

A person with dark hair in a ponytail, wearing a white t-shirt, is seen from behind, sitting in a meditative pose on a grassy field. The background shows a sunset over a landscape with hills under a blue sky with scattered clouds. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow.

Bem estar e Qualidade de Vida

prevenção, intervenção e inovações
Vol. 4

Carolina Belli Amorim
(Organizadora)



AYA EDITORA

2024

Carolina Belli Amorim
(Organizadora)

**Bem-estar e qualidade
de vida: prevenção,
intervenção e inovações**

Vol. 4

Ponta Grossa
2024

Direção Editorial

Prof.º Dr. Adriano Mesquita Soares

Organizadora

Prof.ª Ma. Carolina Belli Amorim

Capa

AYA Editora©

Revisão

Os Autores

Executiva de Negócios

Ana Lucia Ribeiro Soares

Produção Editorial

AYA Editora©

Imagens de Capa

br.freepik.com

Área do Conhecimento

Ciências da Saúde

Conselho Editorial

Prof.º Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva

Universidade para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí

Prof.º Dr. Aknaton Toczec Souza

Centro Universitário Santa Amélia

Prof.ª Dr.ª Andréa Haddad Barbosa

Universidade Estadual de Londrina

Prof.ª Dr.ª Andreia Antunes da Luz

Faculdade Sagrada Família

Prof.º Dr. Argemiro Midonês Bastos

Instituto Federal do Amapá

Prof.º Dr. Carlos López Noriega

Universidade São Judas Tadeu e Lab. Biomecatrônica - Poli - USP

Prof.º Dr. Clécio Danilo Dias da Silva

Centro Universitário FACEX

Prof.ª Dr.ª Daiane Maria de Genaro Chirolí

Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof.ª Dr.ª Danyelle Andrade Mota

Universidade Federal de Sergipe

Prof.ª Dr.ª Déborah Aparecida Souza dos Reis

Universidade do Estado de Minas Gerais

Prof.ª Ma. Denise Pereira

Faculdade Sudoeste – FASU

Prof.ª Dr.ª Eliana Leal Ferreira Hellvig

Universidade Federal do Paraná

Prof.º Dr. Emerson Monteiro dos Santos

Universidade Federal do Amapá

Prof.º Dr. Fabio José Antonio da Silva

Universidade Estadual de Londrina

Prof.º Dr. Gilberto Zammar

Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof.ª Dr.ª Helenadja Santos Mota

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano, IF Baiano - Campus Valença

Prof.ª Dr.ª Heloísa Thaís Rodrigues de Souza

Universidade Federal de Sergipe

Prof.ª Dr.ª Ingridi Vargas Bortolaso

Universidade de Santa Cruz do Sul

Prof.ª Ma. Jaqueline Fonseca Rodrigues

Faculdade Sagrada Família

Prof.ª Dr.ª Jéssyka Maria Nunes Galvão

Faculdade Santa Helena

Prof.º Dr. João Luiz Kovaleski

Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof.º Dr. João Paulo Roberti Junior

Universidade Federal de Roraima

Prof.º Me. Jorge Soistak

Faculdade Sagrada Família

Prof.º Dr. José Enildo Elias Bezerra

Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Ceará, Campus Ubajara

Prof.ª Dr.ª Karen Fernanda Bortoloti

Universidade Federal do Paraná

Prof.ª Dr.ª Leozenir Mendes Betim

Faculdade Sagrada Família e Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais

Prof.ª Ma. Lucimara Glap

Faculdade Santana

Prof.º Dr. Luiz Flávio Arreguy Maia-Filho

Universidade Federal Rural de Pernambuco

Prof.º Me. Luiz Henrique Domingues

Universidade Norte do Paraná

Prof.º Dr. Milson dos Santos Barbosa

Instituto de Tecnologia e Pesquisa, ITP

Prof.º Dr. Myller Augusto Santos Gomes

Universidade Estadual do Centro-Oeste

Prof.ª Dr.ª Pauline Balabuch

Faculdade Sagrada Família

Prof.º Dr. Pedro Fauth Manhães Miranda

Universidade Estadual de Ponta Grossa

Prof.º Dr. Rafael da Silva Fernandes

Universidade Federal Rural da Amazônia, Campus Parauapebas

Prof.ª Dr.ª Regina Negri Pagani

Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof.º Dr. Ricardo dos Santos Pereira

Instituto Federal do Acre

Prof.ª Dr.ª Rosângela de França Bail

Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais

Prof.º Dr. Rudy de Barros Ahrens

Faculdade Sagrada Família

Prof.º Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares

Universidade Federal do Piauí

**Prof.ª Dr.ª Silvia Aparecida Medeiros
Rodrigues**

Faculdade Sagrada Família

Prof.ª Dr.ª Silvia Gaia

Universidade Tecnológica Federal do Paraná

**Prof.ª Dr.ª Sueli de Fátima de Oliveira
Miranda Santos**

Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof.ª Dr.ª Thaisa Rodrigues

Instituto Federal de Santa Catarina

© 2024 - **AYA Editora** - O conteúdo deste Livro foi enviado pelos autores para publicação de acesso aberto, sob os termos e condições da Licença de Atribuição *Creative Commons* 4.0 Internacional (**CC BY 4.0**). Este livro, incluindo todas as ilustrações, informações e opiniões nele contidas, é resultado da criação intelectual exclusiva dos autores. Os autores detêm total responsabilidade pelo conteúdo apresentado, o qual reflete única e inteiramente a sua perspectiva e interpretação pessoal. É importante salientar que o conteúdo deste livro não representa, necessariamente, a visão ou opinião da editora. A função da editora foi estritamente técnica, limitando-se ao serviço de diagramação e registro da obra, sem qualquer influência sobre o conteúdo apresentado ou opiniões expressas. Portanto, quaisquer questionamentos, interpretações ou inferências decorrentes do conteúdo deste livro, devem ser direcionados exclusivamente aos autores.

B455 Bem-estar e qualidade de vida: prevenção, intervenção e inovações [recurso eletrônico]. / Carolina Belli Amorim (organizadora) -- Ponta Grossa: Aya, 2024. 66 p.

v.4

Inclui biografia

Inclui índice

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN: 978-65-5379-487-0

DOI: 10.47573/aya.5379.2.304

1. Qualidade de vida. 2. Atletas – Nutrição. 3. Corpo e mente. 4. AIDS (Doença) - Pacientes. 5. Psicologia humanista. 6. Envelhecimento - Prevenção. I. Amorim, Carolina Belli. II. Título

CDD: 613

Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária Bruna Cristina Bonini - CRB 9/1347

International Scientific Journals Publicações de Periódicos e Editora LTDA

AYA Editora©

CNPJ: 36.140.631/0001-53

Fone: +55 42 3086-3131

WhatsApp: +55 42 99906-0630

E-mail: contato@ayaeditora.com.br

Site: <https://ayaeditora.com.br>

Endereço: Rua João Rabello Coutinho, 557

Ponta Grossa - Paraná - Brasil

84.071-150

SUMÁRIO

Apresentação..... 8

01

Nutrição esportiva em adultos de 18 a 30 anos..... 9

Victor Antonio de Aquino Gontijo

Lucas Moreno de Souza

Marcos Ferreira

Pedro Ramón Riós González

DOI: 10.47573/aya.5379.2.304.1

02

O sentido do trabalho: a contribuição da psicologia humanista para o desenvolvimento da felicidade e da produtividade nas organizações 15

Lorena Silva Faria

Marina Saraiva de Almeida

Juliano Carvalho de Castro

DOI: 10.47573/aya.5379.2.304.2

03

As práticas educativas na prevenção do HIV/AIDS 30

Túlio Cesar Pereira da Silva

DOI: 10.47573/aya.5379.2.304.3

04

Uso de esteroides anabolizantes por praticantes de musculação: uma revisão integrativa..... 36

Celson Maycon Bezerra de Castro
Lucas Almeida Gama
Marcelo Dionizio Lima
Marcelo Neres Santiago
Maurício Pereira da Silva
Moacir Messias Rodrigues de Souza

DOI: 10.47573/aya.5379.2.304.4

05

Desafios no envelhecimento saudável: uma revisão integrativa 47

Lorena Fernanda Bezerra dos Santos
Lilian Maria de Godoy Soares
Patrícia Bernardino Aragão
Maria Andreia Isidoro
Wilson Antônio dos Santos Dourado
Letícia Wobeto Schramm de Souza
Samira Oliveira da Silva Pessoa
Denise Martinelli Silva
Stephanie Cunha Alhadef Moraes
Rodrigo Basílio de Amorim

DOI: 10.47573/aya.5379.2.304.5

06

Intercorrências na biomedicina estética: ácido hialurônico injetável no preenchimento facial 54

Laila Beatriz Nascimento Manaf
Kellen Fernandes Costa Corchog

DOI: 10.47573/aya.5379.2.304.6

Organizadora 60

Índice Remissivo..... 61

Apresentação

É com grande satisfação que apresentamos o quarto volume da obra “**Bem-estar e qualidade de vida: prevenção, intervenção e inovações**”, uma coletânea de estudos científicos que abordam temas relevantes e atuais no campo da promoção da saúde e qualidade de vida. Este volume reúne seis capítulos, cada um dedicado a uma área específica, oferecendo uma visão abrangente e multidisciplinar sobre os desafios e avanços na busca pelo bem-estar individual e coletivo.

Os capítulos deste volume abordam uma ampla gama de tópicos, desde a nutrição esportiva em adultos jovens até as práticas educativas na prevenção do HIV/AIDS. O livro também explora o sentido do trabalho sob a perspectiva da psicologia humanista, destacando a contribuição dessa abordagem para a felicidade e produtividade nas organizações.

Além disso, são discutidos temas importantes relacionados à saúde e ao envelhecimento, como o uso de esteroides anabolizantes por praticantes de musculação e os desafios no envelhecimento saudável. Esses capítulos trazem uma revisão integrativa da literatura, fornecendo uma visão abrangente e atualizada sobre essas questões.

O volume também aborda um tema de grande relevância na área da biomedicina estética: as intercorrências no uso do ácido hialurônico injetável no preenchimento facial. Esse capítulo destaca a importância de uma abordagem cuidadosa e bem fundamentada nesse campo, a fim de garantir a segurança e o bem-estar dos pacientes.

A diversidade de assuntos tratados neste volume reflete a complexidade e a interdisciplinaridade inerentes à promoção do bem-estar e da qualidade de vida. Cada capítulo foi cuidadosamente elaborado por especialistas em suas respectivas áreas, trazendo evidências científicas atualizadas e insights valiosos para o avanço do conhecimento e a melhoria das práticas em saúde e bem-estar.

Esperamos que este livro seja uma fonte de informação e inspiração para profissionais de saúde, pesquisadores, gestores e estudantes, contribuindo para o fortalecimento das iniciativas de prevenção, intervenção e inovação na promoção do bem-estar e da qualidade de vida. Agradecemos a todos os autores e colaboradores que tornaram possível a realização desta obra e convidamos os leitores a explorarem as páginas a seguir, mergulhando no fascinante universo da saúde e do bem-estar em suas múltiplas dimensões.

Boa leitura!

Nutrição esportiva em adultos de 18 a 30 anos

Victor Antonio de Aquino Gontijo

Universidad Internacional Tres Fronteras

Pedro Juan Caballero

Lucas Moreno de Souza

Universidad Internacional Tres Fronteras

Pedro Juan Caballero

Marcos Ferreira

Universidad Internacional Tres Fronteras

Pedro Juan Caballero - Orientador PhD

Pedro Ramón Riós González

Universidad Internacional Tres Fronteras

Coordenador de Investigación e Extensão

RESUMO

A nutrição desportiva desempenha um papel crucial na vida de jovens adultos com idades entre os 18 e os 30 anos, influenciando o desempenho, a recuperação e a saúde geral. As necessidades nutricionais específicas para esta faixa etária concentram-se no equilíbrio de macronutrientes, hidratação e otimização do desempenho. Ao seguir estratégias alimentares adequadas, os jovens podem desfrutar de uma série de benefícios para a saúde, além de maximizar o seu potencial no desporto.

Palavras-chave: etapa nutricional; atividades físicas; educação nutricional.

INTRODUÇÃO

Os jovens adultos com idades entre os 18 e os 30 anos estão frequentemente no auge da sua capacidade física e têm a oportunidade de estabelecer padrões alimentares e de estilo de vida que podem influenciar a sua saúde a longo prazo. A nutrição desportiva desempenha um papel essencial neste processo, fornecendo os nutrientes necessários ao desempenho desportivo, à recuperação e à prevenção de doenças.¹

A prática de atividade física traz benefícios significativos à saúde como: diminuição do risco de doenças cardiovasculares, melhora do condicionamento muscular e cardiorrespiratório, prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e melhoria da qualidade de vida.³

Um fator importante no esporte é que a alimentação adequada visa manter a saúde, preservar a composição corporal, fornecer nutrientes para as vias metabólicas associadas às atividades físicas, armazenar



energia na forma de glicogênio, retardar a fadiga, promovendo assim a hipertrofia muscular, e quando necessário ajudar na se recuperando de lesões.⁷

A nutrição esportiva envolve uma combinação de nutrientes, hidratação e, em alguns casos, suplementação para atender demandas físicas específicas, além do planejamento de uma dieta adequada para atender às necessidades nutricionais específicas das pessoas que praticam esportes.¹³

É amplamente reconhecido que o exercício crônico e as atividades físicas podem contribuir para uma melhor saúde, composição corporal e qualidade de vida. Porém, nos esportes de alto rendimento, essa prática pode gerar desequilíbrios fisiológicos e suplementos nutricionais, que podem contribuir para o aparecimento de distúrbios no organismo, deixando os atletas de alto rendimento em uma situação onde existe uma linha muito tênue entre saúde e doença. Além disso, a capacidade de resposta ao treino parece depender do estado nutricional, reforçando a importância da ingestão alimentar adequada para a realização de exercício físico extenuante e redução dos riscos para a saúde. Atualmente, alguns documentos são frequentemente utilizados para orientar os profissionais da área em seus comportamentos alimentares e nutricionais, a necessidade energética de um atleta será diretamente influenciada pelo treinamento, portanto, a natureza do estímulo, a intensidade e o volume para estimar o gasto energético no exercício físico.²

O gasto energético pode ser influenciado por outros fatores, difíceis de controlar e analisar, como: exposição ao frio ou ao calor, estresse, altitude elevada, aumento da massa magra e também da fase lútea do ciclo menstrual. Por outro lado, menor gasto energético pode ser observado em atletas com baixos níveis de atividade física (cuja rotina, exceto o treinamento, não gera alto gasto energético), redução de MLG, envelhecimento e fase folicular do ciclo menstrual. Além disso, a restrição do sono parece influenciar o gasto energético total. Portanto, em conjunto, diferentes fatores podem modificar o gasto energético e assim dificultar a avaliação de ajustes nutricionais futuros e assertivos.⁴

Os objetivos que nortearam o desenvolvimento da pesquisa foram: Proporcionar melhor conhecimento sobre a nutrição relacionada ao exercício, relacionar os benefícios da alimentação adequada relacionados aos exercícios físicos, mostrar a importância da alimentação adequada para uma vida saudável e descrever a relação entre uma boa alimentação e uma boa alimentação saúde mental.

MATERIAIS E MÉTODOS

Para elaboração deste trabalho foram realizadas diversas leituras sobre temas diretamente ligados à nutrição de atletas de alto rendimento, por meio de bibliografias encontradas na Internet. Foram realizadas leituras de diversos documentos como monografias e artigos para verificar a origem onde foram encontradas as informações sobre o tema e também foram realizadas pesquisas sobre o conteúdo utilizado neste trabalho nas plataformas Google Acadêmico, Google e Scielo, utilizando as seguintes palavras-chave: nutrição e alimentação. A pesquisa foi realizada entre os meses de agosto e novembro de 2023, em uma seleção de artigos, bibliografias e teses relacionadas ao tema abordado e discutido descrito neste trabalho. Portanto, este trabalho caracteriza-se como um estudo

de revisão bibliográfica, onde neste artigo exploramos a importância da nutrição esportiva nesta faixa etária (18 a 30 anos), destacando as orientações nutricionais, as estratégias de alimentação e os benefícios para a saúde.

RESULTADOS

Após análise de diferentes literaturas e artigos, constatamos que a combinação de diferentes tipos de alimentos faz com que seus nutrientes possam ser melhor aproveitados, pois cada um tem uma função específica e são interdependentes entre si. Além disso, uma alimentação equilibrada leva em consideração o objetivo específico que se busca, as necessidades particulares de cada pessoa, que variam de acordo com o sexo, a idade, a atividade praticada e outros, como hidratação, horários das refeições e, no caso de exercícios físicos praticantes de exercício físico, o tipo de dieta recomendada antes, durante e após o treino/competição, alimentos que auxiliem na recuperação pós-exercício e reposição das reservas de glicogênio, tolerância alimentar, etc.

O uso de esteroides anabolizantes vem crescendo e se popularizando cada vez mais e o uso deles de forma incorreta vem causando danos e riscos à saúde de jovens e adultos, sejam eles atletas ou não, tudo pelo desejo de ganhar massa muscular mais rápido e mais fácil. Suplementos nutricionais são recomendados apenas em casos específicos como deficiência nutricional, suplementação de ingestão energética, etc. Portanto, devem ser prescritos por profissionais nutricionistas ou médicos, sempre aliados a uma dieta prescrita e orientados à prática regular de treinamento físico.

O acompanhamento nutricional é importante para a rotina alimentar do indivíduo tanto dentro quanto fora da prática esportiva, pois uma alimentação adequada não é apenas pré ou pós-treino, mas também a obtenção de bons resultados que também estão ligados à consistência nos hábitos de exercício. Esse apoio de um profissional de nutrição esportiva é de grande importância para atletas, como nadadores, corredores, fisiculturistas, entre outros, porém, além dos atletas, as pessoas que praticam atividades físicas também podem e devem buscar o apoio de um profissional de nutrição esportiva. Em relação à alimentação de atletas também podem ser observados alguns erros, esses erros podem ocorrer exatamente quando as pessoas consideram desnecessário o acompanhamento de um nutricionista especializado em nutrição esportiva, ou quando procuram ajuda de pessoas não habilitadas para esse fim.

A busca por um profissional qualificado é essencial para obter melhores resultados. A alimentação e suplementação incorretas podem gerar situações prejudiciais ao atleta, que poderá ter dificuldades para obter resultados, além de queda no desempenho e má recuperação após o treino. Pesquisas mostram que são inúmeros os benefícios para quem realiza um acompanhamento nutricional focado na prática esportiva, tornando a prática ainda mais satisfatória e com resultados mais visíveis e satisfatórios. Entre os resultados podemos citar:

- Melhor formação de energia;
- Aumento da renda;

- Auxilia na recuperação muscular;
- Melhores reservas energéticas para o atleta, auxiliando nos treinos, sem perda de desempenho e saúde quinze.

Através do correto acompanhamento nutricional, o atleta ou praticante de atividades físicas torna-se capaz de manter um estado nutricional positivo, apresentando o peso, percentual de gordura e massa dentro dos quais se estabelece como ideal. Por fim, com um acompanhamento nutricional adequado, o sujeito não só passa a apresentar um bom desempenho na prática de atividade física, mas além de melhorar seu desempenho, também mantém um bom estado de saúde, o que é de extrema importância. ¹⁴

DISCUSSÃO

Através do correto acompanhamento nutricional, o atleta ou praticante de atividades físicas torna-se capaz de manter um estado nutricional positivo, apresentando o peso, percentual de gordura e massa dentro dos quais se estabelece como ideal. Por fim, com um acompanhamento nutricional adequado, o sujeito não só passa a apresentar um bom desempenho na prática de atividade física, mas além de melhorar seu desempenho, também mantém um bom estado de saúde, o que é de extrema importância. ¹⁰

A relação entre consumo e gasto de energia é definida como balanço energético, que pode ser negativo (consumo menor que gasto) e positivo (consumo maior que gasto). Em situações de balanço energético negativo, por exemplo, espera-se uma redução da gordura corporal, enquanto em situações de balanço energético positivo é esperado um aumento da massa corporal, que pode ser gorda ou muscular. Dessa forma, compreender as mudanças na composição corporal com base no simples conceito de balanço energético parece ser complexo, uma vez que a distribuição e a quantidade de macronutrientes parecem influenciar esta resposta. ⁹

É importante ressaltar que massa magra e massa livre de gordura são muitas vezes tratadas como sinônimos e que ambas são, basicamente, a subtração da massa gorda (em kg) da massa corporal total (em kg). No entanto, tal como definido por Behnke em 1959, a massa corporal magra contém 2 a 3% de lipídios essenciais, enquanto a massa magra é livre destes lipídios. Embora essa diferença seja menos relevante em indivíduos magros, com sobrepeso ou obesidade, deve-se ter cuidado com seu uso, pois são sinônimos. onze

Entende-se que a disponibilidade energética está ligada à quantidade de energia necessária para todas as outras funções corporais após subtrair a energia inerente às atividades físicas e ao exercício físico. O conceito, inicialmente, foi discutido em estudos com atletas do sexo feminino que, por sua vez, ao ingerirem menos energia em relação ao gasto, desenvolveram diversas disfunções. A tríade (baixa disponibilidade energética, problemas hormonais/menstruais e problemas ósseos) das atletas femininas foi o pilar para uma maior compreensão e desenvolvimento do conceito de disponibilidade energética. ¹²

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos que a nutrição adequada é um componente essencial na vida de jovens adultos com idades entre 18 e 30 anos, fornecendo a base para o desempenho físico, a saúde a longo prazo e o bem-estar geral. Ao concentrar-se nas necessidades nutricionais, adaptar estratégias alimentares saudáveis e compreender os benefícios para a saúde, os jovens adultos podem tirar o máximo partido desta fase crucial da vida. É importante consultar um profissional de saúde ou nutricionista para orientações personalizadas sobre nutrição esportiva.

A alimentação adequada garante melhor qualidade de vida, podendo prevenir doenças, fortalecer o sistema imunológico e melhorar o desempenho nas atividades físicas.

Quando se trata de saúde mental e nutrição, frutas e verduras são grandes estrelas, a ingestão desses alimentos é capaz de promover otimismo, qualidade de sono, melhora do humor, autoestima, diminuição dos níveis de estresse e sintomas depressivos, entre muitos outros benefícios.

Uma alimentação saudável consiste em consumir uma variedade de alimentos que fornecem os nutrientes necessários para se manter saudável, sentir-se bem e ter energia.

REFERÊNCIAS

- 1 - Silva K.P; Ordoñez A.M; Fernandes I. Sports Nutrition: evaluation of food consumption and supplementation use by athletes at an athletics institute. 2019, 272-281.
- 2 - Trentin M. M; Schmitz A. Nutritional profile of physical activity practitioners at a bodybuilding gym with a focus on weight reduction and health promotion. RBNE - Brazilian Sports Nutrition Magazine,2023. 17(104), 272-281.
- 3 - Alan V. , University of Granada; Granada- Spain, Rheinische Friedrich-Wilhelm Universitaet. Endenicher Allee. Germany; 2001; 184-29.
- 4 - Sara Y, Oikawa H; Application of sports nutrition to healthy aging August; 2022; 248-133.
- 5 – Robson .A, Giménez .B; Brazilian Sports Nutrition Magazine; Newspaper of the Brazilian Institute of Research and Education in Exercise Physiology; 2019; 177.87
- 6 - Lima J.S; Glycid and protein consumption in the post-training refreshment of physical exercise practitioners attended in the extension Project; Federal University of Pernambuco Academic Center of Vitória Graduation Course in Nutrition; 2016. 184-29.
- 7 - Lazzoli J.K; American College of Sports Medicine Position Stand Proper and improper weight loss programs; Med Sci Sports Exerc; 2010– 200.
- 8 – Santos J.S; Protein consumption by bodybuilders who aim for muscle hypertrophy. University, 2018, 200-12.
- 9 - Gomes A, RibeiroR; Nutrition and promotion health: current perspectives. SciELO Brazil, Rio de Janeiro, June 2007; 203 – 77.

10 Lima. A; Souza .R; Reflecting on the food schools in contemporaneity. Journal of Behavior, Culture and Society, September 2015; 4.

11 - Elizabeth A. Gamification for health promotion: review systematic techniques for changing behavior in applications of smartphone. BMJ Open. BMJ Journals, London, United Kingdom; 2016; 9-0.

12 -Barreto A.B; Jailde C.A; Learn how to eat healthy food day by day. Unimed Portal, October 25, 2017. 22.

13 – Negri A.B, Lima. F; Information technologies can revolutionize or care with health; Ipea Bookstore. Brasília Federal District; 2019; 88.

14 – Silva C. J; Ilva C.N; Rocha M.J; The importance of two mobile applications for the brand image of companies: A study by means of the structural equations. Repositorio.uniceub; 2016; 45.88

15 – Bocard M.J; How to create an application; Throw the idea of the paper in 13 steps; 2020; 987 - 12.

O sentido do trabalho: a contribuição da psicologia humanista para o desenvolvimento da felicidade e da produtividade nas organizações

Lorena Silva Faria

Graduanda em Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas

Marina Saraiva de Almeida

Psicóloga e coordenadora da Saúde Mental de Pará de Minas. Professora dos cursos de Direito, Enfermagem e Psicologia da Faculdade de Pará de Minas (FAPAM). Especialista em Clínica Psicanalítica nas Instituições de Saúde e em Ciências Criminais com Contributos da Psicanálise. Conselheira do Conselho Municipal de Saúde (CMS) e do Conselho Municipal de Políticas sobre Drogas. Membro do Colegiado de Saúde Mental da Região Oeste /MG

Juliano Carvalho de Castro

Graduado em Psicologia na Fundação Educacional Divinópolis - UEMG. Pós graduado em Inclusão de Pessoas com Deficiência Intelectual no Mercado de trabalho pela UNIPAE. Pós-graduação Lato Sensu com Especialização em Psicoterapia Humanista/Fenomenológico/Existencial pela FUMEC, Belo Horizonte

RESUMO

O trabalho muitas vezes pode carregar uma imagem de dor e sofrimento, mas nem sempre se torna como veredito. Encontrar o sentido do fazer, assim como na vida, envolve profunda reflexão e nos dá a possibilidade de novas oportunidades e bem-estar. O presente estudo tem por objetivo apresentar um estudo sobre o sentido do trabalho, ou seja, mostrar a importância de um trabalho com significado. Foram selecionados artigos científicos e livros relacionados ao tema, visando enaltecer as práticas humanitárias no ambiente corporativo e a notabilidade não só do sentido, mas da essência do trabalho. A partir das informações obtidas, por meio das pesquisas, foi proposta uma reflexão sobre o trabalho, mediante uma visão humanista da Psicologia Organizacional, com o intuito de provocar discussões e roda de conversas acima da temática nas organizações, fortalecendo a importância de se encontrar um sentido.

Palavras-chave: humanização; felicidade; saúde mental; sentido; trabalho.

ABSTRACT

Work can often carry an image of pain and suffering, but it does not always become a verdict. Finding the meaning of doing, as in life, involves deep

Bem-estar e qualidade de vida: prevenção, intervenção e inovações - Vol. 4

DOI: 10.47573/aya.5379.2.304.2



reflection and gives us the possibility of new opportunities and well-being. This study aims to present a study on the meaning of work, that is, to show the importance of meaningful work. Scientific articles and books related to the theme were selected, aiming to enhance humanitarian practices in the corporate environment and the notability not only of the meaning, but of the essence of the work. Based on the information obtained through the research, a reflection on the work was proposed, through a humanistic view of Organizational Psychology, with the aim of provoking discussions and rounds of conversations above the theme in organizations, strengthening the importance of finding a sense.

Keywords: humanization; happiness; mental health; sense; work.

INTRODUÇÃO

O trabalho nem sempre foi visto como algo positivo, aliás nunca foi levado em consideração todo o contexto histórico apresentado até a atualidade. De acordo com Kurz (1997, p. 3 *apud* Woleck, 1999, p. 2):

Na antiguidade, o trabalho era entendido como a atividade dos que haviam perdido a liberdade. O seu significado confundia-se com o de sofrimento ou infortúnio. O homem, no exercício do trabalho, aflige-se ao vacilar sob um fardo, que pode ser invisível, pois, na verdade, é o fardo social da falta de independência e de liberdade.

De acordo com Martins (2008), a escravidão foi a primeira forma de trabalho, onde o escravo era considerado apenas um objeto e não tinha os direitos assegurados, visto que seu único direito era de trabalhar até morrer ou deixar de ter essa condição.

Após várias intervenções no século XVIII, tais como a Revolução Francesa e a Revolução Industrial, que são marcos extremamente importantes, que promoveram suporte e embasamento para se pensar em trabalho como é visto atualmente, observa-se o impulsionamento de uma discussão reflexiva sobre como os direitos trabalhistas tomaram força (Comte, 1798-1857 *apud* Mesquita *et al.*, 2023). O trabalho hoje vem passando por novas transformações, já não é esperado mais empregos duradouros de longas datas, e conta com uma nova praticidade que é a tecnologia e a escassez de algumas mão de obra, assim algumas pessoas sofrendo por falta de empregos e outros por trabalhar excessivamente (Morin, 2001).

No século XIX, com a indústria em plena expansão pelo mundo, as organizações passaram a se padronizar e as relações cotidianas começaram a ser desenvolvidas e transformadas sob um viés menos frio e individualista do que era antes desse período. Dava-se início ao que era chamado de “Psicologia Industrial” e tardiamente denominada Psicologia Organizacional (Regato, 2016).

Em busca de compreender as necessidades humanas que oportunizavam melhores experiências internamente, as empresas começaram a investir no estudo do comportamento das pessoas. Um dos comportamentos humanos mais estudado e observado no decorrer dos anos no ambiente do trabalho é o contentamento e/ou felicidade (Borges; Yamamoto, 2004).

Com o advento da Psicologia Organizacional e do Trabalho, surgiram várias

ferramentas de gestão de pessoas, dentre elas, a implantação de um ambiente voltado para a felicidade no trabalho e a valorização da saúde mental dos trabalhadores (Regato, 2016).

Ao abordar o tema “felicidade no trabalho” é comum que apareçam diversos questionamentos sobre o assunto e queixas dos trabalhadores, tais como: carga horária excessiva, sobrecarga de funções, injustiças e sentimento de desprazer que acontecem no trabalho, mas o aspecto que mais chama a atenção é a visão do trabalho como uma necessidade e não um prazer (Oliveira *et al.*, 2020).

Uma das grandes críticas ao capitalismo é o consumismo de bens supérfluos e também as necessidades básicas de sobrevivência (Moura, 2018). Maslow (1985 *apud* Roble, 2012), traz uma reflexão importante quando pública sobre a pirâmide das necessidades humanas, que induz a várias reflexões sobre o que é necessário ou não para a sobrevivência humana. Como por exemplo, elencar as necessidades básicas para uma vida saudável, tais como trabalho, realização pessoal, auto estima, uma relação amorosa e afetiva e segurança.

É impossível falar de felicidade no trabalho sem citar Confúcio (551 a. C. - 479 a. C. *apud* Santana; Souza, 2019), “Escolha um trabalho que você ama e você nunca terá que trabalhar na vida”. Diante de toda a evolução no decorrer das últimas décadas, há a possibilidade de compreender o trabalho como algo prazeroso, mas até os melhores trabalhos podem causar cansaço, desmotivação e angústia (Santana; Souza, 2019).

Frankl (1991), em seus escritos, discorre sobre a autotranscendência, que ocorre quando o sujeito busca por novas experiências e conhecimentos. Ele acreditava que o sentido da vida não estaria no interior do ser humano, mas sim do lado de fora, no cotidiano, sem buscar nada em troca, buscando ser criativo, vivencial e atitudinal.

Um bom trabalhador encontra o sentido do seu trabalho focando na realização de suas atividades e no benefício que leva para a sociedade. Não importa o que dizem, o sentido está naquilo que acredita, mesmo que possa parecer impossível (Frankl, 1989).

DESENVOLVIMENTO

A história do trabalho

Na sociedade vigente, o trabalho é comumente visto como uma necessidade e não como algo que possa despertar bem-estar no indivíduo, o que é compreensível devido seu contexto histórico. A palavra “trabalho” vem de *tripalium* (latim), um instrumento de tortura utilizado pelos romanos para obrigar os escravos a trabalharem, não existe uma época precisamente de quando surgiu, o fato é que foi muitos séculos atrás quando o homem desenvolvia instrumentos para a prática de tortura e vivia em uma sociedade bastante estratificada, com várias classes – senhores feudais, ricos, pobres, camponeses, escravos, mulheres, crianças. A ideia de sofrimento deu lugar ao termo “esforçar-se”, “lutar”, para chegar, enfim, à palavra “trabalhar” (Knapik, 2005).

Na linha do tempo da história do trabalho estabelecida por Knapik (2005), o conceito

de trabalho passou por diversas modificações, se iniciando na sociedade primitiva até a sociedade feudal, quando surge o modelo capitalista que é estabelecido até o contexto atual. Práticas laborativas sempre estiveram presentes na humanidade e o povo ancestral nada se parecia com os seres humanos da atualidade: andavam agachados, como os macacos, e eram mais peludos. Algumas das diferenças entre eles e os animais irracionais é que eles começaram a fazer objetos para facilitar as atividades diárias, e também começaram a se comunicar uns com os outros por meio de conversas.

Marx e Engels (1984, p. 27) comentam que “Podemos distinguir os homens dos animais pela consciência, pela religião, por tudo o que se quiser. Mas eles começam a distinguir-se dos animais assim que começam a produzir os seus meios de vida.”

Conforme, Marx e Engels (1984) relatam que no decorrer dos tempos o homem foi se adaptando ao meio, buscando melhorias para a sua sobrevivência e assim obtendo a necessidade de produção.

Essa enorme produção, obtida sem gerar a exploração de ninguém, foi adquirida por um trabalho mínimo: 3 a 4 horas por dia, no período de máxima intensidade; 15 dias de trabalho por ano, em média. Em um sistema ecologicamente equilibrado, a natureza dava generosamente seus frutos, e a técnica, adaptada às necessidades, era muito desenvolvida (Guillerm; Bourdet, 1976, p. 99).

Isto é, quanto mais se produzia por meio do trabalho e obtinha recursos, maior era a necessidade e assim a igualdade que existia entre os povos. A laboração está em movimento constante, e com isso, surgem várias classes de trabalho, dentre elas algumas mais privilegiadas e outras menos empoderadas (Engels, 2019).

A origem do conceito empoderada é disutada tanto pelos movimentos feministas, como pelo America Blacks, que nos anos 1960, teve um movimento político exigindo o fim do preconceito e discriminação de pessoas negras nos EUA (Iorio, 2002).

A desigualdade começa a surgir e a divisão se estabelece tanto das famílias proprietárias quanto das não proprietárias. Inicia-se o surgimento das classes sociais, e também “(...) a luta de classes, na medida em que a classe proprietária procura aumentar suas posses, impedindo que os demais se tornem proprietários; e na medida em que os não proprietários querem se tornar proprietários, ameaçando as propriedades dos primeiros” (Betto, 1986, p. 14).

No Brasil, de acordo com Betto (1986) em 22 de abril de 1500, portugueses comandados por Pedro Álvares Cabral, invadiram o Brasil por uma praia onde os direitos dos Tupinikim não eram respeitados. Nomearam as coisas e lugares como bem entenderem, o que já havia uma outra nomeação há séculos e roubaram também a terra e assim aconteceu com todas as nações indígenas.

Como relata Ribeiro (1999, p. 45), “Para os primeiros habitantes da nossa terra, a vida era um luxo de se viver, tão rica de aves, de peixes, de raízes, de frutas, de flores, de sementes, que podia dar as alegrias de caçar, de pescar, de plantar e colher a quanta gente aqui viesse ter”. Sendo assim, toda a diversidade brasileira foi sendo exportada para outras terras e exploração dos povos brasileiros se nomeava de escravos (Ribeiro, 1999).

Para os gregos, o ato de trabalhar era algo humilhante e desprezível (Funari, 2002).

“O trabalho era visto como algo degradante, com um castigo, como algo que denegria a imagem do ser humano e de cidadão” (Langer, 2004, p. 18). E, assim, o trabalho foi visto por muito tempo como algo ruim, exploratório das minorias e altamente desgastante, sendo um peso a se carregar até o contexto atual. Para que o trabalho tivesse a sua evolução, nenhuma pessoa deveria ter passado por todo o sofrimento que foi imposto, mas de acordo com Marx e Engels (1984, p. 79-80) “Sem a escravidão, não haveria o estado grego; não haveria arte nem ciências gregas. Sem escravidão não haveria Império Romano.” Segundo Knapik (2005, p. 48):

Com o fim da escravidão, a mão-de-obra se tornou mais difícil. A escravidão não foi substituída pelo regime livre, e sim pela servidão, onde as pessoas continuavam sem liberdade, presas à terra, porém sem terem a propriedade da terra. Era uma situação intermediária entre o escravo e o operário da era capitalista.

De acordo com Gediel (2001, p. 84):

É importante ressaltar como o trabalho feminino e o trabalho infantil estão presentes nessa sociedade. As necessidades de sobrevivência e as obrigações servis contribuem para isso. As crianças, desde que já possam exercer alguma atividade laborativa, ingressam no mundo do trabalho para auxiliar na economia familiar. Assim, quanto mais filhos, maior poderia ser o aproveitamento produtivo. Pelo menos era essa a lógica que regia tal sociedade, e de maneira não muito distante podemos observar a mesma lógica sendo empregada nas comunidades rurais mais atrasadas hoje em dia.

De uma certa forma, havia exploração e não existiam leis trabalhistas que asseguravam o direito do trabalhador, como é observado na prática dos dias atuais. Mas, de alguma maneira, a mulher ganhava o seu lugar no trabalho e não se remetia somente à dona do lar e cuidadora dos filhos, porém sem direitos igualitários (Brito, 2017).

De acordo com Carvalho; Silva (2003, p. 47 *apud* Carvalho, 2017, p. 43):

A mulher tinha prioridade de contratação caso a tarefa a ser desempenhada exigisse paciência, perseverança, delicadeza e agilidade. Por outro lado, as tarefas que exigissem força muscular, era prioridade masculina. Assim, obtendo a divisão de acordo com sexo, dando a visibilidade de que a mulher não obtinha o mesmo valor e poder que o homem possuía.

Com o passar do tempo, a mulher foi colocada novamente nos meios de produção. Com o surgimento da Revolução Industrial, seu lugar foi estabelecido aos poucos e foi se delineando um novo perfil de família, a operária patriarcal, na qual o marido é o provedor e a esposa provedora complementar e dona de casa, demarcando assim, a divisão sexual e desigual do trabalho (Carvalho; Silva, 2003 *apud* Carvalho, 2017).

Engels (1984, p. 80-81) afirma que:

[...] o predomínio do homem sobre a mulher na família moderna, assim como na necessidade e o modo de estabelecer uma igualdade social efetiva entre ambos, não se manifestarão com toda a nitidez senão quando os homens e a mulher tiverem, por lei, direitos absolutamente iguais.

Porém, o homem é visto como “sexo forte” e a mulher como “sexo frágil”, o que evidencia a necessidade de luta pela igualdade de direitos, que ocorre até os dias atuais. Segundo Lagrave (1991, p. 530 *apud* Santos; Carvalho, 2008, p. 33), “empregos femininos, tempo parcial, promoções improváveis, levam frequentemente a concluir-se pela existência de dois mercados de trabalho separados: um masculino, bem sucedido e qualificado; e

outro feminino, desqualificado, mal pago e desvalorizado.”

A história do trabalho e a existência humana coexistem, sendo impossível abordar um tema sem mencionar o outro.

Diante de tal quadro, o massacre a que estava sendo submetida a classe trabalhadora obrigou-a à organização e à luta pelo reconhecimento dos direitos econômicos e sociais, sendo que estes tiveram como origem as reivindicações em torno de um direito de participação do bem-estar social, compreendido como os bens que os homens, por meio de um processo coletivo, acumulam ao longo do tempo (Lafer, 2006, p. 127).

Humanização no ambiente organizacional

O ambiente corporativo tem uma vasta demanda de que é impossível existir humanização devido às particularidades que o ambiente organizacional apresenta. Em um local onde circula um grande número de pessoas, se faz necessário trazer esse lado humano. Afinal, antes da produtividade, existe um indivíduo com subjetividade, personalidade e vivências fora do ambiente de trabalho (Sousa, 2011).

Ao ter um ambiente humanizado, a pessoa consegue se expressar, criar e ser ela mesma. Já dizia Moreno (1978) que o ser humano, ao nascer, carrega consigo recursos inatos favoráveis ao seu desenvolvimento. Então, características mecânicas dada a tecnologia reduzem os recursos do ser criativo.

Sendo assim, as colocações de Moreno (1978) afirmam que as pessoas que estão em um ambiente organizacional têm medo de expressar a criatividade devido ao ambiente ríspido. Entretanto, vem sendo notória a diferença em alguns campos, como o próprio processo seletivo, quando o candidato é tratado de maneira acolhedora, isso dá o sentimento de poder ser ele mesmo, de se expressar e ter uma possível aprovação.

Moura-Paula e Ferraz (2015) trazem que o mesmo acontece com colaboradores quando são ouvidos e tem a oportunidade de colocar em prática suas ideias, oportunizando reconhecimento. A possibilidade de que a empresa ofereça um acolhimento humanizado pode gerar sentimentos de pertencimento e inclusão no ambiente de trabalho.

Moreno (1978) afirma que a humanização no trabalho remete a pequenas ações que se tornam únicas, apesar de ainda ser um mecanismo novo e pouco familiarizado nas empresas. Ainda existem ambientes tóxicos, no qual o mecanismo é desumanizado, o que de fato é contraditório quando se remete a um ambiente com pessoas, e não máquinas. Se as empresas entendessem que quando o funcionário se sente pertencente, acolhido e realizado, o trabalho dele tende a render mais, conseqüentemente a produtividade aumentaria. Porém, há a necessidade, por parte dos empresários, de pensarem estratégias coletivas e humanizadas.

A partir dos estudos de Schmidt (2010), foi notado que em determinadas profissões é exigida uma postura padrão, onde se remete a transmitir emoções incoerentes com seus próprios sentimentos. No entanto, foi realizada uma pesquisa em uma instituição hospitalar de grande porte, localizada na cidade de São Paulo, a fim de observar os comportamentos de funcionários da saúde. A escolha do local se deu pelo grande número de profissionais de diversas categorias, exigência, modalidades, trabalho em turnos e elevado número de

colaboradores afastados. É notório que a intenção de Schmidt (2010), era de proporcionar um espaço acolhedor e vivencial para os profissionais daquele local, como propõe Moreno (1978) em sua prática sociodramática. Em suma, o resultado da pesquisa se deu em captar diversas situações e fenômenos que o meio se manifestava.

Zampieri (1996, p. 94) alega que o sociodrama pode “conduzir à realidade objetivada, por meio da subjetivação do grupo, em que, a partir da vivência entre o possível e o impossível, o permitido e o impedido, o real e o imaginário, o grupo poderá voltar a uma compreensão mais ampliada de seu contexto, de sua existência”. Apesar da dificuldade de as pessoas participarem dos encontros, Schmidt (2010), manteve com sua proposta de realizar as sessões com uma minoria acreditando na possibilidade de intervenção. Com o tempo, os participantes se sentiram mais abertos em participar dos encontros, expondo suas angústias e alguns chegaram a indicar a intervenção para outros colaboradores.

O público-alvo se constituiu por profissionais de enfermagem de diversos setores da instituição e a proposta era de manifestar os sentimentos atrelados ao trabalho por meio de desenhos e escrita (Schmidt, 2010).

Ainda de acordo com Schmidt (2010), a pesquisa de campo provocou aos participantes se manifestarem de forma verbal e não verbal reflexões que se davam a suas práticas no ambiente de trabalho, assim como problemas da população trabalhadora. No entanto, os próprios profissionais relataram sobre a importância do grupo para dar sentido nos seus afazeres, compreensão do outro e de si mesmo, propondo assim um ambiente humanizado, respeitando a subjetividade de cada indivíduo pertencente dentro e fora da instituição.

Para se obter um ambiente humanizado é indispensável a comunicação. Muitos ambientes organizacionais são rígidos e a ausência de comunicação tem sido um mecanismo de defesa de muitos colaboradores até em empresas mais abertas (Moura-Paula; Ferraz, 2015).

Morrison e Milliken (2000) criam o conceito de silêncio organizacional que traz o significado de retenção de opiniões e problemas por parte dos colaboradores.

Como observam Morrison e Milliken (2003), o silêncio pode ser causado por medo, pelo desejo de não ser a porta-voz de más notícias ou ideias indesejáveis, como também por normas impostas ou pressões sociais.. Assim, as pesquisas visam, principalmente, compreender quais fatores levam os empregados a permanecer calados em vez de relatar, isto é, buscam compreender os fatores que atuam sobre a tensão estabelecida entre calar-relatar.

Segundo Morrison e Milliken (2000), as pessoas sentem necessidade de ter controle sobre seu ambiente imediato e as decisões que o afetam. Opinar sobre seu trabalho é uma forma de ter parte desse controle e caso não sejam aceitas as opiniões ou críticas, além dos efeitos citados para o sentimento de não valorização, os empregados podem fazer sabotagens ao trabalho como forma de ter algum controle sobre o que fazem.

A ideia do colaborador se sentir pertencente e acolhido promove um ambiente humanizado e prazeroso, resultando em um aumento da produtividade. Muitas empresas

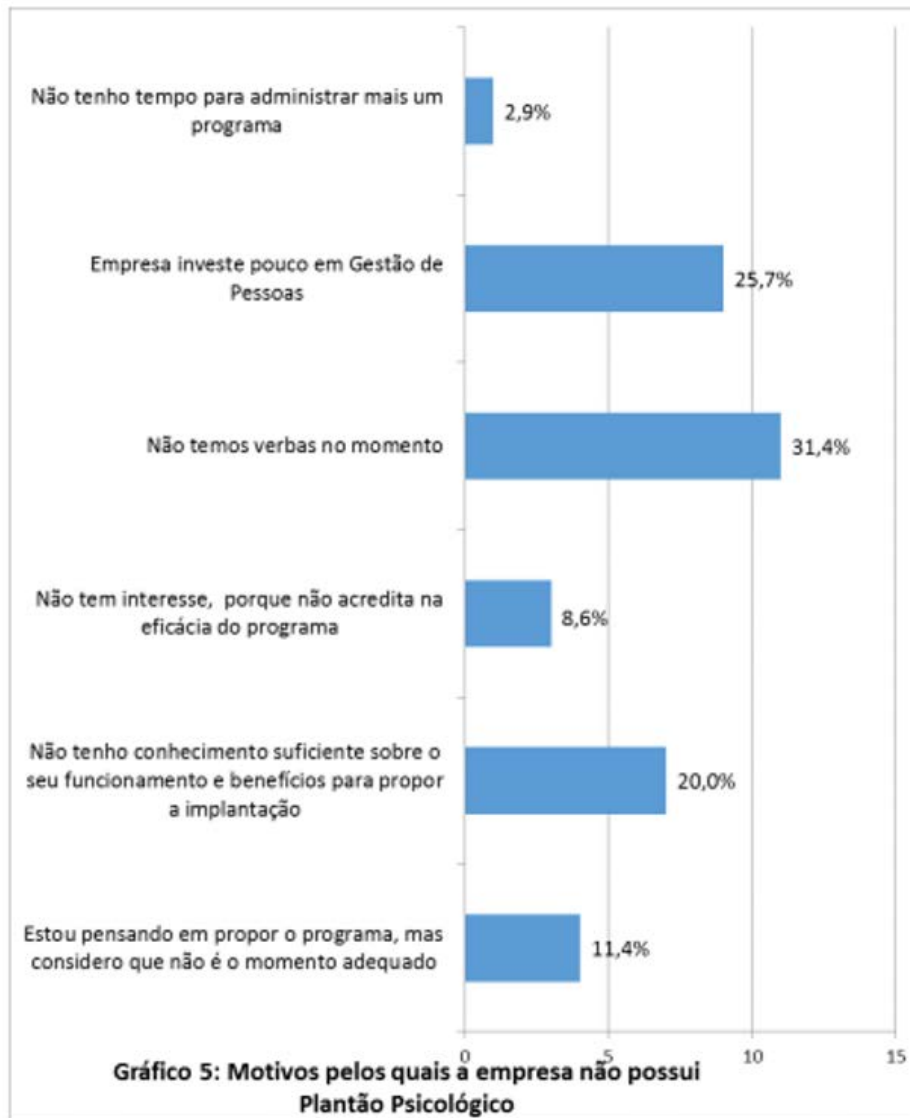
já se preocupam com esse bem-estar e promovem plantões psicológicos, onde a escuta rompe o silêncio existente e permite que o funcionário relate sobre seus problemas (Smaniotto, 2018). Como afirma Rosemberg (1987 *apud* Smaniotto, 2018, p. 3), “o principal objetivo desta modalidade de atendimento é orientar, auxiliar as pessoas na resolução de problemas pessoais ou profissionais, focando em questões emergentes/urgentes, as quais nem sempre precisam de acompanhamento psicológico prolongado”.

De acordo com Smaniotto (2018, p. 2):

Algumas empresas, para diminuir o impacto das mudanças e pressões sobre a vida do trabalhador, implantam programas de qualidade de vida, oferecendo um cardápio de atividades do tipo anti estresse, como ioga, massagens terapêuticas e dança de salão. Entretanto, nem sempre são suficientes para ajudar o trabalhador a não adoecer, porque a qualidade de vida no trabalho deve ser um conjunto de ações que envolvem a implantação de melhorias e inovações gerenciais e tecnológicas sob o enfoque biopsicossocial do ser humano.

A prática de escuta pode trazer muitos benefícios para a saúde do trabalhador, quando se utiliza a compreensão empática, a escuta incondicional positiva e a congruência proposta por Rogers (2009). Estas permitem ao trabalhador ampliar seu autoconhecimento, aumentando a autoestima e autoaceitação, trazendo para a consciência os pensamentos e reorganizando-os, possibilitando à compreensão da situação que está provocando o mal-estar, e levando à melhoria profissional e pessoal (Smaniotto, 2018).

Smaniotto (2018) realizou uma pesquisa de campo, na qual foi elaborado um questionário pelo *Google Formulários* e enviado para 189 empresas por meio de *e-mails* e pelo *Linkedin*. Obteve-se o retorno de apenas 29 empresas, situadas nas cidades de Jundiaí, Várzea Paulista, Campo Limpo Paulista, Atibaia, Mairiporã, Extrema, Itapevi e São Bernardo do Campo. Apenas 24% (7 empresas) oferecem este serviço aos seus trabalhadores, sendo que todas as empresas que possuem o Plantão Psicológico têm acima de 401 funcionários, o que pode indicar que as empresas de grande porte tendem a investir mais nos colaboradores. No gráfico a seguir (Gráfico 1) está o resultado da pesquisa, apontando alguns dos motivos de empresas não possuírem plantão psicológico:

Gráfico 1 - Motivos pelos quais as empresas não possuem Plantão Psicológico.

Fonte: Smaniotto (2018, p. 8).

Contudo, o psicólogo no ambiente corporativo, será como “ponte” para que os colaboradores contem com o auxílio para a compreensão de si mesmo e de como expressar de forma congruente suas singularidades. Acima de que possa contribuir para melhoria de como é visto por suas relações sociais, o psicólogo irá atuar no auxílio do desenvolvimento e evolução da pessoa com a ideia de aproximar da congruência experienciando sentimentos e atitudes de um jeito real e genuíno (Rogers, 2016; Schutz; Itaqi, 2016).

Sentido do trabalho

As relações que o ser humano apresenta com o trabalho na atualidade contribuem com a forma com que o sentido no trabalho se organiza no seu propósito de carreira. Significados e sentidos do trabalho têm sua complexidade. Neste caso, “significado” se refere à construção social compartilhada e “sentido” à construção individual e subjetiva (Martho; Messias, 2023).

O trabalho tem como formação secundária a formação da pessoa, visto que está diretamente presente desde a infância, em situações como quando o sujeito se concentra

em uma única atividade e ao lidar com uma figura de autoridade. Entretanto, a formação não se caracteriza apenas na construção da identidade individual, mas também na construção da sua identidade social, através de relações com outras pessoas que compartilham o mesmo espaço (Borges; Yamamoto, 2004).

O ser humano, em seu ambiente de trabalho do dia a dia, tem a notabilidade de que ele não pode ser substituído ou representado por outro. Deve ser consciente de que é único e, sendo único, tem para si uma missão. Os valores criativos ocupam o primeiro plano na missão de vida da pessoa e o trabalho representa o ser único que se relaciona com a comunidade, tendo seu sentido e valor. No entanto, “a profissão não é suficiente para tornar o homem insubstituível, mas pode dar-lhe a oportunidade de vir a sê-lo” (Frankl, 1989, p. 160).

Rogers e Kinget (1977, p. 39) afirmam que:

Todo ser humano tem a capacidade de compreender-se a si mesmo e de resolver seus problemas de modo suficiente para alcançar a satisfação e eficácia necessárias ao funcionamento adequado. (...) Ele tem igualmente uma tendência para exercer esta capacidade. (...) Esta capacidade é entendida como integrante de seu conteúdo natural, (...) mas a atualização eficaz desta potencialidade não é automática.

Sendo assim, é possível entender que a compreensão do ser humano parte das experiências vivenciadas e da busca pelo sentido. Portanto, no trabalho não é diferente, ainda que se utilize muito o termo “trabalhar por necessidade”, este pode acarretar uma vida miserável e sem sentido. Em contraponto, há muitas pessoas com propósitos de vida e um deles é o próprio trabalho, visto que não aceitam mais trabalhar em funções ou profissões que não dão prazer e significado (Frankl, 1989).

Rogers (2009, p. 20), afirma que “tornou-se mais fácil para mim aceitar a mim mesmo como indivíduo irremediavelmente imperfeito e que, com toda a certeza, nem sempre atua como eu gostaria”. Esta afirmação vai de encontro com a relação do ser humano com o trabalho, visto que nem sempre é possível atuar da forma desejada, porém, quando ocorre a autoaceitação, estamos nos modificando para realizar de forma precisa e autêntica (Rogers, 2009).

Contudo, o trabalho está ligado a ter a vocação pelo que faz, como algo satisfatório, podendo gerar gratificação pelo fazer e não pelos benefícios que acarreta. O realizar está relacionado com entrar em um estado de plenitude em relação aos afazeres, superando o receber recompensas como principal razão do trabalho (Seligman, 2019).

Felicidade no trabalho

A felicidade está na identificação e no aperfeiçoamento das suas forças mais fundamentais e na utilização diária delas no trabalho (Seligman, 2019).

Frankl (1991), retrata em seu livro “Em busca de sentido” que não se deve ir atrás da felicidade, mas deixar com que ela permeie e faça com que cada indivíduo vá de encontro a ela, dessa forma será possível revelar seu sentido, que é único de cada pessoa.

De acordo com (Carvalho, 2017), no contexto atual, uma pessoa começa a trabalhar por volta de 14 anos como jovem aprendiz e depois disso o trabalho acaba sendo algo de

pura necessidade e se torna rotina. No entanto, quando o sujeito deixa de trabalhar e fica na opção de desemprego, pode se tornar apático, desinteressado e sem iniciativa. É notório o sentimento de inutilidade, pensando que a vida sem trabalho é sem sentido. Dessa forma, se encontra em um vazio existencial que o conduz a uma neurose dominical permanente, isto é, do desemprego (Frankl, 1989).

De acordo com Assis, Teixeira e Dias (2015), em 1997, a editora Abril publicou um *ranking* com base no Índice de Felicidade no Trabalho (IFT), no Brasil. Os autores ainda informam que a pesquisa abrange clima organizacional, satisfação no trabalho, identificação e motivação dos empregados. É notório perceber que grandes empresas estão, cada dia mais, compreendendo que o funcionário feliz tem um rendimento maior do que o infeliz, e estão fazendo o possível para deixar o local de trabalho prazeroso, possibilitando assim maior bem-estar.

Mas, infelizmente, muitas empresas, principalmente as micro, ainda acreditam que essa prática é inútil, gera gastos, não é notória a mudança, a produtividade precisa circular e seria uma perda de tempo. Taxas de transtornos de ansiedade e depressão se tornam cada vez mais altos, sendo importante considerar que os elevados índices de suicídio podem ocorrer devido ao sofrimento no trabalho (Assis; Teixeira; Dias, 2015).

O fazer nas organizações exige dos profissionais da Psicologia competências teóricas, técnicas, pessoais e interpessoais, visando a promoção de uma cultura de bem-estar e saúde do colaborador, além de intervir em questões psicossociais e gestão de pessoas que tem como base recrutamento e seleção, socializações, avaliações, desenvolvimento e políticas voltadas à motivação e desejo de permanência dos colaboradores (Abreu; Melo, 2019).

De acordo com Rogers (2009, p. 37), o psicólogo irá “proporcionar um certo tipo de relação, a outra pessoa descobrirá dentro de si a capacidade de utilizar essa relação para crescer, e mudança e desenvolvimento pessoal ocorrerão”.

Seligman (2019, p. 190) propõe que:

a vocação é um compromisso apaixonado com o trabalho. Os indivíduos que têm uma vocação veem seu trabalho como uma contribuição para o bem maior, para algo além deles, o que torna muito apropriada uma conotação religiosa. O trabalho é e continua sendo fator de realização, ainda que não haja dinheiro ou promoções.

De acordo com Seligman (2019), o trabalho vai além de benefícios materiais e pode ocasionar bem-estar e qualidade de vida. Sendo assim, o trabalho do psicólogo pode facilitar o encontro do colaborador com a sua própria felicidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo possibilitou a compreensão sobre o sentido do trabalho na subjetividade de cada pessoa. O trabalho tem um significado crucial na vida de todos, como também a produtividade se encontra em um papel de extrema importância tanto para o capital da empresa quanto para o próprio indivíduo. Com isso, fortalece-se a contribuição da Psicologia Humanista para o desenvolvimento da felicidade e da produtividade nas organizações.

Apesar de ter sido originado do termo *tripalium*, utilizado para designar instrumento de tortura, atualmente o trabalho está muito mais relacionado ao bem-estar material e emocional que ele proporciona.

Na atualidade, é possível pensar em várias definições de trabalho, tendo como foco a implantação de rotinas que proporcionam bem-estar, muitas empresas estão apostando na eficácia de trazer ao colaborador o sentido e felicidade no trabalho. Ainda que o trabalho tenha um significado e referência ao sofrimento e benefícios materiais, pensar em formas de implantação ou em profissões que causam bem-estar tem sido uma escolha em vez de apenas uma hipótese ou uma possível ideia. Muitas empresas hoje estão apostando na eficácia de trazer ao colaborador o sentido e felicidade no trabalho. Sendo assim, fica evidente que as pessoas estão trocando o trabalho por necessidade por trabalhar com o que lhes propõe sentido, prazer, pertencimento e identificação pelo que se faz. Contudo, observa-se que as pessoas querem ter uma possibilidade de poder ter mais tempo de qualidade consigo próprio, com a família e amigos. Pode-se concluir que o trabalho é uma necessidade para a sobrevivência, mas se colocar em prioridade tem despertado a muitos o desejo de obter bem-estar e qualidade de vida.

No entanto, a abordagem humanista busca trazer reflexões a respeito da necessidade do ser humano ser congruente em relação ao trabalho, a fim de alcançar o estado de felicidade em todos campos existentes da singularidade de cada pessoa. Espera-se que os conceitos apresentados proporcionem discussões e implantações de ações em organizações, prezando cada vez mais pela saúde física e mental do trabalhador.

Por fim, cabe ressaltar que a ideia de construir um estudo acima dessa temática foi por influência de estatísticas que fortalecem a importância de entender o real sentido do trabalho e as beneficiações que ele pode submeter tanto ao indivíduo quanto às organizações. Ainda, é um campo de pesquisa que precisa ser mais estudado e são necessárias mais reflexões sobre o assunto a fim de evidenciar a possibilidade de ser feliz no trabalho. Um dos campos menos explorados foi uma pesquisa de campo onde podia se ter a oportunidade de promover roda de conversa com colaboradores e possibilitar uma reflexão voltada para o sentido do trabalho.

REFERÊNCIAS

ABREU, C. C.; MELO, S. F. **Entre a técnica e a técnica: possibilidades de atuação do psicólogo nas organizações.** Phenomenological studies - Revista da abordagem gestáltica, Goiânia, v. 25, p. 83-90, 2019. DOI: 10.18065/RAG.2019v25.8. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v25n1/v25n1a09.pdf>. Acesso em: 3 mar. 2023.

ASSIS, W. M.; TEIXEIRA, F. S.; DIAS, F. M. **Relação entre o valor Adicionado Distribuído aos Empregados e o Índice de Felicidade no Trabalho das Empresas Listadas no Guia Você S/A 2013: um Estudo Exploratório.** In: SIMPÓSIO DE EXCELÊNCIA em gestão e tecnologia, 12., 2015, Resende. **Anais** [...] Resende: SEGET, 2015. p. 1-14.

BETTO, F. [Carlos Alberto Libânio Christo]. **OSPB: Introdução à política brasileira.** 2. ed. São Paulo: Ática, 1986.

BORGES, L. de O.; YAMAMOTO, O. H. O mundo do trabalho: construção histórica e desafios contemporâneos.. *In*: ZANELLI, J. C.; BORGES-ANDRADE, J. E.; BASTOS, A.V. B.; (org). **Psicologia, Organizações e Trabalho no Brasil**. Porto Alegre: ARTMED, 2004. p. 25-72.

BRITO, Y. V. **Reforma trabalhista e o direito da mulher: AVANÇO OU RETROCESSO?** 2017. 50f. Monografia (Bacharelado em Direito) - Centro de Ciências Jurídicas, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2017.

CARVALHO, A. M. de. **Mulheres condutoras de ônibus: tabus, conquistas e desafios**. 2017. 110f. Dissertação (Mestrado em Tecnologia e Sociedade) - Programa de Pós-Graduação em Tecnologia e Sociedade, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2017.

CARVALHO, C. P. **Jovens, trabalho e educação: a ação pública para a inserção social e econômica dos jovens no Brasil**. 2017. 52 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Direito) - Faculdade de Direito, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2017. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/handle/1/25411>. Acesso em: 4 mar. 2023.

ENGELS, F. **A origem da família, da propriedade privada e do Estado**. São Paulo: Boitempo, 2019.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido**. 35. ed. São Paulo: Vozes, 1991.

FRANKL, V. E. **Psicoterapia e sentido da vida: fundamentos da Logoterapia e análise existencial**. Tradução de Alípio Maia de Castro. São Paulo: Quadrante, 1989.

FUNARI, P. P. **Grécia e Roma**. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2002.

GEDIEL, J. A. **Os caminhos do cooperativismo**. Curitiba: Editora UFPR, 2001.

GUILLERM, A.; BOURDET, Y. **Autogestão: uma mudança radical**. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

IORIO, C. Algumas considerações sobre estratégias de empoderamento e de direitos. *In*: ROMANO, J. O.; ANTUNES, M. (Org.). **Empoderamento e direitos no combate à pobreza**. Rio de Janeiro: ActionAid Brasil, 2002. p. 21-44.

KNAPIK, M. C. **O trabalho humano: das sociedades comunais ao modo de produção feudal**. Curitiba: Cefuria, 2005.

LAFER, C. **A reconstrução dos direitos humanos: um diálogo com o pensamento de Hannah Arendt**. São Paulo: Companhia das Letras, 2006.

LANGER, A. **Pelo êxodo da sociedade salarial: a evolução do conceito de trabalho em André Gorz**. São Leopoldo: Cadernos IHU (Instituto Humanitas Unisinos), 2004.

MARTHO, R. G.; MESSIAS, J. C. C. Sentidos do Trabalho para Brasileiros de Meia-Idade: Um Estudo Fenomenológico. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 1, p. 138-157, 2023. DOI: <https://doi.org/10.12957/epp.2023.75305>. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/75305>. Acesso em: 12 mar. 2023.

MARTINS, S. P. **Direito do trabalho**. 24. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

MARX, K.; ENGELS, F. **A ideologia alemã**. São Paulo: Centauro, 1984.

MESQUITA, A. do A. *et al.* **August Comte**. 1. ed. São Paulo: Arché, 2023.

MORENO, J. L. **Psicodrama**. Tradução de Álvaro Cabral. 2. ed. São Paulo: Cultrix, 1978.

MORIN, E. M. Os sentidos do trabalho. **RAE - Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, v. 41, n. 3, p. 8-19, 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/w9w7NvLzpqcXcjFkCZ3XVMj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 abr. 2023.

MORRISON, E. W; MILLIKEN, F. J. Organizational silence: a barrier to change and development in a pluralistic world. **Academy of Management Review**, Nova Iorque, v. 25, n. 4, p. 706-25, 2000. DOI: <https://doi.org/10.2307/259200>. Disponível em: <https://www.jstor.org/stable/259200>. Acesso em: 15 abr. 2023.

MORRISON, E. W; MILLIKEN, F. J. Speaking up, remaining silent: the dynamics of voice and silence in organizations. **Journal of Management Studies**, Durham, v. 40, n. 6, p. 1353-58, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-6486.00383>. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1467-6486.00383>. Acesso em: 10 mar. 2023.

MOURA-PAULA, M. J. de; FERRAZ, D. L. da S. Silêncio organizacional: introdução e crítica. **Cadernos EBAPE. BR**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p. 516-529, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1679-395114581>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cebape/a/5LNp8ygHpDp4xsNS8YLc9xz/abstract/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 13 mar. 2023.

MOURA, R. A. de. Consumo ou consumismo: uma necessidade humana? **Revista da Faculdade de Direito de São Bernardo do Campo**, São Bernardo do Campo, v. 24, n. 1, p. 1-14, 2018. Disponível em: <https://revistas.direitosbc.br/fdsbc/article/view/931/786>. Acesso em: 16 mar. 2023.

OLIVEIRA, E. *et al.* Felicidade no Trabalho: uma comparação com os resultados da pesquisa Guia Você S/A. **Navus: Revista de Gestão e Tecnologia**, Florianópolis, v. 10, p. 1-19, 2020. DOI: [10.22279/navus.2020.v10.p01-19.1038](https://doi.org/10.22279/navus.2020.v10.p01-19.1038). Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/339668034_Felicidade_no_Trabalho_uma_comparacao_com_os_resultados_da_pesquisa_Guia_Voce_SA. Acesso em: 11 mar. 2023.

REGATO, V. C. **Psicologia nas organizações**. 4. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2016.

ROBLE, G. L. de E. **Qualidade de vida no trabalho**: um estudo em empresas que publicam balanço GRI. 2012. 120f. Dissertação (Mestrado em Administração) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2012.

ROGERS, C. R.; KINGET, G. M. **Psicoterapia e Relações Humanas**. Belo Horizonte: Interlivros, 1977.

ROGERS, C. R. **Tornar-se pessoa**. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009.

ROGERS, C. R. **Um Jeito de Ser**. São Paulo: EPU, 2016.

SANTANA, J. de C.; SOUZA, R. T. de. Um olhar discursivo sobre o trabalho, suas significações e efeitos no social. **Entremeios: Revista de Estudos do Discurso**, Pouso Alegre, v. 20, p. 29-44, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.20337/ISSN2179-3514revistaENTREMEIOSvol20pagina29a44>. Disponível em: <http://www.entremeios.inf.br/published/817.pdf>. Acesso em: 4 abr. 2023.

SANTOS, S. F. dos.; CARVALHO, M. G. de. O trabalho dividido. **Educação e Tecnologia**, Belo Horizonte, v. 13, n. 2, p. 30-35, 2008. Disponível em: <https://periodicos.cefetmg.br/index.php/revista-et/article/download/139/141>. Acesso em: 19 maio 2023.

SCHMIDT, M. L. G. **Saúde e doença no trabalho**: uma perspectiva sociodramática. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

SCHUTZ, D. M.; ITAQUI, L. G. O silêncio na psicoterapia a luz da abordagem centrada na pessoa. **Revista do NUFEN**, Belém, v. 8, n. 1, p. 76-90, 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rnufen/v8n1/a06.pdf>. Acesso em: 30 abr. 2023.

SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade autêntica (Nova edição)**: Use a psicologia positiva para alcançar todo seu potencial. São Paulo: Objetiva, 2019.

SMANIOTTO, S. R. U. Plantão psicológico nas empresas—uma modalidade a ser explorada. **MOMENTUM**, Atibaia, v. 1, n. 16, p. 1-10, 2018.

SOUSA, M. D. M. de. **Qualidade de vida no trabalho como fator de excelência organizacional e pessoal**. 2011. 54f. Monografia (Especialização em Gestão Empresarial) - Instituto A Vez do Mestre, Universidade Candido Mendes, Rio de Janeiro, 2011.

WOLECK, A. **O trabalho, a ocupação e o emprego**: uma perspectiva histórica. [1999?]. 15f. Artigo (Especialização em Análise Financeira) - Associação Educacional Leonardo da Vinci, Instituto Catarinense de Pós-Graduação, Florianópolis, [1999?].

ZAMPIERI, A. M. F. **Sociodrama construtivista da AIDS**. Método de construção grupal na educação preventiva da síndrome da imunodeficiência adquirida. Campinas: Editorial Psy, 1996.

As práticas educativas na prevenção do HIV/AIDS

Túlio Cesar Pereira da Silva

RESUMO

Atualmente, muito se tem discutido sobre o ensino de conteúdos relacionados à sexualidade em sala de aula. Vários são os questionamentos, levando em conta fatores externos como religiosidade, cultura familiar, senso comum, dentre outros. O fato é que os jovens do mundo moderno são diferentes da década passada, onde a educação familiar era mais rígida em relação a vida sentimental, até mesmo ao namoro. A realidade é que com o avanço tecnológico, os jovens tem tido mais facilidade em se relacionar, muitas das vezes não sabendo aos perigos ao qual se expõem. É com esta perspectiva que falarei sobre o HIV, uma DST que vitimou várias pessoas na década dos anos 90 e ainda se faz presente ainda nos dias atuais. O HIV é uma DST que compromete o sistema imunitário do indivíduo infectado, levando o mesmo a morte por infecções oportunistas. Segundo a UNAIDS Brasil, 37,6 milhões [30,2 milhões-45,0 milhões] de pessoas estavam vivendo com HIV no mundo em 2020. É uma doença silenciosa e letal, por isso a importância de discutir o tema em sala de aula, pois os jovens tendo conhecimento da gravidade da doença, poderemos mudar o panorama do HIV no Brasil e no mundo.

Palavras-chave: sexualidade; cultura familiar; vida sentimental.

INTRODUÇÃO

O HIV dizimou milhares de vida no século passado e ainda faz vítimas nos dias atuais. Causado por um vírus muitas vezes silencioso, o portador só sabe que está infectado baseando se na anamnese clínica.

Muito se fala de HIV/AIDS, mas o fato é que existe diferença entre as duas formas da doença. HIV (sigla inglês da palavra Vírus da Imunodeficiência Humana) ocorre quando o paciente contrai o vírus sem apresentar sintomas aparentes, então o paciente pode facilmente transmitir o vírus nesta etapa. Já a AIDS (sigla inglês da palavra Síndrome da imunodeficiência adquirida), é a doença propriamente dita, onde é possível detectar sinais e sintomas da infecção viral, seja por exame clínico ou laboratorial.

A transmissão do vírus ocorre principalmente por relações sexuais desprotegidas, geralmente por pessoas que tem o HIV e é somente transmissor do vírus. Também outra forma de transmissão ocorre pelo compartilhamento de objetos cortantes de uso pessoal, como alicate de



unha, seringas, acidentes em ambientes de saúde com perfuro cortantes, na gestação da mãe para o bebê e na amamentação.

Os sintomas da doença são facilmente confundidos com outras viroses, como por exemplo a gripe, já que quando o sistema imunológico quando é atacado produz resposta inflamatória semelhante as outras viroses. A primeira fase da doença, chamada de fase aguda, ocorre a incubação do vírus HIV- tempo em que o vírus é exposto a defesa imunitária sem produção de sinais e sintomas. A fase aguda pode durar de 3 a 6 semanas.

O fato pelo qual tanto se discute o tema é que ainda não existe cura para a doença, somente tratamentos paliativos que visam dar mais conforto e tempo devida para o paciente diagnosticado com a doença. O tratamento consiste em ingestão contínua de medicamentos antirretrovirais, fornecidos gratuitamente pelo SUS. A grande questão são os efeitos colaterais que estes medicamentos causam ao paciente, podendo ser diarreias severas, náuseas, vômitos, tonturas e outros efeitos colaterais descritos na literatura disponível.

A melhor medida a ser tomada é a prevenção, que é o método mais simples e eficaz. Relações sexuais sempre protegidas com preservativo, que podem ser adquiridos gratuitamente nas unidades de saúde do SUS. Nunca compartilhar objetos cortantes de uso pessoal, e os profissionais de saúde seguirem todas as normas de biossegurança para se evitar acidentes com perfuro cortantes.

DESENVOLVIMENTO - AS PRÁTICAS EDUCATIVAS NA PREVENÇÃO DO HIV/ AIDS NA EDUCAÇÃO BÁSICA

Estudos contínuos apontam que as Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs) são fatores importantes no aumento da AIDS. A pessoa infectada pelo vírus causador da AIDS, o HIV (Vírus da Imunodeficiência Humana); fica com sistema imunológico debilitado, abrindo porta para infecções oportunistas.

Segundo Jonathan Mann (*apud* Peter Piot 1993, p. 3):

O controle das Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs) é uma questão crucial para a melhoria da saúde de todas as pessoas sexualmente ativas. O impacto das DSTs, (...), e a conexão entre a prevenção das DSTs e a do Vírus da Imunodeficiência Adquirida (HIV) constituem-se na grande preocupação dos profissionais de saúde pública em todo o mundo.

A escola tem papel fundamental no controle da disseminação de DSTs, sendo a importante fonte de reprodução de conhecimento científico.

Na página 341 da BNCC (Base Nacional Comum Curricular), há um destaque para o protagonismo almejado para os alunos, em especial na séries finais do Ensino Fundamental:

Que tenham condições de ser protagonistas na escolha de posicionamentos que valorizem as experiências pessoais e coletivas, e representem o autocuidado com seu corpo e o respeito com o do outro, na perspectiva do cuidado integral à saúde física, mental, sexual e reprodutiva (BNCC,s.d.).

É relevante tratar do assunto sexualidade, saúde reprodutiva e relacionamentos afetivos, visto que nos mesmos tem-se a abertura de traçar medidas preventivas e intervenções, seja no âmbito acadêmico ou sócio cultural.

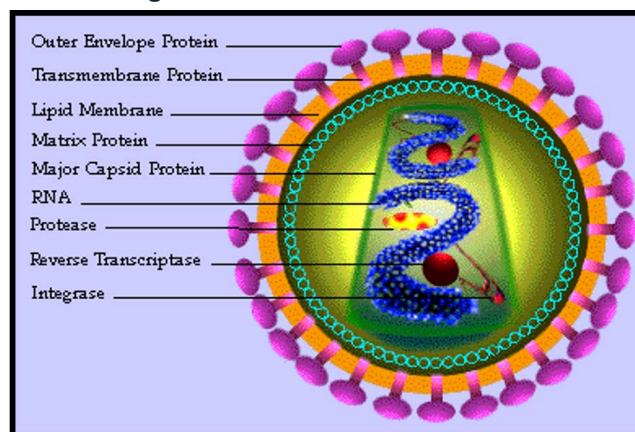
Scahl e Struchiner (1995,p.86) cita:

Hoje está cada vez mais claro que a AIDS não é uma doença de certos grupos de risco(...). Ela afeta e pode matar homens e mulheres, sejam homossexuais ou heterossexuais, velhos, jovens ou crianças, negros ou brancos, ricos ou pobres, promíscuos ou inexperientes.

Etiologia do HIV

O HIV é um retrovírus da família *Retoviridae* e sub-família *Lentivirinae*. A doença foi descoberta em meados de 1981, nos EUA. Acredita-se que um grupo de pesquisadores foram fazer uma expedição na África Sub-Sahariana e tenha sido arranhado por primatas infectados pelo vírus. O HIV é um retrovírus envelopado, seu material genético é o RNA; possui um enzima chamada transcriptase-reversa, mede aproximadamente 100nm de diâmetro.(fig. 1.0)

Figura 1 - Estrutura do vírus HIV.

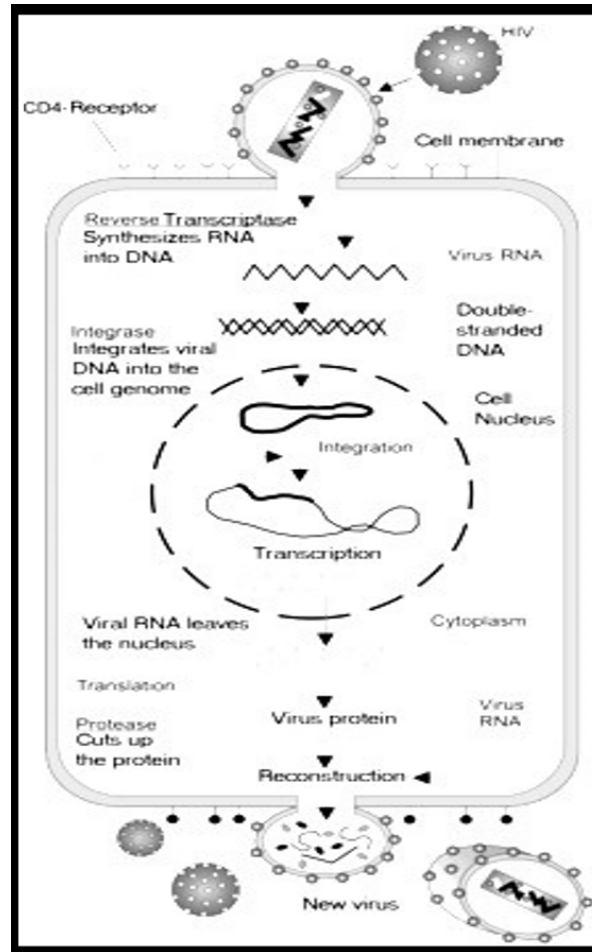


Ciclo do vírus na célula humana

As proteínas de envelope do vírus ligam-se à célula hospedeira, desencadeando a fusão das membranas celular e vírica. Ao entrar na célula hospedeira, as enzimas víricas e o ARN são libertados para o citoplasma. (Watt R;Sadroski J.(1998)."- The HIV-1 envelope glycoproteins; fusogens, antigens ,and immunogens."Science 280(5731):1884-8).

A membrana do vírus é composta por uma glicoproteína. A célula hospedeira é receptora desta glicoproteína. A glicoproteína do vírus se liga a membrana da célula receptora e a membrana do vírus é rompida. O vírus deposita o capsídeo dentro da célula, deixando a membrana vírica e as proteínas do envelope para trás, na superfície exterior da célula. O RNA segue para o citoplasma da célula, onde ocorrerá a transcrição.

Para permitir que o código genético do VIH se junte ao ADN da célula hospedeira, é produzida uma réplica do ARN original em ADN de dupla cadeia. (IV.Viruses-F.Animal Virus life Cycle 3.The life cycle of HIV.Doc Kaiser'S Microbiology home Page Community College of Baltimore county January 2008.).

Figura 2 - Representação da entrada do HIV na célula hospedeira.

Ações educativas em saúde

Com o avanço dos estudos em epidemiologia, principalmente das novas tecnologias de investigação biomolecular, já se tem muitas informações sobre as estruturas do HIV.

Mas o fato é que mesmo diante de tanta informação e tecnologia, o número de casos de infecção pelo vírus ainda continua sendo um problema de saúde pública, e mortes são registradas anualmente por contágio pelo vírus. Segundo a UNAIDS, em 2020 “cerca de 680 mil [480 mil – 1 milhão] pessoas morreram de doenças relacionadas à AIDS em todo o mundo, em comparação com 1,9 milhão [1,3 milhão – 2,7 milhões] de pessoas em 2004 [...]”.

É mediante a este cenário que se faz necessários as práticas educativas, seja em espaço educacional, informal ou através das mídias sociais.

A escola tem suma importância na disseminação de informações, tendo também como compromisso a formação para a cidadania.

O tema sexualidade é amplamente discutido por pessoas leigas, que julgam a como desnecessário o trabalho do tema em sala de aula. O fato é que na maioria das vezes este preceito vem embutido por questões religiosas, familiares dentre várias outras possibilidades, que nada agregam na vida dos jovens que passam pelos portões das escolas.

O professor é o principal responsável por traçar objetivos pedagógicos e didáticos no ensino, responsabilidade esta que deve ser feita com muito zelo e empenho. No tema prevenção de HIV/AIDS, o bom uso dos recursos didáticos tornam as aulas leves e descontraídas, atraindo a atenção dos jovens para o conhecimento do referido tema proposto.

AIDS/ HIV

[...]Atualmente, em processo de expansão, a AIDS vem atingindo a sociedade em geral, pela sua principal forma de contágio, o contato sexual. Nos últimos anos não se restringe apenas a uma determinada camada social, a classe média alta, nem a “grupos de risco”, neste caso os homossexuais, usuários de drogas injetáveis e hemofílicos. Neste sentido, passa a encontrar nas classes menos favorecidas da sociedade, um espaço propício à proliferação, devido a sua exclusão do processo de informação e à falta de uma política de prevenção que atenda às demandas colocadas por esta parcela da população[...] (Moreira, Duarte, 2018).

A infecção por HIV ainda assola a população mundial, mesmo com toda modernidade terapêutica, pois a forma de contágio da doença, que se dá principalmente por relações sexuais desprotegidas, representa um paradigma na vida dos casais. O contágio pode ocorrer ainda por sangue contaminado, leite materno, transmissão vertical (da mãe para o bebê na gestação), alicates de manicure e acidente com profissionais da saúde.

Ainda vale ressaltar a predominância de transmissão por pacientes portadores de DSTs, fazendo necessário incluir no conteúdo pedagógico do tema HIV/AIDS a complementação do estudo das DSTs. Devido ao grande número de pacientes soropositivos no mundo, hoje a AIDS é tida como uma doença de cunhosocial, devido à ambição coletiva de sociedade/cientistas almejem incessantemente a cura definitiva para doença.

Neste contexto de busca por cura definitiva da doença, faz-se necessário destacar a prevenção, principalmente em espaços de educação formal. Segundo Mário Fabiano Moreira e Maria do Socorro Duarte:

No Brasil, durante décadas a preocupação maior foi com a cura, e não com a prevenção. O que pode ser comprovado, na própria história das políticas de saúde. Exemplo claro, foi o de um dos profissionais que mais se mostrou preocupado com o aspecto preventivo, Oswaldo Cruz, que fez investidas para a erradicação de doenças, através das campanhas de vacinação, com o apoio da polícia. Como demonstrativo da preocupação do Estado com as ações curativas, identifica-se a construção de grandes unidades hospitalares, nos grandes centros urbanos do país. Assim, as ações de saúde, estiveram voltadas para o aspecto curativo, sendo o indivíduo tratado ao manifestar a presença de qualquer moléstia e as campanhas preventivas apresentavam-se como fatos isolados no contexto político e social (Moreira, Duarte, 2018).

A educação, segundo Schall e Struchiner, é uma disciplina que se realiza como ciência da e para a práxis educacional, visto que, a partir de uma análise específica, desenvolve uma intervenção na realidade, sendo também uma ciência social, pelo seu desenvolvimento no seio das relações humanas.

O melhor caminho no combate ao HIV é e sempre será a educação, pois somente ela é capaz de levar o indivíduo a profundas reflexões sobre o que é estudado. Schall e Struchiner cita:

A Educação coloca o saber ligado à promoção do homem, é aquela que torna o homem cada vez mais capaz de conhecer os elementos de sua situação para intervir nela transformando-a no sentido de uma ampliação da liberdade, da comunicação e colaboração entre os homens (Schall e Struchiner *apud* Saviani, 1995, p. 85).

O direito à saúde deve ser rigorosamente gozado pelo cidadão, tendo em vista a Constituição Federal de 1988, e outras leis que visam a promoção e integridade da saúde. Ainda na carta magna republicana, sobre a seguridade ao direito de saúde como dever do estado, determina que:

A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doenças e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para a sua promoção, proteção e recuperação (Brasil, 1988).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O HIV/AIDS é uma doença silenciosa e oculta, causada por um inimigo invisível. A melhor medida a ser tomada é a prevenção, sendo a educação em saúde fundamental na conscientização dos adolescentes e jovens frequentes dos espaços de educação formal.

Cabe ao professor traçar estratégias didáticas pedagógicas para se trabalhar o tema, a fim de que os alunos se apropriem de conhecimentos científicos suficientes para que tenham uma vida sexual saudável.

Ainda neste mesmo âmbito, cabe ao professor educar o aluno para a sociedade e cidadania, mostrando-os que as pessoas com HIV/AIDS necessitam de apoio e acolhimento, e não de serem julgadas ou excluídas da sociedade pelo simples fato de estarem doentes.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**.

BRASIL, República Federativa. **Constituição Federal de 1988**. Gráfica do Senado. 1996.

CZERINA, Dina; (ORGs). **AIDS: pesquisa social e educação**. Rio de Janeiro – São Paulo. HUCITEC/ABRASCO, 1995.

MANN, Jonathan (ORG). **A AIDS no Mundo**, Rio de Janeiro, ABIA, IMS, UERJ, Relumé-Dumará: 1993.

SCHALL, Virgínia T., STRUCHINER, Miriam. **Educação no contexto da epidemia de HIV/AIDS: teorias e tendências pedagógicas**, in: CZERINA, Dina; (ORGs). AIDS: pesquisa social e educação. Rio de Janeiro – São Paulo. HUCITEC/ABRASCO, 1995. 206p. p. 84-105.

VERONESI, Ricardo .et al. **Retrovirose humanas hiv- aids**, 2001.

Uso de esteroides anabolizantes por praticantes de musculação: uma revisão integrativa da literatura

Celson Maycon Bezerra de Castro

Lucas Almeida Gama

Marcelo Dionizio Lima

Marcelo Neres Santiago

Maurício Pereira da Silva

Moacir Messias Rodrigues de Souza

RESUMO

Objetivo: Identificar na literatura atual pesquisas que abordem o uso de esteroides anabolizantes entre praticantes de musculação. **Metodologia:** Foi uma Revisão Integrativa da Literatura (RIL), com uma abordagem qualitativa, na base de dados do Google Scholar, no período de 2020 a 2023. **Resultados:** Desenvolvido os objetivos propostos, foram obtidos diversos resultados, tanto positivos quanto negativos, em relação à saúde devido ao uso indiscriminado de esteroides por frequentadores de academias, sejam homens ou mulheres em busca de uma estética corporal e melhor desempenho. **Considerações finais:** O uso racional e com acompanhamento médico adequado dos esteroides anabolizantes pode trazer contribuições para seus usuários, especialmente no tratamento de certas patologias. Por outro lado, cabe reconhecer que o uso indiscriminado pode resultar em sérias consequências para a saúde física e mental.

Palavras-chave: anabolizantes; musculação; benefícios; malefícios; educação física.

ABSTRACT

Objective: To identify current literature addressing the use of anabolic steroids among weightlifting practitioners. **Methodology:** An Integrative Literature Review (ILR) was conducted with a qualitative approach, using the Google Scholar database, covering the period from 2020 to 2023. **Results:** Upon achieving the proposed objectives, diverse outcomes were obtained, encompassing both positive and negative aspects regarding health due to the indiscriminate use of steroids by gym-goers, whether male or female, striving for a certain body aesthetic and enhanced performance. **Final considerations:** The rational use of anabolic steroids with adequate medical supervision can offer benefits to users, especially in the treatment of certain pathologies. On the other hand, it is essential to acknowledge



that indiscriminate use can lead to serious consequences for physical and mental health.

Keywords: anabolic steroids; bodybuilding; benefits; harm; physical education.

INTRODUÇÃO

Profissionais da saúde têm recomendado a prática da musculação, dada a sua ampla aceitação, pois pode ser realizada por indivíduos de variadas faixas etárias. Essa modalidade apresenta grandes benefícios nos aspectos físico, psicológico e social, sem distinção de gênero ou idade do praticante (Araujo *et al.*, 2019).

Nesse contexto, observa-se um notável crescimento na prática de musculação, evidenciando não apenas a procura por um estilo de vida saudável, mas também o desejo por corpos mais musculosos e definidos. A constante busca pela estética corporal por parte de muitas pessoas têm sido frequente dentro dos espaços de exercícios físicos, concomitante com a inserção de esteroides anabolizantes com o intuito de melhorar a performance física, principalmente, por parte de indivíduos que se acham pequenos e/ou raquíticos.

Paralelo ao descrito acima, Souza e Andrade (2023) fundamentam essa temática confienciando que o uso dos esteroides pode oferecer vários benefícios quanto malefícios pelo uso indiscriminado e abusivo por não atletas, na busca por melhorias na aparência corporal.

Assim, o objetivo desta produção é abordar os benefícios e malefícios do uso de esteroides anabolizantes por praticantes de musculação. De maneira específica, busca-se evidenciar os efeitos dessas substâncias no corpo humano quando consumidas em ambientes de academia, descrever alguns benefícios do uso de acordo com prescrições de profissionais especializados e destacar os malefícios decorrentes do uso indevido.

A relevância desta pesquisa reside na necessidade de compreender benefícios e malefícios do uso de esteroides anabolizantes nos ambientes de academia. Além disso, busca-se gerar novos conhecimentos que contribuirão para uma atuação dos profissionais da saúde, destacando-se, em particular, a para os profissionais de educação física.

Somado tudo isso, o que motivou o desenvolvimento dessa investigação foi a busca por maior conhecimento acerca do uso de esteroides anabolizantes, conseqüentemente, surgiu a seguinte questão: Quais os benefícios e malefícios do uso de esteroides anabolizantes por praticantes de musculação? Diante disso, este trabalho busca contribuir para uma compreensão mais aprofundada dos benefícios e impactos do uso de esteroides anabolizantes em praticantes de musculação.

REVISÃO DA LITERATURA

Esteroides anabolizantes

Os anabolizantes são substâncias sintéticas que muitos praticantes de musculação consomem por meio da administração intramuscular ou oral e uma vez que esses esteroides são provenientes da testosterona proporcionam alguns efeitos benéficos caso sejam usados corretamente, como também, efeitos negativos decorrentes do uso indevido (Morato; Barros; Silva, 2020).

De acordo com Silva (2018) expõe alguns tipos de ergogênicos como: o Oxodrolona que teve prescrição inicial para tratamento de infertilidade, anemia e outros tipos de doença, porém, atualmente conta no rol dos esteroides mais populares e um dos mais consumidos nas academias, pelos fisiculturistas e atletas.

A autora ainda esclarece mais alguns como Undecanoato de Testosterona (Androxon) que promove o ganho de força e de peso, o Decanoato de Nandrolona (Deca durabolin) pode ficar no organismo por até 18 meses no organismo e com menos efeitos colaterais, já o Propionato de Testosterona (Durateston – Testosterona Cristalina), é um anabolizante que contém testosterona, proporcionando rápido aumento de massa muscular concomitante com o ganho de força.

E por fim, o Estanozolol (Winstrol), é um recurso ergogênico pode ser administrado tanto por via oral quanto intramuscular tanto quanto para os humanos no tratamento de anemia, estados de depreciação física, osteoporose, queimaduras e em períodos pré e pós-operatórios e animais em tratamento de diversas doenças (Silva, 2018).

Sanzon, Almeida e Toriani (2019) investigaram o uso de substâncias por homens de 30 anos. Os resultados indicaram que as drogas mais utilizadas por esse grupo foram a trembolona e a boldenona. Já entre as mulheres, com idade média de 29 anos, destacaram-se o uso de oxandrolona e estanozolol. De acordo com o estudo supracitado, diversos foram os motivos que levaram os participantes a fazerem uso dessas substâncias, sendo a melhora da estética identificada como a principal entre os sujeitos da pesquisa.

Para obter o efeito desejado se faz necessário que o uso dos esteroides, obrigatoriamente, seja receitado por um médico especialista, entretanto o consumo indevido provoca vários efeitos colaterais. Em uma pesquisa realizada na cidade de Gurupi-TO em 2020 constatou-se que 45,5% das pessoas que fizeram aplicação indevida dos anabólicos tiveram a raiva como efeito colateral, 36% tiveram o aumento da Hipertensão Arterial (HAS) e outros afirmaram a alta carga de stress, dor no corpo, perda da libido e dor de cabeça (Melo; Amorim, 2022).

Paralelo a isso, de acordo com Simões e Favero (2014), esclarecem que a ingestão excessiva de anabolizantes embasado na cultura ao corpo acarreta diversos efeitos indesejáveis, como problemas de saúde mental, cardiovasculares, reprodutivos e outros já descritos na literatura. O uso indiscriminado de anabolizantes pode trazer efeitos colaterais irreversíveis principalmente ao público feminino, porque os androgênicos possuem efeitos potencializantes com características masculinas.

Nesse sentido, pode citar: para o homem ocorre a diminuição dos espermatozoides e atrofia testicular e à mulher, as irregularidades menstruais, masculinização, hipertrofia do clitóris e vários outros efeitos indesejáveis (Gonçalves; Baptista, 2018). Com bases nesses autores, vale salientar alguns benefícios do uso de anabolizantes quando prescritos por profissionais especializados.

Efeitos do uso dos esteroides anabolizantes em academias de musculação

Concordando com Gonçalves e Batista (2018), embora existam efeitos adversos ao uso indevido dos anabolizantes, uma vez que a aplicação seja prescrita por profissionais da área, os androgênicos possuem alguns benefícios como o ganho de massa magra, força e a redução de percentual de gordura. Em paradoxo, Oviedo (2020), denota que a utilização dos esteroides gera “benefícios” como o aumento das performances físicas e da estética, porém, nada melhor para os ganhos de massa e força muscular do que a prática de exercício de alta intensidade e combinado com uma dieta saudável.

De acordo com Carregosa e Faro (2016), pontuam que o uso dos anabolizantes promove um contraste entre benefícios e malefícios. Em um estudo realizado nas academias de Aracajú e São Cristóvão (SE), apenas 19,1% alcançaram os benefícios esperados com os anabólicos e ficou visto como uns dos principais benefícios da aplicação o ganho de massa magra, mais agilidade, disposição e resistência, além da hipertrofia muscular instantânea e ao mesmo tempo, 41,6% dos respondentes afirmaram que tiveram prejuízos derivados do uso dos andrógenos, cita-se como uns dos mais presentes a impotência sexual, a agressão aos rins e outros.

Sabe-se que para obtenção do consumo seguro de anabólicos e bons resultados é necessário que a prescrição seja por médicos especialistas. Conforme uma pesquisa realizada recentemente em 2023 em um município da Bahia 71,4% das pessoas que praticam musculação confidenciou não ter buscado indicação médica, contra 6,1% que recorreram à ajuda farmacêutica e 22,4% foi atrás de indicação médica para a aplicação. Esse último percentual denotou como principais respostas positivas o emagrecimento, o aumento da massa corpórea concomitante com a força física de forma segura e saudável, enquanto que aqueles que reclamaram de algum incômodo foram prevalentes da ingestão indevida (Monteiro; Cedro; Lima, 2023).

Por outro lado, em virtude da grande procura pelas academias, muitos adeptos fazem qualquer coisa para obter os resultados desejados, principalmente o uso excessivo de drogas anabólicas. Dessa forma, quando os EAA são utilizados de forma inadequada, normalmente associado ao apelo da perfeição estética, e em doses acima das indicadas, serão acarretados diversos efeitos colaterais indesejados com sérios riscos à saúde ou até mesmo morte (Castilho, *et al.*, 2021).

Segundo Almeida *et al.* (2022) o uso inadequado traz diversos problemas para a saúde dos adolescentes como: o fechamento das epífises ósseas de forma precoce, cefaleia, puberdade acelerada, já para os homens adultos ocorrem os seguintes efeitos nocivos, a saber: atrofiamento dos testículos e ainda lesões nos tendões e ligamentos e à população feminina os principais problemas são: alterações no fluxo menstrual, modificação da voz, o aumento da quantidade de pelos no corpo em locais comuns ao homem (hirsutismo) e o

aumento do clitóris.

A priori os esteroides anabolizantes foram criados para resolver problemas, porém, no anseio de um corpo perfeito muitas pessoas praticantes de exercícios físicos dentro das academias fazem o uso inadequado das drogas, o que causam diversos problemas de saúde afetando uma série de sistemas: Dermatológicos, Musculoesquelético, Endócrinos, Geniturinário, Cardiovascular, Hepático, Psicológico, Hematológico e oncológico, Renal e Gastrointestinal (Diniz; Muniz, 2020).

De acordo com Amaral (2020) esclarece que não só no Brasil, mas no mundo os problemas decorrentes do uso de esteroides anabolizantes aumentaram significativamente entre atletas que busca o alto rendimento e jovens que se sentem franzinos e querem melhorar suas performances e um dos gargalos mais evidentes são ataques cardíacos prematuros, derrames e mortes inexplicáveis.

O uso indiscriminado de anabolizantes por uma parte da população praticante de musculação tem aumentado nos últimos anos, assim, acarretando diversas complicações e problemas que chegaram a ser questões de saúde pública, principalmente mortes súbitas (Machado; Silva, 2023).

Em consonância com a citação anterior, segundo Urtado (2017), denota em seu estudo que um dos problemas crescentes atribuídos ao uso indevido dos hormônios sintéticos é a morte súbita, isso, porque essas drogas causam efeitos deletérios ao coração, absurdamente entre usuários de 14 a 24 anos de idade em razão das grandes quantidades administradas seja injetada ou oral.

METODOLOGIA

Aspectos éticos

Por se tratar de um estudo fundamentado em artigos científicos disponíveis na literatura, não foi necessária a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

Tipo de estudo, base de dados e descritores

O método aplicado foi uma revisão integrativa da literatura (RIL), com uma abordagem qualitativa realizada no período de outubro a novembro de 2023. Foi utilizado o *Google Scholar* como base de dados para o levantamento dos trabalhos científicos, o que comparou os diferentes estudos sobre uso de esteroides anabolizantes por praticantes de musculação. Para tanto, utilizaram-se os seguintes descritores, tais como: “anabolizantes”, “musculação”, “benefícios”, “malefícios”, “educação física”. A partir disso, a busca resultou em 2.091 publicações.

Crítérios de inclusão e exclusão

Os critérios de inclusão fixaram-se em estudos que abordaram de forma ampla e objetiva o presente tema, publicados entre 2020 a 2023, no idioma português e disponível de forma gratuita. Foram excluídos os materiais com conteúdo diferentes do assunto proposto,

fora do período estabelecido, em língua estrangeira e duplicados.

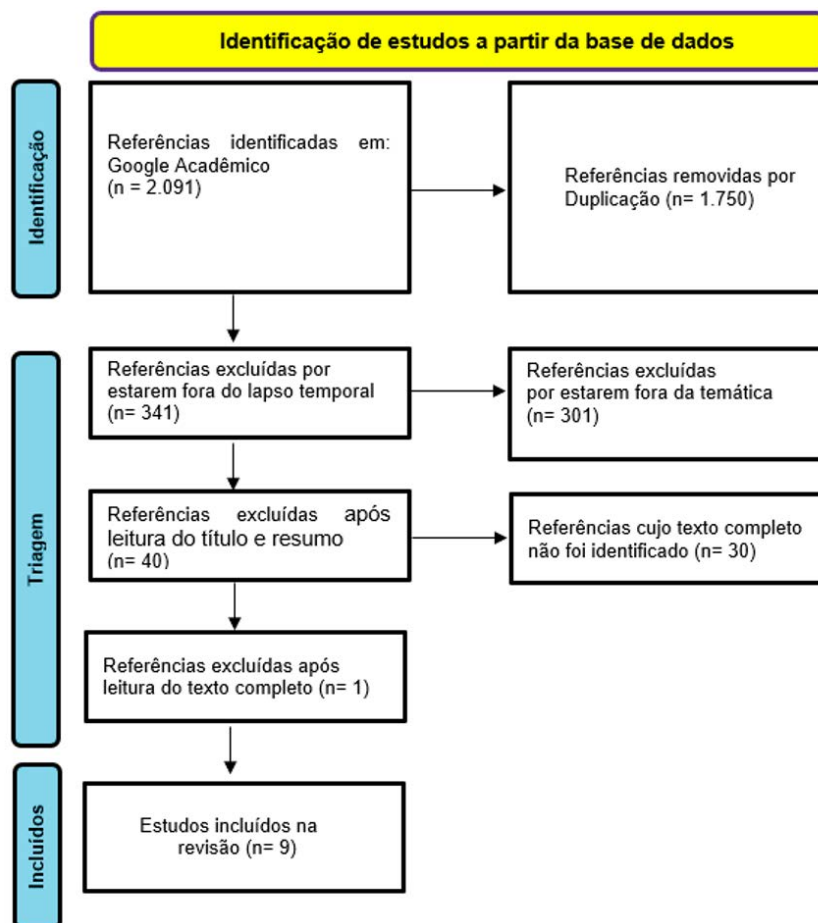
Sistematização e apresentação dos resultados

Os dados para análise foram obtidos por meio da coleta de informações provenientes dos estudos selecionados, contemplando elementos como autor, ano de publicação, base de dados utilizada e os principais resultados dos estudos. Esta sistematização dos resultados possibilita uma compreensão mais clara dos diversos estudos incluídos nessa revisão.

RESULTADOS

A Figura 1 mostra o fluxograma do processo de seleção dos estudos que compreendem esta revisão. Ao todo, 2.091 artigos compuseram os estudos selecionados a partir da base de dados escolhida. Logo na identificação, foram removidos 1.750 estudos duplicados. Durante o processo de triagem, foram excluídos 341 devido ao lapso temporal, 301 por não abordarem o tema central desta pesquisa, 40 foram eliminadas após a leitura do título e resumo, e 30 por falta de identificação textual. Um artigo foi excluído após a leitura completa do texto. Como resultado, restou uma amostra final de 9 artigos.

Figura 1 – Fluxograma de seleção de estudos.



Fonte: Prisma (2020).

A Tabela 1 mostra a síntese dos estudos escolhidos, apresentando detalhes como autor, ano de publicação, base de dados e os resultados principais.

Tabela 1 – Caracterização dos estudos.

AUTOR, ANO	BASES DE DADOS	TÍTULO	PRINCIPAIS RESULTADOS
Morato; Barros; Silva (2020).	Google Acadêmico	Prevalência do uso de anabolizantes por praticantes de musculação, em academias de Porto Velho, Rondônia.	- Efeitos benéficos se usados corretamente; - Efeitos negativos decorrentes do uso indevido;
Almeida <i>et al.</i> (2022).	Google Acadêmico	Riscos do uso inadequado de anabolizantes em indivíduos que praticam musculação	Em adolescente: - O fechamento das epífises ósseas precocemente, cefaleia, puberdade acelerada. Em adultos: - Nos homens: o atrofiamento dos testículos; lesões nos tendões e ligamentos. - Nas mulheres: alterações no fluxo menstrual, modificação da voz, o aumento da quantidade de pelos no corpo em locais comuns ao homem (hirsutismo) e o aumento do clitóris.
Melo e Amorim (2022).	Google Acadêmico	Riscos do uso de esteroides anabolizantes andrógenos no âmbito esportivo	- 45,5% tiveram a raiva; - 36% tiveram o aumento da Hipertensão Arterial (HAS) e; - Outros: a alta carga de stress, dor no corpo, perda da libido e dor de cabeça.
Oviedo (2020).	Google Acadêmico	Análise dos efeitos do uso dos esteroides anabolizantes androgênicos: conhecer e prevenir	- O aumento das performances físicas e; - O aumento da estética
Monteiro; Cedro; Lima (2023).	Google Acadêmico	Uso de anabolizantes em praticantes de atividade física em academias de um município do interior da Bahia	- Grande parte dos sujeitos não buscaram acompanhamento médico. - Tiveram aumento da massa corpórea, força física e definição. - Efeitos colaterais como raiva, agressividade, acne e insônia.
Castilho, <i>et al.</i> (2021).	Google Acadêmico	Esteroides anabolizantes androgênicos: conscientização sobre uso indiscriminado, utilização na terapêutica e relação risco benefício.	Uso indevido - Acarretam diversos efeitos colaterais. - Sérios riscos à saúde ou até mesmo morte.
Diniz e Muniz (2020).	Google Acadêmico	Uso de esteroides anabolizantes e os efeitos psicológicos	- Efeitos adversos, nos sistemas: endócrinos, geniturinário, cardiovascular, hepático, psicológico, hematológico e oncológico, renal e gastrointestinal.
Amaral (2020).	Google Acadêmico	Os riscos da utilização de anabolizantes no treinamento físico militar	- Ataques cardíacos prematuros, derrames e mortes inexplicáveis.
Machado e Silva (2023).	Google Acadêmico	Compreensões sobre mortes de fisiculturistas em coberturas jornalísticas.	- Maior complicação: mortes súbitas.

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

A Figura 2 apresenta uma nuvem de palavras derivada dos principais resultados dos estudos selecionados na tabela 1. O tamanho das palavras na nuvem possibilita a identificação das expressões que se repetem com maior frequência entre os estudos analisados, conforme a tabela 1.

Notavelmente, algumas palavras emergem com alta frequência, incluindo “aumento”, “mortes”, “dor”, “efeitos”, “indevido”, “corpo” e entre outras. Assim, aquelas mais destacadas estão intimamente relacionadas aos principais achados na literatura atual sobre o uso de esteroides anabolizantes em praticantes de musculação, refletindo a ênfase dessas

investigações nas consequências, efeitos colaterais e impactos no corpo.

Figura 2 – Palavras que mais se repetem nos resultados dos artigos selecionados.



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

DISCUSSÃO

A princípio, a utilização dos esteroides anabolizantes foi voltada para o tratamento de certas patologias. No entanto, posteriormente, por parte da população praticante de musculação, a principal finalidade da inserção passou a ser a busca pelo corpo perfeito. Isso acarretou diversas complicações e problemas físicos e mentais ao extremo (Diniz; Muniz, 2022).

Ao abordar os riscos associados ao uso de anabolizantes, notamos que os efeitos são adversos, nesse tocante, os problemas anabólicos estão associados ao consumo de doses elevadas decorrentes dos desejos de uma da perfeição estética, isso, é o que diz (Castilho *et al.*, 2021). Os efeitos destrutivos dos esteroides não fazem acepção de idade ou sexo, aos jovens traz a deformação no desenvolvimento dos ossos longos, para os homens um dos principais efeitos é atrofiamento dos testículos e às mulheres o aumento do clitóris (Almeida *et al.*, 2022).

Com base em Amaral (2020), no meio atlético os anabólicos tomaram grande audiência relativo ao imenso consumo na busca por altos rendimentos, que de acordo com Machado e Silva (2023) muitas vezes, tais esportistas terminam em morte súbita, nas entrelinhas, subentende os fisiculturistas.

Por outro lado, percebe-se que o uso com a devida indicação/prescrição médica pode trazer benefícios, logo, essa dualidade de impactos destaca a complexidade do tema. Nesse viés, segundo Morato, Barros e Silva (2020), afirmam que a testosterona sintética tanto pode resultar em efeitos positivo quanto negativos. Em complemento, Melo e Amorim (2022), deixam claro que para obter o benefício desejado se faz necessário a intervenção de um especialista, ao contrário o usuário sofrerá efeitos colaterais.

Os resultados favoráveis do uso de esteroides anabolizantes Oviedo (2020), conta que tal produto contribui no desempenho de indivíduos que praticam exercício físico, e ao encontro disso, conforme Monteiro, Cedro e Lima (2023), denotam que as pessoas que buscam o uso da droga com auxílio médico se beneficiam de ótimos resultados como: o

emagrecimento, recuperação mais rápida, o aumento de força e outros, de forma segura e saudável.

Diante desse contexto, segundo Maciel *et al.* (2020), os profissionais de educação física devem se empenhar em conscientizar sobre os riscos associados e dissuadir o uso dessas substâncias, entretanto, alguns adotam uma abordagem contrária. Evidentemente, torna-se fundamental ressaltar o papel essencial do profissional de educação física, especialmente no que diz respeito ao atendimento e orientação do exercício físico em academias, para que a população atendida possa atingir os objetivos almejados de forma segura e saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente tema foi relativo ao uso esteroides anabolizantes e a realização de um levantamento teórico sobre os benefícios e malefícios dessas substâncias em praticantes de musculação, no intuito de responder: quais os benefícios e malefícios do uso de esteroides anabolizantes por praticantes de musculação? Os tópicos discutidos acerca dos efeitos, benefícios e malefícios resultantes do uso indevido nas academias, significa que os objetivos propostos foram alcançados.

O desfecho da pesquisa foi que o uso dos esteroides oferece benefícios e malefícios a depender da forma de consumo pelo usuário. Pode tanto contribuir para tratamento quanto para o desempenho físico e outros efeitos positivos, quanto aos efeitos adversos, acarreta problemas hepático, psicológico, hematológico, oncológico, renal, ataques cardíacos prematuros, e até mortes súbitas.

Concluiu-se que a hipótese em questão foi confirmada, uma vez que ficou evidente a existência do uso de esteroides anabolizantes para fins estéticos. Ao mesmo tempo, notou-se que, quando administrados de forma inadequada, essas substâncias favorecem o surgimento de diversas complicações graves.

Dado o exposto, recomenda mais pesquisas sobre o assunto já que existem poucas dentro do lapso temporal estabelecido por este trabalho. Os resultados desta revisão revelaram-se relevantes para a compreensão do uso e efeitos dos esteroides na população praticante de musculação. Além disso, cabe destacar a intervenção fundamental dos profissionais de educação física ao alertar sobre os perigos do uso de anabolizantes sem prescrição médica.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Bianca de Araújo *et al.* Riscos do uso inadequado de anabolizantes em indivíduos que praticam musculação. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 11, p. 74730-74737, 2022.

ARAUJO, D.M. **Motivos de adesão e aderência em praticantes de musculação em um clube desportivo e social de Florianópolis-SC.** (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física). Florianópolis: UFSC, 2019.

AMARAL, Felipe Hallak. **Os riscos da utilização de anabolizantes no treinamento físico militar**. 2020.

CARREGOSA, Monique Santos; FARO, André. O significado dos anabolizantes para os adolescentes. **Temas em Psicologia**, v. 24, n. 2, p. 519-532, 2016.

CASTILHO, B. V.; RUELA, L. P.; GRASSELLI, L. M.; NUNES, Y. T.; CERDEIRA, C. D.; SANTOS, G. B.; PONCIANO, A. Esteroides anabolizantes androgênicos: conscientização sobre uso indiscriminado, utilização na terapêutica e relação risco benefício. **VITTALLE Revista de Ciências da Saúde**, [s.i.], v. 33, n. 3 p. 8995,2021. DOI: 10.14295/Vittalle. V 33i3.12726. Disponível em: <<https://periodicos.furg.br/vit>>. Acesso em: 3 out. 2023.

DE SOUZA, Renan Pereira; DE ANDRADE, Leonardo Guimarães. Uso de anabolizantes em homens que praticam atividades físicas e seus benefícios. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 4, p. 9531-9543, 2023. Disponível em < <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/9833>> Acesso em 06 de nov. 2023.

DINIZ, Gabriela de Almeida Rezende¹; MUNIZ, Bruno Vilela. Uso de esteroides anabolizantes e os efeitos psicológicos. **Revista Científica Eletrônica aplicadas da FAIT**, v. 2, p. 1-14, 2020.

FAVERO, Fabrício de Faveri; SIMÕES, Vanessa Aparecida Rodrigues. Uso abusivo de anabolizantes e suplementos por praticantes de musculação em academias da cidade de Mogi Guaçu-SP. **FOCO: caderno de estudos e pesquisas**, n. 10, p. 22-41, 2017.

GONÇALVES, Clécio Henrique; BAPTISTA, Tadeu João Ribeiro. Esteroides Anabolizantes como Modelagem de Corpo em Academias na Cidade de Goiânia. **UNICIÊNCIAS**, v. 22, n. 2, p. 115-123, 2018.

MACHADO, Eduardo Pinto; SILVA, Alan Camargo. DO PALCO AO TÚMULO: **Compreensões sobre mortes de fisiculturistas em coberturas jornalísticas**. Corpo consciência, p. e14512-e14512, 2023. Disponível em < <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/14512>> Acesso em 06 nov. 2023.

MACIEL, Gyl E. de S.; MAIA, Carina Scanoni; JÚNIOR, José R. A. Q.; SOARES, Anísio F. **Efeitos adversos do uso de esteroides anabolizantes**. Congresso Nacional de Pesquisa e Ensino em Ciências. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conapesc/2020/TRABALHO_EV138_MD1_SA22_ID1063_14112020005156.pdf. Acesso em: outubro de 2023.

MELO, Ayalla Ferraz Caires; AMORIM, Aline Teixeira. Riscos do uso de esteroides anabolizantes andrógenos no âmbito esportivo. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 8, p. e11111830732-e11111830732, 2022.

MONTEIRO, Daiana Alves; CEDRO, Pâmala Évelin Pires; LIMA, Danyo Maia. Uso de anabolizantes em praticantes de atividade física em academias de um município do interior da Bahia. **Revista Científica Eletrônica**, p. e02012302-e02012302, 2023.

MORATO, Luygo Guimarães; BARROS, Marcela Milrea Araújo; DA SILVA, Rafael Pereira. Prevalência do uso de anabolizantes por praticantes de musculação, em academias de Porto Velho, Rondônia. **Revista FAROL**, v. 11, n. 11, p. 167-181, 2020.

OVIEDO, Eddie Alfonso Almario. **Análise dos efeitos do uso dos esteroides anabolizantes androgênicos: conhecer e prevenir**, 2020. Monografia (Graduação em Educação Física)

Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília, 2020. Disponível em <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14622/1/EDDIE%20ALFONSO%20%281%29.pdf>> Acesso em 03 de out.2023.santos_silva_atividade_defesa.pdf> Acesso em 03 out. de 2023.

SANZON, Gabriel Fellipe; DE ALMEIDA, Paulo Henrique Foppa; TORIANI, Sonia Santos. Efeitos decorrentes do uso de anabolizantes em praticantes de musculação. **Redes - Revista Interdisciplinar do IELUSC**, [s.i.], n. 2, p. 119-128, jan. 2020. ISSN 25954423. Disponível em: <<http://revistaredes.ielusc.br/index.php/revistaredes/article/view/53>. Acesso em: 03 out. 2023.

SILVA, Eliana Rosa Dos Santos. **Farmacovigilância de esteroides anabolizantes**, 2018. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Universidade Norte do Paraná UNOPAR, Londrina Paraná. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/29188/1/Eliana> . Acesso em 03 out. de 2023

URTADO, Christiano Bertoldo. **Prevalência e perfil da utilização de esteroides anabolizantes por praticantes de treinamento de força com idade entre 14 e 24 anos na cidade de Piracicaba**, São Paulo, Brasil. 2014.

Desafios no envelhecimento saudável: uma revisão integrativa

Lorena Fernanda Bezerra dos Santos

Lilian Maria de Godoy Soares

Patrícia Bernardino Aragão

Maria Andreia Isidoro

Wilson Antônio dos Santos Dourado

Letícia Wobeto Schramm de Souza

Samira Oliveira da Silva Pessoa

Denise Martinelli Silva

Stephanie Cunha Alhadeff Moraes

Rodrigo Basílio de Amorim

RESUMO

O envelhecimento é uma das grandes preocupações no cenário brasileiro, caracterizado por um fenômeno natural da vida, marcado por perdas ou diminuição nas funções dos sistemas do corpo humano. Mediante isso, a busca pelo envelhecimento saudável é importante para se ter qualidade de vida e saúde. Diante disso, quais são os principais desafios para o envelhecimento saudável? O objetivo busca analisar os principais desafios para alcançar o envelhecimento saudável com a finalidade de promover uma melhor qualidade de vida. Trata-se de uma abordagem do tipo bibliográfica e integrativa, foi realizada uma leitura exploratória das publicações apresentadas em bases de dados como, Google acadêmico, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e sites do Ministério da Saúde no período de 2018 a 2023. Os artigos encontrados e utilizados nesse estudo apontam os principais desafios para conseguir ter um envelhecimento saudável sendo um percurso longo e persistente necessitando do idoso e demais membros familiares, sendo o apoio e o incentivo juntamente com os serviços de saúde fortalece essa rede com estratégias de práticas. Percebe – se, principalmente nessa atual conjuntura do aumento da expectativa de vida, em que esse público requer um olhar diferenciado e políticas públicas que favoreça esse cuidado com medidas de estímulo para prática e atividade física, alimentação saudável, grupo de convivência retardando o surgimento de doenças e possíveis complicações, tornando-os com independência e autonomia.

Palavras-chave: envelhecimento saudável; políticas públicas; saúde do idoso.



ABSTRACT

Aging is one of the major concerns in the Brazilian scenario, characterized by a natural phenomenon of life, marked by losses or decreases in the functions of human body systems. Therefore, the search for healthy aging is important to have quality of life and health. Given this, what are the main challenges for healthy aging? The objective seeks to analyze the main challenges to achieving healthy aging with the aim of promoting a better quality of life. This is a bibliographic and integrative approach, an exploratory reading of publications presented in databases such as Google Scholar, Virtual Health Library (VHL) and Ministry of Health websites was carried out in the period from 2018 to 2023. articles found and used in this study point out the main challenges in achieving healthy aging, which is a long and persistent journey that requires the elderly and other family members, and support and encouragement together with health services strengthens this network with practical strategies. It can be seen, especially in this current situation of increased life expectancy, that this public requires a different perspective and public policies that favor this care with measures to encourage physical activity and practice, healthy eating, social groups, delaying the emergence of illnesses and possible complications, making them independent and autonomous.

Keywords: healthy aging; public policy; elderly health.

INTRODUÇÃO

A população idosa vem crescendo nos últimos anos, fato este deve-se ao aumento da expectativa de vida à nível mundial. Desse modo, pensar em políticas públicas é crucial, visto que é necessário oferecer subsídios para que o envelhecer seja de forma saudável e com qualidade de vida. Assim, a saúde deve ser compreendida como um bem estar físico, mental e social (Clementino; Goulart, 2019).

Outrossim, esse crescimento pode trazer implicações sociais, econômicas, políticas e de saúde, sendo necessário adequar as políticas públicas e o acesso a saúde sem limitações. Dessa maneira, o Estatuto do Idoso e Política Nacional da Pessoa Idosa regulamentam o direito do idoso e um envelhecimento com dignidade, entretanto, poucos são os idosos que beneficiam esses direitos (Souza; Silva; Barros; 2021).

Ademais, a estimativa para o ano de 2040 é de aproximadamente 57 milhões de idosos e para 2070 cerca de 35% da população total (Paiva, 2019). Esse aumento no número de idosos vem acompanhado com maior prevalência de Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNT) que fazem parte do processo de envelhecimento. No entanto, podem agravar e desencadear o surgimento de outras doenças como, as cardiovasculares, acidente vascular cerebral e câncer (Clementino; Goulart, 2019).

Além disso, embora tenha aumentado a longevidade é importante destacar que as condições de saúde, limitação funcional e baixa escolaridade são fatores relacionados a fragilidade do idoso e a qualidade de vida (Brasil, 2023). Essa qualidade de vida (QV) é subjetiva em termos da saúde, que pode sofrer diversas influências refletindo de forma negativa como a perda de massa muscular, sobrepeso e declínios (Clementino; Goulart, 2019).

Desse modo, é essencial que mudanças sejam iniciadas no contexto da saúde do idoso maximizando a capacidade funcional para um envelhecimento saudável. Mediante isso, estratégias e programas devem ser desenvolvidos com a participação de profissionais capacitados capazes de fornecer orientações, promover educação em saúde (Brasil, 2023). A questão norteadora da pesquisa consiste: *Quais os principais desafios para o envelhecimento saudável?*

O objetivo da pesquisa consiste em abordar as principais estratégias para alcançar o envelhecimento saudável promovendo melhor qualidade de vida. Mediante esse contexto compreender as alterações nesse público é fundamental, ainda mais com aceleração dessa população idosa, faz-se necessário que o mundo acadêmico tenha conhecimento da atual situação do idoso na sociedade e procure, assim, promover políticas públicas que acarretem qualidade de vida a essa população.

A necessidade de desenvolvimento de pesquisas que contemplem esse tema, é de suma importância onde busca-se identificar e analisar os principais fatores que contribuem para o envelhecimento saudável. Além disso, esse estudo pode contribuir aos indivíduos que buscam informações para compreender esse processo na sociedade.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura e integrativa. Os descritores controlados e não – controlados que foram utilizados na busca estão presentes na lista dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e MeSH: “envelhecimento”, “bom envelhecimento”, “envelhecer saudável”, “envelhecimento saudável”.

O instrumento de coleta de dados foi baseado em estudos através de busca de produções científicas no portal da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library On line (SciELO) e Google Acadêmico.

Os critérios de inclusão foram artigos disponíveis na íntegra, gratuitamente, publicados em idioma português, perfazendo um tempo entre os anos 2018 a 2023. Logo, os critérios de exclusão foram, após análise do texto os artigos não atenderam o objetivo proposto e o tema.

Assim, obteve-se um total de 2.235 artigos, dos quais 23 artigos foram selecionados para uma leitura dos resumos e, por fim, foram escolhidos 9 artigos que correspondiam aos objetivos da pesquisa e atendiam aos critérios de inclusão.

RESULTADO E DISCUSSÕES

Dos artigos considerados relevantes para o estudo e com base nos objetivos inicialmente propostos, os principais resultados encontram-se distribuídos no quadro totalizando um total de 9 artigos levando em consideração as plataformas das bases de dados do Scielo, BVS Saúde e Google Acadêmico, entre os anos de 2018 a 2023.

Título do Artigo	Ano	Metodologia	Síntese do resultado
Atividades em promoção da saúde para um grupo de idosos: relato de experiência	2020	Trata-se de um relato de experiência, de natureza descritiva, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFTM com participação de 33 idosos da UBS.	Ações de promoção da saúde em idosos por meio da prática de atividade física supervisionada, educação em saúde, interação social, empoderamento e lazer, com melhorias na saúde mental, movimentação e redução da dor.
Capacidade funcional e qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de grupos de promoção da saúde	2020	Trata-se de um estudo com abordagem quantitativa do tipo descritivo, desenvolvido com idosos cadastrados e acompanhados em uma Unidade Básica de Saúde do sul do país.	Práticas de promoção da saúde estão associadas a uma melhor preservação da capacidade funcional e qualidade de vida.
Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa	2020	Trata-se de uma revisão integrativa da literatura.	A prática regular de exercício físico com efeitos benéficos sobre a qualidade de vida dos idosos em seus aspectos físicos, sociais e emocionais, com melhora na postura e no equilíbrio, aumento da força nos membros, redução de dores musculares, diminuição do isolamento social, apoio à interação social, manutenção da autonomia e presença de bem estar. Evidenciou-se que a didática acessível e os instrumentos gratuitos auxiliam na adesão por parte dos idosos com baixo nível socioeconômico e/ou de escolaridade.
Atividade de promoção à saúde em um grupo de idosos	2020	Trata-se de um relato de natureza descritiva, que aborda a experiência de um grupo de acadêmicos do Curso de Graduação (bacharelado e licenciatura) em Educação Física da junto a um grupo de idosos moradores da zona rural de Porteirinha, Minas Gerais.	A realização de atividades recreativas e educação em saúde em grupo para os idosos promoveu a interação social e ajudam os idosos a manterem sua autonomia.
Quedas, condições de saúde e qualidade de vida em idosos: estudo de base populacional de Campinas, São Paulo.	2019	Trata-se de um estudo de corte transversal de base populacional, que utilizou informações do inquérito de Saúde do município de Campinas – SP (ISACamp 2014-2015).	Maior percentual foi do sexo feminino, entre 60-69 anos, casados, com oito anos ou mais de escolaridade e que relataram não ter ocupação; evidenciado déficits funcionais e impacto na qualidade de vida.
Envelhecimento populacional: realidade atual e desafios	2021	Trata-se de estudo de reflexão.	Preocupação no que discerne sobre o processo de envelhecer, sem a tomada de decisões necessárias para que a saúde do indivíduo em processo de envelhecimento seja cuidada como um todo e não parcialmente.
Resiliência e Envelhecimento Ativo: Estudo Qualitativo sobre os fatores de risco e proteção na terceira idade	2021	Pesquisa exploratória, de campo, qualitativa com uma amostra de 5 mulheres e 5 homens idosos.	Os desafios relatados foram limitação física, dores e solidão. As principais estratégias de enfrentamento dos desafios advindos do envelhecimento são: tentar achar uma solução para o problema, expressar sentimentos, fazer orações, buscar ajuda e também ajudar o próximo.
Políticas Públicas de Saúde para o Envelhecimento Saudável na América Latina: uma revisão integrativa	2022	Revisão integrativa da literatura	Desafios na implementação de políticas públicas pela deficiência das ações de educação, dificuldade no acesso ao serviço de saúde.

Título do Artigo	Ano	Metodologia	Síntese do resultado
Fatores relacionados a qualidade de vida do idoso	2020	Trata-se de um estudo transversal, de abordagem quantitativa, que contemplou os idosos não institucionalizados, do município de Cajazeiras-PB, que está localizada no Alto Sertão Paraibano e se encontra a 477 quilômetros de sua capital João Pessoa.	Fatores que interferem o idoso estão relacionados com as condições sociais, hábitos de vida, relação com a família, aspectos socioeconômicos, condições de saúde. É importante promover bem estar através da adoção de hábitos de vida saudáveis, promovam um envelhecimento ativo, saudável e valorizem a qualidade de vida.

A mudança no perfil populacional do idoso é vista como uma grande conquista, mas também como um grande desafio. Nesse sentido, o aumento da expectativa de vida traz consigo a busca por um envelhecimento ativo, saudável e com qualidade e para isso é importante implementar estratégias de saúde (Oliveira *et al.*, 2021).

Desse modo, percebe-se que os desafios para o envelhecimento saudável são inúmeros, no entanto é essencial que o idoso busque enfrentar os problemas para que consiga o melhor desempenho. Algumas estratégias são necessárias durante esse percurso como o apoio dos familiares, participação de grupo de terceira idade, religião e atividade física. Esses investimentos em ações de prevenção à saúde à longo prazo resulta em mais saúde e qualidade de vida ao idoso (Silva *et al.*, 2021).

Entre os desafios do envelhecimento encontra-se a prevalência do desenvolvimento das doenças crônicas incapacitantes e a dependência nos cuidados das atividades diárias. Para isso, deve haver promoção do envelhecimento ativo, estímulo da autonomia, preservação da capacidade funcional, promoção da saúde inserindo em grupo de convivência, educação em saúde e prevenção das fragilidades do idoso (Trintinaglia; Bonamigo; Azambuja, 2021).

A interação com outros idosos e a participação de atividades em grupos estimulam a criação de novos vínculos de amizade, tornam-se mais ativos, comunicativos e participativo (Nascimento *et al.*, 2020). Segundo Menezes *et al.* (2020) afirma que o idoso saudável não é aquele isento de comorbidades, contudo ele deve participar ativamente da sociedade com capacidade funcional íntegra tendo autonomia e independência.

O envelhecimento é um processo natural e fisiológico do corpo humano que pode trazer ao longo dos anos alterações funcionais e dependência. Desse modo, condições de saúde podem ser alteradas através do estilo de vida como a inserção da prática de atividade física que diversos estudos demonstram os benefícios proporcionado como, melhora na qualidade e expectativa de vida; prevenção de quedas; redução do risco de doenças crônicas; aumento do contato social; maior independência e autonomia (Nascimento *et al.*, 2020).

Segundo estudos, grande parte dos participantes interessados na busca por promoção de saúde são idosos do sexo feminino, afirmativa essa que se assemelha a outros estudos com predominância maior desse gênero. Fato esse que justifica por apresentar maior longevidade do que os homens e por serem aderentes as atividades que favorece benefícios à saúde (Silva *et al.*, 2020).

Além disso, mostra que são inúmeras variáveis que podem interferir no processo saúde-doença e no envelhecimento saudável como o nível de instrução, em que a baixa

escolaridade implica no entendimento e na percepção da saúde; o convívio familiar nem sempre corresponde a interação social satisfatória e a presença de doenças crônicas estabelecidas reflete em um estilo de vida não saudável, comprometendo o bem estar. Desse modo, fica evidente que essas arestas podem ser reduzidas com ações de promoção de saúde como a prática de atividade física que além de proporcionar uma melhor qualidade de vida, capacidade funcional, mental ajuda na prevenção e tratamento de doenças crônicas (Borges *et al.*, 2020).

Essas doenças crônicas nessa população em especial estão relacionadas ao tabagismo, alimentação inadequada e inatividade de atividade física. Logo, contribuem para aumento dos fatores de risco para quedas e déficits de orientações (Menezes *et al.*, 2020). Segundo Santos *et al.* (2020) a prática de atividade como promoção de saúde melhora coordenação, equilíbrio, segurança e prevenção de quedas entre idosos.

Além disso, a educação em saúde desenvolvida pela equipe multidisciplinar é capaz de estimular habilidades cognitivas, físicas, emocionais e sociais. Ademais de contribuir para prevenção de doenças, hábito de vida saudável, maior interação social, autonomia e independência (Santos *et al.*, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento demográfico acelerou-se nos últimos anos e crescerá mais nas próximas décadas. Entretanto, há maior injúria por doenças crônicas não transmissíveis, e, conseqüentemente, diminuição da qualidade de vida. No entanto, isso pode ter outro desfecho ao adotar hábitos de vida ativo e saudável prevenindo e tratando doenças crônicas não transmissíveis. Além do mais, contribuem para uma melhor funcionalidade, independência, autonomia para realizar as atividades de vida diária.

É importante ressaltar que é necessário a inserção e ativação das políticas públicas garantindo ao logo dos anos o envelhecimento saudável. Desse modo, envolve os profissionais de saúde, gestores públicos que engajem em projetos e intervenções que visem uma melhor qualidade de vida. Ademais, o apoio e a presença da família nesse processo do envelhecer são fundamentais com oportunidade de participação social ativa.

Portanto, estratégias como alimentação saudável, exercício físico, grupo com estímulo à socialização exige o incentivo contínuo da rede de apoio, tantos dos familiares, quanto dos profissionais baseado sobretudo na tenção Básica promovendo uma população idosa mais independente, autônoma e com disposição para promoção do autocuidado.

REFERÊNCIAS

BORGES, R.V.; SILVA, T.L.T.; ANTUNES, M.D.; BERTOLINI, S.M.M.G.; NISHIDA, F.S.; SANTOS, A.L. Capacidade funcional e qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de grupos de promoção da saúde. **Interfaces Científicas**, Aracaju, v.8, n.2, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.set.edu.br/saude/article/view/7691>>. Acesso em: 01 fev.2024.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia de cuidados para a pessoa idosa**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Gestão do Cuidado Integral. — Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em:< https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_cuidados_pessoa_idosa.pdf>. Acesso em: 10 fev.2024.

CLEMENTINO, Maria Daniela; GOULART, Rita Maria Monteiro. **Imagem corporal, estado nutricional e qualidade de vida em idosos longevos**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol, v.6, n.22, 2019. Disponível em:< <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/CgJ5hYm9ZZqK6MLz6fz8xdk/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em: 18 jan.2024.

MENEZES, G.R.S.; SILVA, A.S.; SILVÉRIO, L.C.; MEDEIROS, A.C.T. **Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa**. Braz. J. Hea. Rev., Curitiba, v. 3, n. 2, p.2490 -2498 mar./apr. 2020. Disponível em:< <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/8158>>. Acesso em: 24 jan.2024.

NASCIMENTO, N.G; SILVA, M.R; MARTINS, L.J.P; WALSH, I.A.P; SHIMANO, S.G. N. **Atividades em promoção da saúde para um grupo de idosos: relato de experiência**. Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social, v.8, n.3, 2020. Disponível em:< <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/3719>>. Acesso em: 28 jan.2024.

OLIVEIRA, Adriana Leonidas; KAMIMURA, Quésia Postigo; NOGUEIRA, Paula Silva. **Resiliência e Envelhecimento Ativo: Estudo Qualitativo sobre os fatores de risco e proteção na terceira idade**. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v.4, n.1, p.2621-2641 Jan/ Feb. 2021. Disponível em:< <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/download/24467/19544/62969>>. Acesso em: 13 out.2023.

PAIVA, Mariana Mapelli. **Quedas, condições de saúde e qualidade de vida em idosos: estudo de base populacional de Campinas, São Paulo**. 116f.2019. Tese (Saúde Coletiva) – Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP, 2019. Disponível em:< https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UNICAMP-30_8f4f4037afc9eb8553cbd8b3b54c90e3>. Acesso em: 10 fev.2024.

SANTOS, M.F.; SILVA, R.K.LFD.; COSTA, J.H.R.; TEIXEIRA, J.A.L.; DIAS, E.G. Atividade de promoção à saúde em um grupo de idosos. **Em Extensão**, Uberlândia, v. 19, n. 1, p. 136-144, jan.-jun. 2020. Disponível em:< <https://seer.ufu.br/index.php/revextensao/article/view/50738>>. Acesso em: 18 fev.2024.

SILVA, A. S; FASSARELLA, B.P.A.; FARIA, B.S.; NABBOUT, T.G.M.E.; NABBOUT, H.G.M.E.; AVILA, J.C. Envelhecimento populacional: realidade atual e desafios. **Glob Acad Nurs**, v.2, 2021. Disponível em:< Envelhecimento populacional: realidade atual e desafios | Global Academic Nursing Journal>. Acesso em: 09 fev.2024.

SOUZA, E.M.; SILVA, D.P.P.; BARROS, A.S. **Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa**. Ciência & Saúde Coletiva, 26(4):1355-1368, 2021. Disponível em:< <https://www.scielo.br/j/csc/a/gKNHyg95H4SQgKQ3hxnzNZx/>>. Acesso em: 21 fev.2024.

TRINTINAGLIA, Vanesa; BONAMIGO, Andrea Wander; AZAMBUJA, Marcelo Schenk. **Políticas Públicas de Saúde para o Envelhecimento Saudável na América Latina: uma revisão integrativa**. Rev. Bras. Promoção Saúde, v.35, n.15, 2022. Disponível em:< Políticas Públicas de Saúde para o Envelhecimento Saudável na América Latina: uma revisão integrativa | Revista Brasileira em Promoção da Saúde (unifor.br)>. Acesso em: 24 fev.2024.

Intercorrências na biomedicina estética: ácido hialurônico injetável no preenchimento facial

Laila Beatriz Nascimento Manaf

Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU

Kellen Fernandes Costa Corchog

Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU

RESUMO

Este estudo aborda a crescente demanda por procedimentos estéticos não invasivos na biomedicina estética, focando no uso do ácido hialurônico injetável (AH) para rejuvenescimento facial. A pesquisa visa elucidar as intercorrências associadas ao uso do AH e propor soluções para minimizar riscos e efeitos adversos resultantes de aplicações inadequadas e da falta de experiência profissional. Utilizando uma metodologia de revisão bibliográfica, foram examinados estudos publicados entre 2008 e 2023, selecionados a partir de bases de dados como SciELO e Google Acadêmico, com foco nas intercorrências na biomedicina estética relacionadas ao AH. Os resultados destacam o AH como um modulador importante no processo de regeneração e reparação celular, oferecendo benefícios como hidratação e restauração da estrutura da pele, além de ser uma opção segura com baixo risco de reações alérgicas e sem necessidade de testes prévios. No entanto, o artigo também aponta para possíveis complicações, como reações inflamatórias, hematomas, infecção, entre outros, enfatizando a importância da experiência do profissional e do conhecimento de técnicas adequadas de aplicação. Conclui-se que, apesar dos benefícios do AH no rejuvenescimento facial, é fundamental a escolha de profissionais qualificados e a comunicação transparente entre profissional e paciente para estabelecer expectativas realistas e minimizar riscos, garantindo resultados seguros e satisfatórios.

Palavras-chave: ácido hialurônico; biomedicina estética; intercorrências.

INTRODUÇÃO

A biomedicina estética é uma área dentro da biomedicina dedicada ao estudo teórico e a prática de tratamentos estéticos minimamente invasivos, com intuito de melhoria da aparência e o bem-estar do paciente, físico e mental. A especialidade vem se popularizando cada vez mais, evoluindo como ciência e formando mais profissionais. Uma vez que, cada vez mais pessoas vêm procurando profissionais para tais



procedimentos, alinhando as necessidades de cada pessoa¹. No Brasil a atenção à estética é muito importante para grande parte da população devido aos padrões de beleza atuais, a imagem pessoal é de grande impacto, é sabido que estar se sentindo bem com a aparência pessoal, influencia a saúde mental, autoestima, e também auxilia em questões sociais².

Para nortear a atuação do profissional biomédico na área de estética, o Conselho Federal de Biomedicina (CFBM) define que o rol de atividades dos profissionais biomédicos em estética é composto por: eletroterapia, sonoforese (ultrassom estético), iontoforese, radiofrequência estética, laserterapia, luz intensa pulsada e LED, peelings químicos e mecânicos, cosmetologia, carboxiterapia, intradermoterapia (enzimas e toxina botulínica), preenchimentos semi permanentes, mesoterapia, procedimento estético injetável para microvasos (PEIM), fios de sustentação tecidual absorvíveis para fins estéticos e aplicação de substâncias por via intramuscular³.

Os tratamentos estéticos não-invasivos têm como princípio oferecer melhorias, sem a necessidade de cirurgias ou procedimentos que exijam um longo período de recuperação, seus riscos são menores do que comparados aos procedimentos cirúrgicos⁴. Os mecanismos de ação dos procedimentos estéticos podem variar de acordo com o procedimento escolhido, mas alguns deles podem ser: o estímulo à produção de colágeno utilizando a radiofrequência ou microagulhamento, esse procedimento induz pequenas “lesões” controladas na pele, estimulando a produção natural de colágeno na pele, uma das proteínas principais para estrutura da pele. Outro procedimento, é a utilização da toxina botulínica que atua na musculatura, paralisando temporariamente os músculos faciais, o que pode reduzir marcas de expressões e rugas, também muito utilizado é o peeling químico ou microdermoabrasão, atuando na remoção de camadas superficiais da pele, removendo as camadas mais externas da pele promovendo renovação celular, entre outros diversos procedimentos⁴.

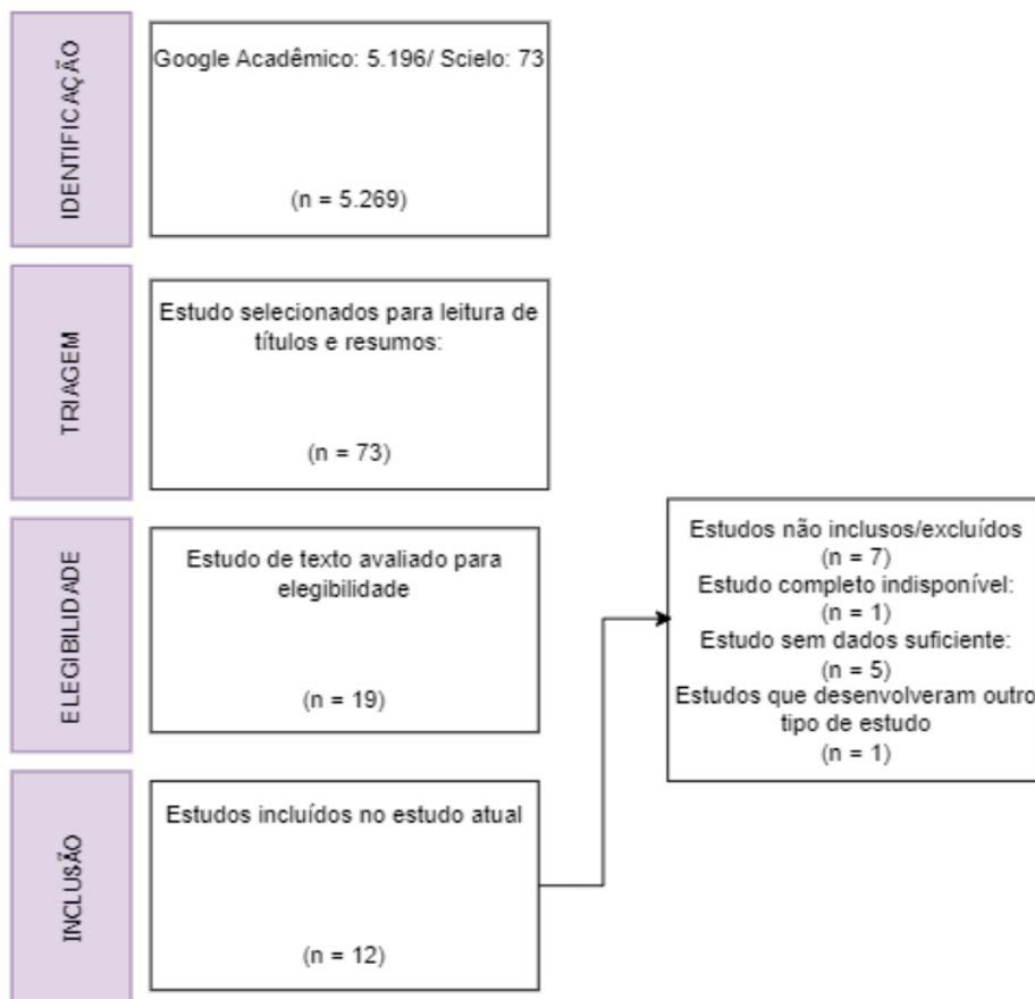
Um dos componentes mais utilizados na harmonização facial, é o ácido hialurônico, atualmente o procedimento é considerado padrão ouro, tendo a finalidade de reestruturar a face e trazer harmonia na composição do rosto⁵. O ácido hialurônico injetável se popularizou, principalmente, por trazer uma melhoria bastante significativa no rejuvenescimento facial, atuando na correção dos sulcos nasogenianos, nasojuugal, nas linhas de expressão das têmporas “pés de galinha”, no preenchimento labial, em rugas estáticas, entre outros⁶.

Contudo, a falta de preparo de alguns profissionais pode ocasionar algumas intercorrências pós procedimentos, embora o ácido hialurônico indique uma alta eficácia nos níveis de segurança após a aplicação, esse procedimento não está isento de possíveis intercorrências, decorrentes de aplicações malsucedidas, podendo resultar em reações inflamatórias e infecciosas, e em casos graves necrose tecidual, edemas e granulomas. Devido isso, torna-se necessário à procura de clínicas com profissionais especializados, aptos para realização dos procedimentos estéticos não-invasivos. Sendo assim, este artigo é baseado em um levantamento bibliográfico sobre as intercorrências com ácido hialurônico injetável (AH) e possíveis soluções que o profissional deve realizar para minimizar as consequências, a fim de proporcionar um melhor entendimento sobre os riscos e efeitos adversos ocasionados pela falta de inexperiência, aplicação inadequada, falta de estudo e preparo profissional.

MÉTODO

Tratou-se de uma revisão da literatura científica de artigos que abordaram estudos sobre as intercorrências na biomedicina estética, focalizando em estudos que investigaram as intercorrências associadas à utilização do ácido hialurônico injetável. Os resumos científicos foram pesquisados nas principais bases de dados eletrônicos, tais como *SciELO* e *Google Acadêmico*. As buscas foram realizadas através de palavras chaves nos idiomas inglês e português, publicadas durante o período de 2008 a 2023. A Figura 1 traz um fluxograma da metodologia utilizada na revisão, onde os termos mais pesquisados foram “*intercorrências na biomedicina estética*”, “*intercorrências ácido hialurônico*”, “*ácido hialurônico injetável*”.

Figura 1 - Fluxograma dos estudos elegíveis para inclusão no artigo.



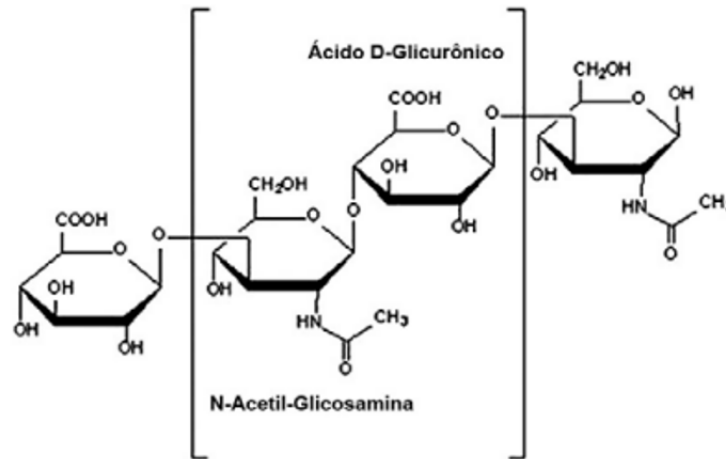
Fonte: Autoria própria (2023).

RESULTADO E DISCUSSÃO

O ácido hialurônico é um material absorvível, devido a isso é considerado um procedimento não permanente⁷. Um estudo revelou que a AH desempenha um papel importante como modulador, interage com os receptores CD44 presentes no sinoviócitos semelhantes ao fibroblasto, o AH exerce efeitos bioquímicos, incluindo a diminuição da produção de prostaglandinas e de concentração intra-articular de metaloproteinasas, ou seja, a presença de ácido hialurônico no organismo atua estimulando uma produção adicional

pelo sinoviócito, o que proporciona efeitos analgésicos, diminuindo consideravelmente os impulsos nervosos, também tem a finalidade de estabilizar a matriz cartilaginosa, promove a proliferação de condrócitos, aumentando a produção de colágeno tipo 2 e agrecan, diminuindo também a degradação de colágeno do tipo 2⁸.

Figura 2 - Estrutura do ácido hialurônico.



Fonte: Macedo AC et al. Aplicações oftalmológicas do ácido hialurônico. Arquivos brasileiros de oftalmologia (2010)8.

Visto isso, é possível considerar que o AH está diretamente envolvido no processo de regeneração e reparação celular, é um material biocompatível, que possui a capacidade de reter água, hidratando e restaurando a estrutura da pele, tem como finalidade principal nos procedimentos estéticos, preencher e dar volume à pele, sustentação e mais elasticidade⁹. Com a vinda do envelhecimento natural, ocorre a diminuição de AH no organismo, é visto no Brazilian Journal of Health Review que os fatores principais para o envelhecimento são a redução nos níveis de água, a diminuição das fibras colágenas, resultante de uma perda da estrutura facial. Sendo assim, a reposição de AH na pele é de extrema importância para quem busca rejuvenescimento, pois a reposição propõe restabelecer um equilíbrio hídrico, filtrando e regulando a distribuição proteica, obtendo inúmeros benefícios para a pele¹⁰.

Tabela 1 - Vantagens do ácido hialurônico no rejuvenescimento facial.

Ácido hialurônico injetável no preenchimento facial	
Vantagens	Evidências
Resultados naturais	Proporciona um aspecto mais natural e suave.
Baixo risco de reações alérgicas	Menos propenso a causar reações adversas.
Não requer testes de alergia	Não é necessário realizar testes prévios.
Procedimento não cirúrgico	Não envolve cirurgia, o que reduz o tempo de recuperação.
Efeito imediato e duradouro	Resultados visíveis logo após o procedimento e durabilidade satisfatória.
Possibilidade de reversão	Em caso de necessidade, o ácido hialurônico pode ser dissolvido.
Menor tempo de recuperação	Comparado a procedimentos cirúrgicos mais invasivos.
Aumento da produção de colágeno	Estimula a produção natural de colágeno na pele.
Personalização do tratamento	Permite ajustes para atender às necessidades específicas do paciente.
Amplamente utilizado e testado	É uma técnica consagrada na área da estética facial.

Fonte: Autoria própria (2023).

Entretanto, deve ser discutido as possíveis desvantagens e riscos decorrentes desse procedimento estético, embora o preenchimento dérmico geralmente seja considerado seguro, não está isento de complicações e efeitos adversos, esses riscos incluem reações inflamatórias, hematomas, infecção, nódulos, abscessos no local de aplicação, cicatrizes hipertróficas, necrose tecidual, edemas e granulomas. Para evitar essas complicações mais graves, é necessário que o profissional de saúde conheça a anatomia facial e as regiões mais arriscadas, locais com pouca circulação colateral devem ser aplicados de forma muito cautelosa. A aspiração antes da aplicação, uso adequado da quantidade de produto e utilizar técnicas apropriadas para a injeção, são práticas que devem ser adotadas e podem diminuir consideravelmente a taxa de risco¹¹.

De acordo com estudos, as principais causas de intercorrências, é a inexperiência do profissional, utilizando técnicas inadequadas, doses excessivas, aplicações frequentes e reações do próprio produto, entre outras variações. As complicações podem aparecer de forma imediata ou de forma tardia, sendo as imediatas reações inflamatórias, dentre as complicações essa forma é a mais comum, podendo ser observada durante ou logo após a aplicação, enquanto as complicações tardias se manifestam apenas após alguns dias depois do procedimento. As reações adversas devem ser observadas o quanto antes, a fim de evitar sequelas decorrentes de uma negligência de longo prazo, também para administrar um possível tratamento de intervenção o mais rápido possível e assegurar a saúde e bem-estar do paciente¹².

Em relação ao tratamento de intervenção, Parada; Cazerta; Afonso et al. (2015), apresentou um protocolo clínico que deve efetuado em cada caso decorrente de efeitos adversos, para a necrose, eles recomendam o uso de uma quantidade significativa de hialuronidase na área afetada pela necrose, sendo o volume mínimo 200 UI, em casos de não melhora, deve ser reaplicado outra dosagem de hialuronidase, outra recomendação deste protocolo também envolve massagem vigorosa e aplicação imediata de nitroglicerina tópica a 2%, entretanto, a hialuronidase não é comercialmente disponível no Brasil, mas também há diversas outras argumentações de estratégias para os tratamentos de intervenção como por exemplo, esteroides tópicos, tratamentos com antibióticos, entre outros¹³.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, o uso do ácido hialurônico injetável no preenchimento facial representa um avanço significativo na busca por procedimentos estéticos não invasivos e de resultados naturais. No entanto, é crucial estar ciente das potenciais intercorrências que podem surgir durante ou após o procedimento. A compreensão profunda das técnicas de aplicação, anatomia facial e as características individuais de cada paciente são fundamentais para mitigar riscos e garantir resultados seguros e satisfatórios. Ao optar por esse tipo de intervenção, tanto os profissionais da Biomedicina Estética quanto os pacientes devem priorizar a escolha de produtos de qualidade e a busca por profissionais qualificados e experientes. Além disso, a comunicação transparente entre o profissional e o paciente é essencial para estabelecer expectativas realistas e proporcionar um cuidado abrangente e personalizado, minimizando os riscos e garantindo a satisfação e bem-estar do paciente.

REFERÊNCIAS

1. Oliveira LS, Alves CC. Biomedicina estética e atuação do biomédico: procedimentos realizados e versatilidade da profissão. *Brazilian Journal of Health Review*, 2023.
2. Moura, CRM. Redes sociais: como o Instagram pode distorcer a autoimagem da mulher. [Acesso em 2023 set 01]; *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento* [Internet] 2008, 02(3): 05-13. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/comucacai/distorcer-a-autoimagem>.
3. Conselho Regional de Biomedicina 1ª Região. Atividades da biomedicina estética regulamentadas pelo CFBM. [Acesso em 18 ago. 2023].
4. Egea R, Amado ET, Ota CC. Mecanismo de ação de injetáveis utilizados na biomedicina estética, 2015, *Anais do EVINCI - UniBrasil*: v. 1 n. 4 (2015): Cadernos de Artigos Científicos e Resumos Expandidos.
5. Faria TR, Junior JB. Possíveis intercorrências do preenchimento facial com ácido hialurônico. *Revista Conexão Ciência Formiga*, v. 15, n. 3, p. 71-72, 2020.
6. Freitas RS, Macedo LL, Durães GV, Garcia AFSR, Bertoluci RS. Intercorrências do ácido hialurônico intradérmico. *Revista Científica de Estética e Cosmetologia*, [S. l.], v. 2, n. 1, p. E0682022 – 1, 2022. DOI: 10.48051/rcec.v2i1.68. Disponível em: <https://rcec.com.br/journal/index.php/rcec/article/view/68>. [Acesso em 29 ago. 2023].
7. Rezende MU, Campos GC. Visco suplementação. *Rev. bras. ortop.* [Internet]. 2012, Mar;47(2):160–4. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-36162012000200003>.
8. Vargas A, Amarin N, Pintanguy I. Complicações Tardias dos preenchimentos Permanentes. *Ver. Bras. Cir. Plást.*, v. 24, n. 1, p. 71-81, 2009.
9. Macedo AC *et al.* Aplicações oftalmológicas do ácido hialurônico. *Arquivos brasileiros de oftalmologia*, v. 73, n. 1, p. 92-95, 2010 (Figura 1).
10. Castro, NHS. Manejo das intercorrências provenientes do uso de ácido hialurônico injetável no preenchimento facial: revisão de literatura. 2021. Disponível em: <http://131.0.244.66:8082/jspui/handle/123456789/2382> [Acesso em: 6 set. 2023].
11. Castro, MB; Alcântara GA. Efeitos adversos no uso do ácido hialurônico injetável em preenchimentos faciais / Adverse effects on the use of hyaluronic acid injectable in facial fillings. *Brazilian Journal of Health Review*, [S. l.], v. 3, n. 2, p. 2995–3005, 2020. DOI: 10.34119/bjhrv3n2-139. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/8589>. [Acesso em: 17 set. 2023].
12. Marcelino BL, Felipe, EF. ANIMA EDUCAÇÃO, Repositório ANIMA: Erros e intercorrências na aplicação do ácido hialurônico: Revisão de literatura. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/34202>. [Acesso em: 17 set. 2023].
13. Souza SM, Unimanm R. Repositório institucional UNIMAM: Principais intercorrências na harmonização orofacial em função da toxina botulínica e ácido hialurônico: revisão de literatura. Disponível em: <http://131.0.244.66:8082/jspui/handle/123456789/2378>. [Acesso em: 6 nov. 2023].

Organizadora

Carolina Belli Amorim

Doutoranda em Psicologia Educacional Pelo Centro Universitário FIEO, com bolsa pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), Mestre em Psicologia Educacional Pelo Centro Universitário FIEO, Especialista em Administração Hospitalar pelo Centro Universitário São Camilo, MBA em Gestão de Recursos Humanos pela Faculdade Metropolitanas – FMU, graduada em Administração e Gestão de Recursos Humanos pela Universidade Estácio de Sá, graduada em Nutrição pelo Centro Universitário São Camilo. Atualmente é docente na Faculdade Capital Federal- FECAF, Docente e coordenadora de curso da Faculdade Estácio de Carapicuíba. Membro do grupo de avaliadores do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira – INEP.

Índice Remissivo

A

abordagem 27, 30, 37, 41, 45, 48, 51, 52
academias 37, 39, 40, 41, 43, 45, 46
acidentes 32
ácido hialurônico 55, 56, 57, 58, 59, 60,
administração intramuscular 39
alimentação 10, 11, 12, 14
alimentares 10, 11, 13
ambiente corporativo 16, 21, 24
ambientes de academia 38
anabolizantes 12, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 47
atividade física 10, 11, 13
atividades físicas 10, 11, 12, 13, 14
autoestima 14, 23, 56

B

bem-estar 13, 16, 18, 21, 23, 26, 27
benefícios 37, 38, 40, 41, 44, 45, 46
biomedicina 55, 57, 60

C

cardiorrespiratório 10
célula hospedeira 33, 34
classes sociais 19
condicionamento muscular 10
cultura familiar 31

D

depreciação física 39
doença 11, 30, 31, 32, 33, 35, 36
doenças cardiovasculares 10

E

educação física 37, 38, 41, 45
educação nutricional 10

envelhecimento 11, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54
epidemiologia 34
estado nutricional 11, 13
esteroides 37, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 47
esteróides 37, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 47
estética 37, 38, 39, 40, 43, 44, 55, 56, 57, 58, 60
estratégias 10, 11, 13, 21, 28, 36, 48, 50, 51, 52, 53
etapa nutricional 10
exercício físico 11, 12, 13
exercícios físicos 11, 12, 38, 41

F

felicidade 16, 17, 18, 25, 26, 27
fenômeno natural da vida 48

G

gasto energético 11
gestão de pessoas 18, 26
gripe 32

H

humanização 16, 21

I

idoso 48, 49, 50, 52
instrumentos 18
intervenção 2
invasivos 55, 56, 58, 59

J

juvêns adultos 10, 13, 14

M

macronutrientes 10, 13
malefícios 37, 38, 40, 41, 45
musculação 37, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 47

N

nutrição 10, 11, 12, 13, 14
nutrição desportiva 10
nutricionais 10, 11, 12, 13
nutricionista 12, 14
nutrientes 10, 12, 14

O

otimização 10

P

paciente 31, 32
políticas públicas 48, 49, 50, 51, 53
práticas 16, 22, 31, 34, 48
práticas humanitárias 16
prevenção 2
prevenção de doenças 10
procedimentos estéticos 55, 56, 58, 59
processo de regeneração 55, 58
profissionais nutricionistas 12
profissional biomédico 56

Q

qualidade de vida 2, 10, 11, 14

R

reações alérgicas 55, 58

reações inflamatórias 55, 56, 59
rejuvenescimento facial 55, 56, 58

S

sala de aula 31, 34
saudável 11, 14, 18, 36, 38, 40, 45, 48, 49, 50, 52, 53
saúde 10, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 21, 23, 26, 27, 32, 33,
34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 48, 49, 50, 51, 52,
53, 54
saúde do idoso 48, 50
saúde física 27, 32, 37
saúde geral 10
saúde mental 11, 14, 16, 18, 39, 51, 56
saúde reprodutiva 33
sexualidade 31, 33, 34
sistema 5
sistema imunológico 14, 32
sistemas do corpo humano 48
substâncias sintéticas 39

T

tratamento 32, 37, 39, 44, 45
treinamento 11, 12

V

vida 2
vida saudável 11, 18, 38
vida sentimental 31
viroses 32
vírus 31, 32, 33, 34



AYA EDITORA
2024

