de Profissões: tecendo programação interativa

A Feira de Profissões é um evento extensionista realizado pela Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) na Unidade Acadêmica de Divinópolis para mostrar aos jovens do ensino médio de escolas públicas o universo acadêmico. É uma excelente oportunidade para divulgação do curso superior (bacharelado e licenciaturas)

na instituição de ensino, principalmente, para os que ainda não decidiram que carreira seguir e estão concluindo o ensino médio.

Os jovens de escola pública podem idealizar questões a respeito de um curso e uma profissão, mas dificilmente saberão tanto a respeito do cotidiano universitário. Por isso, a importância de divulgação e interação na relação Universidade e comunidade escolar. Na Feira de Profissões isso pode ficar mais claro por contato com professores do ensino superior, direção e corpo administrativo, estudantes de graduação, ou seja, com pessoas que estão vivendo esse dia a dia. Nesse sentido, a participação dos estudantes da graduação de Licenciatura em Pedagogia da Unidade Acadêmica de Divinópolis em ações de extensão devem descrever as atividades realizadas e as interações com visitantes, proporcionando aos estudantes do ensino médio uma visão muito mais ampla sobre os cursos da Unidade Acadêmica de Divinópolis.

Participaram desta ação extensionista dezessete estudantes da graduação em Pedagogia como monitores onde eles puderam acompanhar e incentivar os estudantes do ensino médio nos espaços da universidade. Tal ação, também, buscou valorizar o curso de Pedagogia cuja temática foi “Pedagogo só dá aulas?” buscando valorizar a atuação do Pedagogo nos espaços escolares e não escolares.

A Feira de Profissões realizada no dia 9 de outubro de 2024 na Universidade do Estado de Minas Gerais, em Divinópolis. Recebeu cerca de vinte escolas no período da manhã e tarde.

“Como uma estudante do segundo período de Pedagogia foi uma experiência que teve real impacto na minha formação quando se trata do interesse dos jovens do ensino médio em ingressar em uma universidade. Na minha vivência como estudante do ensino médio grande parte dos alunos pensava em cursos e universidades, mas com minha participação na feira percebi que muitos jovens não vêem a vida acadêmica como uma oportunidade de novos horizontes. Em específico, os alunos de escolas localizadas em cidades menores, não se sentiam confortáveis e curiosos com o ambiente universitário em questão. Coube a nós monitores motivá-los para possibilidades de acesso à Universidade” (estudante “A”).

Sendo assim, é importante direcionar o olhar do educador para o

desenvolvimento das atividades que gostariam de conhecer. É o caso da estudante “B” que participou como monitora na feira de profissões, atuando durante todo o dia. No turno da manhã, tive a oportunidade de receber os alunos da Escola Estadual Joaquim Nabuco e à tarde, atendeu os estudantes da Escola Estadual de Estiva. Ela mesma ressalta que foi *“responsável por apresentar os cursos oferecidos pela UEMG, tirar dúvidas sobre a universidade e auxiliar os alunos a se localizarem e encontrarem as apresentações que mais os interessavam. Essa experiência foi enriquecedora, permitindo-me contribuir para a orientação dos jovens em relação ao seu futuro acadêmico”* (estudante “B”).

A estudante “C” ressaltou a importância da feira de profissões, no que tange ao curso de fisioterapia e neuropsicologia. Para ela, os alunos interagiram bastante com todas as apresentações oferecidas, com muitas oportunidades surgindo de futuros estudantes da UEMG, além da divulgação da Bold buscando novos estagiários e monitor e ao meu ver, foi gratificante ajudá-los a explorar suas áreas de interesse. Já na visão da estudante “D”, a Feira de Profissões foi um momento muito positivo de troca com os jovens da cidade e da região. Acredito que muitos alunos demonstraram interesse e acredito que o evento irá influenciar em futuros ingressos na instituição.

A Feira de Profissões tem sido uma experiência enriquecedora a todos os envolvidos, desde dos estudantes, professores e equipe executora do evento. Com a fala da estudante “F” percebeu-se que ela mesma não conhecia a variedade de cursos e ambientes que a universidade proporciona, afirmando que o evento se torna uma ferramenta de marketing eficaz para atração de novos estudantes. Com isso, a estudante “G” ressalta que o evento reuniu profissionais de diversas áreas, como saúde, tecnologia e licenciaturas, permitindo que os alunos explorassem diferentes opções de carreira e isso foi crucial para ajudá-los a refletirem sobre suas escolhas profissionais.

Depoimento marcante foi da estudante “H” ao relatar que o evento foi uma experiência única e de grande realização pessoal, pelo fato de no ano anterior (2023) ter participado da Feira de Profissões sendo aluna da E.E. Ilídio da Costa Pereira. Isso foi decisivo para minha escolha profissional. Como estudante do Pedagogia pude acompanhar

de perto como tudo é realizado e ter a oportunidade de mostrar a universidade para outros alunos do Ensino Médio que estão em dúvida em sua grande maioria sobre o que fazer quando sair da escola de educação básica foi muito especial! A feira de profissões é importante para mostrar uma oportunidade de ensino superior totalmente gratuito aos estudantes que muitos não conhecem e que podem ter acesso a essa instituição. Uma observação preocupante nos remete a estudante “I” ao mencionar que a sala de pedagogia não foi tão visitada por não terem algo lúdico para os alunos conhecerem. Uma sugestão da estudante seria concentrar as oficinas dos cursos em blocos separados e por área, facilitando a organização do evento.

Diante disso, nosso foco de estudos neste relato de experiência será as vivências e experiências adquiridas no evento. O relato da estudante “J” traz como é gratificante ser estudante da UEMG e poder compartilhar nossas experiências, em como falar de diversos caminhos que os alunos podem trilhar sabendo aproveitar as oportunidades de estudar em uma Universidade com tanta diversidade de cursos. Vivenciar essa experiência acadêmica, trouxe para a estudante “L” o conhecimento sobre as atividades práticas que tornaram o aprendizado mais dinâmico para os alunos do ensino médio no sentido de despertar a reflexão sobre seus interesses profissionais, facilitando assim as escolhas mais conscientes. Já estudante “M” traz um desafio para os próximos encontros. Percebemos que muitos estavam desinteressados e inseguros sobre o ensino superior. Isso me preocupou, pois a escolha de uma carreira é muito importante. A falta de interação com os representantes dificultou diálogos mais profundos. Além disso, notei que alguns voluntários não estavam preparados para responder perguntas mais complexas, o que poderia ter impactado negativamente a experiência deles. Para eventos futuros, acredito que seria essencial oferecer um treinamento melhor aos voluntários e incluir atividades interativas para tornar a experiência mais envolvente e informativa.

Com isso, destacamos por meio destes relatos que o desenvolvimento do projeto de extensão ora mencionado permitiu-nos evidenciar que a Feira de Profissões pode ser uma excelente proposta metodológica para a formação dos estudantes da Pedagogia, pois percebeu-se

durante a realização do mesmo a dedicação, o empenho e ótima apresentação das atividades/oficinas bem como capazes de solucionar quaisquer dúvidas que o público viesse a apresentar. Especificamente para os estudantes da pedagogia podemos afirmar que esta foi uma aprendizagem significativa que somente somou para a construção pessoal e profissional de cada um, vivenciar a interação com os alunos do ensino médio e auxiliá-los no processo de ensino-aprendizagem a que estão construindo sua própria identidade é extremamente gratificante.

VI Semana Acadêmica de Pedagogia e IV Colóquio de Pedagogia 2024

Como forma de atestar a participação dos estudantes do curso de Pedagogia na Semana Acadêmica de Pedagogia foram-lhes questionados: Qual o tema abordado na Semana Acadêmica de Pedagogia? Como vocês relatariam sobre o impacto da Semana e Colóquio de Pedagogia para a sua formação acadêmica? Em busca de respostas a estas questões, o coordenador do projeto de extensão, autor deste artigo, solicitou que os estudantes voluntários relatassem por escrito suas experiências e vivências no contexto do evento e o que destacariam como adequadas a sua formação. Para manter o anonimato, as estudantes voluntárias do projeto serão denominadas por letras do alfabeto.

Durante a Semana Acadêmica de Pedagogia, foram oferecidas palestras diversas, interessantes e fundamentais para minha formação do pedagogo. Na segunda-feira (21/10/2024), tivemos a mesa de abertura, que abordou o tema da práxis pedagógica. A professora Lina e outros palestrantes discutiram a importância de integrar teoria e prática docente de forma equilibrada para gerar melhores resultados. Na terça-feira (22/10/2024), Andreia Mendes e Jane Bernardes falaram sobre a relevância da educação de jovens e adultos (EJA). Elas compartilharam relatos de suas experiências e práticas pedagógicas específicas para esse tipo de ensino, que difere do ensino para crianças e adolescentes. Em seguida, houve uma mesa redonda sobre o PIBID, na qual esclareci diversas dúvidas sobre o programa. Na

quarta-feira (23/10/2024), tivemos a Oficina de Jogos, que foi uma atividade divertida e enriquecedora.

Neste dia específico, os estudantes inscritos no evento, tiveram a oportunidade de aprender mais sobre o projeto e explorar jogos como “Palavra Dentro de Palavra”, “Cobras e Escadas” e “Batalha da Subtração e Adição”. Também aprenderam a criar dados e jogos com *materiais recicláveis*. E um destaque apresentado por um dos nossos estudantes é que no encerramento na sexta-feira (25/10/2024) com a apresentação do colóquio, foi oportuno apresentar o jogo que desenvolveram com a professora Michele Albuquerque durante o primeiro período e conhecer projetos e jogos elaborados por outros discentes da universidade. Foi uma experiência enriquecedora, pois tive a oportunidade de conhecer várias ideias inspiradoras.

Em outro relato apresentado por nossos estudantes, as palestras foram fundamentais para a formação em Pedagogia, pois ampliaram a compreensão teórica e prática. A discussão sobre práxis pedagógica ressalta a importância de integrar teoria e prática em sala de aula, essencial para uma prática docente eficaz. Afirma também que *“A palestra sobre EJA me proporcionou uma visão inclusiva da educação, mostrando as adaptações pedagógicas para o público adulto. A Oficina de Jogos incentivou o uso de recursos lúdicos e sustentáveis, aprimorando minha criatividade e capacidade de engajamento com os alunos. Já o colóquio permitiu a troca de experiências e a criação de novas ideias pedagógicas, fortalecendo meu repertório profissional e colaborativo” (estudante “N”)*.

Outro estudante expôs sua visão mencionando que a Semana Acadêmica de Pedagogia e no IV Colóquio de Pedagogia, teve a oportunidade de participar de atividades que foram marcantes para ele. Assistiu a uma palestra sobre alfabetização no EJA, participei de uma conversa sobre o PIBID e vivenciei práticas de brincadeiras pedagógicas. Ouvir as experiências dos membros do PIBID foi especialmente significativo, pois trouxe uma visão real e próxima das práticas e desafios no ensino e no caminho que pretende seguir. A palestra sobre o EJA também fez a estudante refletir profundamente sobre a importância de dar atenção e cuidado aos alunos dessa modalidade, percebeu o quanto o EJA é essencial para proporcionar oportunidades

e dignidade a quem, por diversas razões, não pôde concluir seus estudos antes. Além disso, descobriu várias brincadeiras pedagógicas e como elas podem ajudar no desenvolvimento pessoal dos alunos o que realmente foi especial por estar estudando essa matéria em sala de aula. Segundo a estudante “*o que podemos constatar que essas vivências ajudaram a enxergar novas formas de se relacionarem com os alunos e ampliaram minha visão sobre o trabalho pedagógico. Sinto que saio desse evento com uma mente mais aberta e com novas ideias sobre como posso atuar como pedagogo*” (estudante “O”).

A apresentação abaixo foi decorrente da participação da Mesa “Práxis Pedagógica: Os desafios da educação contemporânea” ministrado pela Prof^a. Dr^a: Lina Gonçalves e o Prof^o. Ms. Luan Thomé (unidade Cláudio). Esta mesa de abertura foi de grande importância para formação do pedagogo principalmente para estudantes do oitavo período, pois aprender sobre didática é essencial para jornada profissional deles. Foi discutido sobre as atividades teórico-prática que se desenvolvem na teoria e em sala de aula, constituindo-se em uma práxis. Esta estudante, ressaltou que a prática sem fundamentação teórica é só ativismo, algo sem objetivo e reflexão. Percebeu-se que a práxis demanda teoria, prática, reflexão e volta para a teoria mais elaborada.

Sobre a Mesa: Alfabetização na EJA, com as palestrantes Andreia Mendes e Jane Bernardes com a mediadora Tawani Mara, abordaram assuntos atuais e de extrema importância sobre como o processo de alfabetização precisa ser adaptado às particularidades de cada aluno, respeitando seu tempo de aprendizado e sua bagagem cultural. Além do ensino da leitura e da escrita, o currículo foi algo evidente que deva incluir conteúdos que façam sentido para o cotidiano dos alunos, como o uso da linguagem em situações práticas, por exemplo, no trabalho ou em situações sociais. Com esse depoimento, a estudante afirma que teve a grande oportunidade de apresentar no IV Colóquio de Pedagogia, uma intervenção realizada no 4º período com o título: Alfabetização Matemática em diferentes etapas de escolarização. Esta intervenção foi feita durante o PIBID, com três discentes de pedagogia em escolas e turmas diferentes.

Neste sentido, a estudante “P” relata que também compreendeu

a importância da matemática usando de brincadeiras lúdicas na educação infantil; transcorrer sobre a importância dos estágios de ensino de matemática, desde a educação infantil até o ensino fundamental; atingir a compreensão numérica por meio da manipulação do material dourado em múltiplos sentidos foram importantes para sua formação. Em seu depoimento pudemos constatar que a a semana acadêmica contribuiu de forma muito nítida para sua formação como pedagoga pela forma que a didática foi apresentada com um ciclo, como a aprendizagem nasce, cresce e se desenvolve. A relação da sondagem e da problematização é muito inteligente, para o docente saber por onde começar, saber o que os estudantes estão pensando, o nível de maturidade deles em determinado assunto, problematizar essas questões e saber lidar com o conteúdo através de suas observações. Diante da necessidade da troca de informação e experiências, a estudante ainda ressaltou que o Colóquio de Pedagogia também contribuiu de maneira essencial para sua formação acadêmica, pois cria um ambiente de diálogo e aprendizado sobre temas importantes na área de educação.

Assim, percebe-se em sua fala que o evento foi enriquecedora, visto que durante o evento, *“foi possível trocar experiências e conhecimentos com professores, pesquisadores e colegas, ampliando a compreensão sobre práticas pedagógicas e desafios educacionais contemporâneos que serviram como conhecimento para jornada profissional destes estudantes, fortalecendo assim, a base teórica quanto prática através de incríveis recursos e produtos que foram expostos e compartilhados ao decorrer do evento, incentivando o desenvolvimento de um olhar crítico e uma atuação profissional mais consciente”* (estudante “Q”).

Neste relato, referente a palestra da quarta feira dia 23 de outubro de 2024, da Semana Acadêmica de Pedagogia e IV Colóquio de Pedagogia, foi a oficina: jogos de alfabetização na prática, ministrado por Aliny Augusta de Moraes Gontijo, Amanda Roberta Ortiz Lima Silva, Cinthia Borges de Moraes e coordenado pela Elaine Kendall Santana silva que nos chamou atenção. Os assuntos abordados pela estudante “V” dizem respeito a apresentação da oficina de jogos que é presente em algumas escolas da rede pública da cidade de Divinópolis-MG. Nessa oficina, a estudante optou por trazer a apresentação de

jogos e suas formas de ser usados tanto na educação infantil quanto no fundamental 1, com o foco no fundamental anos iniciais. Ao refletir sobre o que agrega na sua formação, pode-se dizer que ver *“as possibilidades de usar os jogos, de trabalhar o lúdico com as crianças, vem cada dia mais enriquecendo a vivência em sala de aula, na minha individualidade posso aplicar na sala de aula onde faço estágio, pois, é um lugar que tenho liberdade de testar e experimentar antes de concluir o curso. E vejo que a aprendizagem se torna mais prazerosa quando não há a pressão de uma atividade avaliativa, quando se trata de exercitar o conteúdo passado”* (estudante “R”).

Com isso, por meio destes relatos, tive a certeza, do quanto é importante a Semana Acadêmica de Pedagogia para nossos estudantes, pois eles precisam desse apoio para aprender as atividades propostas, permitindo reaprender conhecimentos e saberes e ao mesmo tempo oportuniza-los a relacionar teoria e prática acerca dos processos de ensino e aprendizagem tão importantes para sua formação acadêmica.

Interface entre a formação de professores e atuação do pedagogo em espaços não escolares

O projeto de extensão, também, promoveu um debate acerca da pedagogia não escolar para formação de professores. A educação não escolar tem sido tema de discussão na área da educação nos últimos tempos. Entender a constituição dos novos espaços educativos será caminho a ser conquistado por profissionais comprometidos com o desempenho da sua função, necessitando demarcar seus campos de atuação. Vale ressaltar, que o currículo do curso de Pedagogia da Unidade Acadêmica de Divinópolis contempla disciplina que tem como conteúdo a atuação do pedagogo em espaços que não seja escolar, demonstrando mais uma vez, que a presença do pedagogo está sendo cada vez mais solicitada, tendo em vista sua formação acadêmica. É possível considerá-la como essencial para o processo formativo educacional e social.

Nesse contexto, o que falta na educação não escolar é alcançar uma formação específica a educadores a partir da definição de seu

papel e as atividades a realizar em espaços não escolares. Originou uma questão entre elas: Quais são os principais atributos de atuação do pedagogo em espaços não escolares? A implementação da atividade extensionista no cotidiano da sala de aula, em disciplina da matriz curricular da Pedagogia possibilita a integração professor-aluno-sociedade, ao tempo que promove a realização de tarefas ou intervenções em outros espaços não escolares. Com esse propósito, os estudantes do 8º período do curso de Pedagogia (turnos matutino e noturno) organizaram seminários sob diferentes abordagens dos espaços não escolares com intuito de divulgar e socializar com as turmas do 2º período de Pedagogia (matutino e noturno). O objetivo dessa atividade foi promover a interação entre as turmas do oitavo período e segundo período de Pedagogia – matutino e noturno, semestre 2º/2024. Para isso, houve a interdisciplinaridade entre as disciplinas de Gestão de Processos Educativos Escolares e Não Escolares (professor José Marcio Silva Barbosa – 2º matutino e 8º período matutino e noturno) e Bases Pedagógicas (Amanda Amália Araújo – 2º noturno e 8º período matutino e noturno).

Nas apresentações dos Seminários sobre a interface entre a formação de professores e a atuação do pedagogo em espaços não escolares, foi possível observar as diferentes áreas de atuação do pedagogo, como na Pedagogia Hospitalar, sociocultural, em ONGs, instituições de longa permanência, no meio empresarial, no sistema prisional e socioeducativo. Inicialmente, será abordado as atribuições de cada modalidade, destacando suas definições, áreas de atuação e as funções do pedagogo. Para a compreensão desse contexto, ressaltar-se a Resolução do Conselho Nacional de Educação nº 01 de 15 de maio de 2006, que estabelece diretrizes para o curso de Pedagogia, incluindo a atuação do pedagogo em ambientes escolares e não escolares, conforme o Art. 5º, inciso IV, sobre a promoção da aprendizagem em diferentes fases do desenvolvimento humano (Brasil, 2006).

Com essa atividade, os estudantes assumem uma postura de aperfeiçoamento profissional, possibilitando a consequente integração de conhecimentos acerca da atuação do campo de atuação do pedagogo em espaços não escolares. Afinal, é muito importante

entender que a formação desse profissional não acontece somente em ambientes escolares.

Nesta seção, são explorados alguns temas relevantes relacionados à atuação do pedagogo em espaços não escolares. A seguir, apresentamos as discussões trazidas por uma atividade interdisciplinar proposta aos estudantes do segundo período de Pedagogia a partir da apresentação de seminários da turma do sétimo período, a fim de que os estudantes ingressantes conheçam a atuação do pedagogo nos espaços não escolares, ressaltando uma gama de possibilidades profissionais pertinentes à ela, bem como atividades abrangentes no desempenho pedagógico, buscando contemplar a educação, favorecendo a sociedade.

Dentro da perspectiva da pedagogia nos espaços não escolares, é possível compreender a vasta possibilidade de atuação no campo extraescolar e nos diversos setores, em instituições sistematizadas ou fora delas. Com o propósito de explorar o que se tem produzido, no contexto brasileiro, acerca do profissional de pedagogia em espaços não escolares

O mapeamento permitiu identificar que a pedagogia hospitalar tem um papel fundamental nos hospitais e clínicas. Discutiu-se, então, que neste espaço auxilia na reabilitação social e de aprendizagem da criança e do adolescente enfermos cujo propósito é humanizar o atendimento de reabilitação da saúde da criança hospitalizada, pois promove uma interação paciente–equipe médica–família–profissionais da educação em que é possível criar um diálogo entre os sujeitos contribuindo, no estado biopsicossocial da criança. Além disso, visa favorecer para diminuir o período de internação, garantir os direitos da criança e do adolescente a escolarização e a saúde, e também tem transformado o espaço triste e doloroso do hospital em local de aprendizagem, encantamento e reabilitação da saúde e da educação (Silva; Andrade, 2013, p. 63).

Sendo assim consideraram a importância de discutir a atuação do pedagogo neste espaço, evidenciando a necessidade de aprofundamento prático neste campo de atuação nos hospitais e clínicas em Divinópolis. Este relato compartilhado por boa parte da turma nos enseja futuras pesquisas na área.

Dentre a formação existe a pedagogia sociocultural, considerando como educativa qualquer instituição ou dispositivo cultural que, tal como a escola, esteja envolvido – em conexão com relações de poder – no processo de transmissão de atitudes e valores, tais como o cinema, a televisão, as revistas, os museus, etc (Orzechowski, 2010). Entendemos que a pedagogia sociocultural considera o contexto sociocultural no processo de aprendizagem do educando. Com isso, o trabalho pedagógico para compreender e intervir na organização de práticas educativas no interior da sociedade, vai além do processo educativo que acontece dentro da escola e do ensino regular. Pensar sob essa perspectiva implica, necessariamente, valorizar a apreensão cultural local, suas experiências e contextos sociais. Sendo assim, estimula-se que os estudantes passem a questionar e a participar ativamente na busca por soluções para os problemas complexos, ou seja, “uma Pedagogia crítica, emancipatória que se embasa na construção do cidadão, sujeito participativo e construtor de um mundo mais justo (Orzechowski, 2010, p.4).

As Organizações Não Governamentais (ONGs) coadunam-se com os princípios da educação em espaço não escolar. Trata-se de marcar “espaços de conscientização política, construção de práticas sociopolíticas, assim como a formulação e realização de projetos que visam equacionar problemas sociais, com suas características próprias, trajetórias e práticas” (Santos; Guimarães, 2015, p. 163). A atuação do pedagogo se dá especialmente no trabalho voltado para a formação social dos educandos. Pode-se afirmar que o “pedagogo gerencia muito mais do que aprendizagens, gerencia um espaço comum, o planejamento, a construção e a dinamização de projetos, de cursos, de materiais didáticos, as relações entre o grupo de alunos ou colaboradores (Nascimento, 2012, p. 63). Os estudantes de pedagogia reforçaram que escolheu-se as Organizações não Governamentais, para esta atividade, uma vez que são considerados espaços de educação não formal, ampliando a cada dia seu trabalho com as crianças e jovens que estão à margem na nossa sociedade. Neste contexto, o foco de discussão girou em torno deste espaço em que encontra-se uma prática educativa que leva em consideração uma pluralidade de saberes; um local que busca a construção de um corpo de

conhecimentos que ensina conteúdos/temas diferentes da escola, pois não se preocupa com a certificação e com a hierarquização das séries e disciplinas (Barzano, 2008). Dessa forma, os pedagogos reconhecem que precisam estar preparados para a realidade desse espaço, sabendo que a sua função de educador possui grande importância para que o processo educativo aconteça.

Também cabe aqui ressaltar a pedagogia empresarial. Procurar na pedagogia métodos e estratégias que promovam mudanças nas pessoas, melhorando a qualidade de vida delas e consequentemente ampliando a capacidade de trabalho (Oliveira, 2012, p. 4). Para mostrar a importância do pedagogo na empresa e principalmente na construção do ensino e aprendizagem, o profissional desta área passa ser o responsável pelas mudanças comportamentais das pessoas inseridas neste local. Trata-se de melhorar a qualidade de prestação de serviços e melhorar também a vida pessoal do indivíduo (Oliveira, 2012, p. 7). A autora afirma que atuação do pedagogo neste espaço tem como objetivo qualificar todo o pessoal da organização nas áreas administrativas, operacional, gerencial, elevando a qualidade e produtividade organizacionais. O que se percebe que a empresa vem realizando determinadas mudanças em seu contexto organizacional, buscando melhorias e adequações em diversos setores.

Entre os debates, o sistema prisional e socioeducativo nortearam o debate acerca de atividades que exigem o olhar profissional de um pedagogo, profissional da educação que também atua em ambientes não formais. Reforça-se a ideia de que o pedagogo, como profissional da educação, no desenvolver de suas atividades neste ambiente deve ser visto como um “mediador, dando ênfase ao conhecimento prévio dos alunos/detentos e também introduzindo suas vivências práticas, ou seja, gerando uma relação de troca epistemológica, quebrando o paradigma tradicional de que somente o professor detém o saber na sala de aula” (Santos, 2015, p. 106)

Defender a proposta educativa dentro do sistema prisional ainda gera polêmica, que de certa forma está ligada ao preconceito que boa parte da população demonstra ter, inclusive por ser a maioria estudantes do sexo feminino, isso tem gerado medo, angústia e constrangimento para ocupar o circuito do sistema prisional e socioeducativo. A

ação pedagógica do professor nesses espaços, apesar da desmotivação de boa parte delas, demonstra que os detentos ou jovens em situação de vulnerabilidade também tem direito a educação, visando a transformação integral deles, transformando-os numa pessoa apta a retomar a sua vida social.

Nos tempos atuais a sua formação ainda se encontra em discussão, a sua identidade profissional está em todo tempo sendo definida e discutida, onde o pedagógico vem ultrapassando as barreiras e começa a atuar em todo meio social, cultural e educacional. A educação está em diversos setores da sociedade. Muitas pessoas acreditam que o curso de pedagogia oferecido pelas universidades atuais é somente para formar profissionais para atuar dentro de escolas formais. Pelo contrário, o pedagogo necessita ser conhecido como um profissional essencial nas áreas não escolares. Assim, é necessário que haja a presença de um profissional preparado que leve o conhecimento em qualquer espaço em que as prioridades principais sejam a consolidação e argumentação de ideias e o desenvolvimento humano.

Atividade extensionista para Educação Básica

O objetivo desta atividade foi promover a inserção dos estudantes do primeiro período do curso de Pedagogia de 2024 nas escolas de Educação Básica a fim de conhecer o espaço escolar bem como elaborar um plano de atividade pedagógica a ser implementado em sala de aula com os resultados encontrados, promover a divulgação e socialização de recursos materiais e didáticos juntos a equipe de gestão da educação básica e/ou professores para melhoria da qualidade de ensino. Nesta atividade, tivemos a participação de trinta e três estudantes entre eles, estudantes voluntários do projeto bem como do curso de Pedagogia.

As atividades extensionistas atuam como eixos articuladores na produção do conhecimento no curso de Pedagogia, integrando uma formação teórica e prática, em que os conhecimentos aprendidos no ambiente universitário são aplicados em situações reais, aproximando a Universidade da comunidade por meio da oferta de serviços e pesquisa. Nessa interação com a comunidade, os discentes do curso

encontram a oportunidade de refletir sobre suas aprendizagens num contexto prático, bem como dialogar com a sociedade sobre suas produções e conhecimento com o intuito de orientar quanto a sua importância.

O projeto de extensão *Cores e Contos: o mundo da Pedagogia*, realizado pelo 2º período de Pedagogia do turno noturno, no contexto das disciplinas de Prática da Formação Pedagógica II, Processo de Ensino e Aprendizagem na Educação Infantil I e Extensão Universitária, objetivou promover ações educativas, lúdicas e culturais para crianças por meio de evento comunitário, realizado em espaço público e com acesso livre da população. Propôs, além do atendimento ao público infantil, acolher e orientar pais e responsáveis sobre a importância das atividades pedagógicas realizadas no espaço escolar para o desenvolvimento e aprendizagem das crianças. O projeto objetivou, ainda, a aplicação e socialização dos produtos pedagógicos elaborados pelos discentes no 1º Período do curso de Pedagogia, semestre de 2024.1, tais como jogos e brincadeiras, no contexto das disciplinas de Fundamentos da Educação Infantil e Prática de Formação Pedagógica I.

O evento *Cores e Contos: o mundo da Pedagogia* foi realizado em uma praça no centro da cidade, como forma de facilitar o acesso da comunidade às atividades propostas, alcançando um público médio de 70 a 80 pessoas, entre adultos e crianças. Participaram da realização do projeto 35 estudantes do curso de pedagogia, dois estudantes do curso de Publicidade e Propaganda, um estudante do curso de Licenciatura em História e dois docentes do curso de Pedagogia. O projeto contou, ainda, com a participação de um escritor, contador de histórias e artista local. Foram realizadas ações educativas, lúdicas e culturais para crianças, tais como: contação de história, teatro, musicalização, jogos, brincadeiras e arte com pinturas. O foco das atividades foi promover o envolvimento de crianças, pais e a comunidade no universo das múltiplas aprendizagens infantis, bem como o compartilhamento dos conhecimentos produzidos na Universidade, contribuindo para formação dos futuros pedagogos.

Dentro da ação extensionista como atividade prática na formação do pedagogo, foi realizado no contexto das disciplinas de Processo de

Ensino e Aprendizagem na Educação Infantil I e Prática de Formação Pedagógica II, ministrada na turma do 2º período de Pedagogia do turno matutino, o projeto Práticas Pedagógicas na Educação Infantil: a formação docente e vivências no espaço escolar, que objetivou o desenvolvimento de atividades pedagógicas no ambiente escolar, como vivências na Educação Infantil. No projeto de extensão foram realizadas atividades pedagógicas no espaço escola, no contexto da Educação Infantil, de modo a possibilitar aos discentes do curso de Pedagogia uma formação integrada entre o estudo teórico e as vivências práticas em contexto real da educação. Do mesmo modo, possibilitou a integração, aproximação e parceria entre o centro de formação profissional e desenvolvimento científico e a rede de educação básica, uma vez que as atividades foram realizadas em uma escola da rede pública municipal.

Durante as aulas das disciplinas de Processo de Ensino e Aprendizagem na Educação Infantil e Prática da Formação Pedagógica II, foi realizado o planejamento das atividades pedagógicas a serem desenvolvidas no espaço escolar. As discentes do 2º período de Pedagogia (UEMG-Divinópolis), turno matutino, se organizarão em dois grupos com 11 integrantes cada, para elaboração das atividades pedagógicas que foram desenvolvidas no espaço escolar. Na escola da rede municipal de ensino as propostas foram aplicadas em duas turmas do 2º Período da Educação Infantil, turno matutino, focando nas aprendizagens de crianças de 4 a 5 anos.

As ações do projeto de extensão se realizarão nas seguintes etapas:

- **Etapa 1:** desenvolvimento da atividade pedagógica proposta pelo grupo 1, que consistiu na apresentação teatral *Leo e a Tecnologia*; a peça teatral encenada foi escrita pelo grupo e descreve a história de um garoto chamado Leo e seus amigos que eram ficcionados por tecnologias, até que um dia o seu celular estraga e ele precisa buscar novos recursos para se divertir, com isso o menino Leo aprende a brincar e volta para ensinar seus amigos, ao passo de que os mesmos também se encontram ociosos. A partir da literatura infantil, serão explorados aspectos da linguagem (fala e movimento) e

sons, por meio da apresentação teatral de conto infantil, com foco nos campos de experiências “Traços, sons, cores e formas” e “Oralidade e escrita”, buscando envolvimento e participação das crianças na história contada.

• **Etapa 2:** desenvolvimento da atividade pedagógica proposta pelo grupo 2, que consistiu na realização do Circuito da Diversão, em que foram explorados os aspectos da psicomotricidade das crianças por meio da proposição de um circuito de jogos composto por cinco atividades, planejadas para serem realizadas por crianças em duplas, com duração média de 30 a 40 minutos, com foco no campo de experiência “Corpo, gestos e movimentos”. Divididos em dois grupos, cada criança deveria realizar as quatro atividades para concluir o circuito: Atividade 1 – teia montada com barbante entrelaçado em que cada criança deveria passar por baixo; Atividade 2 – percurso em zig-zag, formado com linhas marcadas no chão com fita colorida; Atividade 3 – túnel de bambolês; Atividade 4 – corrida em equilíbrio, em que cada criança deveria transportar uma bola no topo de um rolo de papel higiênico até a reta final do circuito. As crianças eram premiadas de acordo com a colocação alcançada na conclusão do percurso.

Participaram do projeto de extensão Práticas Pedagógicas na Educação Infantil: a formação docente e vivências no espaço escolar, 22 discentes do curso de pedagogia, turno matutino, e uma docente. Do espaço escola, foram duas turmas de 2º do Período da Educação Infantil, com uma média de 18 alunos cada. Durante a realização da atividade, as crianças demonstraram entendimento quanto as atividades propostas, realizando-as com empolgação e entusiasmo, respeitando o aspecto da competitividade e ressaltando o aspecto da diversão na realização dos desafios.

Considerações finais

O projeto de extensão “Extensão universitária na formação de professores em Pedagogia” trouxe grandes aprendizados para todos os membros da equipe executora do projeto, professores orientadores e

estudantes do curso de Licenciatura em Pedagogia. O engajamento de todos os estudantes voluntários enquanto executores das ações nas etapas supracitadas, foi de grande valia para que todos os envolvidos pudessem ter contato com o processo de formação de professores.

Deste modo, o envolvimento dos estudantes dos cursos de licenciatura em projetos de extensão colabora na formação dos conhecimentos dos professores, oportunizando um alcance de saberes mais avançados no que se refere as condições em que exerce a profissão docente e serve de apoio para suas ações pedagógicas. Em função disso, no decorrer da graduação, os acadêmicos que se envolvem em projetos de extensão, acabam por usufruírem de oportunidades à mais de inserção da realidade que, futuramente, quando se tornarem educadores poderão encontrar diariamente. Ao defendermos, neste trabalho, uma extensão na formação de professores em Pedagogia afirmamos levar compromisso aos acadêmicos para um novo cenário da práxis formativa, como um lugar privilegiado da execução efetiva da extensão no curso de graduação, pois a partir das atividades desenvolvidas, os estudantes poderão se tornarem profissionais mais capacitados, qualificados, críticos e reflexivos. Por isso, foi necessário fazer os estudantes extensionistas perceberem que o conhecimento deve ser iniciado a partir do lugar de vivência, para quando adentrarem em escalas maiores que as locais, os nossos discentes entendam a relevância de discutir e aprender a cerca de determinados assuntos pertinentes à sua formação, ajudando-os a se tornarem profissionais que buscam fazer a diferença, promovendo aulas mais criativas que fujam do modo tradicional de ensino, procurando fazer um ensino mais significativos para com seus alunos.

Soma-se a estes ganhos, a contribuição que o projeto de extensão teve na vida profissional dos estudantes que colaboraram e fizeram as ações efetivarem-se. Com isso, é cumprido o real papel que a Universidade, pensando no tripé ensino-pesquisa-extensão, através do contato com a comunidade na qual se inserem, formando indivíduos capazes de atuar como formadores e profissionais, contribuem para seu meio social e educacional que trarão inúmeros benefícios para a formação como um todo. Registra-se, nesta tentativa de síntese de trabalhos realizados, reflexões e aprendizados, o reconhecimento a

todos/as os/as participantes das propostas de extensão aqui expostas, desenvolvidas ao longo do ano. Além de subsidiar as análises e interpretações daquelas atividades, pôde-se lançar mão da interação social por meio da Extensão Universitária primando pelo diálogo e pela interação com a comunidade, privilegiando modos de fazer em conjunto a busca por soluções a todos possíveis problemas a serem enfrentados. As ações e experiências descritas evidenciaram possíveis perspectivas de um trabalho coformativo no qual eles puderam debater e construir alternativas para a formação docente mais partilhada.

O estudo demonstrou ainda que o curso de licenciatura, Pedagogia, converge em propostas que articulam ensino, pesquisa e extensão, configurando-se como espaço formativo construtivo à aprendizagem transformadora. É imperioso, neste contexto, a efetividade da extensão como ação profícua de participação do ensino superior para melhoria da qualidade formativa dos seus acadêmicos.

Referência

Barzano, Marco Antônio Leandro. **Uma ONG e suas práticas pedagógicas: uma contribuição para a educação não-formal**. Revista entre ideias: educação, cultura e sociedade, n. 15, 2008. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/entreideias/article/view/3306/3526>. Acesso em: 20 nov. 2024.

Brasil. Ministério da Educação. **Resolução do Conselho Nacional de Educação nº 01 de 15 de maio de 2006**. Institui Diretrizes Curriculares Nacionais para o Curso de Graduação em Pedagogia, licenciatura. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/rcp01_06.pdf. Acesso em: 01 de junho de 2025.

Brasil. Ministério da Educação. **Resolução do Conselho Nacional de Educação nº 01 de 15 de maio de 2006**. Institui Diretrizes Curriculares Nacionais para o Curso de Graduação em Pedagogia, licenciatura.

Castro, Luciana M. Cerqueira. A universidade, a extensão universitária e a produção de conhecimentos emancipadores. In: REUNIÃO

DA ANPED, 27, 2004. Caxambu. **Anais [...]**. Caxambu, 21 a 24 de novembro de 2004. Disponível em: <http://27reuniao.anped.org.br/gt11/t1111.pdf>. Acesso em: 25 de julho de 2021.

Nascimento, Aretha Soares et al. **A atuação do pedagogo em espaços não escolares: desafios e possibilidades**. *Pedagogia em Ação*, v. 2, n. 1, p. 61-65, 2012. Disponível em: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfefindmkaj/file:///C:/Users/Camila%20Mara/Downloads/4481-Texto%20do%20artigo-17563-1-10-20121205%20\(2\).pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfefindmkaj/file:///C:/Users/Camila%20Mara/Downloads/4481-Texto%20do%20artigo-17563-1-10-20121205%20(2).pdf). Acesso em: 20 nov. 2024.

Oliveira, Ligia Bitencourt. **Pedagogia empresarial: Atuação do pedagogo nas organizações**. VI Colóquio Internacional “Educação e Contemporaneidade”. Sergipe, p. 1, 2012. Disponível em: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfefindmkaj/file:///C:/Users/Camila%20Mara/Downloads/18%20\(6\).pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfefindmkaj/file:///C:/Users/Camila%20Mara/Downloads/18%20(6).pdf). Acesso em: 20 nov. 2024.

Orzechowski, Suzete Terezinha. **Liberdade assistida no brasil: Uma Aproximação com a Pedagogia sócio-cultural – Cidadania e Formação profissional**; 2008. Disponível em: <https://www.quadernsanimacio.net/ANTERIORES/ocho/LIBERDADE.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2024.

Orzechowski, Suzete Terezinha; Barbosa, Maria Teresa Gama. **Pedagogia sócio-cultural e a gestão da educação emancipatória–uma análise crítica**. *Revista Quaderns d’Animació i Educació Social*, n. 12, 2010. Disponível em: <https://quadernsanimacio.net/ANTERIORES/doce/pdfs/pedagogia.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2024.

Pimenta, Selma Garrido; LIMA, Maria Socorro Lucena. **Estágio e docência**. São Paulo: Cortez, 2017.

Santos, Simone Silveira dos; GUIMARÃES, Lucélia Tavares. **O pedagogo e os espaços educativos não formais: conhecendo as organizações não governamentais (ongs) de Paranaíba–MS**. *Anais do*

Seminário de educação e Colóquio de Pesquisa, v. 1, n. 10, p. 161-174, 2015. Disponível em: <https://anaisonline.uems.br/index.php/semiedu/article/view/931>. Acesso: 20 nov. 2024.

Santos, Willian Lima. **O papel do pedagogo dentro do sistema penitenciário**. RIOS - Revista Científica da Faculdade Sete de Setembro v. 9, n. 9, 2015. Disponível em: <https://www.publicacoes.unirios.edu.br/index.php/revistarios/issue/view/25>. Acesso em: 20 nov. 2024.

Severino, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. Editora Cortez, 2016.

Silva, Neilton da; Andrade, Elaine Silva de. **Pedagogia hospitalar: fundamentos e práticas de humanização e cuidado**. 2013. Disponível em: <https://ri.ufrb.edu.br/handle/123456789/877>. Acesso em: 20 nov. 2024.

Tiollent, Michel. **A metodologia da pesquisa-ação**. São Paulo: Cortez, 1997.

Universidade do Estado de Minas Gerais. **Resolução UEMG/COEPE Nº 287 DE 04 de março de 2021**. Dispõe sobre o desenvolvimento de atividades de extensão como componente curricular obrigatório dos Cursos de Graduação da Universidade do Estado de Minas Gerais.

NOTA:

Este texto é fruto do projeto de extensão intitulado “Extensão Universitária na formação de professores em Pedagogia” sob Edital de nº 01 de 2024 do Programa Interno de Incentivo à Pesquisa e à Extensão (Proinpe) da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) da Unidade Acadêmica de Divinópolis.

GEMFE E LAPEMFE: INTEGRAÇÃO DA CIÊNCIA À COMUNIDADE

*Ana Vitória Leca Lara Campos
Michelli dos Santos*

Bruna Tábata Bernardes

Yan Léo de Melo Vieira

Ranielle Alexandra Alves Pinheiro

Camila Fernanda Costa e Cunha Moraes Brandão

1 INTRODUÇÃO

A pesquisa se dá por vários meios e possui grande responsabilidade no desenvolvimento acadêmico, social, se tornando um grande aliado de resultados na ciência. Além de produzir conhecimento, responde a diversos problemas e propõe soluções para todo o mundo (Viega, 2023). Ademais, a ciência é uma grande aliada do aprendizado, e, estudar a sociedade exige objetivar diversas características, assim como as biológicas e sociais (Gil, 1999; *p.10*). A pesquisa é um estudo que utiliza para além de ferramentas, conta também com muita dedicação e responsabilidade, permitindo um leque de conhecimentos e análises, superando diversos desafios (Guerra, 2023). O ambiente acadêmico é um lugar adequado para o desenvolvimento de pesquisa científica com produção de ciência por meio de trabalhos de conclusão de curso, dissertações de mestrado, teses de doutorado, e aprofunda o conhecimento em vários temas tornando-se cada vez mais relevante na construção de conhecimento (Spaller, 2022). Assim, surgem grupos de pesquisa dentro da comunidade acadêmica que dão seguimento à essas pesquisas.

O Grupo de Estudos em Metabolismo, Fisiologia e Exercício Físico (GEMFE) (dgp.cnpq.br/dgp/espelhogrupo/4636847487682018) e o Laboratório de Pesquisa em Metabolismo, Fisiologia e Exercício

Físico (LAPEMFE) realizam atividades relacionadas ao ensino, pesquisa e extensão. São vinculados ao curso de Educação Física da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) Unidade Divinópolis e coordenados pela Professora Doutora Camila Fernanda Costa e Cunha Moraes Brandão, graduada e Mestra em Educação Física pela Universidade Federal de Mato Grosso, com Pós-Doutorado e Doutorado em Clínica Médica pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FMRP/USP). Por fim, este capítulo se apresenta com cunho de demonstrar a história, principais linhas de pesquisa do e o impacto científico do grupo na sociedade.

1.1 O GEMFE

É um grupo de estudos em metabolismo, fisiologia e exercício físico, vinculado à UEMG unidade Divinópolis. Criado em 2020, cujo objetivo é desenvolver atividades relacionadas as seguintes linhas de pesquisa: atividade física e nutrição relacionado a saúde e doenças metabólicas; avaliação da composição corporal; desempenho físico e aspectos de saúde; avaliação do metabolismo energético, lipídico e proteico; biociências aplicadas a promoção da saúde; obesidade: etiologia, fisiopatologia, diagnóstico e tratamento. O grupo foi criado com a ideia e necessidade de atendimentos, com uma equipe multidisciplinar, avançando as pesquisas relacionadas à fisiologia do exercício, metabolismo e saúde.

Desde o início, o GEMFE realiza reuniões periódicas com discussão de trabalhos científicos, com o intuito de aprofundar o conhecimento e criar ideias em conjunto para a elaboração de projetos de pesquisa. Nos quatro primeiros anos (2020-2023), as atividades de ensino, pesquisa e extensão, eram realizadas por alunos de iniciação científica dos cursos de Educação Física e Fisioterapia da UEMG. Assim, com a criação do Laboratório de Pesquisa em Metabolismo, Fisiologia e Exercício Físico em 2022, houve um avanço nas mensurações do metabolismo energético e na avaliação da composição corporal com o uso de equipamentos robustos como calorímetros, bioimpedância e densitometria óssea.

No ano seguinte (2024), o grupo já contou com profissionais que obtiveram seu título de graduação, e ingressaram no mestrado acadêmico, bem como, houve a chegada de pesquisadores formados em outras áreas da saúde, sejam graduados ou doutores. O GEMFE, possui parceria com outros grupos da UEMG unidade de Divinópolis e outras instituições, permitindo o desenvolvimento de grandes projetos, e disseminação do conhecimento por meio de uma equipe multidisciplinar que compõe toda a sua área temática de investigação científica.

Ademais, os alunos integrantes do GEMFE participam, desde o início, de eventos científicos, com carácter internacional ou nacional onde alguns projetos ganharam premiação com destaque científico. Assim, a ciência produzida pelo grupo pode ser transmitida para outros pesquisadores, para a criação de *networking*, adquirir mais conhecimento nas linhas de pesquisas, como também captar ideias para a elaboração de novos estudos.

1.2 O LAPEMFE

O LAPEMFE é um espaço físico onde são realizadas atividades teóricas e práticas para desenvolvimento de projetos científicos voltados à ensino, pesquisa e extensão. Este, possui equipamentos e tecnologias robustas para a avaliação da composição corporal, desempenho físico, do metabolismo energético, também para análises bioquímicas e moleculares, bem como análises voltadas à questionários comportamentais, e conta com uma equipe de profissionais e acadêmicos multidisciplinar. Assim, laboratório realiza atividades que investigam o exercício físico como uma ferramenta para melhoria da saúde metabólica e a qualidade de vida da população.

Os estudos desenvolvidos abordam diversos protocolos de treinamento físico, testes ergoespiométricos, análise de marcadores hormonais, genéticos, biológicos e acompanhamento longitudinal. Das diversas pesquisas, o laboratório desenvolve estudos relacionadas as suas linhas, associadas a temas atuais na busca de preencher as lacunas na literatura científica que de maneira geral estão atreladas a saúde metabólica e fisiologia do exercício, tais como: influência do

ciclo menstrual na saúde da mulher; obesidade, alimentação, comorbidades associadas e possibilidades de tratamentos não-farmacológicos; síndrome metabólica; ritmo circadiano; atividade física na prevenção de demência e atenção à saúde da comunidade.

Atualmente o laboratório conta com equipamentos considerados padrão-ouro, como a Absorciometria de Raios X de Dupla Energia (DEXA), calorímetros para análise do consumo máximo de oxigênio em esforço e oxidação de substratos, calorimetria para avaliação do gasto energético em repouso, bioimpedâncias unifrequencial e multifrequencial, esteiras ergométricas, cicloergômetro, eletrocardiograma e equipamentos para análises bioquímicas. O laboratório faz parte também do Centro Multiusuário de Doenças Crônicas Não Transmissíveis. Portanto, o LAPEMFE exerce função importante com impacto positivo, incluindo medidas para manter forte comunicação entre universidade e sociedade, e grande força em parcerias com outras universidades, como Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto- Universidade de São Paulo (FMRP/USP), bem como parceiros internacionais.

1.3 Centro Multiusuário de Pesquisa em Aptidão Física relacionada a Saúde

O grupo participa do Centro Multiusuário de Pesquisa em Aptidão Física relacionada a Saúde, onde busca o fortalecimento para melhorias no desenvolvimento de projetos de pesquisa e extensão voltados para avaliações da aptidão física relacionada a saúde, além de fornecer o espaço para a prática de exercício físico junto às avaliações de ponta realizadas. Assim, projetos relacionados a este Centro auxiliam a comunidade na busca de melhorias das condições de saúde e tratamentos de doenças, principalmente as metabólicas.

2 PROJETOS DESENVOLVIDOS PELO GRUPO

Com o fortalecimento e financiamento de programas de apoio à pesquisa como Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas

Gerais (FAPEMIG), Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), o grupo foi capaz de desenvolver pesquisas de alto nível e que envolveram apresentações em congressos, publicações de resumos, artigos científicos e capítulos de livros. Neste sentido, apresentaremos neste capítulo algumas das principais linhas pesquisas e extensão que envolvem educação física e saúde. Estes produtos evidenciam o compromisso científico do grupo, destacando o reconhecimento da importância de pesquisar e tornar o conhecimento mais acessível para as populações com carência de estudos científicos.

2.1 ATENÇÃO À SAÚDE DA COMUNIDADE: Avaliação e Prescrição de Exercício Físico

Por meio deste projeto de extensão, mais de 500 pessoas acima de 18 anos da região de Divinópolis MG foram atendidas, com realização de avaliações voltadas a composição corporal e desempenho físico. Estas também receberam laudos contendo todos os resultados, acompanhados de orientações sobre possíveis melhorias. Para além do atendimento no laboratório, este projeto promove ações em eventos e praças com equipamentos portáteis para atendimento de diversos públicos que ainda não conhecem a universidade. Este projeto visa o desenvolvimento de atividades de prevenção e apresentar que o exercício físico é uma ferramenta que passa a ser mais vantajosa do que os tratamentos farmacológicos, uma vez, que as doenças promovem inúmeras alterações fisiológicas, dificultando a mudança do estilo de vida, bem como a adesão à prática de atividades físicas.

Essas diferentes abordagens fazem favorecer um melhor entendimento das proposições para melhoria da saúde e qualidade de vida da população, que muitas das vezes podem não ter acesso a equipamentos de alta qualidade. Esta abordagem também pode promover a redução dos inacessíveis e elevados custos relacionados a medicamentos e tratamentos de diversas doenças, visando reduzir os maiores índices de morbi-mortalidade. Considera-se necessário estudos que realizem o diagnóstico destes fatores de riscos, com o intuito de

promover alterações no processo de prevenção às doenças. Uma vez que o insucesso e custo financeiro no tratamento dessas doenças, podem ser um agravante para aumento das taxas de mortalidade.

2.2 Avaliação da aptidão física após breves sessões de exercícios vigorosos intermitentes ao longo do dia

No contexto atual de estilo de vida moderno, o sedentarismo emerge como uma preocupação crescente, apresentando implicações profundas para a saúde pública e individual. Um conjunto de evidências epidemiológicas sugere que o comportamento sedentário está associado ao aumento do risco de pelo menos 35 doenças crônicas ou condições clínicas e ao aumento das taxas de mortalidade (Thyfault *et al.*, 2015).

Portanto, estratégias que promovam redução de comportamentos sedentários vêm demonstrando importância. O método de “*exercise snacks*” relacionados com exercícios curtos e de alta intensidade e fragmentados ao longo do dia, chega como uma nova abordagem para interromper a rotina sedentária, visando promover diversas melhorias para a saúde metabólica, composição corporal, aptidão física, e na função vascular (Islam *et al.*, 2022). Essa abordagem pode ser facilmente incorporada à rotina, sem necessidade de longos períodos, com a possibilidade de realização no cotidiano, em diversos ambientes, assim como no trabalho (Wang *et al.*, 2024).

Assim, foi conduzido um estudo que teve como objetivo avaliar o metabolismo energético e lipídico, o desempenho físico e a composição corporal de mulheres sedentárias, após a prática de breves sessões de exercício físico vigoroso e intermitente (método *Exercise Snacks*) realizadas ao longo do dia. A proposta investigou uma estratégia prática e acessível para combater o comportamento sedentário e promover benefícios metabólicos e cardiorrespiratórios. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado de Minas Gerais, unidade Divinópolis, conforme a Resolução CNS 466/2012 (CAAE: 80357424.3.0000.5115). A metodologia adotada foi de um estudo longitudinal e prospectivo, realizado com mulheres adultas sedentárias, 6 participantes completaram todas as

etapas do estudo. A intervenção consistiu em 8 semanas de exercícios, com 15 minutos diários de prática, divididos em 3 sessões de 5 minutos ao longo do dia, 5 vezes por semana.

Os principais resultados obtidos indicaram que, após a intervenção, houve uma redução significativa na oxidação lipídica em repouso e nos níveis de triglicerídeos, além de uma melhora significativa no desempenho cardiorrespiratório, com aumento no tempo e na velocidade do teste cardiorrespiratório. Também foi observada uma melhora na força de prensão manual. Por outro lado, não foram identificadas alterações significativas na composição corporal nem no consumo alimentar total. Esses achados reforçam que a prática de breves sessões de exercícios vigorosos ao longo do dia pode ser uma estratégia eficaz e viável para melhorar a saúde metabólica e cardiorrespiratória de mulheres sedentárias em curto prazo, sendo eficaz em estimular adaptações rápidas e relevantes. Tais achados indicam que até mesmo intervenções curtas podem gerar benefícios significativos no combate ao sedentarismo, ampliando a aplicabilidade do método em diferentes contextos e populações

2.3 Efeitos da caminhada na saúde óssea, funcional e muscular de idosos

O envelhecimento é um processo involuntário e inevitável que causa diminuição estrutural e funcional progressiva das funções corporais, capacidade funcional, massa muscular e óssea, força e hormônios (López-Otín *et al.*, 2023). Nesse sentido, do ponto de vista físico, o envelhecimento é um fenômeno natural que traz alterações fisiológicas, acompanhado de uma redução da força e potência musculares, do equilíbrio postural, agilidade, coordenação motora e capacidade cardiorrespiratória, o que pode resultar em limitações físicas, risco de perda funcional e de qualidade de vida (Fraser *et al.*, 2023; Baechle *et al.*, 2023; Forman *et al.*, 2017; Telles *et al.*, 2022).

A prática de exercício físico regular é fundamental para preservar a saúde global do idoso, uma vez que o estilo de vida ativo aumenta a funcionalidade e, consequentemente, a independência do idoso, minimizando os efeitos do envelhecimento (Stillman, *et al.*,

2020; Bliss, *et al.*; 2020; Feter, *et al.*, 2024). As recomendações da OMS são de 150 min/semana de atividades físicas com intensidade moderada ou 75 min/semana de atividades vigorosas, para a manutenção da saúde da população em geral (Garber *et al.*, 2011; WHO, 2010). Dentre as modalidades de exercício físico, a caminhada se destaca entre a população idosa por sua simplicidade de execução, baixos riscos, acessível por não requerer equipamentos especializados e pode ser praticada em diferentes ritmos, de acordo com a capacidade física dos indivíduos, além de ser facilmente integrada às rotinas diárias de cuidados (Novotová, *et al.*, 2022).

No Brasil, a expectativa de vida é de aproximadamente 76 anos, os idosos representam, 10,9% da população e o Estado de Minas Gerais, atualmente é o terceiro estado brasileiro no ranking com maior percentual de idosos na população (IBGE, 2023). Diante disso, é necessário estabelecer uma relação de dose e resposta do exercício físico, assim como investigar se a caminhada pode prevenir de modo distinto a perda funcional e força de idosos. Portanto, este projeto pretende avaliar a capacidade funcional, saúde óssea e força muscular em idosos submetidos a um programa de caminhada. Dessa forma, esse estudo de caráter prospectivo e longitudinal, atualmente em desenvolvimento pela UEMG unidade de Divinópolis, MG, com aprovação do Comitê de Ética (CAAE: 80355324.9.0000.5115). Os critérios de inclusão são: i) capacidade de caminhar de modo independente; ii) ausência de doenças neurodegenerativas, mentais e/ou cerebrovasculares; iii) ausência de lesões musculoesqueléticas que impeçam a realização de esforço físico; iv) não participar de algum programa de exercício físico regular; v) não apresentar resposta positiva no Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q). Os critérios de exclusão: i) uso de dispositivos auxiliares de marcha; ii) diagnóstico médico de doenças neurodegenerativas, mentais e/ou cerebrovasculares, iii) presença de lesões musculoesqueléticas que impeçam a realização de esforço físico, iv) participar de algum grupo de exercício físico regular; v) faltas na intervenção de caminhada correspondente a 30% do volume total do programa de treinamento.

Após a divulgação do projeto de pesquisa, identificação da

viabilidade do participante adentrar ao estudo, haverá o agendamento das avaliações. No primeiro dia de avaliação, o TCLE será lido e assinado pela pessoa idosa que, posteriormente irá responder a uma anamnese (idade, antropometria e índice de comodidade Charlson (Charlson *et al*, 1987). Em seguida, serão realizados o teste de força de preensão manual e os testes físico-motores que compõem o Senior Fitness Test (SFT) modificado, com os testes de levantar-se e ir, levantar e se sentar da cadeira, flexão do cotovelo e marcha estacionária de 2 minutos (Rikli & Jones, 2008).

No segundo dia de coleta será solicitado ao idoso que faça jejum de 04 horas e não faça a ingestão de cafeína/líquidos pelo mesmo período, seguindo os protocolos para a avaliação da composição corporal por bioimpedância elétrica e a densitometria óssea de dupla emissão de raio-x (Kyle *et al.*, 2004). Em seguida, o participante responderá o questionário Perfil de Atividade Humana (PAH), a fim de avaliar o nível de atividade física. Após esta semana de avaliações, iniciará as 24 sessões de intervenção por caminhadas, duas vezes na semana e posteriormente, todas as avaliações serão repetidas na mesma ordem inicial.

Espera-se alcançar 24 pessoas acima de 60 anos e que os resultados deste estudo contribuam para o desenvolvimento para intervenções acessíveis e seguras voltadas ao envelhecimento saudável. Além disso, os dados obtidos poderão auxiliar na formulação de políticas públicas e estratégias de promoção da saúde que valorizem a prática regular de atividade física como ferramenta fundamental para a manutenção da autonomia e qualidade de vida na população idosa.

2.4 Efeito do treinamento físico combinado em diferentes períodos do dia no remodelamento dos tecidos muscular e adiposo, metabolismo e desempenho físico em camundongos fêmeas e mulheres com obesidade

A obesidade é uma doença crônica não-transmissível caracterizada por alterações na morfofisiologia das células do tecido adiposo, no qual, com a sua expansão ocorrem inúmeras alterações metabólicas que tornam fatores de risco para o desenvolvimento de outras

comorbidades (Kahn *et al.* 2019). Entretanto, o treinamento físico (TF) é conhecido como um tratamento não-farmacológico para distúrbios metabólicos devido às suas adaptações fisiológicas. (Leal; Lopes; Batista, 2018). Essas respostas ao TF são proporcionais a configuração da carga de treinamento. Além disso, devido às oscilações bioquímicas que ocorrem diariamente e regulam a fisiologia metabólica, o ritmo circadiano tem sido sugerido como um possível influenciador dos benefícios proporcionados pelo TF. (Chaix & Panda, 2019).

Nesse sentido, trata-se de um projeto considerado como guarda-chuva, que possui o objetivo de avaliar o efeito do treinamento físico combinado realizado em diferentes horários do dia, no remodelamento dos tecidos muscular e adiposo, metabolismo e desempenho físico em camundongos fêmeas (subprojeto 1) e mulheres com obesidade (subprojeto 2). O subprojeto 1 é desenvolvido em parceria com a Universidade Federal de Minas Gerais. O subprojeto 2 está sendo desenvolvido na UEMG Unidade Divinópolis.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UEMG, Divinópolis, conforme a Resolução CNS 466/2012 e 510/2016 (CAAE: 59429722.1.0000.5115). Está sendo conduzido pelo nosso grupo de pesquisa GEMFE, onde as participantes estão sendo alocadas em grupos com horários diferentes para que possa investigar possíveis diferenças nas respostas ao treinamento em função do período do dia. Para isso, elas estão realizando uma bateria de avaliações, incluindo análise de composição corporal, termografia, gasto energético de repouso e oxidação de substratos, avaliação do consumo e padrão alimentar, desempenho físico, medidas comportamentais relacionadas ao sono, e coleta de sangue venoso para análises bioquímicas. O recrutamento de voluntárias é feito por meio de divulgações em canais de televisão onde recebem 8 semanas de treinamentos físico, 3 vezes por semana de forma gratuita.

Os critérios de inclusão são: mulheres com idade entre 18 e 47 anos, sedentárias, com índice de massa corporal igual ou superior a 30 kg/m², e que não apresentem respostas positivas nos questionários de estratificação de risco para a prática de atividade física. Os critérios de exclusão são: presença de comorbidades cardiovasculares,

lesões articulares ou neuromusculares, doenças que afetam as funções visuais e auditivas, uso de drogas psicoativas, participação em tratamentos para perda de peso, cirurgia bariátrica prévia, trabalhadoras por turnos e que tivesse a frequência inferior à de 90% nas sessões de treinamento físico. As participantes estão sendo divididas em grupos que recebem o treinamento em horários diferentes e em grupo que não recebem o treinamento. Todas as participantes que fazem parte da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Para além da contribuição acadêmica e do avanço na área da saúde e do exercício físico, essa intervenção possui um caráter social, muitas dessas participantes nunca haviam tido o contato com a prática de exercícios físicos ou acesso a uma academia, a participação no projeto promoveu inclusão, autoestima e melhora da qualidade de vida. No ano de 2024, 60 pessoas iniciaram o projeto. Já no ano de 2025, mais de 60 pessoas já realizaram as primeiras avaliações. Assim, o projeto tem impacto para além de resultados mensuráveis, com relevância social significativa.

2.5 Influência das fases do ciclo menstrual no metabolismo energético, desempenho físico e composição corporal de mulheres jovens

O ciclo menstrual (CM) é dividido em três fases: folicular, ovulatória e lútea. A fase folicular precoce (FFP) inicia-se com a excreção de um fluxo sanguíneo menstrual e vai até o 5º dia; a fase lútea precoce (FLP) ocorre entre os dias 16 e 19 do ciclo (Mcnulty *et al.*, 2020; Johnson *et al.*, 1994). Devido às funções fisiológicas e metabólicas dos hormônios sexuais femininos, quais suas concentrações oscilam ao longo do CM, sugere-se que as fases do CM podem impactar a contração muscular, os processos de reparo e a hipertrofia. O estudo teve como objetivo avaliar o metabolismo energético, a aptidão física e a composição corporal de mulheres jovens nas fases FFP e FLP do CM, com a hipótese de que a fase FLP apresentaria maior gasto energético e melhor desempenho físico que a fase FFP.

Estudo observacional transversal realizado no ano de 2023, no

LAPEMFE da UEMG unidade Divinópolis, com aprovação do Comitê de Ética (CAAE: 63961022.3.0000.5115 e 64582022.5.0000.5115). Onde participaram mulheres eumenorreicas e avaliadas em duas fases do mesmo ciclo menstrual: fase folicular precoce (1º ao 5º dia) e fase lútea precoce (16º ao 19º dia), conforme autorrelato do primeiro dia de menstruação (Oosthuyse; Bosch, 2010; McNulty *et al.*, 2020).

Para assegurar que as participantes estavam aptas para a prática de exercícios, foi aplicado o PAR-Q como triagem (Shephard, 2015), e o nível de atividade física das voluntárias foi classificado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) (Matsudo *et al.*, 2001). A avaliação antropométrica considerou estatura, massa corporal, composição corporal por bioimpedância multifrequencial (1–1000 kHz) e medidas de circunferência (cintura, abdômen e quadril), seguindo protocolos padronizados (Raso; Greve; Polito, 2013; Cumberledge *et al.*, 2018). O metabolismo energético em repouso foi avaliado por calorimetria indireta. O teste cardiopulmonar foi realizado em esteira ergométrica, intensidade incremental e com o uso de um analisador de gases para a mensuração do VO_2 pico. A resistência muscular foi avaliada por testes de flexão de braço e abdominais em 1 minuto (Raso; Greve; Polito, 2013).

Como resultado, não houve diferenças entre as fases FFP e FLP do CM quanto à taxa metabólica de repouso, à oxidação de substratos energéticos (lipídios e carboidratos), ao consumo máximo de oxigênio (VO_2 pico) e à resistência muscular. Embora não tenham sido observadas alterações relevantes na composição corporal total, identificou-se uma redução significativa na circunferência da cintura e na taxa de água extracelular durante a fase lútea precoce, sugerindo menor retenção hídrica abdominal nesse período. Assim, conclui-se que tanto a FFP, quanto a FLP são adequadas para a inclusão de mulheres em estudos clínicos e esportivos, pois não comprometem a reprodutibilidade de medidas fisiológicas relacionadas ao desempenho e ao metabolismo.

2.6 Intervenção com *podcasts* na motivação e nível de atividade física

O sedentarismo e a inatividade física são fatores de risco importantes para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's) (Booth; Roberts; Laye, 2012). Portanto, a adesão à prática de exercícios físicos faz com que ocorram diversas adaptações fisiológicas benéficas, como melhora do metabolismo energético, controle da composição corporal e maior expectativa de vida (Westcott, 2012; Kokkinos *et al.*, 2019). Assim, os *podcasts* surgem como ferramentas de Tecnologia da Informação e Comunicação (TIC), facilitando acesso a conteúdo sobre saúde e atividade física, estimulando mudanças comportamentais (Primo, 2005; Gomes *et al.*, 2019).

Estudos prévios demonstraram as melhorias que os *podcasts* podem promover, com mudanças positivas no estilo de vida (Turner-McGrievy *et al.*, 2009), o qual justifica as investigações em parâmetros físicos e motivacionais. Este estudo prospectivo e longitudinal foi desenvolvido na UEMG unidade de Divinópolis (MG), após sua aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa desta unidade (CAAE: 56549722.0.0000.5115). Contou com uma amostra de 39 adultos com idade entre 18 e 60 anos, dos quais 19 completaram as avaliações pré e pós-intervenção. O estudo teve duração de 12 semanas, sendo: 2 semanas para avaliações pré-intervenção, 8 semanas para intervenção com podcast, e 2 semanas para avaliações pós-intervenção. Avaliações incluíram: nível de atividade física (IPAQ) (Matsudo *et al.*, 2001), motivação para exercícios (IMPRAF-54) (Balbinotti; Barbosa, 2006), medidas antropométricas (peso, IMC, circunferências) (WHO, 1997), composição corporal via bioimpedância (Kyle *et al.*, 2004), e aptidão física (flexibilidade, força muscular e VO₂ máx estimado pelo teste de Cooper) (Pollock; Wilmore; Fox, 1993).

Após a intervenção com podcasts, observou-se aumento no nível de atividade física dos participantes ($p=0,03$), com desaparecimento de pessoas classificadas como “sedentárias”. Houve redução média de 3 cm na circunferência abdominal ($p=0,03$) e 2 cm na cintura ($p=0,01$), além de melhora na resistência de força muscular de membros inferiores avaliada por meio do teste de sentar-se e levantar

($p=0,03$). A motivação por estética também aumentou significativamente ($p=0,03$). Contudo, não foram observadas mudanças na composição corporal, VO₂ máx estimado ou força muscular de membros superiores e abdominais. Conclui-se que o uso de podcasts como ferramenta de orientação sobre mudança de comportamento para melhora da saúde física e metabólica mostrou-se eficaz para estimular a prática de atividade física e reduzir marcadores de risco cardiometabólico. Com isso, ressalta-se o potencial da abordagem usada como estratégia complementar para promoção de saúde pública.

3 VISIBILIDADE E IMPACTOS

Desde a criação do GEMFE em 2020, o engajamento através dos seus atendimentos à comunidade e onde alunos de iniciação científica, pós-graduandos e técnicos são capacitados por meio de treinamentos, reuniões, que visam o aprimoramento, fortalecimento, formação e atuação profissional. Além disso, os atendimentos e atividades realizadas já alcançaram mais de 600 pessoas, sendo entre eles mulheres, homens, jovens e idosos. A equipe busca atender todo o público com foco em avaliação física, orientação exercícios físicos e acompanhamento fisiológico. Essa diversidade de público permite aprofundar sobre diferentes populações e construção de diferentes tipos de intervenções mais eficazes, permitindo o destaque não apenas dentro da comunidade acadêmica, mas também na região. O grupo, portanto, realiza a divulgação dos seus resultados e recrutamento por meio de redes sociais, rádios, *podcasts* e televisão, visando levar o conhecimento acadêmico a população.

4 CONCLUSÃO

Ao longo de cinco anos de atuação, percebe-se que a ciência é uma grande aliada da população e que o grupo, com a participação de professores e alunos podem ainda mais fortalecer a pesquisa científica. O grupo atualmente tem desenvolvido trabalhos relacionados a obesidade, ritmo biológico e diversas DCNT's. Assim, tem se consolidado para o desenvolvimento de diversas investigações, e a partir

de abordagens e metodologias, os projetos apresentam grande contribuição para o meio acadêmico e seus resultados uma aplicação em intervenções para saúde coletiva.

5 AGRADECIMENTOS

Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais

6 REFERÊNCIAS

BAECHLE, J. J. *et al.* **Chronic inflammation and the hallmarks of aging.** *Molecular Metabolism*, v. 74, p. 101755, 1 ago. 2023.

BLISS, E. S. *et al.* **Benefits of exercise training on cerebrovascular and cognitive function in ageing.** *Journal of Cerebral Blood Flow & Metabolism*, v. 41, n. 3, p. 447–470, 20 set. 2020.

BOOTH, F. W.; ROBERTS, C. K.; LAYE, M. J. **Lack of exercise is a major cause of chronic diseases.** *Comprehensive Physiology*, v. 2, n. 2, p. 1143–1211, 2012.

CÂNDIDO, I. L. C.; ESTEVES, L. B.; REZENDE, P. A. F. de. **Impacto do ciclo menstrual na composição corporal – uma visão nutricional.** *E-Acadêmica*, v. 3, n. 2, p. e6032234, 3 jul. 2022.

CHAIX, A.; PANDA, S. **Timing tweaks exercise.** *Nature Reviews Endocrinology*, v. 15, n. 8, p. 440–441, 19 jun. 2019.

CHARLSON, M. E. *et al.* **A new method of classifying prognostic comorbidity in longitudinal studies: development and validation.** *Journal of Chronic Diseases*, v. 40, n. 5, p. 373–383, jan. 1987.

CUMBERLEDGE, E. A. *et al.* **The effect of the menstrual cycle on the reliability of contact-electrode bioelectrical impedance analyzers.** *International Journal of Exercise Science*, v. 11, n. 4, p. 625–632, 2018.

FETER, N. *et al.* **Effects of reducing sedentary behaviour by increasing physical activity, on cognitive function, brain function and structure across the lifespan: a systematic review and meta-analysis.** British Journal of Sports Medicine, p. bjsports-108444, 28 ago. 2024.

FORMAN, D. E. *et al.* **Prioritizing functional capacity as a principal end point for therapies oriented to older adults with cardiovascular disease: a scientific statement for healthcare professionals from the American Heart Association.** Circulation, v. 135, n. 16, 18 abr. 2017.

FRASER, H. C. *et al.* **Biological mechanisms of aging predict age related disease cooccurrence in patients.** Aging Cell, v. 21, n. 4, 8 mar. 2022.

GARBER, C. E. *et al.* **Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise.** Medicine and Science in Sports and Exercise, v. 43, n. 7, p. 1334–1359, 2011.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GUERRA, A. de L. E. R. **Metodologia da pesquisa científica e acadêmica.** Revista Interdisciplinar de Ensino e Educação, v. 1, n. 2, p. 149–159, 11 ago. 2023.

IBGE. **Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos.** Agência de Notícias IBGE, 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-denoticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em: 7 jun. 2025.

ISLAM, H.; GIBALA, M. J.; LITTLE, J. P. **Exercise snacks: a novel**

strategy to improve cardiometabolic health. Exercise and Sport Sciences Reviews, v. 50, n. 1, p. 31–37, 2022.

JOHNSON, W. G. *et al.* **Energy regulation over the menstrual cycle.** Physiology & Behavior, v. 56, n. 3, p. 523–527, 1 set. 1994.

KAHN, C. R. *et al.* **Altered adipose tissue and adipocyte function in the pathogenesis of metabolic syndrome.** The Journal of Clinical Investigation, v. 129, n. 10, p. 3990–4000, 1 out. 2019.

KYLE, U. *et al.* **Bioelectrical impedance analysis – Part I: review of principles and methods.** Clinical Nutrition, v. 23, n. 5, p. 1226–1243, out. 2004.

LEAL, L. G.; LOPES, M. A.; BATISTA, M. L. **Physical exercise-induced myokines and muscle-adipose tissue crosstalk: A review of current knowledge and the implications for health and metabolic diseases.** Frontiers in Physiology, v. 9, n. SEP, p. 409337, 24 set. 2018.

LÓPEZ-OTÍN, C. *et al.* **Hallmarks of aging: an expanding universe.** Cell, v. 186, n. 2, p. 243–278, 19 jan. 2023.

MANSON, J. E. *et al.* **The escalating pandemics of obesity and sedentary lifestyle.** Archives of Internal Medicine, v. 164, n. 3, p. 249, 2004.

MATSUDO, S. *et al.* **Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 6, n. 2, p. 5–18, 2001.

MCNULTY, K. L. *et al.* **The effects of menstrual cycle phase on exercise performance in eumenorrheic women: a systematic review and meta-analysis.** Sports Medicine, v. 50, n. 10, p. 1813–1827, 13 jul. 2020.

MUJIKA, I.; TAIPALE, R. S. **Sport science on women, women in**

sport science. International Journal of Sports Physiology and Performance, v. 14, n. 8, p. 1013–1014, 1 set. 2019.

NOVOTOVÁ, K. *et al.* **Influence of walking as physiological training to improve respiratory parameters in the elderly population.** International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 19, n. 13, p. 7995, 29 jun. 2022.

OOSTHUYSE, T.; BOSCH, A. N. **The effect of the menstrual cycle on exercise metabolism.** Sports Medicine, v. 40, n. 3, p. 207–227, mar. 2010.

PRIMO, A. F. T. **Para além da emissão sonora: as interações no podcasting.** *Intexto*, n. 13, p. 64–87, 2005.

POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H.; FOX III, S. **Exercício na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e avaliação.** Rio de Janeiro: Medsi, 1993.

RASO, V.; GREVE, J. M. D.; POLITO, M. D. **Fisiologia clínica do exercício.** Barueri: Manole, 2013.

RIKLI, R. E. **Teste de aptidão física para idosos.** Tradução: Sonia Regina de Castro Bidutte. São Paulo: Manole, 2008.

SHEPHARD, R. J. **Qualified fitness and exercise as professionals and exercise prescription: evolution of the PAR-Q and Canadian Aerobic Fitness Test.** Journal of Physical Activity and Health, v. 12, n. 4, p. 454–461, abr. 2015.

SPALLER, A. V. **A importância da pesquisa científica no ambiente acadêmico.** Revista IUS Gentium, v. 13, n. 1, p. 5–18, 2022.

STILLMAN, C. M. *et al.* **Effects of exercise on brain and cognition across age groups and health states.** Trends in Neurosciences, v. 43, n. 7, p. 533–543, jul. 2020.

TELLES, L. G. da S. *et al.* **Ischemic preconditioning improves hand-grip strength and functional capacity in active elderly women.** International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 19, n. 11, p. 6628, 29 maio 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **The world health report: 1997: conquering suffering, enriching humanity.** Geneva: WHO, 1997. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/41900>. Acesso em: 1 jun. 2025.

THYFAULT, J. P. *et al.* **Physiology of sedentary behavior and its relationship to health outcomes.** Medicine and Science in Sports and Exercise, v. 47, n. 6, p. 1301–1305, 1 jun. 2015.

TURNER-MCGRIEVEY, G. M. *et al.* **Pounds off digitally study.** American Journal of Preventive Medicine, v. 37, n. 4, p. 263–269, out. 2009.

WANG, T.; LAHER, I.; LI, S. **Exercise snacks and physical fitness in sedentary populations.** Sports Medicine and Health Science, v. 7, n. 1, 27 fev. 2024.

WHO. **Global recommendations on physical activity for health.** Geneva: World Health Organization, 2010.

WESTCOTT, W. L. **Resistance training is medicine: effects of strength training on health.** Current Sports Medicine Reports, v. 11, n. 4, p. 209–216, jul. 2012.

Eixo 3
Literatura e Cultura

AS PERDAS QUE PERPETUAM NA VIDA DE UMA MULHER: ANÁLISE DA OBRA *O PESO DO PÁSSARO MORTO* (2017) DE ALINE BEI

Aline Rodrigues Araújo Laurindo
Alessandra Fonseca de Moraes

Introdução

A literatura contemporânea feminina tem emergido como uma voz poderosa e multifacetada, destacando-se pela complexidade de suas narrativas e pela profundidade de suas análises sobre a experiência relacionada à mulher. Neste contexto, o presente artigo se propõe a analisar a obra *O Peso do Pássaro Morto* (2017) de Aline Bei, estabelecendo conexões com a teoria psicanalítica de Freud em *Luto e Melancolia* (1974), além de incorporar perspectivas feministas presentes em *Calibã e a Bruxa: Mulheres, Corpo e Acumulação Primitiva* (2023) de Silvia Federici e em *O Segundo Sexo: Fatos e Mitos* (1980) de Simone de Beauvoir. Esta análise busca iluminar a dominação dos corpos femininos e suas intersecções com o contexto social, refletindo sobre perdas significantes à luz das teorias mencionadas.

A escolha de Bei (2017) justifica-se por sua relevância contemporânea e por abordar temas cruciais como relacionamentos, saúde mental, violência e resiliência feminina. A obra oferece um rico campo de exploração interdisciplinar, possibilitando incorporar elementos da literatura, sociologia, psicologia e estudos de gênero. O foco em temas como a fragilidade feminina e a construção das perdas da protagonista permite uma abordagem abrangente e crítica, que dialoga profundamente com a sociedade atual.

A análise da obra de Bei é particularmente relevante por sua representação sincera e não romantizada da maternidade e das relações humanas. A narrativa expõe as complexidades dos traumas vividos

pela personagem e como essas experiências refletem e intensificam as barreiras emocionais e sociais. Este retrato contribui para uma reflexão mais profunda sobre a experiência feminina e os desafios enfrentados no âmbito familiar e social.

O artigo fundamenta-se nas teorias de Simone de Beauvoir e Silvia Federici para contextualizar e enriquecer a análise da narrativa. Beauvoir (1980), fornece uma compreensão detalhada da construção social e histórica da condição feminina, enquanto Federici (2023), explora a dominação histórica do corpo feminino e suas relações com o desenvolvimento do capitalismo. Essas teorias são essenciais para compreender as experiências da protagonista em relação à opressão de gênero e à busca por autonomia.

Destaca-se que a análise será fundamentada em textos do feminismo branco, especificamente nas obras de Beauvoir e Federici, embora a narrativa não forneça uma descrição física explícita da protagonista, nem revele seu nome. A escolha dessas teorias reflete tanto a perspectiva das autoras deste estudo, enquanto mulheres brancas, quanto a relevância intrínseca dessas teorias para a obra analisada.

A teoria de Freud (1974) é essencial, pois explora os processos mentais inconscientes relacionados ao luto e à melancolia, fornecendo uma base teórica para entender as emoções e interações humanas complexas presentes na obra. Ressaltamos que, ao utilizar a teoria psicanalítica de Freud, não se pretende fazer uma análise da personagem em si, mas sim empregá-la para auxiliar na compreensão das dimensões emocionais e psicológicas das perdas sofridas pela protagonista.

O objetivo deste artigo é analisar criticamente como as perdas vivenciadas pela protagonista moldam sua identidade e influenciam suas perspectivas e relacionamentos. A abordagem metodológica será qualitativa, caracterizada como pesquisa descritiva. A análise incluirá uma revisão das teorias mencionadas a partir da investigação de passagens específicas da narrativa que abordam as perdas da personagem.

A pesquisa busca responder à pergunta orientadora: “Como as perdas vivenciadas pela protagonista moldaram sua identidade e influenciaram suas perspectivas e relacionamentos?” Este questionamento norteia a análise, permitindo uma exploração profunda das

dimensões emocionais e psicológicas da personagem, bem como das normas de gênero e expectativas sociais que impactam a experiência feminina.

Em resumo, este artigo pretende oferecer uma análise crítica da obra de Bei (2017), destacando a importância do tema feminino na sociedade contemporânea. Ao explorar a interseção entre literatura, psicologia e estudos de gênero, a pesquisa contribui para uma compreensão mais profunda das complexidades das narrativas femininas, fornecendo novos *insights* sobre a fragilidade, resiliência e opressão vivenciadas pelas mulheres.

Uma breve contextualização

Antes de adentrarmos na análise da obra, é essencial realizar uma breve contextualização do enredo narrativo. Esta abordagem objetiva fornecer uma compreensão preliminar aos leitores não familiarizados com a obra, permitindo que compreendam os elementos fundamentais que serão explorados ao longo da análise subsequente.

A escritora Aline Bei, nascida em São Paulo no ano de 1987, é graduada em Letras pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo e em Artes Cênicas pelo Teatro-Escola Célia Helena. Seu primeiro romance, intitulado *O Peso do Pássaro Morto* (2017), recebeu o Prêmio São Paulo de Literatura e o Prêmio Toca e foi finalista do Prêmio Rio de Literatura.

A narrativa acompanha a vida da protagonista desde os seus 8 anos até a idade adulta, abordando suas experiências marcantes e as perdas significativas que moldam sua jornada. No início, somos apresentados à sua infância, onde ela enfrenta a morte de uma amizade, a construção e perda de sua fé. Aos 17 anos, ela enfrenta um trauma brutal, perdendo o controle sobre seu próprio corpo após uma agressão sexual. O impacto desse evento a acompanha na idade adulta, refletindo-se em sua dificuldade de estabelecer vínculos emocionais, especialmente com seu filho. A luta contínua da protagonista para superar as dores do passado e se reconectar com seu filho é permeada por uma profunda melancolia e solidão, culminando em uma jornada emocionalmente complexa.

A obra adota uma narrativa predominantemente em primeira pessoa, protagonizada e narrada por uma personagem cujo nome e características físicas são mantidos em sigilo. A linguagem utilizada assemelha-se à oralidade, marcada por uma prosa poética com espaçamentos e palavras que evocam diversas sensações ao longo da leitura.

Dividido em capítulos, o livro fragmenta a história em fases específicas da vida da personagem, explorando temas como relações familiares, amizades, luto, abuso sexual, aspirações e maternidade, todos relevantes para a experiência feminina, levando o leitor a acompanhar a trajetória de um corpo marcado por perdas, atravessado pelas violências e dores silenciadas.

Na capa do livro, são visíveis números nas laterais, correspondentes às idades apresentadas nos capítulos que simbolizam a passagem do tempo na vida da narradora/protagonista. Além disso, destaca-se o contraste entre a posição do título da obra e a fonte utilizada, uma fonte “pesada” sobre linhas finas, evocando o imaginário que convida o leitor a refletir visualmente sobre a sensação de “peso” do pássaro morto, simbolicamente o peso da morte, ou da vida.

A narrativa há espaços vazios entre as palavras, palavras soltas e variações na formatação dos nomes. Essa escrita fragmentada pode ser interpretada como uma expressão do desespero em comunicar algo, resultando em uma quebra de padrões linguísticos. Essas características refletem o silêncio da protagonista, que guarda para si seus traumas e experiências, manifestando assim uma urgência em compartilhá-los.

A alternância entre passado e presente em certos pontos na narrativa, juntamente com os traumas enfrentados pela personagem, contribuem para certa desconexão temporal. Os espaços vazios podem representar momentos de respiro, silêncio, reflexão ou introspecção da protagonista, convidando o leitor a acompanhar e revisar no seu silêncio as dores e faltas no decorrer do relato.

Além disso, a presença do sinal de “mais” (+) após alguns acontecimentos e pensamentos, sugere uma continuidade na estória, indicando que há mais por vir. Essa marcação, no entanto, não está presente após o último capítulo, intitulado “póstumo”, reforçando a

interpretação de que não há mais nada a seguir. Esses jogos com as palavras, espaços vazios e sinais convidam o leitor a uma dança pelas páginas durante a leitura.

É essencial ressaltar que a autora é uma mulher brasileira, e sua obra não apenas reflete, mas também oferece uma visão contemporânea e crítica das relações femininas, tanto em âmbito pessoal quanto social. Ao explorar os relacionamentos retratados na obra, somos confrontados com uma representação direta e realista, que destaca questões ainda consideradas tabus na sociedade atual. A autora aborda temas como o diálogo com crianças sobre a morte, experiências de violência sexual e a vivência da maternidade solo. Esses temas sensíveis são apresentados de forma corajosa e autêntica, proporcionando uma reflexão profunda sobre as complexidades da vida contemporânea.

Através da análise desses temas, buscamos não apenas compreender a experiência individual da protagonista, mas também examinar como esses aspectos se entrelaçam com os padrões sociais e culturais mais amplos. Portanto, nossa pesquisa visa não apenas expandir o conhecimento existente, mas também contribuir para um diálogo mais amplo sobre questões fundamentais para a compreensão da sociedade atual e das vivências das mulheres.

Perda na infância: “A cura não existe” (Bei, 2017, p. 35)

A narrativa se inicia no capítulo intitulado “aos 8”, onde a narradora nos guia pelos eventos de sua infância, abordando suas crenças, dinâmica familiar e interações no ambiente escolar. Nesse período, destacamos a importância da figura do seu Luís, marido de Dona Rosa e vizinho da família. É para a casa de seu Luís que a mãe da protagonista a leva, como a própria narradora coloca, em caso de dor de garganta e ela sempre está com dor de garganta, já que ele “é Benze dor” (Bei, 2017, p. 7). A protagonista explica o significado de ser um benzedor, para sua amiga, demonstrando ter fé no poder do curandeiro,

-é uma pessoa
Que arruma qualquer coisa dentro da gente sem
precisar
abrir com faca. (Bei, 2017, p.12)

É na casa de seu vizinho que a protagonista tem contato uma imagem de Jesus Cristo no presépio que “se recusa” em ficar na manjedoura, o que a leva a chamá-lo de *deusinho teimoso*. Além disso, *seu* Luís é ele o único adulto que oferece respostas sinceras e necessárias para a menina, nesse momento da narrativa. Consideramos o curandeiro, de forma simbólica, como a representação da crença da protagonista na infância.

A partir de seus pensamentos, a narradora/protagonista nos guia em questionamentos as suas próprias crenças, depois de descobrir que *seu* Luís tem catarata, e que por isso “a pessoa vai deixando de ver o mundo” (Bei, 2017, p. 14), ela reflete sobre qual a razão de ele não se curar, se é capaz de benzer tudo. Nesse trecho da narrativa, também é perceptível que a personagem já possui um certo sentimento de apatia com a vida, quebrando a expectativa que é criada, por se tratar de uma história narrada do ponto de vista de uma criança de 8 anos, na qual normalmente se cria o imaginário de uma visão positiva do que está ao redor,

por que não benzer o olho morto pra voltar normal?
Será que ele prefere não ver?
imaginar o mundo
deve ser mais bonito mesmo. (Bei, 2017, p. 14)

É notável que a narradora/protagonista já possui uma dificuldade em desenvolver amizades com seus amigos de escola, demonstrando ser, desde então, um sujeito condenado a introspecção e ao isolamento. Essa distância é ainda mais clara ao ter seu primeiro contato com a morte, através do falecimento da sua única amiga Carla, cuja a vida é abruptamente interrompida em acidente fatal no qual foi atacada e morta por um cachorro. A morte da amiga é descoberta após o anúncio do diretor da escola, e já percebemos o impacto que é causado, descrevendo o peso das palavras que escutou da voz do diretor comparando-a como “um piano caindo em mim” (Bei,

2017, p. 18). Demonstrando dificuldade em compreender verdadeiramente o significado da morte, a protagonista se vê então sozinha e confusa, ela espera inutilmente pelo retorno da amiga,

a carla morreu
e eu não sabia exatamente o que isso significava.
perguntei como,
os adultos fizeram
silêncio.
(...)
pensei que a carla voltaria quando cansasse de
morrer
e imitaria as borboletas no pátio pro meu medo
passar.
Fiquei esperando. (Bei, 2017, p. 18-19, grifo nosso)

Na passagem mencionada, também se nota não apenas a dificuldade dos adultos em lidar com a curiosidade infantil, mas também a capacidade das crianças de transcender as expectativas dos mais velhos, revelando aspectos mais profundos e complexos da vida, como a questão da finitude. A percepção infantil muitas vezes lança luz sobre temas difíceis de serem abordados pelos adultos, como a morte. Mais adiante, a protagonista questiona sua mãe sobre o que seria morrer,

na escola
em casa
na cozinha
perguntei pra minha mãe:
– *o que é morrer?*
ela estava fritando bife pro almoço.
– *o bife*
é morrer, porque morrer é não poder mais escolher o
que farão com a sua carne.
quando estamos vivos, muitas vezes também não
escolhemos. mas tentamos.
almoçamos a morte e foi calado. (Bei, 2017, p. 20-21)

Neste trecho, é válido refletir não apenas sobre como os vazios permitem que o leitor aguarde pela mudança de espaço e tempo em movimento, mas também contemple o vazio deixado pela ausência. O silêncio que se segue à pergunta não apenas destaca a falta de resposta imediata, mas também simboliza a lacuna deixada pela morte de Carla na vida da protagonista. Ao longo da narrativa, esses vazios são retomados em momentos-chave, convidando o leitor a revisitar não apenas o evento em si, mas também as emoções e reflexões que surgiram a partir dele. Esses espaços vazios na narrativa não são apenas lacunas a serem preenchidas, mas sim oportunidades para contemplar o significado mais amplo da perda e do luto na vida da narradora.

Recorrendo ao *seu* Luís em busca de respostas sobre o que aconteceu com Carla, a protagonista descobre que a amiga subiu no muro para ver o “bicho mais bruto do bairro” (Bei, 2017, p. 24) e acabou sendo atacada. Na sua inocência, a protagonista pede então ao benzedeiro que a curasse, ao dizer que não sabe como deter a morte, ela questiona novamente sua crença naquela figura de curandeiro, confrontada com a irrevogabilidade da morte,

a sala ficou um Luto
de barulho
só as panelas no fogão
olhei perdida pro seu luís,
ele não parecia mais tão sabido.
parecia um velho
Triste
esquecido de tudo. (...)
pensei que o seu luís consertava o Mundo, (Bei,
2017, p. 25)

Chamamos atenção aqui para o uso da palavra “luto”, um processo que se inicia após a protagonista compreender a irreversibilidade da morte. Segundo Freud (1974), o luto caracteriza-se essencialmente como “a reação à perda de um ente querido, à perda de alguma abstração que ocupou o lugar de um ente querido, como o país, a liberdade ou o ideal de alguém, e assim por diante” (Freud, 1974, p. 275). O luto não é uma condição patológica e, portanto, não requer

intervenção médica. Trata-se de uma situação superável com o tempo, na qual não há necessidade de interferência externa. Durante o luto, o respeito pela realidade persiste e, embora seja um processo lento e doloroso, uma vez concluído, o ego se desprende do objeto novamente, recuperando sua liberdade e desinibição.

Na cena em que a protagonista descobre o falecimento de *seu* Luís, ao tentar visitá-lo e não ser atendida na casa do vizinho, percebemos uma interseção de significados simbólicos através dos espaços em branco na narrativa. Esses espaços vazios, mais uma vez, não apenas refletem a ausência de respostas imediatas da personagem, mas também representam a espera angustiante e a incerteza que acompanham a descoberta de uma perda. Ao utilizar esses espaços em branco, a autora abre espaço para o leitor refletir não apenas sobre a história em si, mas também sobre os próprios espaços vazios em que a vida e a narrativa se encontram.

A falta de uma resposta imediata por parte da mãe reflete não apenas sua própria angústia e hesitação em abordar o assunto, mas também a complexidade de lidar com questões de mortalidade e perda em um contexto familiar,

Toquei o sino,

(nada)

Bati na porta

()

Virei a maçaneta,

(trancada)

Voltei pra casa chamando mãe,
-cadê o seu Luís?

Ela não tinha me contado nada porque
Achou que era muita morte pra eu saber
de uma vez só. (Bei, 2017, p. 44 e 45)

Após a morte de Carla, a narradora/protagonista muda de escola, e mais uma vez percebemos que a personagem permanece fechada, como expresso quando afirma: “amigos na escola nova eu não tinha nenhum” (Bei, 2017, p. 35).

Distante, cheia de questionamentos e vítima de *bullying*, acaba perdendo assim a ingenuidade da infância, como coloca Esteves e Coqueiro (2020), o peso de estar vivo a atinge muito cedo e as consequências dessas mortes a acompanham até a idade adulta. Além das perdas mencionadas, a protagonista enfrenta situações comuns da infância, como o primeiro amor, que rapidamente, acaba se tornando sua primeira desilusão amorosa.

A imagem das perdas na infância, principalmente de Carla são relembradas ao longo de toda a narrativa, evidenciando a dificuldade em lidar com o luto e com a dor da perda. Isso resulta em seu isolamento enquanto criança e no desenvolvimento de uma visão melancólica sobre a vida. Essa perspectiva é perceptível em várias passagens, como quando ela decide intitular uma resenha escolar como “A cura não existe” (Bei, 2017, p. 35). Esse título reflete sua crescente desilusão e desesperança, influenciadas pela ausência de Carla e pelas experiências traumáticas que ela enfrentou desde pouca idade.

Perda do controle do próprio corpo: “Quando alguém tocou a campainha” (Bei, 2017, p. 57)

No capítulo intitulado “aos 17”, a narrativa aborda brevemente o fim da adolescência da protagonista, somos guiados pelos pensamentos de uma jovem que está descobrindo sua sexualidade, entendendo seu corpo. Ela é convidada por sua amiga Paula para assistir ao seu primeiro show de rock. Logo no início, somos apresentados ao Pedro, o rapaz por quem a narradora nutre uma paixão profunda.

Acompanhamos, então, a protagonista no referido show de rock,

onde ela se diverte com sua amiga Paula. Durante o evento, um homem se aproxima das garotas e, no calor do momento, os três acabam se beijando. Havia conhecidos de seu colégio no show, e um deles acabou tirando uma foto do momento e mostrou para Pedro. Pedro, ao ver a foto, gritou, socou o ar e ofendeu a narradora de várias maneiras. Para piorar a situação, os colegas de escola começaram a fazer bullying com Pedro e direcionando várias ofensas à narradora, enchendo-a de ódio e vontade de reagir, mas ela permaneceu inerte, mais uma vez.

Ela então começa a se isolar novamente, trancando-se no quarto após o colégio e deixando de se alimentar. Sua mãe, sem saber o que realmente aconteceu, supõe que se trata apenas da dor do término: “mas é culpa mãe” (Bei, 2017, p. 54). No entanto, a protagonista não revela a verdade, temendo que sua mãe não a apoiasse se soubesse dos detalhes.

Em uma sexta-feira à noite, enquanto seus pais saem para comer pizza, a protagonista opta por ficar em casa. Durante esse tempo sozinha, ela reflete sobre o relacionamento amoroso dos pais, observando como eles estão e comparando com o seu próprio estado emocional. Ela percebe a diferença entre a estabilidade que seus pais parecem ter e a turbulência que ela mesma enfrenta. Ao refletir sobre o amor que seus pais compartilham, ela reflete sobre a aparente simplicidade e alegria que vê nos pais e agarra à esperança de que um dia também possa experimentar um amor que a faça sentir-se segura e completa.

estavam
timidamente alegres no amor deles de anos, era
bonito ser sexta-feira e estar casado, espero que
um dia faça sexta
no meu amor. (Bei, 2017, p. 56)

A introspecção dessa noite é um momento crucial na narrativa, pois revela a profundidade de suas emoções e a complexidade de seu estado psicológico. A protagonista não apenas enfrenta a dor e a culpa do presente, mas também luta com a incerteza do futuro, tornando-se um retrato vivo das dificuldades emocionais que muitas

mulheres enfrentam ao lidar com traumas e a busca por amor e aceitação. Assim, a passagem ilustra a batalha interna da protagonista entre o isolamento autoimposto e o desejo de conexão humana, oferecendo uma visão poderosa sobre a fragilidade e a resiliência feminina. Ao explorar essa introspecção, o texto proporciona uma reflexão profunda sobre as complexidades das relações humanas e o impacto duradouro das experiências traumáticas.

A protagonista opta por passar a noite em casa assistindo ao filme “Ana e os Lobos” (1973). Neste contexto, é pertinente ressaltar o simbolismo dessa escolha cinematográfica. O enredo do filme gira em torno de uma mulher que aceita um emprego em uma mansão isolada, onde é submetida a uma série de assédios, violências e abusos por parte dos homens da casa, culminando em sua morte. Essa trama guarda uma analogia com os desafios e perigos que a própria personagem enfrentará, destacando as ameaças que a cercam devido à sua vulnerabilidade. Ao ser interrompida pelo som da campainha, a narradora é surpreendida pela visita de Pedro, que expressa o desejo de conversar. Essa visita inesperada marca um momento crucial na narrativa, sugerindo uma possível reviravolta na trama e colocando em foco a dinâmica entre a protagonista e Pedro.

Aliviada por encontra-lo aparentemente calmo, a protagonista abre a porta para recebê-lo. Contudo, para sua surpresa e horror, Pedro está segurando uma faca. Neste momento, a protagonista se torna vítima de um dos traumas mais intensos e aterrorizantes que uma mulher pode enfrentar: a perda do controle sobre o próprio corpo. Em um surto de fúria desencadeado pela descoberta de uma suposta “traição”, o ex-affair da protagonista a agrida brutalmente. Essa passagem se destaca como um dos momentos mais bárbaros da narrativa,

tinha 1 Faca
que colocou no meu
pescoço.
meu grito
morreu no estômago
junto com o chute que ele me deu.
caí sem acreditar naquele Pedro que

arrancou o meu
vestido, o contato
rente da Faca (...)
entre a reza e o pulo escolhi
ficar dura
e estranhamente pronta
pra morrer.
foi quando o xixi
me escorreu
as pernas. (...)

vomitei

o Pedro,
ria (Bei, 2017, p. 58-59)

Nesse momento retornaremos a um episódio da infância narrado pela protagonista, quando, ao frequentar uma nova escola, ela decide comprar um par de tênis igual ao de sua colega de turma Ana, uma das garotas populares. No entanto, ao usar os mesmos tênis, a protagonista é alvo de risos e zombarias por parte dos colegas. Eles formam uma roda ao redor dela, rindo e gritando que seus tênis eram cópia,

pensei que morreria igual a carla, será que aquilo
era morrer?
minha calça ficou
Molhada, calça cinza de moletom virando escura
comecei a ouvir risadas mais altas e um:

-ela se Mijou! (Bei, 2017, p.30)

A presença recorrente da urina como elemento simbólico nos momentos de humilhação e trauma na vida da protagonista transcende a mera descrição física dos eventos. Essa escolha detalhada de palavras e a descrição das cenas servem para intensificar a mensagem subjacente de violência e desamparo, transmitindo de forma vívida a sensação de injustiça e impotência que a narradora experimenta. Ao evocar a presença da urina e dos risos dos outros personagens, o

texto mergulha o leitor em um ambiente de vergonha e humilhação, tanto na infância quanto na adolescência da personagem.

É interessante notar como, em ambos os momentos, há uma associação direta entre a sensação de morte ou de resignação perante a morte e a presença da urina, destacando a perda de controle sobre sua própria existência. Ao explorar essa temática, o texto lança luz sobre a noção de uma morte simbólica da personagem, onde a falta de controle sobre seu próprio corpo a deixa à mercê das circunstâncias externas.

O verbo “vomitei”, inserido entre espaços vazios, ressoa como um eco dessa perda de controle e da imobilidade emocional experimentada pela protagonista diante da violência e da humilhação. O ato não apenas descreve um evento físico, mas também reflete a incapacidade da personagem de reagir ou resistir à violência que está sofrendo. Essa imobilidade emocional é uma faceta crucial da experiência da protagonista, que se vê incapaz de se defender ou se proteger diante das agressões que enfrenta.

Acabou

e eu
melada O chão
de ardósia O Pedro
subiu as calças
virou as costas
e saiu. (Bei, 2017, p. 60)

O entendimento do papel do abuso dentro da obra em questão é enriquecido por meio da análise de duas teorias fundamentais. Primeiramente Beauvoir (1980) introduz o conceito central do “Outro”, representando a forma como as mulheres são frequentemente definidas em relação aos homens, como uma categoria separada, subordinada e, muitas vezes, inferiorizada,

“A sociedade sempre foi masculina; o poder político sempre esteve nas mãos dos homens” (Beauvoir, 1980, p. 91), desde o início da humanidade “o privilégio biológico permitiu aos homens afirmarem-se sozinhos como sujeitos soberanos” (Beauvoir, 1980, p. 97), o homem então se torna o “centro” da sociedade, e a mulher, sendo diferente do

homem se torna o “Outro”, e “o lugar da mulher na sociedade é sempre eles quem estabelecem. Em nenhuma época ela impôs sua própria lei” (Beauvoir, 1980, p. 98).

Essa noção é essencial para a compreensão da construção social e existencial da feminilidade. Beauvoir argumenta que as mulheres são comumente percebidas como o “Outro”, em contraposição ao “Um” associado aos homens, colocando-as em uma posição de subordinação, influenciando como são percebidas e tratadas. Simone de Beauvoir (1980, p. 57) destaca que “A sujeição da mulher à espécie, os limites de suas capacidades individuais são fatos de extrema importância; o corpo da mulher é um dos elementos essenciais da situação que ela ocupa no mundo”.

A condição de “Outro” molda a identidade das mulheres desde a infância, influenciando as expectativas que recaem sobre elas ao longo da vida “(...) a mulher, como o homem, é seu corpo, mas seu corpo não é ela, é outra coisa” (Beauvoir, 1980, p. 49). A autora destaca a dependência econômica das mulheres em relação aos homens como um aspecto crucial da opressão feminina, restringindo escolhas e oportunidades, observa-se, “o falo assume tão grande valor porque simboliza a soberania que se realiza em outros campos” (Beauvoir, 1980, p. 69).

Federici (2023) explora a interseção entre a opressão das mulheres e as práticas de controle social e econômico, especialmente no contexto do desenvolvimento do capitalismo. Ela analisa como o corpo feminino foi alvo de formas sistemáticas de dominação ao longo da história, especialmente durante o período da caça às bruxas na Europa. Federici argumenta que essas perseguições foram uma estratégia para despojar as mulheres de sua autonomia e saberes, consolidando o controle sobre seus corpos e as formas de produção e reprodução.

A perseguição às mulheres consideradas bruxas durante esse período histórico foi uma tentativa de suprimir qualquer forma de resistência feminina contra as condições opressivas da época. A análise de Federici destaca como o corpo feminino tornou-se um local de exploração e controle, refletindo as dinâmicas complexas entre patriarcado, capitalismo e a experiência histórica das mulheres,

(...) uma mulher sexualmente ativa constituía um perigo público, uma ameaça à ordem social, já que subvertia o sentido de responsabilidade dos homens e sua capacidade de autocontrole. Para que as mulheres não arruinassem moralmente – ou, o que era mais importante, financeiramente – os homens, a sexualidade feminina tinha que ser exorcizada. Isso se alcançava por meio da tortura, da morte na fogueira, assim como pelos interrogatórios meticulosos a que as bruxas foram submetidas, que eram uma mistura de exorcismo sexual e estupro psicológico. (Federici, 2023, p. 351)

O conceito delineado no texto de Federici evoca os ideais historicamente arraigados desde os períodos de colonização e inquisição, particularmente no contexto Brasil colônia, onde a dominação do corpo feminino era considerada de suma importância. Tais convicções foram importadas da Europa, onde a liderança feminina era frequentemente reprimida. Nesse contexto histórico, as mulheres eram percebidas como figuras que necessitavam ser silenciadas e modeladas para se conformarem aos papéis de esposas obedientes, recatadas e dedicadas ao lar. Estes estereótipos persistem ainda hoje em nosso imaginário coletivo.

O personagem de Pedro, na obra, manifesta um ego ferido, exercendo controle sobre a sexualidade da narradora como forma de punição pela sua suposta “traição”. Ele assume o controle do corpo da protagonista de maneira brutal e violenta, utilizando o falo como símbolo de poder sobre ela. Esse episódio reflete a dinâmica de dominação e controle presente nas relações de gênero, reforçando a subordinação das mulheres.

Trauma e maternidade: “A flor que brota no peito” (Bei, 2017, p. 64)

No capítulo “aos 18”, o nascimento do filho da protagonista é um evento que, sob o imaginário social, deveria ser um momento de alegria e renovação. No entanto, a narrativa da protagonista está

imbuída de uma profunda melancolia e uma constante reflexão sobre a dor e a violência, que contrastam fortemente com a felicidade esperada em tal ocasião.

Mesmo diante de momentos que poderiam ser vistos como positivos, como o som reconfortante de uma gaita, a mente da protagonista se volta repetidamente para pensamentos sombrios. Ela pondera sobre as múltiplas violências, incluindo os abusos sofridos por mulheres nas trincheiras, e critica a sociedade de forma abrangente. Esses pensamentos refletem sua consciência sobre a brutalidade do mundo e a fragilidade da vida, temas que permeiam suas reflexões sobre a finitude.

A protagonista busca incessantemente uma conexão amorosa com seu filho, que é representado pela flor:

quando um bebê nasce
uma Flor brota
no peito e sai
pelo leite da mãe.
é assim
que os bebês crescem
se alimentando dessa
flor invisível
algumas pessoas
chamam ela de
amor.

procurei a tal

no meu peito descampado

por nove
meses e depois
no hospital,
(...)
em casa,

com o menino no
berço

e os anos passando,

procurei em cada canto

(nenhum sinal da Flor) (Bei, 2017, p. 64-66, grifo nosso)

A flor que brota no peito e se alimenta do leite materno simboliza o amor maternal, uma imagem poderosa que representa a nutrição e o vínculo emocional entre mãe e filho. No entanto, a protagonista relata que, apesar de procurar essa flor, não a encontrou. Essa ausência persistente do sentimento de amor desejado destaca um vazio emocional profundo e uma desconexão que ela não consegue superar. A enfermeira que atende a protagonista menciona que essa sensação pode ser explicada como “tristeza pós-parto” (Bei, 2017, p. 65), sugerindo que é uma condição temporária causada pelo estresse físico e emocional do parto. Contudo, conforme os anos passam, a protagonista continua a procurar a flor em vão, indicando que o vazio emocional que ela sente não é uma fase transitória, mas uma condição persistente. Tal metáfora torna-se uma representação poderosa do fracasso em atingir o ideal de maternidade que ela acredita ser necessário.

A imagem do “peito descampado” sugere não apenas uma ausência de amor, mas uma terra infértil onde nada pode crescer, reforçando a ideia de desespero e infertilidade emocional. A narrativa da protagonista, marcada por essa busca infrutífera e os pensamentos constantes sobre a morte e a violência, ilustra a complexidade de seu estado emocional. Em última análise, a busca por essa flor reflete a profunda luta interna da protagonista, sua sensação de inadequação como mãe, e a melancolia que permeia sua existência.

Beauvoir (1980) examina como a sociedade impõe papéis específicos às mulheres como parte desse “Outro”, incluindo expectativas em relação ao casamento, maternidade e comportamentos considerados socialmente apropriados. Beauvoir destaca que a maternidade não é apenas uma experiência biológica, mas também uma construção social que pode ser usada para limitar as opções das mulheres e reforçar estereótipos de gênero.

Essa divisão interna é evidente na protagonista, que sente uma melancolia profunda em relação a si mesma. A maternidade, ao invés de ser uma fonte de alegria, se torna uma fonte constante de dor e desapontamento. A protagonista não encontra a “flor” do amor maternal e se vê constantemente em conflito com as expectativas sociais de ser uma mãe amorosa e presente.

De acordo com Freud, a melancolia pode ocorrer quando alguém perde um objeto amado, não necessariamente pela morte do objeto, mas pela perda do sentimento de amor associado a ele. Freud sugere que, em alguns casos, o indivíduo pode não perceber conscientemente o que perdeu, mas sente uma profunda e inexplicável melancolia. Ele afirma:

O objeto talvez não tenha realmente morrido, mas tenha sido perdido enquanto objeto de amor (...). Ainda em outros casos nos sentimos justificados em sustentar a crença de que uma perda dessa espécie ocorreu; não podemos ver claramente o que foi perdido, sendo de todo razoável supor que também o paciente não pode conscientemente perceber o que se perdeu. (...) mesmo que o paciente esteja cômico da perda que deu origem à sua melancolia, mas apenas no sentido de que sabe *quem* ele perdeu, mas não *o que* perdeu nesse alguém. (Freud, 1974, p. 277-278)

Aplicando essa teoria à protagonista, podemos entender que, de forma metafórica, a narradora sente a perda em duplicidade: a perda do controle sobre seu próprio corpo devido ao abuso que sofreu e a perda da capacidade de amar e se conectar com seu filho. Essa melancolia está simbolizada na imagem do “peito descampado”, incapaz de nutrir tal amor.

Nos capítulos seguintes “aos 28”, “aos 37” e “aos 48”, a narrativa explora como a relação entre mãe e filho se deteriora ao longo dos anos. Bete, uma vizinha que cuida de Lucas enquanto a protagonista trabalha, estabelece a conexão com a criança, que a protagonista sempre desejou, mas nunca conseguiu. Esse fato só intensifica o sentimento

de isolamento e fracasso, fazendo com que a narradora se feche ainda mais em si mesma.

A violência sofrida pela protagonista se torna um fator crucial em sua incapacidade de estabelecer vínculos. Ela nunca revela o abuso a ninguém, temendo o julgamento e a distância que isso poderia causar. Esse silêncio a isola ainda mais de seus relacionamentos. Os traumas da protagonista retornam repetidamente. A morte de Carla e de *seu* Luís, junto com a violência que sofreu, perpetuam seu sentimento de melancolia.

No capítulo “aos 37”, Lucas muda de estado para fazer faculdade. Nesse capítulo temos a narradora lembrando diversos momentos do passado, como por exemplo a descoberta da morte de Bete, cujo o corpo foi encontrado por Lucas, simbolizando a perda de um elo vital que ajudava a manter a protagonista ligada a seu filho. Com a morte de Bete, a já frágil conexão entre mãe e filho, se deteriora ainda mais, tornando a aproximação entre eles cada vez mais difícil.

Lucas, em um momento de tentativa de reconectar, convida sua mãe para visitá-lo. Inicialmente, ela recusa, mas depois sente brotar no peito algo que descreve como um “feto da saudade” (Bei, 2017, p. 94) e decide visitá-lo. Durante o percurso da viagem, ela revisita mentalmente os traumas do passado, inclusive o episódio do tapa que deu em Lucas após descobrir que ele e seus amigos atiravam pedras em pássaros. Ela reflete sobre a violência, associando-a à mão de Pedro na sua cara, uma memória permanente de seu próprio abuso (Bei, 2017, p. 97), vendo a imagem do abusador no rosto do próprio filho. Ela se vê revivendo seu trauma através das ações de Lucas, o que aumentou ainda mais o abismo entre eles,

com os mais fortes abusando dos
mais fracos e o pai do lucas
dentro dele
e o pai
do lucas
dentro de
mim. (Bei, 2017, p. 85)

É ainda nesse fluxo de consciência que retornamos também, ao momento em que a protagonista relembra ao ser questionada por Lucas sobre quem é seu pai, ela revive ao seu trauma lembrando que teve seu filho, por não ser capaz de contar que foi abusada, a família ao descobrir a gravidez afirma, “-se foi mulher pra fazer vai ser mulher pra criar” (Bei, 2017, p. 100). Esta resposta encapsula a pressão social e o controle sobre o corpo feminino, especialmente no contexto da maternidade.

Federici (2023) oferece uma análise profunda sobre como a sociedade controla a fertilidade das mulheres como uma estratégia para a acumulação de capital, a regulamentação da reprodução feminina, muitas vezes em colaboração com a Igreja e o Estado, serviu para aumentar a força de trabalho. Este controle incluiu a criminalização da medicina tradicional e a perseguição de mulheres, vistas como bruxas, que simbolizavam uma ameaça à ordem patriarcal. A subjugação das mulheres e a imposição de normas rígidas sobre seus corpos não eram apenas questões culturais ou religiosas. O corpo feminino, portanto, tornou-se um campo de batalha político, onde as lutas pelo controle da fertilidade e da autonomia eram centrais para a manutenção das estruturas de poder.

Essa dinâmica de controle é visível na narrativa da protagonista, ao incluir na narrativa a fala da família da personagem ao descobrir a gravidez, temos uma representação simbólica do controle que a sociedade exerce sobre a fertilidade das mulheres. A fala de seu pai reitera que a responsabilidade pela gravidez e pela criação de filhos recai exclusivamente sobre a mulher, independentemente das circunstâncias da concepção. Este controle sobre a fertilidade das mulheres, exercido através de normas sociais e expectativas familiares, serve para manter a subjugação feminina e limitar suas opções na vida. Tal declaração não apenas reflete uma mentalidade conservadora, mas também ilustra a forma como as mulheres são negadas de sua autonomia reprodutiva e forçadas a cumprir papéis predeterminados, independentemente de suas circunstâncias pessoais. A maternidade é, ainda hoje, uma peça essencial do poder que é exercido socialmente sob as mulheres.

Freud (1974) postula que a melancolia pode surgir da perda de

um objeto de amor, que pode não estar necessariamente morto, mas perdido enquanto objeto de afeto. No caso da protagonista, o trauma de ser violentada e a subsequente gravidez forçada a confronto com uma perda significativa: a perda do controle sobre seu próprio corpo e, simbolicamente, sobre sua vida. Esta perda se torna um objeto melancólico, algo que ela não consegue identificar claramente, mas que a assombra continuamente. Ela sabe quem perdeu (seu próprio controle, sua autonomia), mas não consegue definir completamente o que perdeu nesse alguém (ela mesma como sujeito completo).

Ainda na viagem, ao parar em um posto e encontrar um cão grande e solitário, a protagonista oferece comida ao animal e reflete sobre a possibilidade de morrer pela boca desse bicho, pensamento que a leva de volta à memória da morte de Carla. Decidindo que a viagem surpresa para visitar seu filho não traria o reencontro que esperava, ela resolve voltar para casa, sentindo que ninguém estaria esperando por ela em Minas Gerais. Nesse momento, ela adota o cão e o nomeia Vento, remetendo à passagem anterior: “o amor era um vento” (Bei, 2017, p. 54).

A escolha do nome Vento para o cão é carregada de simbolismo. O vento é algo intangível, que pode ser sentido, mas não segurado, refletindo a natureza do amor que a protagonista sente: algo que ela deseja, mas que lhe escapa continuamente. A relação com o cão representa uma tentativa de retomar o amor próprio e a capacidade de amar, mesmo que esse amor pareça fugaz e difícil de alcançar. O cão também carrega uma dualidade de sentimentos. Por um lado, o cão simboliza a lealdade e a companhia, algo que a protagonista anseia profundamente em sua vida solitária. Por outro lado, o cão também é uma lembrança dolorosa, pois um cão foi responsável pela morte de sua amiga Carla na infância. Esta dualidade reflete a complexidade de seus sentimentos em relação ao amor e às conexões humanas: desejadas, mas carregadas de medo e dor.

A relação de afeto que a protagonista desenvolve com Vento é marcada pela consciência da mortalidade. Um veterinário menciona que o cão já é idoso, e a protagonista reflete sobre como o tempo “sempre leva/ as nossas coisas preferidas no mundo” (Bei, 2017, p. 111).

Esta reflexão sublinha a transitoriedade de todas as coisas que ela ama e valoriza. No entanto, em vez de ser paralisada pela inevitabilidade da perda, ela escolhe valorizar o tempo que tem com o cão, mostrando uma aceitação melancólica, mas também uma certa resiliência em face da impermanência. A adoção do cão Vento por parte da protagonista é um gesto profundo de busca por amor e conexão em um mundo marcado pela perda e pela dor. Este ato, embora pequeno, é uma tentativa significativa de encontrar significado e afeto em meio à melancolia que permeia sua vida.

“Aos 48”, a protagonista conhece Joana, noiva de Lucas, descobre que será avó e que o casal está de mudança para outro país, é então que ela percebe que a distância entre ela e seu filho se tornou intransponível, agora além de sentimental, fisicamente. Joana representa o abismo entre mãe e filho, a protagonista se sente ainda mais alienada. Mesmo ao tentar se aproximar, parece ser tarde demais. Ela reflete sobre sua falha em criar um vínculo materno. Sentindo que deixou de ser mãe, principalmente após o comentário infeliz sobre o nome do neto e a subsequente ruptura com Lucas, reforçam a ideia de que “o problema mesmo foi a falta/ também de amor” (Bei, 2017, p. 130), a falta que a narradora nunca conseguiu suprir.

O fim de si: “As chagas do abandono” (Bei, 2017, p. 104)

“Aos 48”, ao final do capítulo, a narradora reflete sobre a deterioração de sua relação com seu filho Lucas. Ela sente que seu apartamento se tornou “(...) um lar improvável” (Bei, 2017, p. 128) expressando o vazio emocional que ela experiencia. Esse sentimento de vazio é projetado nas paredes da casa, representando o abismo emocional que se formou entre ela e seu filho. A narradora percebe esse abismo como algo que se manifesta fisicamente na distância entre os cômodos, reforçando a ideia de que o espaço físico do apartamento agora espelha a desconexão emocional e a solidão que ela sente.

Nos capítulos seguintes intitulados “aos 49”, “aos 50” e “aos 52”, acompanhamos a protagonista em sua nova casa. Durante a mudança, ela sente um incômodo com o motorista, que demonstra interesse por ela. É significativo que, ao longo de toda a narrativa, não haja

menção a relacionamentos românticos após o abuso sofrido na adolescência. Interpretamos essa falta como um reflexo do trauma que ela carrega, afetando profundamente sua vida sexual e sua capacidade de estabelecer novas conexões afetivas, sublinhando as cicatrizes emocionais deixadas pelo abuso, evidenciando o impacto duradouro do trauma em sua vida.

Durante o processo da mudança, a personagem reflete sobre como as coisas empacotadas parecem ser maiores do que quando estão expostas, trazendo uma dualidade de significados. Não se refere apenas aos objetos domésticos empacotados, mas também aos sentimentos reprimidos da protagonista. Considerando que ela nunca contou para ninguém sobre o abuso que sofreu, percebemos que essa reflexão aborda a natureza dos sentimentos não expressos. Quando reprimidos, esses sentimentos podem parecer maiores e mais opressivos do que realmente são, ampliados pela perspectiva interna da própria personagem. Assim, o ato de empacotar e transportar suas posses torna-se uma metáfora para o peso dos traumas emocionais que ela carrega em silêncio.

Ainda nessa passagem, a protagonista encontra o *deusinho* de seu Luís, uma imagem que simboliza sua fé e crenças. Esse momento, combinado com a mudança, indica que a personagem está começando a viver para si mesma, buscando sua própria felicidade e, de certa forma, recuperando sua fé na vida. No entanto, ela também é assaltada por memórias mórbidas ao lembrar do falecimento de seus pais. Assim, enquanto a mudança representa esperança e renovação, ela simultaneamente reflete sobre os vazios e perdas que permeiam sua vida. O retorno da fé é reforçado quando a personagem relembra sua infância, especificamente o ritual de receber a bênção dos pais antes de dormir. Ela retoma essa prática, agora compartilhando a oração com seu fiel companheiro, o cão Vento.

Durante a mudança, a protagonista também encontra uma redação que havia escrito na escola, intitulada “A cura não existe”. Este título, que reflete seu pessimismo e descrença do passado, contrasta fortemente com seu atual processo de cura. Ao terminar de ler a redação, a protagonista amassa o papel, simbolizando sua rejeição ao antigo sentimento de desesperança e sua determinação em seguir

em frente. Esse gesto representa um passo significativo em sua jornada de cura, ou pelo menos uma tentativa concreta de se curar.

Essa passagem ilustra a complexidade do estado emocional da protagonista, marcada por uma tensão entre o desejo de renovação e a persistência de antigas dores. A interação com objetos significativos do passado e a reflexão sobre suas experiências, revelam tanto o peso dos traumas reprimidos quanto a força de sua resiliência.

Descobrimos então que a protagonista se muda justamente para a casa onde havia jogado uma carta, que continuava intacta no jardim, em que continha todo o ocorrido e que ela acabou não entregando a seu filho Lucas, durante toda a narrativa, essa é a única passagem que a protagonista tenta contar sobre seu abuso.

A narradora descreve sua nova residência com certo orgulho e amor, admirando a beleza que agora estava disponível para ela e para o Vento, imaginando experiências positivas que poderia ter vivido, mas sempre retornando ao pensamento da morte, de maneira direta ou indireta. Carla, é relembrada de forma simbólica através do medo de borboletas da protagonista, “pra Carla não morrer em mim” (Bei, 2017, p. 142).

Ao chamar sua casa de “segundo céu” e ao deixar o *deusinho* de seu Luís em um lugar especial, a narrativa evidencia mais uma vez a volta de sua fé. Anteriormente, a imagem religiosa havia sido esquecida em uma caixa desde a morte do curandeiro na sua infância. Agora, ela está livre e exposta novamente, sinalizando uma reconexão com a espiritualidade.

Essa mudança e a nova casa simbolizam não apenas um novo começo, mas também a tentativa de reconciliação com o passado e de cura dos traumas. A carta intacta no jardim representa as verdades não ditas e os sentimentos reprimidos que a protagonista carrega consigo. Ao admirar sua nova moradia e integrá-la em sua vida com um sentido de sacralidade e esperança, ela demonstra uma complexa mescla de resignação e renovação. Mesmo com a persistente sombra da morte, há uma busca contínua por significado e redenção em meio às perdas e memórias dolorosas.

Em certos momentos, a narrativa adquire um ar místico que envolve a nova casa da protagonista. Há momentos em que parece que

a casa possui uma consciência própria, como quando o disco da vitrola é virado sozinho ou a forma que o vento sopra sempre na mesma direção. Essa atmosfera mágica remete à infância da narradora, quando, após a morte de Carla, ela acreditava que o vazamento do banheiro da escola representava lágrimas de tristeza pela morte da amiga, que costumava ir ao banheiro molhar seus cabelos. Após a morte da protagonista, o relato descreve que, mesmo depois de muitos anos e diversas tentativas de destruição, a casa nunca foi demolida. A passagem enfatiza a tenacidade da casa, como se tivesse vontade própria:

só a casa se manteve Viva e o proprietário nunca
mais conseguiu alugar,
além de velha morreu gente lá e deu no jornal.
a casa ficou tão lápide
que mesmo depois de 50 anos
quando tentaram demoli-la pra construir um
prédio importante
não conseguiram.
Explosões,
guindastes e nem 1 tijolo
mexeu.
as pessoas sentiram Medo e
Deixaram a casa em paz.
(...) aquela casa estava disposta
a ser a última
do mundo
e quando se quer muito alguma coisa,

bingo. (Bei, 2017, p. 160-161, grifo nosso)

A casa não é apenas um cenário físico, mas um espaço carregado de significado emocional e histórico. A resistência da casa contra as tentativas de demolição pode ser vista como uma metáfora para a resiliência da protagonista em face das adversidades e abusos que sofreu ao longo da vida. A mística em torno da casa também ressalta a dificuldade em se libertar do passado. Assim como a casa resiste às

explosões e guindastes, a protagonista luta contra as memórias dolorosas e o impacto psicológico dos traumas.

Retomando a cronologia da narrativa, ao ir à feira “aos 52”, ela nos narra o prazer que sentia, relembrando sua infância. No entanto, como em toda a narrativa, no meio de seus pensamentos, a morte está sempre presente. Quando está voltando para casa, ela avista uma confusão e percebe que seu portão está aberto. É então que ela vê Vento, seu fiel companheiro, no asfalto. O peso da morte recai sobre seu corpo mais uma vez, e ela descreve:

meu corpo foi ficando um
Chumbo
foi ficando um
túmulo de andar (...)
soltei o meu
pior grito (...)

e o rabo do Vento

parou (Bei, 2017, p. 153-154, grifo nosso)

É neste momento que a narradora se lança em uma espiral de profunda tristeza e desespero. Incapaz de lidar com essa perda, ela se isola completamente, abandonando todas as atividades diárias, parando de comer, desconecta o telefone, não usa mais a vitrola, não toma banho ou vai ao banheiro, sua vida se restringe ao sofá, onde ainda está o cheiro de Vento no couro. Incapaz de suportar até o passar das horas, vivendo no silêncio, sem se alimentar, vomitava de fome. Em um momento de crise de fé, ela joga o *deusinho* pela janela, quebrando-o, simbolizando sua descrença e desesperança.

A partir do momento em que a morte da protagonista é descrita, o ponto de vista da narrativa muda de uma narração em primeira pessoa, para uma narração observadora em terceira pessoa. Essa mudança de perspectiva é significativa. Durante a maior parte da narrativa, acompanhamos a protagonista por meio de seus próprios pensamentos e sentimentos, mergulhando em sua intimidade e vivenciando suas dores e angústias. No entanto, ao final, quando ela não

pode mais contar sua própria história, um narrador externo assume essa função. Isso pode ser visto como uma metáfora poderosa para a condição da protagonista ao longo da vida: uma mulher cuja voz foi silenciada repetidamente pelas circunstâncias e pelas pessoas ao seu redor. A transição para um narrador observador após sua morte destaca a ideia de que, mesmo na morte, a protagonista não pode controlar completamente sua narrativa. Alguém mais toma o controle de sua história, refletindo o ciclo de silenciamento e isolamento que ela enfrentou.

Essa última tomada de voz pelo narrador observador pode ser interpretada como uma crítica ao modo como as histórias de muitas mulheres são frequentemente contadas por outros, em vez de serem narradas por elas mesmas, perpetuando o ciclo de silenciamento e apropriação de suas vozes.

ela caiu no sono.

vomitou dormindo

e não acordou.

(...)

O Vento estava em casa esperando e isso a deixou
tão

Feliz que ela não acordou, não pôde,

Nem o gorfo conseguiu e então

Nunca mais.

a morte de engasgo foi muito feia, só a boca
trabalhou e um pouco da barriga.

os olhos fechados

estavam no sonho do Vento não-morto, o corpo
todo estava no sonho mas

1 parte do peito

Estava no lucas e no carlos

eduardo. (Bei, 2017, p. 158)

Nesse ponto da narrativa, é como se a personagem desistisse da vida e realmente escolhesse a morte para reencontrar seu amigo. O objeto perdido, no caso o seu cão, é absorvido no próprio ego, ela então se aniquila por não conseguir controlar o sentimento de perda

que a tanto a aflige, o fato de que a morte da protagonista não foi um ato deliberado de suicídio, mas sim uma rendição à dor e ao sofrimento que a consumiam. Ela deixa de lutar e desiste de si mesma, optando por não mais enfrentar as dificuldades da vida.

A dor sentida não é apenas a dor da morte de Vento, que de certa forma representava a esperança e expectativa de uma vida melhor, como uma perda isolada, mas sim a soma de todas as perdas que ela enfrentou ao longo da vida, tornando-se um fardo insuportável para carregar e ela se vê incapaz de lidar com o sentimento de perda que a aflige tão intensamente.

Freud (1974) compara o luto e a melancolia destacando que, no luto, é o mundo que se torna empobrecido e vazio para o indivíduo que sofre a perda, enquanto na melancolia, é o próprio ego que se empobrece, “o paciente mostra seu ego para nós como sendo desprovido de valor, incapaz de qualquer realização e moralmente desprezível, ele se repreende e se envilece, esperando ser expulso e punido” (Freud, 1974, p. 278). Ele se autocrítica e se rebaixa, indicando um processo de internalização da perda e das autorrecriações que passam do objeto perdido para o próprio ego. Freud enfatiza que o paciente melancólico se encontra, de fato, “tão desinteressado e tão incapaz de amor e de realização quanto afirma” (Freud, 1974, p. 278).

O melancólico não apenas se critica, mas também se difama de maneira implacável. Nesse estado, ocorre uma perda total do “amor-próprio e deve ter havido boas razões para tanto” (Freud, 1974, p. 279). No entanto, por trás dessa autodepreciação, pode haver uma reclamação oculta direcionada a outra pessoa, disfarçada na forma de auto difamação. Nesse processo, “uma parte do ego se coloca contra a outra, julga-a criticamente, e, por assim dizer, toma-a como seu objeto” (Freud, 1974, p. 280).

Os traços mentais distintivos da melancolia são um desânimo profundamente penoso, a cessação de interesse pelo mundo externo, a perda da capacidade de amar, a inibição de toda e qualquer atividade, e uma diminuição dos sentimentos de autoestima a ponto de encontrar expressão em

autorrecriinação e auto envelhecimento, culminando numa expectativa delirante de punição (Freud, 1974, p. 276).

Essa perturbação e autorrecriinação são claramente evidenciadas nos trechos analisados. Para Freud (1974, p. 283, 289), “na melancolia, a relação com o objeto não é simples; ela é complicada pelo conflito devido a uma ambivalência”. Essa ambivalência pode ser constitucional, ou seja, um elemento de toda relação amorosa formada por um ego específico, ou pode surgir das experiências que envolveram a ameaça da perda do objeto. Além disso, na melancolia, a própria pessoa enlutada sente-se culpada pela perda do objeto amado, acreditando que ela mesma desejou essa perda. Esse comportamento é evidente na protagonista, que se entrega a uma profunda autoavaliação negativa e à desistência de viver.

A forma como a personagem morre, através do vômito, nos remete ao momento do seu abuso, no qual também está presente. O vômito pode simbolicamente representar uma purgação, tanto física quanto emocional, como uma tentativa de expulsar algo que é sentido como tóxico ou avassalador. Nesse contexto, a reação pode ser interpretada como uma expressão física do trauma e da angústia emocional que a personagem carrega consigo. Assim como no momento do seu abuso, onde o vômito pode ter sido uma reação física ao evento traumático, aqui, na sua morte, pode representar uma tentativa de expurgar o sofrimento que a acompanhou por tanto tempo. É como se ela estivesse tentando libertar-se da dor insuportável que a assombrou ao longo da vida, mas, infelizmente, essa tentativa culmina em sua morte, engasgada com aquilo que ela guardou durante toda sua vida. Essa conexão entre os dois momentos ressalta a profundidade das marcas deixadas na vida da personagem até seu fim.

No “póstumo”, Lucas vem à São Paulo e visita o túmulo de sua mãe, onde lê o epitáfio “a cura não existe” na lápide, sugerindo que, para ela, não havia solução para suas dores e angústias. Um homem misterioso se aproxima com um buquê, e Lucas sente uma curiosidade sobre quem ele é, mas essa pergunta permanece sem resposta, simbolizando as muitas questões não resolvidas e as ausências que

marcam a vida da protagonista e a relação entre mãe e filho. A falta de resposta sobre a identidade do homem misterioso adiciona um elemento de ambiguidade ao final da história, deixando o leitor questionando e refletindo sobre o significado desse encontro e sobre o destino da protagonista após sua morte.

Considerações Finais

O objetivo deste artigo foi realizar uma análise da obra *O Peso do Pássaro Morto* (2017) de Aline Bei, com foco no impacto das perdas vivenciadas pela protagonista/narradora na construção de sua identidade ao longo da narrativa. A obra explora temas como luto, abuso, maternidade e solidão, refletindo as complexidades da vida das mulheres e as pressões sociais que enfrentam. A narrativa não romantiza essas experiências, mas as apresenta de forma crua e sincera, permitindo uma reflexão mais profunda sobre a condição feminina. Os traumas vividos, especialmente o abuso, têm um impacto duradouro na vida da protagonista, afetando sua capacidade de estabelecer novas conexões afetivas e influenciando todos os âmbitos de sua vida, trazendo uma perspectiva melancólica sobre sua existência.

Essa análise é enriquecida pela aplicação da teoria psicanalítica de Freud (1974), que ajuda a entender as dimensões emocionais e psicológicas do luto e da melancolia. A pesquisa também se relaciona com teorias feministas, como as de Simone de Beauvoir (1980) e Silvia Federici (2023), que são relevantes para a compreensão das dinâmicas de poder e opressão que permeiam a experiência feminina. Isso contribui para uma análise crítica das normas de gênero e das expectativas sociais que moldam a vida das mulheres, relacionando tais perdas ao papel do feminino e à mulher contemporânea retratada na obra.

A escrita de Bei traz para a narrativa uma sensação de informalidade, fazendo com que o leitor entre nesse fluxo de pensamentos e acontecimentos quase em uma fusão com a narradora, contemplando o silêncio e a solidão nos espaços vazios, mas também a confusão e os conflitos de sentimentos dentro da cabeça de alguém que passou por várias perdas. A escolha estilística da autora, que inclui uma

prosa poética e fragmentada, reflete a urgência da protagonista em comunicar suas experiências e traumas, criando uma conexão emocional com o leitor.

Em suma, o artigo contribui para uma compreensão mais rica das narrativas femininas na literatura contemporânea, destacando a fragilidade, resiliência e opressão vivenciadas pelas mulheres. Enfatiza a importância de ouvir as múltiplas vozes e experiências e abre portas para estudos mais profundos sobre personagens femininas e suas representações na literatura.

Referências bibliográficas

ANA e os lobos. Direção: Carlos Saura. Produção de Elías Querejeta. Producciones Cinematográficas S.L. Espanha, 1973.

BEI, Aline. **Companhia das Letras**. Disponível em: <https://www.companhia-dasletras.com.br/colaborador/07092/aline-bei>. Acesso em: 22 de maio de 2024.

BEI, Aline. **O peso do pássaro morto**. 1ª edição. São Paulo: Editora Nós, 2017. BEAUVOIR, Simone de. **O Segundo Sexo**: 1. Fatos e mitos. Rio de Janeiro. Nova Fronteira, 1980.

ESTEVES, Natacha dos Santos; COQUEIRO, Wilma dos Santos. “A Cura Não Existe”: Depressão, melancolia e suicídio no romance *O Peso Do Pássaro Morto*, De Aline Bei. **Humanidades & Inovação**, v.7, n.17, p. 107-116. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadesinovacao/article/view/3829>. Acesso em: 19 de maio de 2024.

FEDERICI, Silvia. **Calibã e a Bruxa**: mulheres, corpo e acumulação primitiva. 2ª edição. São Paulo: Editora Elefante, 2023.

FREUD, Sigmund. Luto e Melancolia. In: **Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud – Volume XIV (1914 – 1916)**: A história do movimento psicanalítico, artigos

sobre metapsicologia e outros trabalhos. 1ª edição. Rio de Janeiro: Imago Editora LTDA, 1974, p. 275-291.

RESISTÊNCIA EM VERSOS: AMPLIANDO HORIZONTES ATRAVÉS DA POESIA

Manuel Veronez

Ana Luiza Viana Moreira Souza

Tatiane Rafaela Silva

INTRODUÇÃO

AO longo da história, em momentos marcados por transformações sociais, políticas e culturais, a prática da leitura pode se tornar uma ferramenta social importante, não apenas para o desenvolvimento intelectual, mas também para a compreensão e reflexão sobre as realidades que nos cercam, tornando-a uma prática que transcende as fronteiras do espaço acadêmico, permeando todas as esferas da sociedade. Nesse sentido, o projeto de extensão intitulado “Resistência em versos: ampliando horizontes através da poesia”, aprovado no Edital PROINPE 01/2024, propôs explorar o universo da poesia como forma de expressão artística e veículo de resistência e contestação. Ao proporcionar o acesso à informação, enriquecer o vocabulário e fomentar o pensamento crítico, a leitura se revelou como uma ferramenta multidisciplinar que começa em casa, atravessa os portões das escolas e das universidades, e se estende por toda a sociedade.

Entretanto, observa-se uma crescente distância dos brasileiros em relação à leitura. De acordo com o Instituto Pró-livro, em sua pesquisa “Retratos da Leitura no Brasil” (2024), 53% da população brasileira não lê e apenas 2,07 livros inteiros foram lidos ao longo de doze meses. A pesquisa ainda revela que os brasileiros estão cada vez mais trocando o hábito de ler jornais, revistas, livros, textos na internet por atividades como assistir televisão, filmes em DVD e/ou navegar na internet por diversão.

A pesquisa revelou que num total populacional de 201 milhões de habitantes no Brasil, em 2024, apenas 93,4 milhões são leitores.

Desse montante, há um número ainda menor de leitores que leram um livro inteiro: 53 milhões¹. Esses dados mostram que o país vem perdendo cada vez mais leitores a cada nova pesquisa. A falta de estímulo ao hábito de leitura desde o âmbito familiar até as instituições de ensino contribui para a redução do interesse pelos livros, resultando em barreiras que prejudicam a ampliação de horizontes e reflexos negativos na aprendizagem, refletidos em produções textuais pobres em vocabulário, em compreensão e no domínio das convenções da escrita.

E é na escola, infelizmente, que se percebe o grande problema da falta de leitura, formando pessoas acríticas e sem vontade de nada. Dalvi (2013, p. 75) diagnostica isso apresentando alguns fatores:

No Ensino Médio, o adolescente [...] é incapaz sequer de perceber os elementos próprios aos primeiros momentos da constituição leitora – daí sua dificuldade de identificar nos textos ou fragmentos as “características” costumeiramente apontadas a tal ou qual período, autor ou estética e de perceber nuances de (auto)ironia e de humor ou retomadas parodísticas de textos fundadores. Além da má formação pregressa, a atividade engessada das “escolas” literárias, o pouco tempo dedicado à leitura literária e à constituição do sujeito-leitor, a fragmentação da disciplina de Língua Portuguesa em Gramática-Literatura-Produção de Texto, a pequena carga horária destinada às aulas “de literatura”, a pressão dos exames e dos processos de seleção e a adoção dos resumos canhestros das obras que deveriam ser lidas, tudo isso vem coroar uma história de “fracasso” e de “insucesso”, reiterando a ideia de que a literatura é algo para gente genial (que consegue entender aquilo que é algo incompreensível para a maioria), “ociosa” (que tem tempo de ficar discutindo

¹ Confira a pesquisa aqui: <https://www.prolivro.org.br/pesquisas-retratos-da-leitura/as-pesquisas-2/>.

o sexo dos anjos) ou “viajante” (que delirando/inventando/imaginando coisas onde não há nada para ser visto/percebido).

É nesse contexto que se inseriu o nosso Projeto de Extensão, que buscou despertar nos discentes da UEMG e na comunidade externa participantes o prazer pela leitura, conscientizando-os sobre a importância desse hábito e seu papel crucial na construção de uma vida de qualidade e realização pessoal. Consciente do compromisso social da Universidade do Estado de Minas Gerais em promover atividades de extensão educativa e social, o projeto concentrou seus esforços no desenvolvimento das habilidades de leitura literária, com foco especial na leitura e interpretação de poemas.

Esse projeto visou proporcionar uma experiência enriquecedora e transformadora, que permitiu aos participantes não apenas adentrar no universo poético, mas também compreender o papel crucial que a poesia desempenha na construção de discursos de resistência frente a injustiças sociais, opressões e desigualdades. Ao longo do projeto, os participantes foram convidados a mergulhar em obras poéticas que abordam temas como luta por direitos, identidade, pertencimento, memória histórica e justiça social. Portanto, por meio da “Resistência em versos: ampliando horizontes através da poesia”, almejamos contribuir para a formação de indivíduos críticos, sensíveis e engajados, capazes de compreender o poder transformador da arte e da leitura.

Nesse sentido, o objetivo geral do nosso projeto foi buscar desenvolver as habilidades de leitura, com foco na poesia de resistência, entre os participantes do projeto, buscando ampliar o entendimento sobre as questões sociais, políticas e culturais que são abordadas pela arte poética, além de promover reflexões críticas sobre as desigualdades presentes na sociedade.

Para tanto, para dar conta disso, quatro objetivos específicos foram propostos: i) Promover o contato dos participantes com obras literárias que abordam temáticas de resistência, justiça social e luta por direitos, com ênfase na poesia como forma de expressão artística e de contestação; ii) Desenvolver habilidades de interpretação de

textos poéticos, capacitando os participantes a analisar e compreender os elementos presentes nas obras estudadas; iii) Estimular o debate e a troca de ideias entre os participantes sobre os temas abordados pela poesia de resistência, fomentando o pensamento crítico e a reflexão sobre questões sociais relevantes; e iv) Estimular o interesse pela leitura e pela literatura, incentivando os participantes a integrarem a prática da leitura literária em seu cotidiano e a compartilharem suas experiências com outras pessoas em suas comunidades.

Posto isso, o projeto destinou-se aos estudantes da UEMG - Unidade Divinópolis, de todos os cursos e de todas as áreas do conhecimento, aos membros da comunidade acadêmica interessados, assim como aos membros da comunidade externa, incluindo professores, estudantes, artistas, ativistas culturais e demais indivíduos interessados.

Portanto, em um contexto onde há uma crescente distância dos brasileiros em relação à prática da leitura, é crucial desenvolver iniciativas que estimulem o hábito de leitura. Esse projeto buscou promover a leitura literária, especialmente a poesia de resistência, como forma de enriquecimento intelectual e cultural, além de contribuir para o empoderamento cultural dos participantes, capacitando-os a utilizar a arte como ferramenta de resistência e de transformação social. O projeto justificou-se pela sua capacidade de promover a leitura literária, estimular reflexões críticas, integrar a universidade com a comunidade e empoderar culturalmente os participantes, contribuindo, assim, para a construção de uma sociedade mais crítica, inclusiva e engajada.

PERSPECTIVAS TEÓRICAS

Segundo Smith (2003), o professor exerce um papel de orientador da leitura durante o processo de desenvolvimento de tal habilidade, neste caso, apresentando técnicas utilizadas para a compreensão do texto. Mas, além do ensino da decodificação das palavras, o docente deve se atentar ao material que será utilizado para o exercício da leitura, o texto deve atender às expectativas do leitor para que

ele possa ter um domínio prévio do assunto e demonstrar interesse pelo aprendizado dessa nova habilidade.

Por esta razão, o sentido que o texto apresenta para quem o lê e qual o seu objetivo com a prática, de acordo com Frank Smith (2003), é mais relevante que a estrutura na qual o texto foi escrita, pois, a partir da compreensão do contexto textual é possível aprofundar em questões técnicas do material analisado.

Pensando em nosso contexto de realização do projeto de extensão, que é baseado na leitura de poemas, a fim de aproveitar os prazeres estéticos e, conseqüentemente, compreender as experiências de resistências descritas nas obras, temos de levar também em consideração as informações anteriores à leitura do texto, as experiências vividas pelos leitores. Para Smith (2003), a leitura vai além da capacidade motora dos órgãos visuais, ou seja, tem um valor significativo que se relaciona com as experiências emocionais e individuais de quem lê.

Segundo o autor, essa questão é chamada de informação não visual. Foram, assim, esses aspectos que nos fizeram reconhecer a importância da escolha e da apresentação de obras escritas em um contexto de resistência, tanto política quanto existenciais, no intuito de possibilitar aos leitores uma participação, e até mesmo um reconhecimento, nas aflições denunciadas nos poemas.

A compreensão do conteúdo, levando em consideração o sentido que atribuímos à obra, é uma questão a ser aprimorada no âmbito da educação e das práticas de leitura. As autoras Tolchinsky e Teberosky (1996), por exemplo, abordam a relação entre linguagem e mundo, dissertando sobre os múltiplos letramentos, conceito que está associado ao desenvolvimento da relação humana com o ambiente em que vive e com os outros, enquanto indivíduos e sociedade, além da mera codificação e decodificação das palavras (alfabetização tradicional).

Dessa forma, pudemos apontar a importância de aprimorar os conhecimentos para além de uma estrutura codificada e decodificada, compartilhando as vivências e as escritas dos poemas que retratam uma dura realidade da qual possibilitou que os leitores participantes do projeto se sensibilizassem e se aprimorassem enquanto seres humanos.

Ademais, a leitura de poemas se apresenta como uma experiência estética e cognitiva muito transformadora. Atualmente, a sociedade enfrenta a aceleração do ritmo de vida e o consumo exacerbado de conteúdos rasos. Sendo assim, rever a prática da leitura de poesias é um ato de resistência, como disserta Roland Barthes em *O prazer do texto* (1973).

Em sua obra, Barthes (1973) propõe uma reflexão acerca da experiência da leitura, que vai além da decodificação de signos. Segundo o autor, o texto que proporciona prazer é aquele que permite que o leitor participe ativamente da sua construção de sentido, fazendo com que o sujeito não apenas leia o texto, mas interprete-o de acordo com o seu contexto e bagagem de conhecimento. Nesse sentido, a leitura de poemas se torna um ambiente privilegiado, pois, a linguagem poética, pela sua própria natureza, tende a escapar dos fatos da realidade, possibilitando inúmeras interpretações.

À vista disso, ao integrar a leitura de poemas em um projeto de extensão, foi possível, em certa medida, criar espaços de interação que resgatem o papel do leitor como um sujeito ativo no texto. De acordo com Barthes (1973), o prazer nasce do confronto entre o sentido já construído e o inusitado, o previsível e o imprevisível, o entendimento e o sentimento. A poesia, com sua musicalidade e sentido imagético, traz à tona esse potencial, chamando o leitor a se entregar à tal pluralidade semântica.

Além disso, o autor francês disserta sobre a importância da ideia de que o prazer da leitura não é apenas intelectual, mas também corporal. O ritmo do poema, suas pausas e repetições, tudo contribui para desenvolver uma experiência envolvente para o leitor. Tal dimensão do prazer do texto é essencial para compreender a relevância da leitura de poemas.

A poesia, enquanto experiência de leitura, apresenta particularidades que a tornam única, mas também revelam desafios específicos em nosso contexto social. Pinheiro (2002) alerta para uma espécie de crise da leitura de poesia, marcada pela dificuldade em reconhecer o valor essencial do texto poético. Essa percepção alimenta ideias como “poesia é difícil” ou “não é para mim”, afastando muitos leitores de um

universo que poderia lhes oferecer múltiplos significados e caminhos para o autoconhecimento.

Sua importância reside precisamente na capacidade de conduzir a reflexões profundas - sobre si, sobre o outro e sobre o mundo que nos cerca. Através do eu-lírico, o poema nos permite vivenciar diversas perspectivas da condição humana, ampliando nossa empatia e nos convidando a refletir sobre desigualdades e conflitos sociais. No entanto, essa mesma riqueza semântica e formal muitas vezes se transforma em barreira, especialmente em uma sociedade onde o hábito de leitura ainda é incipiente e persiste a crença de que a poesia exigiria conhecimentos especializados ou uma sensibilidade excepcional.

Pinheiro (2005, p. 2) apresenta um relato significativo, ilustrando essa dinâmica: “Há cerca de vinte anos venho lendo esse poema para adolescentes, professores do ensino fundamental e médio e estudantes de Letras. A sensação que tenho é a de que poucas pessoas ficam indiferentes diante dele.” Essa experiência revela como, mesmo partindo de preconceitos, o contato mediado com a poesia frequentemente gera identificação e entusiasmo - demonstrando que o envolvimento depende menos de predisposições individuais e mais da qualidade da mediação e do ambiente criado para a leitura.

A prática da leitura em voz alta, em contextos educativos ou culturais, mostra-se particularmente eficaz nesse processo. A musicalidade das palavras, a expressividade da voz e a experiência compartilhada desconstroem a noção de inacessibilidade, transformando o poema em uma vivência concreta que ecoa nas memórias e afetos dos ouvintes. Quando acompanhada de espaços para diálogo e questionamento, essa prática converte o texto de suposto “enigma” em material vivo de reflexão, substituindo a indiferença inicial por curiosidade e engajamento. Pinheiro (2005) afirma que, durante o percurso com a mediação leitora, uma premissa se mostra fundamental, a de que não se ensina poesia enquanto conteúdo estático, nem se reduz a atuação do professor a um saber técnico-instrumental. Como bem aponta a reflexão crítica sobre o tema, trata-se antes de uma coabitação que se partilha e coparticipa - processo dialógico diante do texto poético.

Na mesma esteira, os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs)

e a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) também versam sobre a leitura e sua importância. De acordo com os PCNs (1997; 2001), a leitura é uma prática social na qual o leitor busca desenvolver uma atividade dinâmica de compreensão, entendimento e interpretação de textos, tendo em vista o alcance dos seus objetivos propostos, a fim de nivelar seu conhecimento sobre o assunto, sobre o autor, sobre sua linguagem, sua estética, dentre outros aspectos. Dessa maneira, para um leitor se tornar competente e proficiente na prática de leitura, ele precisa desenvolver uma autonomia, de modo que consiga, por ele mesmo, escolher e recortar, dentre os inúmeros gêneros textuais/discursivos existentes e possíveis, aqueles que atendam a sua específica necessidade. Para além, o leitor também precisa construir estratégias de leitura apropriada para lograr êxito em suas práticas leitoras.

Já para a BNCC (2017), a leitura é significativa prática linguageira que resulta da inter-relação ativa entre leitor, ouvinte, público e os textos, sejam eles escritos, orais e/ou multissemióticos. Além disso, essa inter-relação visa a consolidação efetiva da prática de interpretação e compreensão de textos. Segundo o documento em questão, são vastas as formas de leitura, a exemplo das leituras por prazer, numa fruição estética específica (de obras literárias); a leitura própria das pesquisas científicas, das atividades escolares e acadêmicas; a leitura para a aquisição de cultura e de conhecimento em quaisquer áreas do pensamento humano; a leitura para o entendimento sócio-histórico do momento atual em que se realiza a leitura; a leitura como estudo para se preparar para debates, discussões, seminários, mesas redondas etc.

Conforme a BNCC (2017), a leitura é apreendida em um sentido mais extensivo, indo além da ideia de que se lê apenas textos escritos (verbais), pois pode-se ler também textos não-verbais, como fotografias, pinturas, desenhos, músicas, esquemas, gráficos, diagramas, filmes, vídeos etc., sobretudo no mundo digital em que vivemos atualmente. O funcionamento dessas práticas sócio-históricas de leituras imbricam variáveis que buscam, em certo nível, relacionar as práticas de uso com as práticas de reflexão.

Paulo Freire (1993, p. 11), em sua obra *A importância do ato de ler*, afirma o seguinte:

eu me senti levado – e até gostosamente – a “reler” momentos fundamentais de minha prática, guardados na memória, desde as experiências mais remotas de minha infância, de minha adolescência, de minha mocidade, em que a compreensão crítica da importância do ato de ler se veio em mim constituindo.

Portanto, embora a poesia desperte o encantamento em sua leitura, sua plena recepção ainda enfrenta obstáculos culturais profundos. Superá-los exige valorizar sua potência transformadora, compreender a leitura como prática situada e criar estratégias de mediação que transformem o medo do “não entender” em abertura para a descoberta. Dessa forma, será possível não apenas resgatar o lugar da poesia em nossa cultura, mas também liberar todo seu potencial humanizador e crítico.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Os procedimentos metodológicos mobilizados para a realização do projeto contemplou as seguintes etapas:

- Organização de datas e horários: o projeto se deu de forma online. Os encontros foram realizados aos sábados, através da plataforma *Google Meet*, das 9h30 às 11h00;

- Divulgação do projeto: o projeto foi divulgado por meio das redes sociais pertencentes à UEMG (Unidade de Divinópolis) e ao grupo de estudos do professor coordenador; além disso, as discentes egressas membras da equipe foram as responsáveis por passar em todas as turmas, em horário de aula, para apresentar o projeto e fazer o convite de comparecimento ao evento e acompanhamento das mídias, para acessar datas e horários dos demais encontros;

- Controle do público participante: o controle aconteceu em duas etapas, a primeira foi o preenchimento de um formulário do *Google*, em que o público teve acesso por meio de *links* postados nas mídias sociais. Este formulário apresentou as informações do encontro e deu acesso ao PDF da obra a ser lida, analisada e debatida pelo público;

além disso, o formulário também solicitou informações sobre o público participante, como o nome, um breve questionário, para compreendermos a origem do público (docente da UEMG ou um membro externo), e o e-mail para o qual foi encaminhado o certificado de horas de participação. Já a segunda etapa, foi feita durante a realização do encontro, em que passamos uma lista de presença online por meio da qual os participantes preencheram com seus nomes completos e e-mails;

- Seleção de Textos: Com base no levantamento bibliográfico e na sugestão de todos(as) os(as) participantes, foram selecionados os textos poéticos que abordavam questões de resistência, justiça social, identidade e outros temas relevantes para a proposta do projeto;

- Atividades de Leitura e Análise: Os participantes foram convidados a participar de atividades de leitura e análise dos textos selecionados, incluindo discussões sobre os aspectos formais, temáticos e simbólicos das obras estudadas;

- Debates e Reflexões: Foram promovidos debates e reflexões sobre os temas abordados pela poesia de resistência, estimulando os participantes a compartilhar suas impressões, opiniões e experiências pessoais relacionadas às obras estudadas;

Esses procedimentos metodológicos foram conduzidos de forma participativa, colaborativa e inclusiva, valorizando as contribuições de todos(as) os(as) envolvidos(as) (coordenador do projeto, membros participantes da equipe e o público presente interessado).

APRESENTAÇÃO DAS ARTES DE DIVULGAÇÃO DOS ENCONTROS E DOS LIVROS TRABALHADOS

As obras foram pensadas e escolhidas de acordo com a demanda do público, seguindo a temática do projeto: obras de resistência. Dessa forma, foi possível atender às expectativas do público e conhecer um pouco mais dos participantes. A seguir, apresentamos uma imagem com todos os convites que fizemos ao longo da realização do projeto.

Imagem 1 – Folder dos convites para as comunidades (intra e extra UEMG)



Fonte: imagens autorais

A divulgação das artes para a comunidade tinha o objetivo de convidar o público a fazer sua inscrição para participar dos encontros e oferecer a eles a obra em PDF, para que participassem ativamente das análises. Abaixo, as imagens das obras trabalhadas ao longo do projeto.

Figura 2 – Obras lidas e analisadas



Fonte: captura das imagens feitas por nós das capas dos livros usados no Projeto

RESULTADOS E IMPACTO SOCIAL

Por meio desse Projeto de Extensão, almejamos uma participação ativa e engajada tanto dos participantes quanto das discente egressas. Nosso objetivo foi estimular a interpretação e o questionamento dos poemas lidos, incentivando a participação ativa e o exercício da reflexão, principalmente, sobre os movimentos de resistência descritos nas obras.

Além disso, buscamos promover o interesse e a valorização da leitura literária de poemas. Procuramos proporcionar experiências significativas para todos os participantes envolvidos.

Durante 11 encontros, contamos com a participação média de 6 pessoas por sessão, incluindo estudantes da UEMG, professores e membros da comunidade externa. Observamos uma grande participação dos convidados presentes em todas as atividades: eles intervieram ativamente nas discussões e, ainda que de maneira tímida, compartilharam suas leituras e interpretações dos poemas.

No entanto, as queixas acerca da dificuldade em “entender” poesia foram recorrentes, muitos admitiram que essa apreensão se devia ao pouco ou nenhum contato prévio com o gênero poético. Apesar de percebermos uma melhora gradual na confiança dos participantes ao analisarem e comentarem os poemas, é importante notar que, no contexto mais amplo, a leitura de poesia ainda se mostra muito baixa. Esse fenômeno acompanha, de modo geral, os baixos índices de leitura no Brasil.

Ainda assim, ao longo do projeto, os formulários de *feedback* disponibilizados após cada encontro registraram retornos consistentes dos participantes. Eles destacaram como as discussões contribuíram significativamente para a compreensão do gênero e para o conhecimento de novos autores, além de expressarem explicitamente seus gostos, sugestões e apreço nas análises poéticas realizadas.

Esperamos que esse projeto tenha tido uma certa relevância para a comunidade acadêmica da Unidade de Divinópolis da UEMG e, principalmente, para a comunidade externa, para além dos muros da universidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de extensão “Resistência em versos: ampliando horizontes através da poesia” nos mostrou a grande importância e o potencial da leitura literária, especificamente das obras de resistência, para o desenvolvimento de sujeitos críticos e reflexivos. Ao abrir um espaço seguro e dedicar um tempo à análise de injustiças sociais e o papel da literatura como uma forma de denúncia, o projeto possibilitou a ampliação das habilidades de leitura e interpretação, estimulando o crescimento dos horizontes culturais e o pensamento crítico entre os participantes.

Levando em consideração os desafios enfrentados, como o crescente desinteresse pela leitura na sociedade brasileira, notamos que movimentos como esse podem impulsionar, mesmo que de maneira lenta, tal situação. A participação da comunidade acadêmica e externa mostrou que é possível fortalecer identidades e o sentimento de pertencimento, aprimorando assim, a noção de cidadania.

Além disso, os encontros realizados, as análises e as trocas de aprendizados proporcionaram momentos muito importantes para o desenvolvimento humano num geral, extrapolando os limites virtuais. Ademais, o projeto contribuiu para o fortalecimento do vínculo entre a universidade e a comunidade, evidenciando a urgência de ações voltadas ao incentivo da leitura, sobretudo, as que marcam as desigualdades vividas em sociedade. Dessa forma, a poesia, enquanto uma arte, amplia a capacidade de sensibilização e raciocínio, mostrando-se uma importante ferramenta, não apenas educativa, mas também política.

Por fim, gostaríamos de encerrar esse texto com uma citação direta de Leminski (2011, p. 46-47) a respeito da poesia, que nos é significativa:

A poesia, afinal, é a última trincheira onde a arte se defende das tentações de virar ornamento e mercadoria, tentações a que tantas artes sucumbiram prazerosamente. [...] Transformada em mercadoria, a obra de arte é transformada em nada. [...] A melhor arte do século XX é um gesto contra o mundo que a rodeia. Uma negatividade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, José Helder Pinheiro. Poesia para jovens leitores. **Presença Pedagógica: revista de educação**. Salvador, v. 13, n. 51, dez., 2005. Disponível em: <https://docentes.ifrn.edu.br/marcelmatias/Disciplinas/literatura-potiguar-na-sala-de-aula/poesia-para-jovens-leitores>. Acesso em: 05/05/2025.

BARTHES, Roland. **O prazer do texto**. Tradução de Maria Margarida Barahona. Lisboa: Edições 70, 1973.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)**. Educação é a Base. Brasília, MEC/CONSED/UNDIME, 2017. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518-versaofinal_site.pdf. Acesso em: 05/04/2025.

BRASIL. **Parâmetros curriculares nacionais de Língua Portuguesa**. Brasília: MEC., 1997. Disponível em: <https://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/portugues.pdf>. Acesso em: 30/04/2025.

BRASIL, Ministério da Educação. Secretaria da Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Língua Portuguesa**. 3. ed. Brasília: A secretaria, 2001. Disponível em: <https://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro02.pdf>. Acesso em: 29/04/2025.

DALVI, Maria Amélia. Literatura na Escola – Propostas Didático-Metodológicas. In: **Leitura de Literatura na Escola** / Maria Amélia Dalvi, Neide Luzia de Resende, Rita Jover-Faleiros (orgs.) São Paulo: Parábola, 2013.

FREIRE, Paulo. **A importância do Ato de Ler**: em três artigos que se completam. São Paulo: Cortez, 1993.

LEMINSKI, Paulo. **Ensaio e anseios crípticos**. Campinas: Editora Unicamp, 2011.

PINHEIRO, Helder. **Poesia na sala de aula**. 2ª Ed. João Pessoa: Idéia, 2002.

SMITH, Frank. **Leitura significativa**. Porto Alegre: Artmed. Porto Alegre, 2003.

TOLCHINSKY, Liliana & TEBEROSKY, Ana. **Além da alfabetização**. São Paulo: Editora Ática, 1996.

Eixo 4

Meio Ambiente

LEVANTAMENTO FLORÍSTICO DE COMPONENTE ARBÓREO REMANESCENTE DO CERRADO

*Ana Carolina Oliveira Duarte
Daniel Quedes Domingos
Júlia Bebiano Corrêa
Gabriel Rabelo Fonseca
Emely Simões de Andrade
Raíly Victória Lopes Toledo
Ronaldo Salvino Neto
Ana Luiza Simões de Andrade*

INTRODUÇÃO

O Brasil é reconhecido pelo seu extenso território e detentor de grande patrimônio genético, tornando um dos países mais ricos em biodiversidade e cobertura vegetal (Testa *et al.*, 2020). Porém, vem demonstrando desde o começo dos anos 2000 a perda de habitats naturais em decorrência da rápida expansão das áreas urbanas, mineração e atividades agropastoris (Furtado *et al.*, 2020). O bioma Cerrado apresenta diversas tipologias vegetacionais associadas, o que forma um complexo e exuberante conjunto de ecossistemas de grande importância por abrigar uma significativa parcela da diversidade biológica. Apesar disso, trata-se de um dos biomas mais ameaçados do mundo devido às constantes agressões ou destruição dos seus habitats (FUNBIO, 2020).

Em relação às propriedades rurais, a proteção legal deste bioma é conferida pelo Código Florestal, que estabelece a obrigatoriedade de designar uma parte da área da propriedade como área de reserva legal, além das áreas de proteção permanente (APP). Atualmente o problema se concentra em saber como manejar tais florestas na paisagem

rural. Não existem orientações técnicas claras sobre o nível de manejo adequado para cada situação. Enquanto isso, a conservação dos remanescentes de vegetação nativa nas propriedades continuará a depender, principalmente, da decisão dos produtores rurais em proteger essas áreas (Queiroz *et al.*, 2007). Pouco se sabe sobre a atitude e comportamento do proprietário em relação à conservação da natureza em sua propriedade e praticamente inexistem estudos que apontam a funcionalidade ou não destas reservas como instrumento efetivo na preservação e reprodução do ecossistema local.

As atividades antrópicas exercem influência na paisagem, sendo fundamentais estudos da diversidade florística para elaboração de estratégias de conservação da biodiversidade. Os levantamentos florísticos contribuem para a indicação dos estádios sucessionais e para melhor avaliação das influências de fatores como clima, solo e ação antrópica nas comunidades vegetais. O levantamento é um estudo técnico da vegetação com a caracterização ambiental local e com a identificação das espécies encontradas. É realizada uma análise minuciosa da vegetação para que sejam identificados: bioma, fitofisionomia, estrato vegetacional predominante e o nível de preservação da vegetação da área. Assim, medidas de recuperação ambiental devem ser necessariamente, precedidas de estudos de levantamento de espécies existentes em um determinado local (Trindade *et al.*, 2007).

A partir das informações geradas em levantamentos é possível desenvolver ações mais eficientes no sentido de atenuar as consequências da perda de biodiversidade local, além de subsidiar planos para recuperação dos ecossistemas. Portanto, é essencial que sejam realizados levantamentos florísticos com a finalidade de caracterizar os fragmentos remanescentes, no que se refere ao tipo vegetacional, às espécies ocorrentes, e à classificação quanto ao estado atual de conservação (Targa *et al.*, 2017). Em regiões cujos remanescentes florestais se encontram altamente fragmentados, levantamentos fitossociológicos podem dar suporte à tomada de decisão pelos administradores públicos e/ou privados, para realização de projetos que visem à manutenção da biodiversidade ou ao aumento da qualidade dos serviços prestados por esses ecossistemas (Silva *et al.*, 2017).

Atualmente a preocupação com o meio ambiente vem sendo foco

de muitas discussões, e diante dos diversos problemas relacionados à quantidade e à qualidade dos recursos hídricos, o manejo e a conservação das espécies tornaram-se temas relevantes nas discussões no meio acadêmico, político e empresarial (Magalhães; Fiorine, 2016). De acordo com a Lei 9.985/2000, a restauração de um ambiente natural e restituição de um ecossistema ou de uma população silvestre degradada o mais próximo possível da sua condição original (Brasil, 2000). A restauração envolve ações mais complexas, incluindo a busca da manutenção do funcionamento ecológico dos ecossistemas, a diversidade de espécies, os processos ecológicos, a variabilidade genética, os fatores ambientais locais, a biologia das espécies, o histórico da área a ser restaurada, a florística local, o isolamento de fatores de degradação, entre outros (Rodrigues *et al.*, 2009).

No estado de Minas Gerais, o agronegócio tem sido listado como um grande degradador, tanto pelo nível de degradação do solo quanto pela grande escala de irrigação e desmatamento (Wivaldo *et al.*, 2018). Além disso, o crescimento urbano desordenado no entorno tem provocado impactos negativos em função do despejo de esgoto doméstico e industrial, canalização e desvio de riachos, erosões e até poluição sonora (Miranda *et al.*, 2021). Considerando a pressão antrópica sobre os remanescentes florestais, medidas de conservação são necessárias para a gestão e planejamento do meio ambiente. Neste cenário, o objetivo do estudo foi analisar a composição arbórea remanescente de cerrado em uma propriedade no município de Divinópolis-MG com ampla interferência antrópica na paisagem, visando fornecer subsídios para sua utilização e conservação e das espécies que nela ocorrem, além de elaborar um guia de campo com as principais informações das espécies identificadas.

METODOLOGIA

O fragmento vegetal objeto de estudo encontra-se situado no distrito de Ermida, município de Divinópolis (20°05'19.9"S 44°59'35.1"W), no Centro Oeste do Estado de Minas Gerais, Brasil. Divinópolis está situada no hemisfério sul e apresenta um clima tropical com inverso seco. Segundo a classificação de Köppen e Geiger,

o clima da região é definido como Aw, com temperatura média de 21.4 °C e média anual de pluviosidade é de 1400 mm. Geomorfologicamente o município encontra-se situado na região das terras altas do Sudeste, na faixa hipsométrica entre 600 e 850 m de altitude. O solo predominante na área é Latossolo Vermelho Escuro Distrófico. A vegetação predominante é constituída de pastagens e remanescentes de vegetação arbórea do Bioma Cerrado como mostrado na Fig. 1 A. A área de estudo encontra-se mapeada, perfazendo aproximadamente 1,5 hectare. Há proximidade com curso hídrico formando uma várzea ao fundo da propriedade. Além de uma linha férrea delimitando a parte final e atividades agropastoris nas adjacências (Fig. 1B).

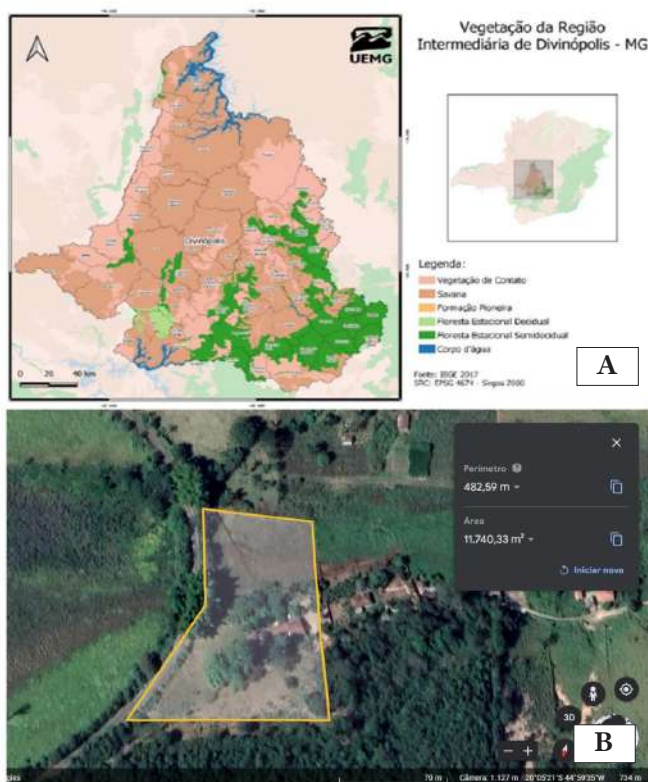


Fig. 1: A Localização do município no Estado e classificação da vegetação. **Fonte:** IBGE (2017); B. Imagem aérea do local de estudo. Fonte: Google Earth (2023).

Para cada indivíduo amostrado, foram anotadas as coordenadas geográficas e nome popular. Para tanto, foi utilizado o podão, tesoura de poda manual e sempre acompanhado de registros fotográficos nas coletas. Na ficha de campo foram registradas informações botânicas, como características visíveis dos indivíduos arbóreos, época de florescimento e frutificação, além da data de coleta, e outras observações (IURK 2008), para a correta identificação das espécies. Foram afixadas placas numéricas metálicas para identificação em campo e mensurada a circunferência a altura do peito e por fim, listada a geolocalização das espécies.

A saída de campo para coleta aconteceu em agosto de 2023 e toda área foi amostrada (Fig. 3- A e B). Esse método é utilizado em levantamento florístico qualitativo, que consiste em três etapas distintas: reconhecimento das fitofisionomias na área a ser amostrada, elaboração da lista das espécies encontradas e análise dos resultados. Foram coletadas 3 amostras de cada indivíduo para herborização (Fig. 3- C e D). O material botânico foi herborizado, seco em estufa e posteriormente identificado através de literatura especializada e por comparação com a coleção de herbários digitais. A grafia dos nomes científicos e a checagem de sinônimos serão realizadas com base na lista de espécies da Flora e Funga do Brasil (2023). A classificação das famílias baseada no sistema APGIV (Angiosperm Phylogeny Group) (CHASE et al., 2016).



Fig. 2: A, B e C: Coleta na área de estudo; D. preparo e material vegetal prensado.

Após a obtenção dos dados, foram elaborados os arquivos contendo os dados das plantas catalogadas, incluindo informações das espécies, quantidade, medidas coletadas, bem como seus respectivos nomes populares e científicos. Após a correta identificação das espécies presentes, foi confeccionado um guia de campo para auxiliar na conservação da área.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi perceptível a perda de diversidade no fragmento avaliado, principalmente pelas atividades agropastoris e a implantação da linha férrea no entorno. Apesar do fragmento encontrar-se ameaçado por ações antrópicas, ainda há diversidade florística no local, mas que necessita de ações para conservação. O levantamento florístico qualitativo foi eficaz na obtenção de informação rápida, sendo uma importante ferramenta para auxiliar no conhecimento da flora, visando a conservação ambiental. As exsicatas produzidas estão disponíveis na coleção didática da UEMG (Laboratório de Zoobotânica) para consultas e pesquisas relacionadas a florística, sendo um instrumento científico para a identificação e caracterização da vegetação na região de Minas Gerais.

O levantamento na área registrou 72 indivíduos e numerou 49 espécimes arbóreos com CAP acima de 15 cm conforme descrito no Quadro 1. O quadro traz as espécies numeradas de acordo com o plaqueamento em campo, seguida da respectiva geolocalização, nomes populares e científicos e a família botânica. Destas, 14 espécies se repetiram na área amostrada ou apresentaram vários indivíduos em campo, as quais apresentam o número entre parêntesis após seu nome popular. Foram identificadas 40 espécies distintas pertencentes à 18 famílias, sendo a mais representativa a família Fabaceae (11), seguida de Myrtaceae (8). A densidade média total foi equivalente a 0,06 ind./m², ou seja, menos de 1 indivíduo por m², ressaltando que a maior densidade relativa encontra-se próximo ao remanescente florestal circunvizinho.

Fabaceae é uma família amplamente conhecida devido a sua distribuição cosmopolita e importância econômica, tornando-a uma das maiores famílias botânicas em quantidade de espécies no Brasil e no domínio fitogeográfico do Cerrado. Fabaceae desempenha importante papel ecológico demonstrando a grande distribuição e poder adaptativo desta família a diversos tipos de solo e clima.

Apenas 4 espécimes não puderam ser identificados principalmente por falta de material reprodutivo. Do total, dez espécies (25%) são exóticas de cunho ornamental ou frutífero. A presença de espécies

exóticas pode estar relacionada a diversos fatores, como por exemplo composição paisagística, disponibilidade de sombra, facilidade de manutenção, produção de frutos e/ou pelo simples fato de ser uma área que sofreu intervenção antrópica.

Quadro 1: Dados do levantamento de flora.

Nº	Coordenadas	CAP (cm)	Nome popular	Nome Científico	Família
1	-20.0880476, -44.9923798	45	Indet. (2)	<i>Myrcia sp.</i>	Myrtaceae
2	-20.0881307, -44.9923896	36	Gonçalo	<i>Astronium fraxinifolium</i> Schott	Anacardiaceae
3	-20.0882069, -44.9924164	74	Jacarandá (3)	<i>Machaerium brasiliensis</i> Vogel	Fabaceae
4	-20.0884522, -44.9927141	23,5	Araruta-do-campo	<i>Connarus suberosus</i> Planch.	Connaraceae
5	-20.0885067, -44.9928244	39,5	Eucalipto (2)	<i>Eucalyptus saligna</i> Smith	Myrtaceae
6	-20.0886962, -44.9928271	267	Mangueira (5)	<i>Mangifera indica</i> L.	Anacardiaceae
7	-20.0885948, -44.9929133	168,5	Eucalipto (8)	<i>Eucalyptus urophylla</i> S.T. Blake	Myrtaceae
8	-20.0886055, -44.9928918	98	Ipê-amarelo	<i>Handroanthus serratifolius</i> (Vahl) S.Grose	Bignoniaceae
9	-20.0887006, -44.9928898	100	Jacarandá-do-campo	<i>Platypodium elegans</i> Vogel	Fabaceae
10	-20.0889639, -44.9928465	49	Abacateiro	<i>Persea americana</i> Mill.	Lauraceae
11	-20.0890435, -44.9928717	114	Ingá-do-brejo (2)	<i>Inga vera</i> Willd.	Fabaceae
12	-20.0891742, -44.9929961	70	Palmeira (2)	<i>Lytocaryum insigne</i> (Drude) Toledo	Arecaceae
13	-20.0889777, -44.9928667	61	Goiabeira (5)	<i>Psidium guajava</i> L.	Myrtaceae
14	-20.0889847, -44.9929850	29	Amoreira	<i>Morus alba</i> L.	Moraceae
15	-20.0890215, -44.9930923	18	Urucum	<i>Bixa orellana</i> L.	Bixaceae
16	-20.0890779, -44.9931359	55	Quaresmeira (2)	<i>Tibouchina granulosa</i> (Desr.) Cogn.	Melastomataceae
17	-20.0890294, -44.9931359	39	Ameixa-	<i>Eriobotrya</i>	Rosaceae



	-44.9931044		amarela, nêspira	<i>japonica</i> (Thunb.) Lindl.	
18	-20.0891002, -44.9930139	62,5	Sapucaia	<i>Lecythis pisonis</i> Cambess.	Lecythidaceae
19	-20.0892344, -44.9932029	66,5	Tanheiro	<i>Alchornea triplinervia</i> (Spreng.) Müll.Arg.	Euphorbiaceae
20	-20.0892564, -44.9933042	40	Jaboticabeira	<i>Plinia cauliflora</i> (Mart.) Kausel	Myrtaceae
21	-20.0891865, -44.9932764	27	Pitanga	<i>Eugenia uniflora</i> L.	Myrtaceae
22	-20.0890640, -44.9934185	28	Abacateiro	<i>Persea americana</i> Mill.	Lauraceae
23	-20.0889708, -44.9933099	44	Dracena	<i>Dracaena fragrans</i>	Asparagaceae
24	-20.0889884, -44.9933119	39	Guariroba (3)	<i>Syagrus oleracea</i> (Mart.) Becc.	Arecaceae
25	-20.0880135, -44.9933106	80	Flamboyant	<i>Delonix regia</i> (Bojer ex Hook.) Raf.	Fabaceae
26	-20.0888921, -44.9932274	26	Palmeira- Areca	<i>Dypsis lutescens</i> (H.Wendl.) Beentje & J.Dransf.	Arecaceae
27	-20.0888792, -44.9932576	67	Palmeira- coquinho (3)	<i>Syagrus romanzoffiana</i> (Cham.) Glassman	Arecaceae
28	-20.0888855, -44.9932073	43,5	Euphorbia- cacto macarrão	<i>Euphorbia tirucalli</i> L.	Euphorbiaceae
29	-20.0889582, -44.9931714	39	Yuca	<i>Yucca gigantea</i> Lem.	Asparagaceae
30	-20.0888524, -44.9931882	154,5	Ipê amarelo	<i>Handroanthus albus</i> (Cham.) Mattos	Bignoniaceae
31	-20.0889003, -44.9931262	23	Maria mole	<i>Dendropanax cuneatus</i> (DC.) Decne. & Planch.	Araliaceae
32	-20.0887460, -44.9930712	48	Jamelão	<i>Syzygium cumini</i> L.	Myrtaceae
33	-20.0887435, -44.9930320	30	Ipê-rosa	<i>Handroanthus heptaphyllus</i> (Vell.) Mattos	Bignoniaceae
34	-20.0882160, -44.9925787	43	Sucupira-preta	<i>Bowdichia virgilioides</i> Kunth	Fabaceae
35	-20.0881962, -44.9926326	85	Canela-do- brejo	<i>Ocotea pulchella</i> (Nees & Mart.) Mez	Lauraceae
36	-20.0883193,	40	Pitanga azeda	<i>Eugenia azeda</i>	Myrtaceae

	-44.9926541			Sobral	
37	-20.0884648, -44.9928392	56	Jacarandá	<i>Machaerium brasiliensis</i> Vogel	Fabaceae
38	-20.0884336, -44.9929270	33	Sucupira-preta	<i>Bowdichia virgilioides</i> Kunth	Fabaceae
39	-20.0883152, -44.9929689	64	Jacarandá	<i>Machaerium brasiliensis</i> Vogel	Fabaceae
40	-20.0883792, -44.9930947	135	Pau-terra	<i>Qualea grandiflora</i> Mart.	Vochysiaceae
41	-20.0884072, -44.9932415	61	Jacarandá-do- Cerrado	<i>Dalbergia miscolobium</i> Benth.	Fabaceae
42	-20.0884150, -44.9933012	36	Indet.	Indet.	Indet.
43	-20.0884487, -44.9933719	21	Guaçatonga	<i>Casearia sylvestris</i> Sw.	Salicaceae
44	-20.0884535, -44.9933069	44,9	Indet. (2)	Indet.	Myrtaceae
45	-20.0884944, -44.9934283	21,5	Araticum- mirim	<i>Annona emarginata</i> (Schltdl.) H. Rainer.	Annonaceae
46	-20.0886499, -44.9935258	118	Copaíba	<i>Copaifera langsdorffii</i> Desf.	Fabaceae
47	-20.0885785, -44.9934966	101	Pau-terra	<i>Qualea grandiflora</i> Mart.	Vochysiaceae
48	-20.0887271, -44.9932231	103	Indet.	Indet.	Indet.
49	-20.0887627, -44.9932717	30,5	Sucupira-preta	<i>Bowdichia virgilioides</i> Kunth	Fabaceae

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

Após a identificação das espécies, foi confeccionado um Guia de Campo digital contendo as 40 espécies presentes na área de estudo. Imagens do Guia de Campo registrado (ISBN: 978-65-00-65515-5) e publicado são mostradas nas Fig. 4. Tal área tem demonstrado que, mesmo com a interferência humana e o grande avanço da urbanização em seus arredores, a flora local apresenta elevada riqueza de espécies nativas que precisa ser conservada, mantida e reconhecida por políticas públicas e pela sociedade, as quais podem ser auxiliadas pelo guia de campo elaborado.



Fig. 3. Páginas do Guia de campo das espécies locais e as Espécies presentes.

É incontestável a relevância das florestas naturais na segregação e conservação da biodiversidade ou na manutenção dos ecossistemas através de funções básicas, como distribuição e ocorrência de água no local, erosão do solo, assoreamento, dentre outros fatores.

Assim, o Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente visa à manutenção e recuperação desses fragmentos vegetais, a fim de sustentar a conservação da biodiversidade e manter seus recursos. Apesar disso, as questões de identificação botânica, importância ecológica e biodiversidade de muitas áreas são pouco conhecidas, uma vez que, por muito tempo, o conhecimento acerca da composição dessa vasta diversidade da flora e de seus processos ecológicos de manutenção era restrito a algumas fisionomias. Conforme a Agenda 30, o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 15 (Vida Terrestre) visa: Proteger, recuperar e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres, gerir de forma sustentável as florestas, combater a desertificação, deter e reverter a degradação da terra e deter a perda de biodiversidade.

Campos et al. (2006) relataram que os estudos de cunho florístico e fitossociológico e os trabalhos estruturais de remanescentes florestais são de extrema importância, pois geram subsídios para o manejo da comunidade, possibilitando traçar estratégias de conservação dessa diversidade, recuperação e ainda contribuir para o mapeamento e fornecimento de outros dados sobre os remanescentes de vegetação. A partir das informações geradas por estes estudos, será possível desenvolver ações mais eficientes no sentido de atenuar as consequências da perda de biodiversidade (Targa *et al.*, 2017), além de subsidiar planos para manejo adequado da área.

O domínio Cerrado está entre as 25 áreas prioritárias para a conservação mundial, o qual compreende um mosaico de fitofisionomias na maior área de savana da América do Sul (Fiaschi; Pirani, 2009). A área de Cerrado atual é estimada em cerca de 430 mil quilômetros quadrados, o que corresponde a 22% da área original. O reduzido número de áreas protegidas não tem sido suficiente para garantir a conservação adequada de tão importante bioma. O solo no Cerrado na maioria das vezes é distrófico com baixa disponibilidade de nutrientes, baixo pH e alta concentração de alumínio. Geralmente, são solos profundos e bem drenados. Porém, os variados tipos de solo que ocorrem nesse bioma fazem que, dentro de extensa área ocupada por essa vegetação, existam regiões floristicamente distintas, definidas por espécies mais bem adaptadas às condições locais (Durigan *et*

al., 2003). Muitos outros fatores são também responsáveis pelo mosaico vegetacional no Cerrado, como clima, fogo e ações antrópicas (Dezzeo *et al.*, 2004).

Além destes fatores, as principais atividades econômicas realizadas no local são: pecuária, horticultura e as culturas anuais. Durante o desenvolvimento dessas práticas locais, houve forte fragmentação da vegetação nativa para formação de pastagens e terras agrárias. Os diferentes processos de antropização que as áreas foram submetidas refletem também nas características do solo. Nas regiões próximas ao local de estudo, devido à retirada das camadas superficiais e da vegetação original, o solo encontra-se desestruturado, gerando alterações nos ciclos biogeoquímicos locais.

A fragmentação de áreas contínuas pode ter causas antrópicas ou naturais (Aquino; Miranda, 2008), o que acontece com frequência neste bioma. As consequências da fragmentação antrópica estão relacionadas com o tamanho dos fragmentos: os grandes podem ter mais espécies arbóreas que os de pequeno ou médio porte; fragmentos pequenos ainda sofrem mais quanto à influência de fogo, invasão de espécies alóctones, etc. (Scariot *et al.*, 2005). As plantas do Cerrado dificilmente podem ser preservadas fora de seu habitat natural, assim como é difícil restaurar essa vegetação onde a mesma tenha sido completamente destruída. Por essa razão, preservar amostras do que existe talvez seja o único caminho para assegurar a sobrevivência de remanescentes com sua diversidade e fisionomias (Duri-gan *et al.*, 2004), ainda, a elevada resiliência deste tipo de vegetação.

Para complementação dos resultados apresentados sugerem a necessidade de pesquisas como: avaliação dos impactos existentes na área degradada, estrutura fitossociológica, métodos de conservação do solo, qualidade da água. Devido à representatividade ambiental, as ações indicadas nesse estudo têm funções importantes em nível local e regional, pois contribuirão para a restauração do ecossistema florestal e poderão configurar-se em um modelo para outras ações de restauração florestal de áreas perturbadas semelhantes, as quais são numerosas na região, ressaltando a importância dessa área de pesquisa.

CONCLUSÃO

Mesmo com a interferência antrópica na área, foram identificadas 40 espécies distintas em 1,5 hectares, sendo a densidade 0,06 ind./m². A representatividade de espécies nativas foi significativa justificando a necessidade de recuperação e conservação da área. Nota-se que a maior riqueza vegetal ocorre na área de divisa com um remanescente florestal e que na área próxima à construção predominam espécies frutíferas. Foi perceptível a perda de diversidade no fragmento avaliado, principalmente pelas atividades agropastoris e a implantação da linha férrea. Apesar do fragmento encontrar-se ameaçado por ações antrópicas, ainda há variedade florística no local, mas que necessita de ações para conservação.

REFERÊNCIAS

AQUINO, F. G.; MIRANDA, H. B. M. Consequências ambientais da fragmentação de habitats no Cerrado. In: SANO, S. M.; ALMEIDA, S. P. (Org.). Cerrado: ecologia e flora. Planaltina: Embrapa-CPAC, 2008. p. 385-398.

BRASIL. Lei nº 9.985, de 18 de julho de 2000. Regulamenta o art. 225, § 1º, incisos I, II, III e VII da Constituição Federal, institui o Sistema Nacional de Unidades de Conservação da Natureza e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 19 jul. 2000. Seção 1, p. 1. Disponível em: <http://portal.in.gov.br/>. Acesso em: 15 jul. 2022.

CHASE, M. W. et al. An update of the Angiosperm Phylogeny Group classification for the orders and families of flowering plants: APG IV. Botanical Journal of the Linnean Society, v. 181, n. 1, p. 1-20, 2016. DOI: 10.1111/boj.12385.

DEZZEO, N. et al. Changes in soil properties and vegetation characteristics along a forest-savanna gradient in southern Venezuela. Forest Ecology and Management, v. 200, p. 183-193, 2004.

DURIGAN, G.; BERNACCI, L. C.; FRANCO, G. A. D. C.; ARBOCZ, G. F.; METZGER, J. P.; CATHARINO, E. L. M. Estádio sucessional e fatores geográficos como determinantes da similaridade florística entre comunidades florestais no Planalto Atlântico, estado de São Paulo, Brasil. *Acta Botanica Brasilica*, v. 22, n. 1, p. 51-62, 2008.

DURIGAN, G.; SIQUEIRA, M. F.; FRANCO, G. A. D. C.; BRIDGEWATER, S.; RATTER, J. A. The vegetation of priority áreas for cerrado conservation in São Paulo State, Brazil. *Edinburgh Journal of Botany*, v. 60, n. 2, p. 217-241, 2003.

FIASCHI, P.; PIRANI, J. R. Review of plant biogeographic studies in Brazil. *Journal of Systematics and Evolution*, v. 47, p. 477-496, 2009.

FUNDAÇÃO BIODIVERSIDADE – FUNBIO. Produzindo café em bases agroecológicas em Caratinga. Relatório, 2002. 29-30 p.

FURTADO, L. S.; ALVES, L. R. M.; MACEDO, A. B. F.; PINTO, Á. J. A.; TOURINHO, H. L. Z.; RAIL, R. D. O. Impactos ambientais oriundos do crescimento urbano/demográfico: um estudo no bairro da Pedreira, Belém/PA. *Revista Ibero-Americana de Ciências Ambientais*, v. 11, n. 7, p. 484-500, 2020.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/mg/divinopolis/panorama>. Acesso em: 15 jul. 2022.

IURK, M. C. Levantamento florístico de um fragmento de floresta ombrofila mista aluvial do rio Iguaçu, município de Palmeira – PR. 2008. 114 f. Dissertação (Mestrado) — Universidade.

MACHADO, S. R.; BARBOSA, S. B. *Herbário Botucatu: manual de procedimentos*. 1. ed. Botucatu, SP: Instituto Biociências, 2010. 18 p.

MAGALHÃES, L. A.; FIORINE, R. A. A importância da gestão compartilhada de bacias hidrográficas. In: ANTONINI, Y.; MARTINS, J.

P. V. (Org.). Restauração e conservação de matas ciliares em reservatórios hidroelétricos: importância para a conservação da biodiversidade e processos ecológicos. Ouro Preto: DEBIO-DEGEO/UFOP, 2016.

MIRANDA, R. F.; BOTEZELLI, L.; PAMPLIN, P. A. Z. Conservação ambiental em zonas ripárias de dois córregos urbanos no município de Três Pontas, sul de Minas Gerais. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 13, p. e303101321184, 2021.

QUEIROZ, M. M.; GOMES, J. M.; PORTELA, L. S. Levantamento florístico em uma área de reserva legal na microregião de Barra do Piraí, município de Valença-RJ. *Revista Brasileira de Biociências*, v. 5, n. 2, p. 537–539, 2007.

SCARIOT, A. et al. Efeitos da fragmentação sobre os habitats. In: RAMBALDI, D. M.; OLIVEIRA, D. A. S. (Org.). *Fragmentação de ecossistemas*. Brasília: MMA, 2003. p. 103-123.

SILVA, A. B.; PAIVA, R. F.; OLIVEIRA, R. M.; MARQUES, D. M.; OLIVEIRA JÚNIOR, G. G.; ZAPONI, H. J. S. Levantamento da biodiversidade de arbóreas em fragmento florestal na região sul de Minas Gerais. *Revista Agrogeoambiental*, v. 8, n. 4, p. 47-60, 2017.

TARGA, M. S.; ALMEIDA, A. A.; ALMEIDA, J. C. R. Atores da restauração florestal do Vale do Paraíba. *Repositório de Ciências Ambientais*, v. 1, n. 1, p. 1-5, 2017.

TESTA, P. A.; ROSA, K. R.; FAVERO, L. Biodiversidade: principais ameaças e alertas. *Revista de Tecnologias*, v. 13, n. 1, p. 29-35, 2020.

TRINDADE, M. J. S.; ANDRADE, C. R.; SOUZA, L. A. L. Florística e fitossociologia da reserva do Utinga, Belém, Pará, Brasil. *Revista Brasileira de Biociências*, v. 5, n. 2, p. 234-236, 2007.

WIVALDO, J. N.; MOREIRA, E. O.; SILVA, J. J. C. Políticas públicas

e gestão ambiental para conservação dos recursos hídricos: reflexões sobre a crise hídrica em Minas Gerais. Revista de Discentes de Ciência Política da UFSCAR, v. 6, n. 3, p. 54-66, 2018.

COLABORADORES

Alessandra Fonseca de Moraes

Doutora em Letras pela PUC-Minas, mestre em Educação pela UEMG e especialista em Arte-Educação e Literatura Contemporânea. Graduada em Letras pela UEMG, atua como professora efetiva na universidade e ministra disciplinas de Literaturas. Além disso, é professora bolsista CAPES e vice-coordenadora do curso de Letras/Português, e Arte-Educadora no Ensino Fundamental II.

Aline Rodrigues Araújo Laurindo

Graduada em Letras pela Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG).

Alyne Soares dos Santos

Psicóloga formada pela Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) e atualmente está em formação em pós-graduação em PBE: TCC's pelo Grupo PBE. Reside em Divinópolis- MG e atua na área clínica, através de psicoterapia com adolescentes e adultos.

Amanda Amália Araújo do Carmo

Professora e colaboradora do projeto de extensão Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) – Unidade Acadêmica de Divinópolis.

Amanda Tavares Elói

Enfermeira graduada pela UEMG, Unidade Divinópolis (2023). Atualmente Enfermeira do Hospital São Judas Tadeu em Divinópolis-MG, com experiência em assistência em pronto atendimento, sala de urgência, cuidados intensivos com pacientes em UTI.

Ana Carolina Oliveira Duarte

Bacharel em Ciências Biológicas pela Universidade Federal de Lavras (2013) e possui segunda Graduação - Licenciatura em Ciências Biológicas (2023). Mestra (2015) e Doutora (2018) em Botânica Aplicada pela Universidade Federal de Lavras. Pós graduada em Docên-

cia pelo IFMG- Arcos. Atuou como docente na UEMG-Passos (Medicina em 2019), na Fundação Educacional Vale do São Francisco (2018-2022), lecionou nos cursos de Ciências Biológicas, Administração e Biomedicina. Foi Professora substituta de Biologia no IFMG-Campus Formiga. Atualmente leciona na UEMG- Unidade Divinópolis (cursos de Ciências Biológicas e Engenharia Agrônômica). Professora tutora da GAP - Empresa jr. de Ciências Biológicas UEMG. Bióloga -CRBio:128841/04-D. Professora orientadora de TCC na-bPós-Graduação Lato Sensu em Educação Básica do IFMG Campus Avançado Piumhi. Professora de Ciências no ensino fundamental II no município de Formiga.

Ana Clara Azevedo

Graduanda em Licenciatura em Pedagogia Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) – Unidade Acadêmica de Divinópolis.

Ana Karoline Ferreira Santos

Enfermeira graduada pela UEMG, Unidade Divinópolis (2023). Pós-graduada em Gestão Pública pelo Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC). Atualmente, Agente Comunitária de Saúde no município de Itapecerica, Minas Gerais.

Ana Luiza Simões de Andrade

Graduanda em Ciências Biológicas - Licenciatura na Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Divinópolis.

Ana Luiza Viana Moreira Souza

Professora da Educação Básica na Escola Estadual Ilídio da Costa Pereira. Graduada em Letras Português/Inglês pela Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Unidade Divinópolis. cursando segunda licenciatura em Pedagogia e pós-graduação em Gestão Escolar Integrada com Ênfase em Administração, Supervisão, Orientação e Inspeção Escolar pela instituição Lidera Cursos, além da pós-graduação em Linguística e Formação de Leitores pela FAVENI. Membro do Grupo de Pesquisa em Estudos do Discurso - GPED (CNPq/UEMG).

Ana Vitória Leca Lara Campos

Bacharel em Educação Física pela Universidade do Estado de Minas Gerais da Unidade Divinópolis e atualmente é pesquisadora na área da Educação Física no Laboratório de Pesquisa em Metabolismo, Fisiologia e Exercício Físico. Participa ativamente de projetos de pesquisa e extensão voltados ao treinamento físico e avaliação física.

Bianca Rodrigues Jerônimo

Graduada em Psicologia pela UEMG/Divinópolis.

Bruna Tábara Bernardes

Aluna de Mestrado em Nutrição e Metabolismo na Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo é Bacharel em Nutrição pela Faculdade de Divinópolis, MG. Pesquisadora e técnica do LAPEMFE da Universidade Estadual de Minas Gerais e membra do GEMFE. Atua na área de metabolismo e fisiologia do exercício, principalmente nos seguintes temas: alimentação, metabolismo energético; avaliações de composição corporal, desempenho físico, aspectos de saúde; treinamento físico, aspectos de saúde, treinamento físico para populações especiais e doenças crônicas não transmissíveis (obesidade).

Camila Cristina Fonseca Bicalho

Doutora e Mestre em Ciências do Esporte pela UFMG. Profissional de Psicologia (IESLA) e Educação Física (UFV). Professora da disciplina Psicologia do Esporte na Universidade do Estado de Minas Gerais-Unidade Ibirité (2012-atual). Consultora técnico científica em Psicologia do Esporte no Minas Tênis Clube (2024-atual). Membro da Associação Brasileira em Estudos de Psicologia do Esporte e Exercício.

Camila Fernanda Costa e Cunha Moraes Brandão

Pós-Doutorado e Doutorado em Clínica Médica pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, é Bacharel, Licenciada e Mestra em Educação Física pela Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT). Possui experiência na área de fisio-

logia do exercício, metabolismo, epigenética e obesidade. Na Universidade do Estado de Minas Gerais, Divinópolis, é líder do GEMFE e do LAPEMFE, onde atua como docente efetiva, atual diretora da UEMG- Unidade Divinópolis. É também orientadora no Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Biociências e Saúde Humana (UEMG, Divinópolis) e Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Clínica Médica (FMRP/USP).

Camila Mara Cruz

Graduanda em Licenciatura em Pedagogia Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) – Unidade Acadêmica de Divinópolis.

Carlucio Gustavo Ribeiro Filho

Graduando no curso de Psicologia, Laboratório de Neurociências, Cronobiologia e Psicologia do sono (LNCPs), Universidade do Estado de Minas Gerais, Unidade Divinópolis.

Clara Moreira Teixeira

Graduanda em Licenciatura em Pedagogia Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) – Unidade Acadêmica de Divinópolis.

Daiana Paula Milani Baroni

Doutora em Psicologia pela UFRJ, mestre em Psicologia e Especialista em Saúde Pública pela UFSC e graduada em Psicologia pela UFSJ. Professora do Curso de Psicologia da UEMG/Divinópolis.

Daniel Quedes Domingos

Bacharel em Ciências Biológicas, Mestre em Botânica e Doutor em Botânica Aplicada pela Universidade Federal de Lavras - MG. Possui experiência na área de Taxonomia e Sistemática, com ênfase em levantamento florístico principalmente do bioma cerrado, mata atlântica e campo rupestre. Consultor temporário de várias empresas ambientais, executando inventário florestal de nativas em diversas regiões do estado e elaboração de relatórios para órgãos ambientais.

Danielly Araújo Souza

Enfermeira graduada pela UEMG, Unidade Divinópolis (2023). Pós-graduanda em Terapia Intensiva, Emergência e Trauma pela PUC Minas. Desenvolve pesquisas na área da enfermagem, com foco em urgência e emergência, oncologia e tratamento de feridas. Atualmente, exerce a função de enfermeira no Hospital Regional Imaculada Conceição.

Diego Costa Lima

Psicólogo (2010 pela UFSJ/MG), especialista em Avaliação Psicológica (2021 pelo CFP), mestre (2013 pela UFSJ/MG) e doutor (2019 pela UFSCAR/SP) em Psicologia. Professor efetivo (cadeira de Avaliação Psicológica) e Líder do Laboratório de Psicometria e Intervenções Cognitivas (LaPICog) da UEMG/Divinópolis. Professor e colaborador do Instituto Del Prette. Professor de cursos de Especialização.

Emely Simões de Andrade

Graduanda em Ciências Biológicas- Licenciatura pela Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG - Unidade Divinópolis), Técnica em Análises Clínicas pelo Centro Educacional Conceição Ferreira Nunes - Unidade Divinópolis. Ex-membra da diretoria de mídias sociais da Empresa Júnior de Ciências Biológicas GAP Jr. 17.

Erica de Freitas Marques

Graduando no curso de Psicologia, Laboratório de Neurociências, Cronobiologia e Psicologia do sono (LNCPs), Universidade do Estado de Minas Gerais, Unidade Divinópolis.

Francimara Diniz Ribeiro

Graduando no curso de Psicologia, Laboratório de Neurociências, Cronobiologia e Psicologia do sono (LNCPs), Universidade do Estado de Minas Gerais, Unidade Divinópolis.

Gabriel Rabelo Fonseca

Técnico em Eletroeletrônica e edificações pelo SENAI- Divinópolis

MG. Cursando Ciências Biológicas - Licenciatura na UEMG Unidade de Divinópolis. Vice-Presidente da empresa júnior de Ciências Biológicas GAPJr- UEMG.

Gabriela Gonçalves Amaral

Professora da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, vinculada ao Departamento de Enfermagem em Saúde Coletiva. Doutora em Ciências, com concentração em Enfermagem em Saúde Pública, pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. Mestre em Ciências, com ênfase em Enfermagem, pela Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ/CCO). Especialista em Micropolítica da Gestão e do Trabalho em Saúde pela Universidade Federal Fluminense (UFF) e em Gestão em Saúde pela UFSJ. Atuou como docente no Departamento de Ciências da Reabilitação e Saúde da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) – Unidade Divinópolis. Desenvolve pesquisas nas áreas de saúde coletiva e saúde pública, com foco em Atenção Primária à Saúde, vigilância em saúde, vacinação, imunização e epidemiologia.

Guilherme Martins

Graduando no curso de Psicologia, Laboratório de Neurociências, Cronobiologia e Psicologia do sono (LNCPs), Universidade do Estado de Minas Gerais, Unidade Divinópolis.

Janaína Vilela de Oliveira

Enfermeira graduada pela UEMG, Unidade Divinópolis (2023). Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Enfermagem (PGENF) da Universidade Federal de São João del-Rei, Campus Centro-Oeste (UFSJ/CCO). Desenvolve pesquisas na área da Enfermagem, com foco em Saúde Coletiva, Acesso aos Serviços de Saúde, Saúde da Mulher e do Recém-nascido, Urgência e Emergência, Atendimento Pré-hospitalar e Epidemiologia.

José Márcio Silva Barbosa

Professor e coordenador do projeto de extensão Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) – Unidade Acadêmica de Divinópolis.

Júlia Bebiano Corrêa

Tecnóloga em Investigação Forense e Perícia Criminal pela Universidade Estácio de Sá EAD (2021-2023). Graduanda em Ciências Biológicas - Licenciatura pela Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG - Unidade de Divinópolis). Presidente da empresa júnior de Ciências Biológicas GAPJr- UEMG.

Laís Villon Gomes

Graduanda em Licenciatura em Pedagogia Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) – Unidade Acadêmica de Divinópolis.

Leonardo Martins Guimaraes Rossi

Graduando no curso de Psicologia, Laboratório de Neurociências, Cronobiologia e Psicologia do sono (LNCPs), Universidade do Estado de Minas Gerais, Unidade Divinópolis.

Letícia Paula Lopes

Enfermeira graduada pela UEMG, Unidade Divinópolis (2023). Mestranda no PGENF da UFSJ/CCO. Membro do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Avaliação e Gestão em Saúde da UFSJ/CCO. Desenvolve pesquisas na área da enfermagem, com ênfase em temas como Saúde Coletiva, Atenção Primária à Saúde, Estratégia Saúde da Família, Integralidade em Saúde, Acesso aos Serviços de Saúde, Saúde da Mulher e do Recém-nascido, e Epidemiologia.

Manuel Veronez

Doutor em Estudos Linguísticos pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU), com período sanduíche na Université Paris-Sorbonne (Paris IV). Professor do Departamento de Letras da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Unidade Divinópolis. Líder do GPED - Grupo de Pesquisa em Estudos do Discurso (CNPq/UEMG).

Maria Fernanda Gomes Marques

Graduada em Psicologia pela UEMG/Divinópolis. Pós-graduanda em Autismo pela UFMG.

Michael Jackson Oliveira de Andrade

Doutor em Psicologia, Programa de Pós-graduação em Neurociências (UFMG), Programa de Pós-graduação em Biociências e Saúde Humana (UEMG), Laboratório de Neurociências, Cronobiologia e Psicologia do sono (LNCPs), Universidade do Estado de Minas Gerais, Unidade Divinópolis.

Michele Rodrigues de Albuquerque

Professora e colaboradora do projeto de extensão Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) – Unidade Acadêmica de Divinópolis.

Michelli dos Santos

Pós-doutoranda em Biociências e Saúde humana na Universidade do Estado de Minas Gerais – Unidade Divinópolis. Doutora em Biotecnologia, mestre em Ciências da Saúde, e bacharela em Farmácia pela Universidade Federal de São João del-Rei – Campus Centro-Oeste Dona Lindu. Atua nas áreas de fisiologia e metabolismo, com ênfase em metabolismo energético, avaliações de composição corporal, desempenho físico e aspectos relacionados à saúde. Possui experiência em bioquímica clínica, virologia, biologia molecular, cultura de células, pesquisa de substâncias bioativas, desenvolvimento de ensaios imunoenzimáticos e propriedade intelectual. Colabora na supervisão de estudantes de graduação, participando ativamente de atividades de ensino, pesquisa e extensão.

Milena Fernandes de Oliveira

Graduanda no curso de Psicologia, Laboratório de Neurociências, Cronobiologia e Psicologia do sono (LNCPs), Universidade do Estado de Minas Gerais, Unidade Divinópolis.

Mislaine da Cruz Pereira

Enfermeira graduada pela UEMG, Unidade Divinópolis (2024); em História pela Universidade Federal de Minas Gerais (2009) e em Produção Editorial pelo Centro Mineiro de Ensino Superior Promove (2007). Mestranda no Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica do CEFET/MG, participante do projeto de pesquisa sobre a

prevalência das complicações do diabetes mellitus em adolescentes. Atualmente, exerce a função de professora de História na Secretaria Estadual de Minas Gerais.

Rafael de Oliveira Gomes

Graduando no curso de Psicologia, Laboratório de Neurociências, Cronobiologia e Psicologia do sono (LNCPs), Universidade do Estado de Minas Gerais, Unidade Divinópolis.

Raíly Victória Lopes Toledo

Graduanda em Ciências Biológicas - Licenciatura na Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Divinópolis.

Ranielle Alexandra Alves Pinheiro

Bacharel em Educação Física pela Universidade do Estado de Minas Gerais da Unidade Divinópolis e atualmente é pesquisadora na área da Educação Física no Laboratório de Pesquisa em Metabolismo, Fisiologia e Exercício Físico. Participa ativamente de projetos de pesquisa e extensão voltados ao treinamento físico e avaliação física.

Ronaldo Salvino Neto

Graduando em Ciências Biológicas - Licenciatura na Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Divinópolis.

Sílvia Cesário Brito da Silva

Psicóloga formada pela Universidade do Estado de Minas Gerais, com pós-graduação em Neuropsicologia pela Faculdade Anhanguera. Reside em Niterói-RJ e atua na área clínica com psicoterapia para crianças, adolescentes e adultos. Também realiza Avaliações Neuropsicológicas, unindo conhecimento técnico e sensibilidade no cuidado com seus pacientes.

Stéfanie de Souza Rocha Ferreira

Enfermeira graduada pela UEMG, Unidade Divinópolis (2023). Mestranda no PGENF da UFSJ/CCO. Integrante do Núcleo de Estudos e Pesquisas na Saúde do Adulto e Idoso (NEPSAI). Desenvolve pesquisas

na área da Enfermagem, com ênfase em doenças crônicas não transmissíveis, segurança no uso de medicamentos e prática clínica de enfermagem.

Tatiane Rafaela Silva

Professora da Educação Básica na Escola Estadual Dona Antônia Valadares. Graduada em Letras Português/Inglês pela Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Unidade Divinópolis. Membro do Grupo de Pesquisa em Estudos do Discurso - GPED (CNPq/UEMG).

Thais de Fatima Bittencourt Oliveira

Graduando no curso de Psicologia, Laboratório de Neurociências, Cronobiologia e Psicologia do sono (LNCPS), Universidade do Estado de Minas Gerais, Unidade Divinópolis.

Vitória Moraes Cunha

Graduanda em Licenciatura em Pedagogia Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) – Unidade Acadêmica de Divinópolis

Yan Léo de Melo Vieira

Aluno de Mestrado acadêmico em Clínica Médica na Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo e Bacharel em Educação Física pela Universidade do Estado de Minas Gerais, unidade Divinópolis. É membro do GEMFE há cinco anos, no qual desenvolveu projetos de iniciação científica, extensão e monitoria acadêmica, que resultaram na publicação de trabalhos científicos. Essas atividades são atreladas ao eixo temático fisiologia metabólica. Na contemporaneidade, atua nas ações desenvolvidas em colaboração com outros grupos da unidade, na estruturação de novos projetos e coorientação de alunos de graduação.

Este *e-book* foi composto na tipologia Adobe Text Pro e em tamanhos diversos. A diagramação foi realizada entre outubro e dezembro de 2025, na Assessoria de Comunicação da UEMG Divinópolis.



CIEPP
Coordenações Integradas de Extensão,
Pesquisa e Pós-Graduação

UNIDADE
DIVINÓPOLIS



 **GOVERNO
DE MINAS**
AQUI O TREM PROSPERA