

Pesquisa em Psicologia



Produções Acadêmicas

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNILASALLE RIO DE JANEIRO
UNILASALLE RJ

REITOR

Prof. Dr. Jardelino Menegat

PRÓ-REITORIA ACADÊMICA

Prof^a. Dra. Regina Helena Giannotti

PRÓ-REITOR DE DESENVOLVIMENTO E NOVOS NEGÓCIOS

Prof. Me. Henry J. Kupty

CURSO DE PSICOLOGIA - COORDENADOR

Prof. Dr. Luis Antônio Monteiro Campos

EDITORAÇÃO E PROGRAMAÇÃO VISUAL

ASCOM UNILASALLE RJ

C397 Centro Universitário La Salle do Rio de Janeiro

Pesquisa em psicologia: produções acadêmicas /
[ORGANIZADORAS: Patrícia Maria de Azevedo Pacheco, Silvana dos
Santos Ambrosoli]. -- Niterói: Unilasalle-RJ, [2022].

1 livro digital: arquivo PDF; 1v.

Modo de acesso: World Wide Web.

Disponível em: (<https://www.unilasalle.edu.br/rj/pesquisa/anais>)

Vários autores.

ISBN: 978-65-00-58272-7

Psicologia. 2. Pesquisa psicológica. 3. Psicologia – Estudo e
ensino. I. Pacheco, Patrícia Maria de Azevedo, (org.). II. Ambrosoli,
Silvana dos Santos, (org.). III. Título.

CDD 150

COMISSÃO EDITORIAL

Ana Claudia Azevedo Peixoto
UFFRJ

Andrea Maria da Silveira Goldani Pinheiro
Unilasalle RJ

José Aparecido da Silva
USP

Luis Antônio Monteiro Campos
Unilasalle RJ / UCP / PUC RJ

Patrícia Maria de Azevedo Pacheco
Unilasalle RJ / UCP

Silvana dos Santos Ambrosoli
Unilasalle RJ

ORGANIZADORAS

Dr^a Patrícia Maria de Azevedo Pacheco

Dr^a Silvana dos Santos Ambrosoli

EDITORA
UNILASALLE RJ

SUMÁRIO

PREFÁCIO.....	4
APRESENTAÇÃO.....	5
DÍALOGOS POSSÍVEIS: O FAZER CIENTÍFICO EM PSICOLOGIA EXPERIMENTAL E EM LEITURA, PRODUÇÃO E REVISÃO DE TEXTOS NO CURSO DE PSICOLOGIA DO UNILASALLE RJ.....	6
O ESTRESSE RELACIONADO À ALIMENTAÇÃO: OS FATORES PSICOLÓGICOS E COMPORTAMENTAIS.....	16
GERAÇÃO LUZ AZUL: EFEITOS DO USO DE SMARTPHONES NA QUANTIDADE DE SONO.....	27
A INFLUÊNCIA DOS REGISTROS ESCRITOS NA APRENDIZAGEM DE ADULTOS NO ENSINO SUPERIOR.....	37
O CONSUMO DO AÇÚCAR REFINADO SOBRE A FREQUÊNCIA DOS SINTOMAS DE ANSIEDADE.....	47
HABILIDADES SOCIAIS E O CONTROLE DO STRESS NO TRABALHO: A ARTE DE DIZER NÃO.....	54
EXPOSIÇÃO E FOBIA SOCIAL: VERIFICAÇÃO DOS EFEITOS DA EXPOSIÇÃO SOBRE A INTENSIDADE DA FOBIA SOCIAL.....	62
A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE SOBRE HÁBITOS.....	69
SOBRE OS AUTORES.....	77

PREFÁCIO

A autorização do curso de Psicologia com nota máxima, no primeiro semestre de 2020, havia gerado enorme expectativa em todos do Unilasalle-RJ. Era o lançamento do primeiro curso da área da Saúde e a instituição mal podia esperar para receber esses novos alunos. Naquela ocasião, sequer podíamos imaginar o que a pandemia nos traria; não imaginávamos que o mundo pudesse parar por quase dois anos! E foi neste cenário de incertezas que o Bacharelado em Psicologia foi lançado no segundo semestre de 2020, mesmo sem saber se formaria a primeira turma. Tem sido assim desde então com o curso de Psicologia: gratas surpresas e muitas conquistas.

Desde o lançamento, tanto professores quanto estudantes têm construído essa ambiência vibrante e intensa que mescla a dedicação e a paixão como tônica das ações, dos desenvolvimentos e das atividades promovidas. O e-book *“Pesquisa em Psicologia: produções acadêmicas”* materializa essa potência e nos faz crer que ainda haverá outras tantas conquistas. É gratificante ver estudantes do terceiro semestre do curso envolvidos em atividades de pesquisa e de investigação científica. Imaginá-los neste processo de descoberta e aprendizado apenas nos faz crer que o que temos feito por aqui aponta para a direção certa.

Por mais que as propostas formativas desenvolvidas contenham elementos de inovação e estejam em sintonia com as demandas do mercado, não podemos nos esquecer de que a formação é um processo único cuja trajetória individual caminhará até que cada estudante desenvolva sua própria identidade profissional. Nos cabe oportunizar ações e promover atividades que os permitam refletir, pesquisar e realizar descobertas acerca de si enquanto recebem a formação técnica e o conhecimento da área de que necessitam.

Nesta produção acadêmica científica, os leitores poderão conhecer (ou adensar) seus conhecimentos a respeito do estresse relacionado à alimentação; compreender se o uso de smartphones e dispositivos emissores de luz azul interfere na quantidade de horas de sono; saber se os registros acadêmicos escritos durante a aula influenciam na capacidade de aprendizagem; se o consumo de açúcar refinado amplifica os sintomas da ansiedade; se a habilidade social de dizer não ajuda a reduzir o estresse no local de trabalho; se a ansiedade social pode ser reduzida sem o uso de medicamentos; e conhecer o quanto os hábitos podem (ou são) ser modificados como decorrência da ansiedade.

Não posso deixar de expressar meu agradecimento e cumprimentos especiais às professoras organizadoras deste projeto, Profa. Dra. Patrícia Maria de Azevedo Pacheco e Profa. Dra. Silvana Ambrosoli, também responsáveis pela condução das atividades nas disciplinas de Psicologia Experimental e Leitura e Produção de Textos, respectivamente. E, aos membros da Comissão Editorial, representados pelo Prof. Dr. Luís Antônio Monteiro, Coordenador do curso de Psicologia do Unilasalle-RJ. A atuação profissional de vocês nos orgulha e engrandece a nossa instituição. Excelente leitura a todos.

Profa. Dra. Regina Helena Giannotti
Pró-Reitora Acadêmica

APRESENTAÇÃO

A experiência do outro é o segredo da mudança¹.

Se iniciássemos essa apresentação afirmando que “qualquer semelhança com pessoas vivas e fatos reais não será mera coincidência” talvez caíssemos num chavão um tanto desgastado. No entanto, estaríamos afirmando a essência mesma do nosso trabalho: com dissertação formal, uma tese a descobrir o segredo da pólvora, nem muito menos o trabalho tradicional, mas o começo de uma reformulação para chegar ao outro que diariamente nos desafia na sala de aula.

Logo, a semelhança com o real existe porque foi esta a nossa opção: trazer à luz resultados, ainda que iniciais, de uma experiência realizada com nossos estudantes de Psicologia do UNILASALLE-RJ, consequência da nossa opção pelo ALUNO. Por quê? Porque queremos levá-lo a assumir uma linguagem acadêmica própria, sujeito do seu próprio discurso, capaz de escolher o objeto de sua pesquisa e desenvolvê-lo.

Os caminhos que buscamos foram/são tentativas para a reformulação de nossa postura em sala de aula e que, em certos momentos, estes caminhos nos surpreenderam (na maioria das vezes) pela beleza dos resultados e, outras vezes, nos frustraram.

É difícil levar o aluno a perceber o significado da produção textual para que possa criar seu próprio texto: ao escrever (ainda que uma simples paráfrase), o leitor se reconhece no texto - certamente. Não se torna, magicamente, um escritor, mas, nesse momento, está (re)nascendo um cidadão/uma cidadã, através da consciência de que escrevendo é que ele/ela aprende a ler, é lendo que aprende a escrever na vida acadêmica.

Finalmente, este trabalho implica a reformulação - pela autocrítica - de nossa atuação enquanto professoras e pela escolha de renovar, sempre, nosso repertório teórico e prático. Pelo lado do aluno, significa criar a possibilidade de ele se tornar sujeito de seu discurso científico, capaz de compor seu próprio repertório teórico e prático para que, essencialmente, este universitário transite da ingenuidade para a leitura crítica e para que assuma a sua produção textual científica.

Prof. Dra. Silvana Ambrosoli

¹ PAZ, Octavio. **Convergências**: ensaios sobre arte e literatura. Tradução por Moacir Werneck de Castro. Rio de Janeiro: Rocco, 1991. p. 54. Tradução de **Convergences**.

DIÁLOGOS POSSÍVEIS: O FAZER CIENTÍFICO EM PSICOLOGIA EXPERIMENTAL E EM LEITURA, PRODUÇÃO E REVISÃO DE TEXTOS NO CURSO DE PSICOLOGIA DO UNILASALLE RJ.

Patrícia Maria de Azevedo Pacheco

Psicóloga, doutora em Psicologia, docente do curso de Psicologia do Unilasalle RJ e do programa de pós graduação em Psicologia da UCP.

Silvana Ambrosoli

Graduada em Letras, mestra em Literatura Brasileira e doutora em Crítica Textual. Docente da Unilasalle RJ.

Luis Antônio Monteiro Campos

Psicólogo, Doutor em Psicologia, coordenador do curso de Psicologia do Unilasalle RJ.

Discutir, planejar, implementar, avaliar e reorganizar os percursos formativos é uma necessidade permanente do mundo acadêmico. O processo de formação profissional, em toda a sua complexidade, envolve o desenvolvimento de competências acadêmicas e cognitivas; o estabelecimento de relações interpessoais positivas; autonomia e proatividade; desenvolvimento de habilidades sociais laborais; habilidades de gerenciamento da ansiedade e stress, além da organização do tempo, em um processo que não se encerra com a conclusão do curso de graduação, mas que é contínuo durante toda a vida. Conhecer as competências e habilidades requeridas por sua área de atuação é uma etapa importante da formação profissional para que, além da competência técnica, também se desenvolvam competências pessoais que irão garantir a atuação de alto nível. Neste contexto, insere-se o objetivo do presente texto: apresentar e discutir a implementação do ensino da psicologia experimental no curso de Psicologia do Unilasalle RJ, em associação com a disciplina de Leitura, produção e revisão de textos, buscando a avaliação e a reorganização do mesmo com a finalidade de otimizar o percurso formativo dos discentes da citada instituição, com vistas a concretizar o perfil do egresso proposto pelo curso, contribuindo para o desenvolvimento de um profissional competente tanto técnica quanto pessoalmente.

A formação em psicologia é um sonho para muitos que são levados ao curso de graduação pelo desejo de ajudar os outros, pela busca do conhecimento pessoal ou pelo fascínio exercido pelo conhecimento psicológico do ser humano (MAGALHÃES, 2001). Muitas são as expectativas no momento do ingresso no ensino superior, em geral permeadas pelas motivações iniciais que levaram à busca pelo curso de Psicologia. Tais expectativas, sendo compostas por elementos cognitivos e emocionais, influenciam a interpretação das situações vividas, a tomada de decisão e a participação efetiva no contexto acadêmico, entretanto, nem sempre são acompanhadas da compreensão dos desafios que também são inúmeros, implicando maior responsabilidades, autonomia, maior carga de estudo, gerenciamento do tempo e a adaptação ao andamento e o nível de exigência das aulas. A formação do psicólogo é uma empreitada complexa, envolvendo tanto o desenvolvimento da competência técnica, com a construção

de conhecimento relativo à área, quanto o desenvolvimento da competência pessoal, com o desenvolvimento de habilidades e competências requeridas para a atuação profissional, o que proporciona uma transformação pessoal e exige do discente uma participação ativa e o protagonismo em toda a sua trajetória acadêmica.

O desenvolvimento técnico científico e o desenvolvimento pessoal iniciam-se logo no primeiro período quando o discente é apresentado à distinção entre senso comum e psicologia científica e convidado a utilizar o raciocínio crítico com relação ao consumo de informação que realiza cotidianamente. Sabe-se que, em nosso país, a educação não prima pelo desenvolvimento de cidadãos críticos e conscientes e o convite a tal distinção e à utilização do raciocínio crítico é um desafio, pois, a todo momento, a percepção e a tomada de decisão são fortemente influenciadas pelo senso comum, tão consolidado em todos nós. Barbosa e Lisboa (2009) chamam a atenção para a constituição histórica de diferentes saberes explicativos para os fenômenos humanos, destacando que profissionais de psicologia lutam contra a disseminação de conhecimentos populares, supersticiosos e religiosos que explicam o comportamento humano há séculos. Entretanto, muitos profissionais relutam em aceitar as contribuições da ciência na compreensão dos fenômenos psicológicos. Os autores destacam que é uma perda para a humanidade, sob muitos aspectos, profissionais ainda conceberem como válidos conhecimentos genéricos, vagos e simplificadores diante de conhecimento e da tecnologia já produzidos e acessíveis que possibilitam superar concepções equivocadas, imprecisas, preconceituosas acerca do comportamento humano. O que faz a diferença entre esses dois grupos de profissionais destacados pelos autores? A resposta, cada vez mais óbvia a esta pergunta, parece ser: o processo de formação acadêmica. Processo este alvo de acalorados debates acerca de sua qualidade e eficiência.

A educação é um processo dinâmico e contínuo de construção do conhecimento que permite não apenas o desenvolvimento intelectual do indivíduo, mas, também, a criação de um compromisso pessoal de transformação da realidade na qual se encontra inserido, através da participação efetiva e do oferecimento de uma mão de obra qualificada e um posicionamento crítico frente às demandas sociais. É importante destacar que o senso comum é constitutivo do ser humano e nunca deixará de sê-lo, entretanto, o posicionamento crítico é uma ferramenta eficaz para que possamos intervir na perpetuação de preconceitos e estereótipos, provocando uma mudança social que em muito irá melhorar a qualidade de vida de toda a comunidade destinatária da atuação profissional do psicólogo.

No Brasil, o ensino em Psicologia é regulado pelas Diretrizes Curriculares Nacionais para o Curso de Psicologia e pelas Lei das Diretrizes e Bases da Educação. A Lei de Diretrizes e Bases Nacionais - LDB (Brasil, 1996) caracteriza o ensino superior como possuindo uma ênfase na formação científica, sendo responsável pelo desenvolvimento do espírito científico e por incentivar o trabalho de pesquisa e de investigação científica, enquanto as Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN) para os cursos de graduação em Psicologia (Brasil, 2011) determinam que o curso, sendo generalista, deve assegurar uma formação pautada pela construção e pelo desenvolvimento do conhecimento científico em Psicologia; que promova a compreensão crítica dos fenômenos sociais, econômicos, culturais e políticos do país, fundamentais ao exercício da cidadania e da profissão; que desenvolva no discente o desejo pelo aprimoramento e pela capacitação contínuos. As DCNs colocam os procedimentos para a investigação científica como um dos eixos necessários à formação em psicologia, afirmando que é necessário “garantir tanto o domínio de instrumentos e estratégias de avaliação e de intervenção quanto a competência para selecioná-los, avaliá-los e adequá-los a problemas e contextos específicos de investigação e ação profissional” e relacionam como competências

necessárias à prática profissional na área da psicologia a capacidade de identificar, definir e formular questões de investigação científica no campo da Psicologia, vinculando-as a decisões metodológicas quanto à escolha, à coleta e à análise de dados em projetos de pesquisa; assim como escolher instrumentos e avaliar fenômenos de ordem cognitiva; emocional e comportamental em diferentes contextos, elaborando formas de comunicação profissional com a finalidade de apresentar e discutir ideias em público. As diretrizes relacionam ainda as habilidades básicas sobre as quais tais competências precisam ser desenvolvidas, destacando as habilidades de levantar informações bibliográficas, selecionando fontes confiáveis de informação; utilizar o método experimental na investigação científica; analisar, descrever e interpretar dados, assim como utilizar recursos da matemática, da estatística e da informática para tal finalidade.

Observa-se, desta forma, que a formação científica, o desenvolvimento do raciocínio crítico, a habilidade de produzir conhecimento e investigar fenômenos psicológicos se torna uma necessidade para garantir uma formação que contemple a legislação brasileira e, principalmente, que promova o desenvolvimento da Psicologia como ciência e profissão, contribuindo para o desenvolvimento da sociedade. Esta, entretanto, não é uma empreitada simples ou fácil. Em raras situações, as expectativas iniciais do discente, ao ingressar no curso de Psicologia, contemplam o desenvolvimento de tais habilidades e competências, por isso a resistência inicial em participar das atividades propostas pelas disciplinas que serão apresentadas a seguir. É preciso, então, desenvolver no discente o interesse pelo consumo e pela produção do conhecimento científico, pela busca de evidências e pela comunicação da produção científica desenvolvida durante e após a sua graduação, disponibilizando-se, assim, para a discussão com seus pares do conteúdo desenvolvido. Esta disparidade entre a expectativa e a realidade pode levantar barreiras que precisam ser transpostas a fim de concretizar o ideal de formação proposto pelo curso. Desenvolver a motivação dos discentes para tal empreitada é um desafio que se coloca como sendo extremamente relevante, visto que, muitas vezes, habituados a uma educação bancária, precisam ser despertados para a necessidade de uma participação ativa e efetiva, assumindo o protagonismo em seu processo de formação.

A formação científica é um meio eficaz para desenvolver o raciocínio crítico, necessário a uma prática profissional alicerçada em conhecimentos solidamente desenvolvidos por todos os cientistas que nos precederam e em acordo com as necessidades sociais do momento atual. Desta forma, a noção de verdade como algo absoluto poderá ser questionada, problematizando-se a realidade e identificando necessidades de intervenção. O comprometimento social do profissional está fortemente embasado por sua formação científica e pela capacidade de questionar o que é dado como uma verdade a ser aceita, avaliando criticamente, inclusive, a sua própria atuação profissional, estando apto a modificá-la quando as evidências assim sugerirem, aperfeiçoando-a progressivamente em um processo de educação permanente.

Qual o ponto de partida para o desenvolvimento do conhecimento científico? Como identificar o conhecimento necessário para a sociedade e para a ciência psicológica? Com tranquilidade pode-se responder que uma das características essenciais para tal desenvolvimento e reconhecimento de necessidades é a curiosidade, que poderíamos classificar como curiosidade epistêmica, como proposto por Jean Piaget (2011). O pesquisador é inquieto no sentido de descobrir a explicação dos fenômenos observados, sem aceitar passivamente a explicação atribuída aos mesmos pelo senso comum. Desenvolver tal inquietude, tal paixão por aprender e descobrir a relação entre os fenômenos é uma tarefa de extrema importância dos cursos de graduação em psicologia. Este desenvolvimento ocorre através de desafios propostos por novas experiências acadêmicas, que se diferenciam dos níveis anteriores de

formação pelo convite à autonomia intelectual e ao protagonismo em todas as fases dos desafios propostos. Desta forma, a proposição de desafios acadêmicos, a abertura de espaços para a pesquisa autônoma, a utilização de práticas de ensino inovadoras e a forte conexão entre os componentes curriculares direcionam-se ao desenvolvimento de um profissional que tenha não apenas competência técnica, mas também a competência pessoal necessária ao desenvolvimento pleno da psicologia.

Apropostado desenvolvimento de habilidades e competências direcionadas ao desenvolvimento científico e tecnológico da Psicologia, muitas vezes, encontra resistências por parte dos discentes, com argumentos de que não desejam trabalhar com pesquisa. Entretanto, em um olhar mais cuidadoso sobre esta área profissional podemos afirmar que todo psicólogo é, em síntese, um investigador, um pesquisador. Afinal, o objetivo do psicólogo, seja qual for a sua área de inserção profissional, é a investigação do comportamento e dos processos mentais subjacentes a ele, com a finalidade de buscar relações entre comportamentos, cognições e emoções de forma a melhorar a qualidade de vida da população em geral. A prática profissional do psicólogo sempre envolve a investigação e a pesquisa, isto é um fato. O próprio código de ética profissional do psicólogo afirma em suas disposições gerais que “todo psicólogo deve pautar sua atividade no conhecimento técnico, teórico e metodológico” (CFP, 2005), mencionando que é de responsabilidade do psicólogo manter o conhecimento atualizado e oferecer um serviço embasado cientificamente. Entende-se, por isso, que a pesquisa deve ser uma atividade importante na prática profissional do psicólogo, já que cumpre o papel de subsidiar e aprimorar sua atuação, devendo, desta forma, receber a devida atenção em seu processo de formação acadêmica. Neste sentido, é particularmente interessante o bordão utilizado por Honório (2018) em seus vídeos no canal pesquise no Youtube, no qual ele afirma “Pergunte, mas para responder: pesquise”.

Dentro deste contexto, o Curso de Graduação em Psicologia da Unilasalle RJ tem como objetivo proporcionar uma sólida formação generalista e pluralista, conforme indicam as diretrizes curriculares nacionais (MEC, 2011), garantindo a formação do psicólogo voltado para a atuação profissional e para a pesquisa, buscando assegurar uma formação que garanta o desenvolvimento de competências e habilidades voltadas para a atenção à saúde, à tomada de decisões, à comunicação, à liderança, à administração e ao gerenciamento permanente, habilitado para a atuação profissional com o conhecimento da diversidade da ciência psicológica, comprometido com as necessidades sociais e capaz de um desempenho qualificado do ponto de vista científico e técnico. Estando pautado em princípios éticos e dos direitos humanos, deve estar preparado para atuar interdisciplinarmente, com a competência para produzir, difundir e utilizar conhecimentos e procedimentos da Psicologia nos diferentes contextos que demandem análise, avaliação e intervenção em processos psicológicos e psicossociais na promoção da qualidade de vida e na construção de uma sociedade mais solidária e justa.

O curso de Psicologia do Unilasalle RJ entende como competência fundamental do psicólogo o interesse pela ciência assim como a tolerância científica, adotando uma perspectiva aberta e flexível admitindo a pluralidade e a diversidade de possíveis abordagens - sem considerarem a própria como exclusiva, a firmeza na tomada de decisões, sabendo buscar e usar o conhecimento científico necessário à sua atuação profissional, assim como gerar conhecimento a partir de sua própria prática profissional, com olhar atento e curioso no sentido de descobrir a relação existente entre os vários fenômenos observados.

Este é o contexto de inserção do ensino da psicologia experimental no terceiro semestre do curso de Psicologia do Unilasalle RJ, entrelaçando a prática das disciplinas Psicologia experimental

e Leitura, Produção e Revisão textual em um processo dinâmico e interativo que convida o discente a ocupar o lugar de pesquisador, definindo um objeto de pesquisa; delimitando problema de produção de conhecimento sobre o tema escolhido; planejando a coleta de dados relativos à produção de conhecimento; coletando dados relevantes para responder às perguntas de produção de conhecimento; organizando e analisando dados coletados para responder às perguntas propostas; interpretando dados analisados utilizando os recursos matemáticos e estatísticos e comunicando o conhecimento produzido por sua prática em pesquisa experimental, tanto por meio escrito quanto por meio oral, considerando a importância da interlocução em pesquisa e a comunicação da pesquisa em um texto científico elegante e bem estruturado que envolve o leitor e o aproxima do universo acadêmico e de produção científica.

É importante destacar a necessidade de divulgação constante dos conhecimentos desenvolvidos pela ciência, ponto este que encontra grande resistência por parte dos discentes que, de forma geral, tentam evitar a exposição que ocorre em tais situações. Porém, é imperativo que o profissional consiga expor ideias em público, apresentar suas produções científicas; discutir assuntos em equipe além de desenvolver na população em geral o interesse pelo conhecimento científico, devidamente fundamentado em conhecimentos sólidos, com fontes claramente identificáveis. A divulgação científica é uma ferramenta que irá promover o desenvolvimento social e a melhoria da qualidade de vida da comunidade na qual o profissional está inserido, além de contribuir com a formação de cidadãos conscientes que poderão, desta forma, participar ativamente de sua comunidade, a partir do acesso a informações relevantes, fidedignas e comunicadas de forma clara e objetiva.

A produção, e comunicação, de conhecimentos cientificamente válidos torna imperativo a articulação de todo esse processo com a disciplina Leitura, revisão e produção de texto, que se insere na grade do curso de Psicologia do Unilasalle RJ no terceiro período e apresenta como objetivos: desenvolver a competência comunicativa do aluno como produtor e intérprete em língua oral e escrita, especialmente em relação a textos necessários ao seu desempenho acadêmico e profissional; ler, compreender e interpretar textos como uma prática de ressemantização e apropriação de sentidos; produzir textos coerentes e coesos; adequar os textos produzidos à norma padrão e capacitar o discente para a produção de textos acadêmicos e científicos. A ementa contempla, ainda, níveis de leitura, tipologia e gêneros textuais com ênfase na dissertação, atentando para a coesão, a coerência, a seleção vocabular, a objetividade e para o emprego da norma culta da língua portuguesa. A abordagem de textos dissertativos argumentativos, técnicos e científicos é um exercício de leitura e produção no decorrer do semestre.

Para que o aluno, efetivamente, tenha uma prática de produção de texto acadêmico, buscamos a interdisciplinaridade que objetiva estabelecer relações entre duas ou mais disciplinas, ou áreas do conhecimento, com o intuito de melhorar o processo de aprendizagem e abrimos a possibilidade dessa prática efetiva. A partir desse entendimento e a fim de tornar o desenvolvimento do componente curricular um exercício de uma real produção textual acadêmica, alinhamos nosso conteúdo com a disciplina de Psicologia Experimental.

Ao estudar o currículo, podemos adotar uma posição interna ou externa. No primeiro caso interessam-se as entradas e as saídas e não propriamente o que acontece dentro da maquinaria escolar. Já no segundo caso, procura-se enxergar o currículo sob uma perspectiva externa, entendendo-o num contexto mais amplo, tanto em termos históricos quanto econômicos, culturais, políticos, antropológicos, psicológicos etc. (...)

É necessária a busca de conhecimentos produzidos em outras áreas e que serão úteis para um melhor funcionamento do nosso currículo. Com esses outros conhecimentos, supomos que saberemos melhor o que e como devemos ensinar. Assim, tudo isso resultará, por fim, numa prescrição de como agir. (OLIVEIRA, 2006)

Como isso é feito? A disciplina de Leitura, produção e revisão de texto oferece à disciplina Psicologia Experimental as ferramentas textuais necessárias para a produção de um texto acadêmico que apresente o experimento desenvolvido ao longo do semestre. Os alunos aplicam os conceitos, as estruturas aprendidas na primeira na produção de um artigo científico que registra o experimento realizado.

Nas primeiras unidades do conteúdo programático, trilhamos o percurso do entendimento das relações que os textos estabelecem entre si; os níveis de leitura que os textos suscitam em seus leitores e, nesse segmento, destaca-se a importância da leitura crítica no âmbito acadêmico; o emprego das palavras no seu sentido denotativo decorrente da necessidade de que os textos acadêmicos precisam apresentar um vocabulário preciso que não gere ambiguidades e os gêneros textuais acadêmicos com ênfase no texto dissertativo argumentativo vinculando-o ao discurso acadêmico. Revisamos, também a elaboração de esquema, fichamento, resumo e resenha destacando essas produções como possibilidades para o desenvolvimento de uma metodologia de estudo e pesquisa, como reforça MUSSIO (2017):

(...) assumimos a posição de que o discurso acadêmico, materializado na escrita acadêmica, é presente em questões concernentes ao ambiente da universidade. Ou seja, trabalhos acadêmicos que circulam neste ambiente, como resumos, fichamentos (com fins avaliativos e didáticos), etc., são produzidos através da escrita acadêmica, contudo, gêneros que extrapolam este âmbito estudantil primário, como monografias, artigos científicos, dissertações, teses, etc. podem também denominar-se acadêmico-científicos, caso estes circulem dentro da instituição de ensino, bem como façam parte de um discurso externo, que assume a posição de contribuir com pesquisas, análise e produções de conhecimento social.

Após essa introdução, é apresentado para os discentes o projeto de pesquisa e a sua importância para o desenvolvimento de qualquer produção acadêmica. Para MARTINS e THÉOPHILO (2007, p.209).

(...) projeto de pesquisa é um texto que define e mostra, com detalhes, o planejamento do caminho a ser seguido na construção de um trabalho científico de pesquisa. É um planejamento que impõe ao autor ordem e disciplina para execução do trabalho de acordo com os prazos estabelecidos.

Como bem corrobora MEDEIROS (2014, p. 197-8),

Na vida cotidiana, é comum o planejamento para nossas mais simples ações. Planejamos uma volta pela cidade para fazer compras, planejamos uma reforma de

um apartamento ou uma casa, planejamos a aquisição de um imóvel ou de um carro. (...) No mundo acadêmico, da construção do conhecimento, da pesquisa, da elaboração de um TCC, uma monografia, uma dissertação de mestrado ou uma tese de doutorado, podemos perceber que o resultado final só poderá ser bem-sucedido se na sua origem o trabalho contou com um planejamento bem elaborado.

Para completar as ferramentas necessárias para a elaboração do artigo, os alunos aprendem a consultar a Norma ABNT 6023 para a organização das referências bibliográficas e também exercitam a inserção das citações no seu texto depois de orientados quanto aos procedimentos para isso, enfatizando-se a importância das mesmas como argumentos de autoridade para a tese que estão defendendo na sua produção acadêmica.

Projeto aprovado e domínio das técnicas que norteiam a elaboração de um artigo científico, os discentes passam a aplicar os conhecimentos adquiridos na disciplina de Leitura, produção e revisão de texto para a exposição do experimento desenvolvido na disciplina Psicologia Experimental com a orientação dos professores responsáveis pelas mesmas. Assim, os alunos recebem o suporte para o desenvolvimento do texto e para o desenvolvimento do experimento.

O trabalho se complementa na exposição oral prevista para o fim do semestre quando os trabalhos são apresentados para os demais estudantes do curso. Mais uma vez, os produtores do artigo recebem suporte para essa apresentação nas aulas de Leitura, produção e revisão de texto quando são instruídos com noções que norteiam uma apresentação oral, tais como a postura corporal, o tom e o ritmo da voz, a preparação da fala e do material que será projetado.

Dessa forma, cumpre-se o objetivo primeiro da disciplina que é desenvolver a competência comunicativa do aluno como produtor e intérprete em língua oral e escrita, especialmente em relação a textos necessários ao seu desempenho acadêmico e profissional.

Considerações finais

Registrar a experiência da integração realizada pelas duas disciplinas citadas anteriormente é importante não apenas para alcançar o objetivo inicialmente proposto de avaliar e reorganizar o ensino e a produção da pesquisa experimental, como também em função da busca incessante por excelência na concretização do perfil do egresso proposto pelo curso. Muitas são as dificuldades encontradas neste percurso, iniciando pela diferença entre as expectativas geradas pelo discente no momento do ingresso e os desafios encontrados durante a realização do curso que irá convidá-lo a ser o protagonista de sua própria formação, assumindo uma postura proativa e interativa, assim como a questionar suas próprias ideias sobre a realidade, a fim de desenvolver um raciocínio crítico e uma postura investigativa sobre os fatos e dados que nos são entregues como verdades absolutas pelo senso comum.

Compreender o seu próprio posicionamento e visão de mundo, entendendo que isso é fruto de conhecimentos acumulados por várias gerações que nos antecederam e que foram transmitidos durante o processo de socialização, sendo absorvidos acriticamente pelo sujeito, significa questionar suas próprias ideias, compreendendo que elas são fruto de senso comum e, por isso, podem conter equívocos que irão perpetuar preconceitos e estereótipos. Esta está longe de ser uma tarefa simples ou fácil. Por este motivo, o desenvolvimento do raciocínio crítico é um importante desafio a ser superado. Talvez, exatamente por isso, exista uma resistência inicial frente ao proposto pelas disciplinas em questão, sendo frequente falas como “é muito trabalho”; “eu não consigo”; “precisa ler muito”; “não sei o que fazer”; “mas que tema vou escolher”; “qual a necessidade disso”; “como vou escrever sem copiar o autor”; resistência esta que precisa ser superada e, talvez, até o momento, não esteja sendo suficientemente trabalhada nas aulas iniciais, o que nos aponta uma reorganização necessária que pode otimizar o processo formativo na direção desejada, a saber, formar profissionais com habilidades de levantar informações bibliográficas, selecionando fontes confiáveis de informação; utilizar o método experimental na investigação científica; analisar, descrever e interpretar dados e comunicar seus achados para a comunidade científica, buscando a validação por pares de suas descobertas.

Desenvolver a motivação dos discentes para tal empreitada é um desafio que se coloca como sendo extremamente relevante, visto que, muitas vezes, habituados a uma educação bancária, precisam ser despertados para a necessidade de uma participação ativa e efetiva, assumindo o protagonismo em seu processo de formação. É preciso, então, desenvolver no discente o interesse pelo consumo e pela produção do conhecimento científico, pela busca de evidências e pela comunicação da produção científica não apenas durante, mas, principalmente, após a sua graduação, em um processo de educação permanente, que irá garantir a excelência da prática profissional.

Mas como desenvolver essa inquietude, essa paixão por aprender e descobrir a relação entre os fenômenos observados no dia a dia? Até o momento, busca-se este desenvolvimento através de desafios propostos por novas experiências acadêmicas, que se diferenciam dos níveis anteriores de formação pelo convite à autonomia intelectual e ao protagonismo em todas as fases dos desafios propostos. Os discentes são convidados a assumir o lugar de pesquisadores em todos os níveis de realização de uma pesquisa científica, na busca de que ele consiga identificar pontos de interesse, questione os seus próprios conhecimentos prévios sobre o tema em questão; realize pesquisas bibliográficas buscando e escolhendo fontes seguras de

informação, proponha e realize um experimento e produza um produto final, comunicando a seus pares suas descobertas, sucessos e fracassos, indicando desdobramentos futuros necessários para se prosseguir com o estudo do tema escolhido.

Todo esse percurso acadêmico é norteado pelo fato de que é imperativo que o profissional consiga expor ideias em público; apresentar suas produções científicas; discutir assuntos em equipe além de desenvolver na população em geral o interesse pelo conhecimento científico, devidamente fundamentado em conhecimentos sólidos, com fontes confiáveis e claramente identificáveis.

Referências bibliográficas

- Brasil. (2011). Ministério da Educação. Diretrizes Curriculares para os cursos de Psicologia.
- CFP - Conselho Federal de Psicologia (2005). Código de Ética Profissional dos Psicólogos, Resolução n.º 10/05.
- FLEITH, Denise; GOMES, Cristiano Mauro Assis; MARINHO-ARAUJO, Claisy Maria; ALMEIDA, Leandro Silva. Expectativas de sucesso profissional de ingressantes na educação superior. *Avaliação Psicológica*, 2020, 19(3).
- HONÓRIO, Heitor. (2018) Canal Pesquise Introdução. Disponível em <https://www.youtube.com/c/CanalPesquise>
- Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, LDB. 9394/1996 (1996). Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, DF.
- LISBOA, Felipe Stephan e BARBOSA, ALTEMIR, José Gonçalves. Formação em Psicologia no Brasil: um perfil dos cursos de graduação. *Psicologia: Ciência e Profissão* [online]. 2009, v. 29, n. 4 [Acessado 13 Junho 2022] , pp. 718-737. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1414-98932009000400006>>. EPUB 05 MAR 2012. ISSN 1982-3703. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932009000400006>.
- MAGALHÃES, Mauro et al. Eu quero ajudar as pessoas: a escolha vocacional da psicologia. *Psicologia: Ciência e Profissão* [online]. 2001, v. 21, n. 2 [Acessado 2 Maio 2022] , pp. 10-27. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1414-98932001000200003>>. Epub 10 Set 2012. ISSN 1982-3703. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932001000200003>.
- MARTINS, Gilberto de Andrade e THÉOPHILO, Carlos Renato. **Metodologia da investigação científica para ciências sociais aplicadas**. São Paulo: Atlas, 2007.
- MEC, 2011. Brasil. Parecer CNE/CES no338/2009. Diretrizes Curriculares Nacionais para o Curso de Psicologia. Resolução no 5, de 15 de março de 2011, publicado no DOU de 7 de fevereiro de 2011.
- MEDEIROS, João Bosco. **Redação científica**: a prática de fichamentos, resumos, resenhas. 12. ed. São Paulo: Atlas, 2014.
- MUSSIO, Simone Cristina. A escrita na universidade: reflexões sobre os tipos de letramento e o discurso acadêmico-científico atual. **Ideação**: revista do centro de educação, letras e saúde da UNOESTE - Campus Foz do Iguaçu. V. 19, no 1. p. 57-80, 1o semestre de 2017. Disponível em <https://e-revista.unioeste.br/index.php/ideacao/article/view/20819/13365>. Acesso em 18 de maio de 2022.
- OLIVEIRA, Benedito de. Interdisciplinaridade: uma possibilidade a partir do diálogo entre as disciplinas. **Revista da Faculdade de Educação**. Ano IV, no 5/6 jan./dez. 2006. Disponível em: <https://docs.google.com/document/d/1-vdXSkhgwg5kDDZgFHxBEzSfsKWt3FN1Ywvqt9C-C-e8/edit>. Acesso em 17 de maio de 2022.
- PIAGET, Jean. (2011) - Seis estudos em Psicologia. 25aed. Forense Universitária.
- UNESCO (2010) Educação: um tesouro a descobrir. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre educação para séc. XXI. Paris.

O ESTRESSE RELACIONADO À ALIMENTAÇÃO: OS FATORES PSICOLÓGICOS E COMPORTAMENTAIS

STRESS RELATED TO FOOD: THE PSYCHOLOGICAL FACTORS AND BEHAVIORAL

Caio Victor da Costa Silva

Discente em Psicologia do Unilasalle RJ.

Resumo

O estudo realizado teve como objetivo analisar, através dos testes escolhidos para a análise de ambas variáveis selecionadas: estresse e compulsão alimentar, o quão intenso e importante é a relação do ato de alimentar-se e o estresse perceptível. O experimento foi feito por sujeito único durante um período de 30 dias, com fases distintas divididas em 15 dias cada, na qual em uma das etapas foi feita uma alimentação livre e desregulada, enquanto em outra etapa foi realizado uma alimentação controlada e saudável com calorias calculadas (2000 calorias), objetivando a análise mais ampla possível das consequências rotineiras de uma alimentação saudável e não saudável. Levando em conta que a pesquisa foi feita para fins acadêmicos e com uma certa limitação de tempo, em função do período letivo, é recomendado - para estudos futuros - um aumento do tempo de pesquisa para possibilitar uma maior coleta de dados, subsidiando uma estatística mais robusta

Abstract

The study aimed to catalog, through the tests chosen for the analysis of both determined variables: stress and binge eating, such analysis seeks to know how intense and important is the relationship between the act of eating and perceptible stress. The experiment was carried out by a single subject during a period of 30 days, with distinct phases divided into 15 days each, in which in one of the stages a free and unregulated diet was carried out, while in another stage a controlled and healthy diet with calories calculated (2000 calories), objectifying the widest possible analysis of the routine consequences of healthy and unhealthy eating. Taking into account that the research was done for academic purposes and with a certain time limitation, because of the academic period, it is recommended - for future studies - that there is a need to increase the experimental research time to obtain a more improved statistical assertiveness.

Palavras chaves:

Estresse; Alimentação; Psicologia; Compulsão Alimentar.

Keywords:

Stress; Food; Psychology; Binge Eating

Introdução

Segundo Silva RM (2018) desde a existência do homem e seu desenvolvimento no meio havia, minimamente, o reconhecimento de que após uma atividade braçal, o temor em sobreviver, à exposição à temperaturas extremas, fatores fisiológicos limitantes ao corpo humano (fome, sede, doenças); tal reconhecimento atualmente é conhecido como estresse. De fato, o conceito do fenômeno estresse foi retificado diversas vezes ao longo da história, pois com o avanço da ciência como um todo, é possível ter uma visão mais abrangente do tema, resultando em variáveis significantes em apenas uma única palavra. Conceitualmente ao longo da história, o estresse, inicialmente foi estudado pela Física e Engenharia, sendo relacionado com objetos ou máquinas da época, considerado sinônimo de cansaço e fadiga, que de forma informal e popular foi utilizado no vocabulário dos trabalhadores braçais. No século XVIII e XIX, o conceito foi mais relacionado à força, esforço e tensão, muito por causa das mudanças radicais nas condições de vida e sociedade na época, começaram a fomentar discussões sobre a saúde do trabalhador nas diversas profissões da época.

Um dos primeiros cientistas a compreender melhor os fenômenos do estresse e suas consequências no corpo humano foi o fisiologista francês Claude Bernard, na qual explicou a capacidade de manutenção do organismo e mecanismos específicos perante à: sede, fome, hemorragia, macro e micronutrientes, agentes externos e entre outros; fazendo com que seres vivos conseguem manter uma constância de bem-estar e equilíbrio. Posteriormente todo esse estudo foi nomeado por homeostase orgânica por Walter Cannon, dando base à diante para a conceitualização biológica do cientista Hans Selye e ao Modelo Interacionista de Lazarus e Folkman. O modelo biológico de Hans Selye foi verificado que certos pacientes do cientista apresentavam certos sintomas similares como: perda de peso, perda de apetite e diminuição da força muscular, ao que denominou “Síndrome do estar doente”. Assim observou que os seres vivos respondiam sempre da mesma forma específica: “dilatação do córtex da glândula supra renal, úlceras intestinais e atrofia timo linfática”. Sendo assim, ele relacionou esses achados ao conceito de estresse, definindo-o como uma “reação defensiva fisiológica do organismo em resposta a qualquer estímulo” e, em 1936, denominou-a Síndrome Adaptação Geral (SAG) ou Estresse Biológico. (SELYE, 1956).

O modelo interacionista (modelo de Coping) de Lazarus e Folkman diz que o estresse é algo contextual, ou seja, trata-se de uma relação entre ambiente e indivíduo que é desenvolvido e moldado ao longo do tempo e da transformação de ambos. Desse modo, ele é definido como uma situação avaliada pelo indivíduo como significativa e com demandas que excedem seus recursos para lidar com o respectivo evento. (DIAS; NAVES; RIBEIRO; LUÍS, 2019).

Diante das bases teóricas resumidamente explicadas, é notório que o estudo central é o estresse, porém devido às suas características e seu amplo campo de pesquisa, a relação que é pontuada é com as necessidades básicas do indivíduo; diante dessas necessidades a alimentação e suas consequências será um dos focos principais ao longo da dissertação.

A alimentação é um dos conceitos mais antigos da história da humanidade, muito do que conhecemos como cultura, ancestralidade e sociedade vem da base gastronômica de cada povo, entretanto, por se tratar de um estudo psicológico é importante salientar, a diferença entre alimentação e nutrição, na qual são erroneamente entendidos como sinônimos, pois o estudo que envolve a nutrição está correlacionado à pesquisas sobre os nutrientes presentes no corpo e sua necessidade fisiológica diária, mostrando que o ato de nutrir-se é

involuntário, algo automático do próprio organismo. Entretanto, o ato de alimentar-se está mais ligado à ingestão do que entende-se como comida para a cultura e história de uma sociedade, incluindo também as relações humanas que cada um tem com a própria comida, os meios de produção e seus rituais ao comer. Ainda que o ser humano come desde sua origem, independentemente do estudo científico e normas criadas por pessoas competentes da área, a nutrição surge como um “processo histórico de racionalização científica do comer e do alimentar-se”. (ALVARENGA; MORAES, 2021).

Por conseguinte, a alimentação é algo que o indivíduo tem escolha e exerce de forma voluntária, no entanto, é necessária uma delimitação de como a observação da alimentação vai ser utilizada, sendo assim pontuando o fator psicológico como primordial para o entendimento, não somente da relação entre alimentação e estresse, mas também da relação do ser humano (com uma reação biológica e psicológica individual), porém há de questionar quais os fatores que moldam a forma que cada indivíduo se alimenta e se tais influências são positivas ou negativas. Um exemplo negativo seria a interação e a exposição das pessoas com as redes sociais, nas quais segundo *Silva et. al (2018)*, um dos maiores motivadores para a uma certa busca inalcançável por um corpo ideal são as redes sociais como um todo, desde a visualização de pessoas com biótipos e físicos que não condiz com o objetivo do usuário até a exposição própria do seu corpo, fazendo com que pessoas (jovens em sua maioria) desenvolva futuramente transtornos alimentares, como: compulsão alimentar, bulimia, anorexia; além de que boa parte dos jovens que possuem alguns dos transtornos citados demonstraram altos níveis de estresse, na qual foi calculado pela Escala de Estresse Percebido (EPS-10) e comparando com os escores da tabela normativa da população americana. Logo, os jovens tendo que lidar com os sintomas de um alto nível de estresse, como: fadiga, irritabilidade, insônia, ansiedade, taquicardia, dores musculares, redução de concentração, acabam consumindo alimentos de alta caloria, altamente industrializados e carentes em nutrientes necessários para o corpo.

Sendo assim, o fator que influencia as pessoas a consumirem alimentos calóricos a partir das consequências do estresse é comportamental, porém existem fatores biológicos que influenciam e persistem de forma química no comportamento alimentar, na qual de acordo com a *Oliveira et. al (2015)* “ a situação estressora específica sob a alimentação pode fazer com que o sistema de recompensa cerebral (SRC) exponha-se exageradamente ao cortisol - que seria o hormônio responsável pelo estresse - aumentando a sensibilidade do SRC, desencadeando o vício em alimentos de alta palatibilidade (alimentos ricos em açúcar, sal e gordura) e elevando hormônios como: insulina, leptina e insulina; gerando a associação da lembrança do consumo de alimentos altamente palatáveis a uma sensação de recompensa, aliviando o estado estresse ou emocional.”

Portanto, a influência dos alimentos sob o estresse é biológica e psicológica, mas, afinal de contas, o que influencia o ser humano primeiro? Para ter uma visão ampla sobre o assunto, é necessário ver o que influencia o stress (como foi exemplificado no caso do comportamento alimentar sob influência das redes sociais), por qual um dos principais influenciadores é o trabalho e quando sua cobrança e suas demandas são excessivas em comparação com os recursos que o indivíduo dispõe, que é caracterizado como stress ocupacional, sendo um dos maiores responsáveis atualmente no desenvolvimento de crises de pânico no trabalho e Síndrome de Burnout; além de que um dos fatores biológicos que amplia a discussão sob a influência primária da relação do estresse e à alimentação é o desenvolvimento dos transtornos alimentares, em que segundo *Oliveira et. al (2015)* o que caracteriza um transtorno alimentar é o comportamento extremamente preocupado à aparência estética, gerando

uma preocupação com consumos específicos de alimentos (carboidratos em sua maioria), adotando dietas restritivas erroneamente, exagerando em práticas de exercício físico e uso de medicamentos para emagrecimento. Os transtornos alimentares mais comuns nos casos clínicos são anorexia nervosa, bulimia nervosa, transtorno de restrição alimentar, e principalmente, transtorno de compulsão alimentar; na qual está intimamente conectado à preocupação da aparência.

Portanto, a utilização de dietas exageradamente restritivas torna-se frequente para as pessoas, ainda mais que o resultado da alimentação excessivamente limitante é satisfatório a curto prazo, porém é preocupante à saúde ao longo prazo, ao ponto de influenciar pessoas a uma pressão utópica sobre a alimentação. Atualmente a sociedade releva em extremo a aparência corporal e fazendo com que se crie uma cultura que proíbe certos alimentos e subestima a rotina de uma alimentação devidamente saudável, como consequência episódios envolvendo compulsão são cada vez mais frequentes. Um dos principais transtornos alimentares já citado é a bulimia, que é caracterizada por apresentar frequentemente uma compulsão alimentar relacionado a recompensa de evitar de qualquer meio o ganho de peso, no entanto, se a restrição alimentar for contínua, é denominada anorexia nervosa, ambos transtornos são caracterizados pela alteração da percepção corporal. Outra compulsão alimentar que está em estudo e pesquisa é a vigorexia, na qual de acordo com Silva et. al (2018) é a distorção visual do indivíduo sobre a aparência física, onde a pessoa insiste em uma preocupação de não ser forte ou musculoso o suficiente, e como consequência, há um exagero nas práticas de exercício físico, adesão de dietas restritivas que não auxiliam a recuperação muscular dos exercícios e o consumo de anabolizantes de forma recreativa sem o acompanhamento médico. Dessa forma, se faz de extrema necessidade a atenção à saúde física e mental dos indivíduos, levando um olhar multidisciplinar e abrangente a fim de prevenir, tratar e evitar maiores consequências e impactos negativos na qualidade de vida de todos.

Um dos processos básicos que exigiu extrema atenção na metodologia do experimento foi o sono, pois tal processo tem uma importância na regulamentação física, mental e psicológica, tendo em vista que muito do que pode influenciar em ambos (alimentação e estresse) seria a privação do sono, porém através da formação teórica da Oliveira et. al (2015) observa-se que o sono tem extrema importância influência no estresse, pois o sono controla o que é chamado de ritmo circadiano, conceitualmente esse ritmo é algo ajustado por fatores exógenos, ou seja, atividades que o ser humano realiza durante o dia-a-dia. Os fatores endógenos virão estímulos no núcleo do hipotálamo medial, na qual é chamado de forma simplista como relógio biológico. O relógio estabelece o ciclo sono-vigília e regulariza o tempo de sono do cérebro, porém intervir no ciclo circadiano pode acarretar problemas sérios na saúde. É no momento em que o corpo repousa acontece a recuperação tanto física quanto mental, entretanto, se algum indivíduo sofre com uma alta demanda de tarefas, uma cobrança considerada exacerbada para os próprios limites psicológicos e uma alimentação completamente desbalanceada, acaba ocasionando uma alta liberação de cortisol (hormônio responsável pelo estresse), além de reduzir consideravelmente os níveis de serotonina e melatonina (hormônio responsável pelo sono), o que irá impedir a função primordial do sono, que é a recuperação total do corpo através do ciclo circadiano. Assim, com o somatório de uma péssima alimentação, uma rotina desregulada e uma privação do sono, tem a possibilidade de desenvolver doenças relacionadas com o metabolismo, muito por causa da desregulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal.

Método

A pesquisa experimental foi realizada com sujeito único, do sexo masculino com a idade de 20 anos, objetivando um estudo para fins acadêmicos. A pesquisa experimental utiliza de certos testes específicos ao tema, na qual são validados e considerados como “clássicos” quando se trata de estresse e comportamento alimentar. Sobre o estresse, o instrumento utilizado para calcular e quantificar é uma versão traduzida do Perceived Stress Scale (PSS-10), na qual é a Escala de Estresse Percebido em sua versão de 10 itens (PSS-10), nela contém 14 perguntas, com o objetivo de verificar e mensurar o quão sobrecarregado, imprevisível e incontrolável o próprio sujeito avalia sua vida. Cada pergunta possui opções de resposta que variam de zero a quatro (0=nunca; 1= quase nunca; 2= às vezes; 3= quase sempre e 4=sempre), o total da escala é a soma das pontuações destes 14 itens e os escores podem variar de zero (mínimo) a 56 (máximo). No caso específico do experimento de sujeito único, o teste foi feito uma vez todos os dias em um período de 30 dias, feito no mesmo horário do dia (nove horas da noite), evitando qualquer influência de uma variável estranha, além de que não foi utilizado nenhum ponto de corte de outros resultados, entendendo que o teste possui uma questão subjetiva e interpretativa, foi somente utilizado os próprios resultados como comparação para a conclusão e observação da conclusão do experimento.

Para poder pontuar e ter uma noção quantitativa do comportamento alimentar, foi utilizado o questionário (traduzido para português): The Three Factor Eating Questionnaire - versão reduzida de 21 itens, com o objetivo de determinar o grau de três fatores que influenciam primordialmente o comportamento alimentar: restrição cognitiva, alimentação emocional e descontrole alimentar. O teste consiste em 20 questões com o formato de resposta de 4 pontos, somente à última questão com o formato de 8 pontos. No caso específico do experimento de sujeito único, o teste foi feito uma vez todos os dias em um período de 30 dias, feito no mesmo horário do dia (nove horas da noite), evitando qualquer influência de uma variável estranha.

A alimentação será o objeto variável de manipulação durante os 30 dias do experimento para avaliar o estresse em diferentes fases de uma certa maneira de alimentação, na qual nos primeiros 15 dias foi colocado uma alimentação completamente livre, sem nenhuma restrição calórica, com a possibilidade de comer alimentos para aliviar o estresse, sem nenhuma regra em questão de horário ou quantidade consumida. Nos outros 15 dias, foi estipulado uma alimentação sem nenhum alimento “fast food” ou qualquer alimento rico em açúcar, sódio e gordura e pobre em nutrientes, com horários estipulados para as refeições.

Além de construir uma dieta com 2000 calorias, levando em conta a rotina do sujeito do experimento e as medidas corporais relevantes para o cálculo dietético, como: altura (1,70 metros), peso (64 quilogramas) e idade (20 anos), com isso foi utilizado os cálculos de Harris-Benedict, Mifflin-St. Jeor, Katch-McArdle, Neat e Nepa. Contudo a alimentação será calculada para manter o peso, ou seja, não colocar o corpo em restrição ou superávit calórico para evitar uma variável estranha que possa mexer com o metabolismo corporal e prejudicar o equilíbrio homeostático do corpo, em relação aos macronutrientes foi calculado o consumo necessário de 290 gramas de carboidrato, 102 gramas de proteína e 48 gramas de gordura; tal contagem de macronutrientes, nutrientes, sódio e calorias foi auxiliada pelo aplicativo para celular "FatSecret" em sua versão mais recente (9.12.5.2), atualizado em 25 de maio de 2022.

Pontuando que cálculos que normalmente são utilizados em artigos de Nutrição e Fisiologia, como: IMC e porcentagem de BF (body fat), não será utilizado com a justificativa

de se tratar de cálculos de interesse somente físico, além de possuir certa pobreza em mostrar dados fundamentais do indivíduo em um estudo que leva mais em consideração o fator emocional, cognitivo e controle sobre o comportamento diário sob situações rotineiras de um cidadão, que são estressantes na interpretação do psicológico/físico, porém principalmente psicológico.

Análise de dados

Os dados atribuídos foram analisados prioritariamente em uma planilha e formulado em gráfico de linha para melhor a compreensão e visualização do quão volátil e intenso o estresse, com a Escala de Estresse Percebido, durante os 30 dias (obviamente com a influência da dieta nos últimos 15 dias), além do resultado do questionário dos três fatores do comportamento alimentar. Objetivando buscar alguma relação com ambos resultados, os dois dados coletados foram colocados juntamente em relação ao número de dias em experimento.



Como pode ser observado, os dados foram transferidos para uma planilha de Excel e, por conseguinte, formatado para um gráfico de linha pontuado, com o objetivo de deixar de forma clara as nuances leves da variação do estresse e da compulsão alimentar entre os dias de experimento. Em relação ao estresse pode observar que nos dias de alimentação livre (DIA 1 à DIA 15) o nível de stress oscila de forma mais agressiva, ainda mais comparando-se com os dias de alimentação saudável. Além disso, nos últimos quatro dias da primeira fase do experimento o estresse começa a se elevar até a segunda fase do experimento, demonstrando que o processo de mudança de alimentação e sua antecipação calculada foram influenciadores severos para o aumento do estresse. No entanto, ao observar os dias com a alimentação regrada, o nível de estresse demonstra ser mais estável, além de não haver elevações de estresse em dias específicos, ou seja, variáveis indesejáveis que influencia o estresse no dia-a-dia, foram controladas com sucesso, apesar de ser um estudo de sujeito único, na qual está submetido a sofrer múltiplas variáveis ao longo do experimento.

No ponto de vista da compulsão alimentar, nos dias de alimentação desregrada e livre, mostra-se que os níveis de restrição cognitiva, alimentação emocional e descontrole alimentar são exponencialmente maiores em comparação à alimentação controlada. Ao ponto de vista matemático, a média dos primeiros 15 dias a pontuação é 55,13, enquanto

nos outros 15 dias a pontuação média é 45,13, ou seja, 10 pontos de diferença, fazendo com que seja uma assimetria significativa para discutir uma hipótese sobre o fato de que, ao contrário do que se pensa, um planejamento de alimentação que consegue devidamente calcular o gasto calórico e a quantidade calórica consumida a partir do acompanhamento severo da ingestão de macronutrientes necessários para a rotina do indivíduo é mais efetivo que uma alimentação completamente livre sem acompanhar nenhuma quantidade calórica e nutritiva dos alimentos.

Além dos dados apresentados acima, em formato de gráfico de linha, os mesmos foram avaliados pelo Teste-t em uma planilha de Excel, com o objetivo de observar e avaliar se houve alguma discrepância de significância nos resultados das duas variáveis utilizadas na pesquisa experimental de sujeito único. O resultado da tabela abaixo demonstra o resultado da variável “estresse”.

Teste-t: duas amostras em par para médias		
	Variável 1	Variável 2
Média	29,13	26,67
Variância	8,41	7,24
Observações	15,00	15,00
Correlação de Pearson	0,41	
Hipótese da diferença de média	-	
gl	14,00	
Stat t	3,14	
P(T<=t) uni-caudal	0,00	
t crítico uni-caudal	1,76	
P(T<=t) bi-caudal	0,01	
t crítico bi-caudal	2,14	

Como pode ser visto, o Teste t indicou um $P=0,01$; na qual está dentro da meta estabelecida para o nível de confiança estatística, o que permite afirmar que há uma relação entre o estresse e o comportamento alimentar, e que os números obtidos no experimento são relevantes para uma observação e desenvolver uma discussão científica com o auxílio de artigos e livros sobre o tema.

Além de que ao observar a média das pontuações nos 30 dias deve-se notar que há uma diferença de 2,46, ou seja, a discrepância entre as fases do experimento não é alarmante, mas o que se observa com o auxílio do gráfico e com a observação do experimento é que a pontuação do nível de estresse é bem similar no meio de ambas fases do procedimento, porém o que difere são os últimos 5 dias de cada fase, onde na fase de alimentação livre e desregrada a média é exatos 31, entretanto com a alimentação regrada e saudável a média chega a ser 25,4.

Com isso, é notório que se o experimento tivesse a possibilidade de ter um espaço de tempo maior haveria uma probabilidade da diferença ser ainda maior, e o que justifica é que pelo fato do experimento ser de sujeito único, o indivíduo fica ciente de que haverá um período em que ele pode comer a vontade e outro período que é o oposto, assim criando uma percepção de conforto e até certo exagero no ato de alimentar-se, conseqüentemente o consumo exagerado de alimentos extremamente processados e prejudiciais para a saúde fez com que problemas (dores em geral) digestivos, musculares e articulares influenciava negativamente a percepção dos estresse na rotina do indivíduo. Além disso, o não uso de remédios para o alívio das dores para evitar uma variável estranha, foi também um influenciador para o aumento do nível de estresse. O fator que deixa nitidamente que os problemas de saúde relatados tem relação com a alimentação é que logo após o começo da fase regrada da alimentação, observe que os problemas físicos desapareceram em poucos dias, assim, a elevação do nível de estresse não foi percebido na segunda fase do experimento.

Além da tabela sobre o nível de estresse, uma tabela dos dados obtidos sobre a compulsão alimentar foi feita para análise do Teste t e para a observação da relação que o experimento teve como objetivo.

Teste-t: duas amostras em par para médias		
	Variável 1	Variável 2
Média	55,13	45,13
Variância	2,70	4,55
Observações	15,00	15,00
Correlação de Pearson	0,16	
Hipótese da diferença de média	-	
gl	14,00	
Stat t	15,63	
P(T<=t) uni-caudal	0,00	
t crítico uni-caudal	1,76	
P(T<=t) bi-caudal	0,00	
t crítico bi-caudal	2,14	

Além de passar pelo rigor estatístico, mostrando o valor de $P < 0,05$, o interessante é observar que a diferença da variável nas duas fases do experimento é bem significativa, com uma diferença exata de 10 pontos. Vale ressaltar que o questionário feito para avaliar a compulsão e o comportamento alimentar, baseia-se em três pilares que sustentam o ato de se alimentar como um todo, tais pilares são: restrição cognitiva, alimentação emocional e descontrole alimentar. O que foi observado durante o processo experimental foi uma pontuação mais elevada na fase de alimentação não saudável, com escores maiores em questões que envolvem a alimentação emocional, ou seja, o sujeito do experimento sentia constantemente

a necessidade de comer nas maiorias das vezes que tinha contato com alguém que estava consumindo algum alimento não saudável, reforçando as observações feitas por Oliveira et. al (2015), mostrando que o ato de se alimentar e como o indivíduo enxerga a si próprio pode ser influenciável por fatores externos e sociais, fazendo com que o comportamento do indivíduo esteja sujeito a desvios emocionais e psicológicos, conseqüentemente o fator hormonal biológico do cérebro vai desbalancear, principalmente hormônios ligados a sensação de prazer e estresse (serotonina e cortisol).

Discussão

Apesar da necessidade adaptativa biológica do estresse, é notável que fatores ligados ao psicológico e ao subjetivo do ser humano são diretamente relacionados com questões fisiológicas do corpo, portanto a mente demonstra ser o principal influenciador do corpo, enquanto ainda que o psicológico sofra influências do meio externo e social, ainda assim o que é selecionado pelos fenômenos mentais é de ordem única e subjetiva. Entretanto, o experimento tem como objetivo discutir o quão os processos básicos do corpo humano (no caso à alimentação) influencia na percepção do estresse, pois como foi salientado há uma evitação das conseqüências do estresse fisiológico somente, que é o desequilíbrio do estado homeostático, e sim, o quão é perceptível o nível de estresse aos costumes saudáveis ou mórbidos que são ligados à alimentação; como é descrito de forma direta por Silveira et. al (2021) sobre o mecanismo de recompensa e como influencia as emoções: “As emoções têm grande influência sobre o indivíduo e o leva a desejar principalmente alimentos altamente calóricos impactando diretamente nos hábitos alimentares e no estado emocional. Desta forma, existem conseqüências sobre o comportamento alimentar, considerando que a emoção debilita os controles cognitivos da ingestão alimentar e por isso, quando ocorrem alterações emocionais, os indivíduos recorrem à comida como forma de compensar o seu estado emocional e de lidar com as suas emoções”.

Com as emoções avariadas e o descontrole de fatores primordiais para o funcionamento do corpo, conseqüentemente o nível de cortisol vai aumentar e a percepção de situações estressoras vai ficar mais sensível, na qual de acordo com Oliveira et. al (2015) a escolha de como alimentar-se é complexa por fatores emocionais e estressores e por situações de vida que cada indivíduo tem, cursos da vida onde dificulta a ter uma visão prioritária do que comer ou do que deve-se comer, ainda mais se levar em conta fatores socioculturais em que inevitavelmente a sociedade estará exposta.

Sendo assim, é perceptível que a escolha mais saudável perante ao que foi analisado pelo experimento de sujeito único, de fato não é a mais fácil, reforçado também pela conclusões e dissertações de outras referências citadas, porém o que há de ferramentas para o auxílio de uma escolha mais duradoura para o cotidiano saudável de um indivíduo é rico em praticidade e conhecimento, ainda que para Silva et. al (2018) a ferramenta da internet e das redes sociais pode ser prejudicial para a visão distorcida que o indivíduo tem de si mesmo, entretanto tais ferramentas podem ser essenciais e revolucionárias para o estilo de vida e escolhas cotidianas que podem de alguma forma aliviar e solucionar situações estressoras que destroem o bem estar do indivíduo.

Conclusão

Percebe-se ao longo do material analisado que, de fato, o homo sapiens é cercado de variáveis que são intrínsecos ao ambiente e à genética, e que tais variáveis influenciam diretamente o comportamento e a personalidade do indivíduo. Entretanto, a análise feita é que o fator biológico/inato é mais claro e observável para o experimento de sujeito único, logo com as pontuações feitas através do experimento consegue-se obter experiências detalhadas sobre o quão forte é fundamental é a relação do estresse com o comportamento alimentar e quais são os fatores natos comportamentais por trás de tanta química e fisiologia do cérebro do ser humano.

Afinal, tal relação é realmente fundamental? E o que é mais fundamental o psicológico ou fisiológico? Primeiramente através dos dados obtidos e das revisões de publicações sobre, é nítido que a relação que as emoções têm sobre o comportamento humano é fato, porém é ainda mais visível quando trata-se de processos básicos para a sobrevivência e convivência saudável do indivíduo, pois como foi diferenciado o conceito de nutrição e alimentação, o ato de alimentar-se envolve relações sociais e formas de relacionar-se com os alimentos da cultura que permeia a sociedade vigente. Além de que, como foi relatado pelo sujeito experimental, as maiores dificuldades para o período de alimentação livre foram as constantes dores articulares e musculares pela falta de nutrição adequada, e por pobreza na flora intestinal, consequências de uma alimentação enfraquecida em fibras e rica em gordura e açúcar.

Entretanto, as maiores dificuldades no período de alimentação regrada e saudável foi somente a tentação do comer “sujo”, ou seja, havia uma dependência do sistema de recompensa do cérebro em consumir comidas extremamente palatáveis, principalmente quando era envolvido por uma situação estressora do psicológico humano, e na tentação de ver outros indivíduos apreciando-se dos alimentos descritos como maléficos à saúde. Portanto, ao levar em conta os respectivos escores da Tabela Experimental, percebe-se que o maior escore é da alimentação livre (29,13), porém a diferença é mínima (2,46), então o critério de decisão fica ao aspecto da compulsão alimentar, logo a partir das pontuações é perceptível que ter uma alimentação livre e desregrada é mais estressante e maiores são as chances de desenvolver alguma compulsão alimentar, mostrando que os fatores biológicos são levementes mais influenciadores do que o psicológico comente, outrora o que é constatado também é uma necessidade de equilíbrio entre ambos os campos, pois pela falta de tempo do experimento, haveria uma possibilidade de ver a longo prazo as condições sobre o estudo do experimento

Sendo assim, pode concluir que a forma como o experimento foi realizado pode ser aperfeiçoado em pesquisas no futuro, e dar notoriedade a uma necessidade de estudo e observações sobre o tema, na qual observa-se na sociedade atual um aumento de casos de compulsões alimentares e de uma desvalorização da alimentação correta e saudável. Logo, com os devidos materiais utilizados constata-se que a fisiologia do ser e o seu funcionamento saudável é de extrema importância para um psicológico saudável, mesmo que tais doenças originam-se da psique, além de que com um psicológico bem trabalhado e em constante busca de estar saudável tem uma possibilidade de sustentar o indivíduo para agir em prol de mudança sobre seu estado fisiológico enfraquecido.

Referências bibliográficas

ALVARENGA, Marle; MORAES, Jéssica. Alimentação versus Nutrição. In: ALVARENGA, Marle; DAHÁS, Liane; MORAES, César (org.). **Ciência do Corpo Alimentar**. São Paulo: Manole, 2021. Cap. 3. p. 45-60.

DIAS, NAVES; PAIS-RIBEIRO, José Luís. O modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. **Rev. Psicol. Saúde**, Campo Grande , v. 11, n. 2, p. 55-66, ago. 2019 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2019000200005 & lng=pt\nrm=iso>. acessos em 12 abr. 2022. <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v11i2.642>.

OLIVEIRA, Fernanda Rodrigues de et al. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Uberaba-MG, v. 1, n. 11, p. 225-237, 10 nov. 2015. Mensal. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/viewFile/18592/16206>. Acesso em: 13 abr. 2022.

SELYE, Hans. **The Stress of life**. New York: McGraw-Hill Book Company, 1956. 313 p.

SILVA, Andressa Melina Becker da; MACHADO, Wagner de Lara; BELLODI, Anita Colletes; CUNHA, Kainara Silva da; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Jovens Insatisfeitos com a Imagem Corporal: estresse, autoestima e problemas alimentares. **Psico-Usf, [S.L.]**, v. 23, n. 3, p. 483-495, jul. 2018. FapUNIFESP (SciELO).

Silva RM, Goulart CT, Guido LA. Evolução histórica do conceito de estresse. **Rev. Cient. Sena Aires**. 2018; 7(2): 148-56.

SILVEIRA, Maria Rodrigues et al. A influência do estresse no comportamento alimentar. In: GISELLE MEDEIROS DA COSTA ONE (Paraíba). Instituto Medeiros de Educação Avançada (org.). **Nutrição Clínica: os desafios da pesquisa na atualidade**. João Pessoa: Cinasama, 2021. Cap. 1. p. 16-33

GERAÇÃO LUZ AZUL: EFEITOS DO USO DE SMARTPHONES NA QUANTIDADE DE SONO

GENERATION BLUE LIGHT: EFFECTS OF SMARTPHONE USE ON SLEEP QUANTITY

Tarcísio Rodrigues Prado de Castro

Discente em Psicologia do Unilasalle RJ.

Resumo

Este estudo teve como objetivo verificar, através de observação e registro diário, se o uso de smartphones e dispositivos emissores de luz azul antes de dormir interferem na quantidade de horas de sono obtidas. O experimento foi realizado com sujeito único durante 30 dias corridos e compararam-se os dados obtidos em dois períodos de 15 dias, com base na variabilidade entre um período fazendo seu uso e outro em sua ausência. Apesar da indicação de $P=0,20$ no teste-t, pôde-se observar uma melhor qualidade do sono. Considerando que esta pesquisa foi realizada para fins acadêmicos e com uma limitação de tempo de execução, em função do período letivo, recomenda-se que o experimento seja realizado por mais tempo e com uma amostra maior para que possa ser feita uma comparação mais consistente com a realidade e consiga-se alcançar significância estatística.

Palavras chaves:

Luz azul; Sono; Smartphones.

Abstract

This study aimed to verify, by monitoring and daily registers, whether smartphones and other blue light-emitting devices use before bedtime interferes with sleep quantity. The experiment was carried out with a single person for 30 consecutive days and the data obtained during two 15 days trials based on sleep quantity variability during its usage and its absence. Even though its results were statistically insignificant, the subject reported better sleep quality. Considering that this research was conducted for academic purposes and with a limitation of execution time due to the academic term, it is recommended, in addition to a longer experiment length, studies with a larger sample for a more consistent comparison and reach of statistical significance.

Keywords:

Blue light; Sleep; Smartphones.

Introdução

Fazendo parte do ritmo de vida do ser humano, o sono é crucial para o desenvolvimento e manutenção da saúde. Com padrão de regulação em ritmos circadianos, as atividades cerebrais e processos fisiológicos, como a temperatura do corpo, os níveis hormonais e os ciclos de sono/vigília, são influenciados pelos ciclos de luz e escuridão (GAZZANIGA, 2018).

A maioria das pessoas considera o sono um momento de tranquilidade, quando deixamos de lado as tensões do dia e passamos a noite dormindo sem ocorrências especiais. Entretanto, a partir de um olhar mais atento do sono é mostrado que muita atividade ocorre durante a noite inteira (FELDMAN, 2015).

Durante o dia, são experimentados dois tipos diferentes de estado: a vigília e o sono. Podemos observar que o sono também tem distintas fases ou estados. Diversas vezes ao longo de uma noite, entramos em um estado chamado de sono de movimento rápido dos olhos, ou sono REM, quando seu EEG (eletroencefalograma, método que serve de monitoramento e registro de atividades elétricas do cérebro) se encontra mais parecido com o estado acordado do que com o estado adormecido, seu corpo (com exceção dos músculos dos olhos e invoca ilusões detalhadas e vividas, que chamamos de sonhos. Em outros momentos, estamos no estado chamado de sono não REM, no qual o encéfalo não costuma gerar sonhos complexos. (O sono não REM é também conhecido por sono de ondas lentas, pois o EEG é dominado por ritmos amplos e lentos.) Esses estados comportamentais fundamentais – vigília, sono não REM e sono REM – são produzidos por três estados distintos da função encefálica. Cada estado também está acompanhado por grandes mudanças na função corporal (BEAR, 2017).

Ainda segundo o autor, o sono não REM aparenta ser um período de repouso. A tensão muscular está reduzida em todo o corpo, e o movimento é mínimo. O corpo ainda tem a capacidade de movimentos durante o sono não REM, mas só o faz raramente, sob o comando encefálico, geralmente para ajuste da posição corporal. A temperatura e o consumo de energia do corpo estão reduzidos. A partir do aumento na atividade da divisão parassimpática do sistema nervoso, as frequências cardíaca e respiratória e a função renal diminuem e os processos digestivos são acelerados.

Já os sistemas fisiológicos de controle são dominados pela atividade simpática durante o sono REM. O sistema de controle da temperatura corporal simplesmente se desliga, e a temperatura interna começa a atingir níveis mais baixos. As frequências cardíaca e respiratória aumentam, mas de forma irregular. Pode-se dizer que, no geral, durante o sono REM, o encéfalo não é considerado em repouso e sim o contrário.

Sendo assim, resumidamente, o ciclo fisiológico do sono tem o seguinte funcionamento: os olhos captam a luz ambiente e está serve para indicar para o corpo se ele está num período noturno ou diurno. A partir disso o corpo se regula de maneira que o sono ocorra no horário de escuridão e a vigília ocorra no período em que há presença de luz. O uso de dispositivos emissores de luz é considerado um risco para o ciclo, uma vez que a desregulação circadiana pode ocorrer pela utilização deles no período noturno (DA SILVA SANTOS, 2021).

A luz noturna artificial enganar o núcleo supraquiasmático, induzindo-o a acreditar que o sol ainda não se pôs. A pausa na liberação de melatonina, que deveria ter ocorrido com o cair da noite, permanece pressionando o cérebro sob a coação da luz. Portanto, essa luz que permeia

os ambientes internos na atualidade detém o avanço do tempo biológico que costuma ser indicado pela liberação noturna de melatonina (WALKER, 2018).

Conforme Guimarães (2018), a taxa do hormônio cortisol também vem sendo relacionada a alterações na duração e na qualidade do sono. A partir de uma revisão sistemática da literatura, demonstrou-se que há um número considerável de estudos associando a elevação do nível de cortisol a prejuízos na qualidade do sono. Estes dados reforçam as observações feitas em pacientes com diagnóstico de depressão, pois foi observado que pacientes com tal transtorno de humor apresentam alterações importantes nos ciclos de sono-vigília, bem como se sabe que estes pacientes apresentam níveis elevados de cortisol.

Comparando com a escuridão, a exposição à luz brilhante terá um efeito redutor da sonolência, promoverá o aumento do estado de alerta e atenuará a queda na temperatura corporal, tendo como consequência um atraso no início do sono e sono reduzido. (GOZAL, 2017)

Segundo Freitas (2017), nas últimas décadas, com a maior acessibilidade e portabilidade das diversas mídias, a sociedade tem sido protagonista de um largo aumento no uso de aparelhos eletrônicos. À medida que esses aparelhos se tornam

mais leves e portáteis, é notável o crescimento no número de pessoas que os levam a qualquer lugar, inclusive para cama. De acordo com Arantes Junior (2021), contribuem para alterar a arquitetura do sono, desregulando o ritmo circadiano e trazendo as consequências de um sono de má qualidade, como a sonolência diurna excessiva.

O uso antes de dormir de computadores para assistir televisão, filmes, séries de TV, assim como o uso do telefone celular na cama está muito ligado a distúrbios do sono como a insônia. Além disso, o uso do telefone celular na cama foi associado com o atraso na fase do sono (NOTOMI, 2019).

Por tratar-se de uma questão que afeta diretamente o desenvolvimento e formação dos jovens, é mais comum encontrar estudos realizados com crianças e adolescentes. Com isso, a partir de uma pesquisa relacionada por Bueno (2016), as crianças que usam seus celulares após se deitarem são as que mais se sentem cansadas no dia seguinte, uma vez que elas ficam na cama, porém manuseando a todo momento seus aparelhos. Já entre os adolescentes, verificou-se que a quantidade de tempo dedicada a esses dispositivos está diretamente relacionada às horas de sono perdidas durante a noite e a possíveis consequências negativas de aprendizado nas escolas no dia seguinte.

Surpreendentemente, conforme Amra (2017), uma grande parcela dos adolescentes desconhece os efeitos adversos do uso de celulares na cama; eles erroneamente acreditam que essas mídias podem auxiliá-los a dormir. Para muitas pessoas, o uso tornou-se algo associado à sua rotina de sono pessoal. O uso de mídia no horário de dormir e ser acordado por um telefone celular durante o sono estão associados à menor eficiência do sono principalmente em adolescentes.

A luz azul artificial emitida por esses aparelhos, além de causar danos irreversíveis, pode diminuir a performance visual, prejudicando a sensibilidade ao contraste e o alcance da visão. Na prática, quando se utiliza o celular em um quarto escuro apenas com a sua tela ligada, ocorre uma dilatação da íris, o que acarreta um aumento de entrada da luz azul (SONODA, 2022).

A partir desta prática podemos relacionar o uso do celular, nestes períodos, com uma queda na qualidade e quantidade de sono. Ao avaliarmos suas mais severas consequências, temos efeitos de distúrbios e privação do sono atuando nesses indivíduos. Dessa forma, Guimarães (2018) afirma que os hábitos contemporâneos de exposição constante a equipamentos eletrônicos que emitem luz artificial podem causar implicações na regulação do sono.

Com isso, Santos-Coelho (2020) complementa o autor anterior ao relacionar a má qualidade e privação deste sono com como devemos tratar o que se tornou uma questão de saúde pública. A alta prevalência de sono ruim e as graves consequências enfatizam a necessidade de maior conscientização do público sobre a importância do sono para adultos e crianças. É possível identificar como são afetadas as habilidades humanas com prejuízo nas funções cognitivas, nos processos emocionais, na atividade muscular e nas ações que necessitam da ativação de regiões cerebrais (córtex pré-frontal, tálamo e hipocampo).

A partir dessas considerações, este estudo, proposto como atividade prática da disciplina Psicologia Experimental do curso de Psicologia da Unilasalle RJ, teve como objetivo relacionar a quantidade de sono quando se faz uso de aparelhos emissores de luz azul, como smartphones, antes de dormir. Espera-se, então, que a quantidade de horas de sono alcançadas seja maior quando o sujeito se abstém de seu uso.

Método

A pesquisa experimental foi realizada com sujeito único, do sexo masculino com idade de 28 anos, para fins acadêmicos. Consistiu em observar e analisar dois intervalos de 15 dias cada: em um primeiro momento, o indivíduo não utilizou smartphones ou aparelhos digitais de mesmo perfil no período de 2 horas antes de dormir até o adormecer; em seguida, para o segundo intervalo, pôde usufruir sem restrições de dispositivos digitais até que adormeça.

Foi estabelecido que o sujeito utilizaria um relógio mecânico de pulso, que não emitisse luz, para auxiliá-lo na orientação do horário em que fosse dormir sem influenciar na realização do experimento, que teve seu início entre uma e duas horas da noite. Com isso, ao acordar na manhã seguinte foi feito o registro diário de quantas horas de sono foram obtidas durante cada noite. Por fim, foram comparados

os resultados dos dois intervalos analisados para que pudesse se verificar ou não uma diferença no número de horas.

Análise de dados

Os dados obtidos foram distribuídos em uma planilha de acordo com a data registrada e o respectivo número de horas de sono alcançadas e, então, transformados no gráfico a seguir.



Figura 1. Quantidade de horas de sono nos dias analisados. Fonte: Próprio autor.

Para que a hipótese estabelecida pela pesquisa fosse rejeitada ou não, as análises foram realizadas por meio de *Teste T* no Microsoft Excel. Desta forma, foram comparados os resultados do período sem o uso de aparelhos emissores de luz azul com o período em que foram utilizados antes de dormir.

Com a intenção de preservar a similaridade e as condições ambientais do experimento, o sujeito deitava-se para dormir no mesmo horário durante toda a pesquisa e realizava os registros de horas de sono obtidas durante a noite na manhã seguinte ao acordar.

É possível identificar uma variação nos resultados encontrados ao longo dos primeiros 15 dias do experimento de maneira que foram registrados o período de sono mais curto e o mais longo do experimento inteiro. É importante mencionar que, devido a restrições de tempo impostas pelo calendário acadêmico, dentro do qual foi realizado o estudo, a coleta de dados experimentais teve seu número limitado.

Resultados

Os dados acima foram submetidos a um Teste T para a verificação de diferença significativa entre as duas variáveis utilizadas. O resultado está apresentado na tabela 1.

Tabela 1. Média dos resultados obtidos no monitoramento da quantidade de sono. Sem uso de smartphones (n=1) e Com uso de smartphones (n=1). Fonte: Próprio autor.

Teste-t: duas amostras em par para médias

Média 332,50 311,88

Variância 2846,67 642,92

Observações 16,00 16,00

Correlação de Pearson -0,09

Hipótese da diferença de média 0,00

gl 15,00

Stat t 1,35

P(T<=t) uni-caudal 0,10

t crítico uni-caudal 1,75

P(T<=t) bi-caudal	0,20
-------------------	------

t crítico bi-caudal 2,13

Teste-t - P=0,20. (NS) diferença não significativa.

Com a indicação de P=0,20 apontada pelo teste como sendo superior ao limite estabelecido para o nível de confiança estatística, o que não nos permite afirmar com segurança que a ausência do uso de aparelhos emissores de luz azul antes de dormir, na forma como foi realizado o experimento, foi a variável determinante para uma maior quantidade de horas de sono, observa-se uma necessidade, a partir de análise gráfica, da disponibilidade de um período experimental mais extenso, o que não foi possível neste estudo em função das limitações calendário acadêmico da disciplina para a qual o mesmo foi realizado.

Sendo assim, é preciso considerar a relevância da influência no resultado não só do tempo disponível para a sua realização como também por tratar-se de uma amostra de sujeito único.

Discussão

Considerando que o adormecimento acontece por etapas inerentes ao seu próprio ciclo, é importante ressaltar a sensibilidade que o ser humano se encontra nesse primeiro estágio e o que se corresponde quando o corpo adentra esta fase. A partir da relação direta com o ritmo circadiano, ao anoitecer, a glândula pineal libera a melatonina, também conhecida como “hormônio da escuridão”, na corrente sanguínea para indicar que está escuro e deve-se dar início ao sono, auxiliando assim a regularização do momento em que o sono deve ocorrer ao enviar um sinal de forma sistemática ao organismo. Após o início do ciclo, sua concentração declina lentamente ao longo da noite e da madrugada e, ao amanhecer, quando a luz do sol entra no cérebro pelos olhos (através até das pálpebras fechadas), a glândula pineal interrompe sua liberação. Tendo em mente a necessidade da escuridão para um melhor fluxo de seu ciclo, é possível relacionar a claridade emitida pelas telas de celulares com a dificuldade em adormecer, ressaltando que este tipo de iluminação em especial estimula artificialmente os olhos de maneira que não só impedirá o organismo de cumprir seu papel biológico, mas também influenciará negativamente, inicialmente a partir da visão, a saúde do ser humano.

Segundo Walker (2018), os receptores de luz nos olhos que comunicam ao núcleo supraquiasmático (responsável por transmitir o sinal repetitivo de dia e de noite para o cérebro e para o corpo) que é dia têm maior sensibilidade à luz do espectro azul. Assim, a luz LED azul noturna tem o dobro do impacto prejudicial sobre a supressão da melatonina da luz quente, amarela, das lâmpadas incandescentes, mesmo quando as duas têm a mesma intensidade. O uso desses dispositivos emissores de LED durante à noite tem impacto no ritmo natural e a qualidade do sono e quão alertas nos sentimos durante o dia. As implicações sociais e de saúde disso não são pequenas, podendo impactar desde a perda significativa de sono REM, menor qualidade do sono e, com isso, menor efeito de descanso, excesso de sonolência diurna até distúrbios metabólicos e vasculares, tais como hipertensão, doenças cardíacas e diabetes. Além de prejuízos fisiológicos, também pode-se associar à disfunção em outras esferas, como o humor, a saúde mental, e a cognição.

O sujeito do experimento relatou gradual melhora na qualidade de seu sono até o final do primeiro período observado, porém, apesar de ter obtido maior número de horas de sono, encontrou maior dificuldade para conseguir dormir tanto em razão de saber que fazia parte de um experimento quanto pela abstinência do smartphone

e eventual ansiedade gerada. Desta forma, foi possível observar que, conforme ele se acostumava com esta nova rotina, a influência e a diferença na quantidade de horas de sono alcançadas eram notáveis e, possivelmente, relacionada com o fator principal do experimento.

Conclusão

Trata-se de um tema pouco explorado e de valor para o bem-estar de todos que buscam uma melhor qualidade de vida em meio ao avanço da dependência tecnológica. Conforme outros estudos e artigos são publicados com uma temática que tangencia a deste, é possível enxergar uma carência no aprofundamento da relação entre o sono e a influência dos smartphones nele.

É necessária uma aproximação da realidade, que qualquer camada da população pode vivenciar, sobre o dano causado pela prática estudada. Sendo mais comum encontrar publicações a partir de pesquisas experimentais especificamente na infância e adolescência, inicialmente por questões de influência em fases do desenvolvimento, faz-se necessária a reavaliação cautelosa da interferência no processo do sono por esses dispositivos também em adultos.

Sendo assim, é possível observar que o uso desses aparelhos antes de dormir interfere diretamente com o início do ciclo do sono dos indivíduos. A escolha pelo não uso quando realizada em maior período de tempo e auxiliada por devidas fontes de informação para sua divulgação, pode ser considerada uma alternativa a meios medicamentosos uma vez que o sujeito encontrar dificuldade em dormir e for identificado determinado hábito.

Com isso, apesar de o experimento apresentado não ter revelado relevância estatística, evidenciou-se um leve impacto na qualidade de vida e estabilizando uma nova rotina.

Portanto, para a realização de futuros estudos a partir deste, sugere-se que o tempo para a coleta de dados seja prolongado e um maior número de sujeitos observados.

Referências

AMRA, Babak; SHASAVARI, Ali; SHAYAN-MOGHADAM, Ramin; MIRHELI, Omid; MORADI-KHANIABADI, Bitá; BAZUKAR, Mehdi, et al. **The association of sleep and late-night cell phone use among adolescents**. *Jornal de Pediatria*. 2017, v. 93, n. 6, p. 560-567, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jped.2016.12.004>. Acesso em: 10 abr. 2022.

ARANTES JÚNIOR, Ademir Félix; SILVA, Sérgio Soares da; ARAÚJO, Emerllyn Shayane Martins de; SILVEIRA, Mariana Araújo Coutinho da; HEIMER, Mônica Vilela. **Association between sleep quality and screen time in adolescents**. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 10, n. 7, p. e43810716714, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16714>. Acesso em: 5 abr. 2022.

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

BUENO, Glaukus Regiani; LUCENA, Tiago Franklin Rodrigues. **Geração cabeça baixa: saúde e comportamento dos jovens no uso das tecnologias móveis**. *Simpósio Nacional ABCiber*, v. 9, p. 573-578, 2016.

DA SILVA SANTOS, Arthur; FREITAS, Edineuza Aparecida de. **Ritmos biológicos: como o mau uso de smartphones pode influenciar negativamente o sono**. *Revista Neurociências*, [S. l.], v. 29, 2021. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/11394>. Acesso em: 18 abr. 2022.

FELDMAN, Robert. S. **Introdução à psicologia**. 10 ed. Porto Alegre: AMGH, 2015.

FREITAS, Carine Cristina Moraes de; GOZZOLI, Agda Lopes Donnabella Marconi; KONNO, Juliana Naomi; FUESS, Vera Lucia Ribeiro. **Relação entre uso do telefone celular antes de dormir, qualidade do sono e sonolência diurna**. *Revista de Medicina*, [S. l.], v. 96, n. 1, p. 14-20, 2017. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/121890>. Acesso em: 17 abr. 2022.

GAZZANIGA, Michael; HEATHERTON, Todd; HALPERN, Diane. **Ciência psicológica**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.

GOZAL, David. **Sleep and electronic media exposure in adolescents: the rule of diminishing returns**. *Jornal de Pediatria*. 2017, v. 93, n. 6, pp. 545-547. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jped.2017.04.002>. Acesso em: 19 abr. 2022.

GUIMARÃES, Leonardo; SCHIRMER Mayara; COSTA, Zuleika. **Implicações da privação do sono na qualidade de vida dos indivíduos**. *R. Perspect. Ci. e Saúde* 2018;3(1):147-154.

NOTOMI, Eduardo Hideaki. **Influência da Luz Azul Sobre o Sono**, 2019. 57f. Monografia de Especialização em Engenharia de Segurança do Trabalho - Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2019.

SANTOS-COELHO, Fernando Morgadinho. **Impacto da privação de sono sobre cérebro, comportamento e emoções.** Medicina Interna de México. 2020;36(Supl. 1):S17-S19.

SONODA, Rodrigo Trentin; ARAÚJO, Alessandro. **Distúrbios neurovisuais causados por luz azul.** Revista Científica Multidisciplinar, [S. l.], v. 3, n. 3, p. e331247, 2022. Disponível em: <https://www.recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/1247>. Acesso em: 19 abr. 2022.

WALKER, Matthew. **Por que nós dormimos?** Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.

A INFLUÊNCIA DOS REGISTROS ESCRITOS NA APRENDIZAGEM DE ADULTOS NO ENSINO SUPERIOR

THE INFLUENCE OF RECORDS IN ADULT LEARNING AT THE UNIVERSITY

Matheus Martins Vieira Machado

Discente em Psicologia do Unilasalle RJ.

Victor Hugo de Souza Freitas

Discente em Psicologia do Unilasalle RJ.

Resumo

Este estudo tem como objetivo verificar se o ato de fazer registros acadêmicos escritos durante o período de aula, tem influência na capacidade de aprender de forma mais eficiente os temas expostos pelos docentes. Para testar as hipóteses, foi desenvolvido um experimento com sujeito único, em que foram propostos 2 níveis para aferir a aprendizagem, em um momento tecendo anotações e em outro sem o fazer. Os resultados obtidos demonstraram que quando o indivíduo faz anotações tende a reter mais informações e consegue evocá-las com mais facilidade contribuindo assim para o processo de aprendizagem. A pesquisa demonstrou um bom nível de significância estatística, recomenda-se que o estudo seja replicado em uma amostra maior de participantes por um maior período para resultados mais conclusivos.

Abstract

This study aims to verify if the act of taking notes has an influence on the ability to learn more efficiently the topics exposed in class. To test the hypotheses, an experiment with a single person was developed, in which 2 levels were proposed to measure learning, at one time taking notes and at another without doing so. The results obtained showed that when the individual takes notes, he tends to retain more information and is able to evoke them more easily, thus contributing to the learning process. The research demonstrated a good level of statistical significance, it is recommended that the study be replicated in a larger sample of participants for a longer period for more conclusive results.

Palavras chaves:

Aprendizagem, memorização, anotação, andragogia.

Keywords:

Learning, memorization, annotation, andragogy.

Introdução

Na contemporaneidade, com o aumento de entrantes em cursos de nível superior, é exigido cada vez mais dos discentes que se tenha dedicação, habilidades cognitivas e manuais, para que se alcance um sucesso estudantil e, posteriormente, profissional.

O tema aprendizagem se torna epicentro dessa temática, abordado por muitos teóricos, dentre eles, Moreira e Medeiros (2018) os autores têm a concepção de que aprendizagem é um processo complexo caracterizado em adquirir conhecimento através do estudo ou repetição do evento. De acordo com Campos (1984), ao revisar diversas teorias de aprendizagem, o autor pode postular 6 características básicas. A primeira característica é o Processo dinâmico, que demonstra a aprendizagem como um processo de absorção ativa, envolvendo a atividade do aprendiz, ou seja, é papel do aluno se engajar em atividades, tais como leitura, produção textual, participação e atenção nas explicações do professor, pesquisa e interação grupal, não adotando uma atitude passiva no aprendizado.

Em seguida, apresenta-se o Processo contínuo, denotando que a aprendizagem está sempre presente em nossas vidas, por exemplo, já na amamentação a criança necessita aprender os movimentos de sucção, deglutição e respiração para conseguir exercer a atividade com sucesso, essa necessidade de aprender perpassa por todas as fases da vida, como na idade escolar, adolescência, idade adulta e idades mais avançadas.

Posteriormente, o autor enuncia o Processo global ou “compósito”, indicando que qualquer comportamento humano é global, pois sempre irá incluir aspectos emocionais, motores, e ideativos ou mentais, portanto, se for necessário, em determinada aprendizagem que haja uma mudança de comportamento do indivíduo, será determinante exigir a participação total do mesmo, para que todos os aspectos da sua personalidade entrem em atividade no ato de aprender, com o intuito de restabelecer o equilíbrio vital, causado por uma situação problema.

Subsequentemente, é elencado o Processo pessoal que determina que a maneira de aprender e o próprio ritmo de aprendizagem variará de indivíduo para indivíduo, face ao caráter pessoal da aprendizagem. Aborda também o Processo gradativo, inferindo que cada nova aprendizagem acresce novos elementos à experiência anterior, portanto uma nova situação envolve um maior número de elementos. Por fim, é apresentado o Processo cumulativo, é relatado que além da maturação, a aprendizagem é resultante da atividade anterior, desta forma constituindo um processo cumulativo em que a experiência atual se aproveita das anteriores.

Davidoff (2001) ressalta a necessidade de outros processos básicos relacionados à aprendizagem, citando a atenção. É destacado pelo autor que apenas episódios em que prestamos atenção, são antecipados, selecionados e explorados. Nessa questão, se torna importante compreender a ligação entre o processo de realizar anotações na aula, aprender e, ao mesmo tempo prestar atenção.

Diversos autores em aprendizagem inferem que ter o hábito de fazer anotações enquanto estuda é uma estratégia eficiente (Galvão, 2014; Moraes, 2013; Craik e Lockhart, 1975). Pesquisa realizada por Galvão (2014) demonstra que anotar enquanto faz a leitura de textos, reforça significativamente a absorção do conteúdo textual lido através da memória. Uma possível resposta para esse fenômeno é que esta estratégia engloba o processamento ortográfico e fonológico, remetendo aos sentidos visuais e auditivos. As entrevistas de Moraes (2013)

constataram que a realização das questões propostas pelo autor, tinham uma relação íntima com a produção de anotações realizadas pelo entrevistado, facilitando-o a evocar conhecimentos diversos. Conforme as teorias de níveis de processamento de Craik e Lockhart (1972), as informações retidas na memória de longo prazo estão diretamente relacionadas com os processos perceptuais e atencionais que irão ocorrer durante a aprendizagem.

Ainda segundo MacDonald (2016), um sistema de anotações tem eficiência considerável para a memorização, principalmente no que concerne à memória de longo prazo que tem a responsabilidade de armazenar informações de forma definitiva no seu cérebro. Ainda em 3 estudos realizados pela autora, se chegou à conclusão que os participantes da pesquisa que fizeram anotações durante as entrevistas realizadas, puderam lembrar de mais informações do conteúdo da entrevista, em relação aos participantes que foram apenas ouvintes.

Devido à abrangência desse assunto, delimitou-se o escopo dessa pesquisa. Assim sendo, optou-se pelo estudo da influência da anotação na aprendizagem de adultos no ensino superior. Seguindo essa perspectiva, segundo Carvalho (2010), em 1833 o termo andragogia (do grego: andros = adulto e gogos = educar) foi introduzido ao mundo pelo professor alemão, Alexander Kapp em seu livro chamado 'Platon's Erziehungslehre' (Ideias Educacionais de Platão), Kapp descreve a necessidade de aprender ao longo da vida. Resumidamente, a andragogia é conceptualizada como a arte e a ciência de facilitar a aprendizagem de adultos, conforme Nogueira (2004).

De acordo com Carvalho (2010) o ensino para adultos e crianças se diferem, pois, diversos estudos sobre o estudo infantil demonstram que as crianças são seres dependentes, necessitando dos cuidados de terceiros, portanto, é esperada a proteção por parte dos professores. Já na idade adulta experiências são acumuladas, aprende-se com erros, adotando uma postura mais ativa no estudo, avaliando as informações passadas e incorporando ou não, devido suas necessidades.

Partindo desse pressuposto, Bellan (2015) ressalta que o papel exercido pelo professor tradicionalmente precisa ser revisto quando se trata de aprendizagem de adultos sobre a ótica da andragogia, deve o docente tornar-se um facilitador, um agente de informação não havendo superioridade em relação aos discentes, pois os mesmos são conscientes de suas habilidades e experiências, tornando-os assim mais exigentes no que tange ao envolvimento no processo de aprendizagem.

Cavalcanti (1999) citando Kelvin Miller, o qual afirma que "adultos conseguem guardar apenas 10% do que ouvem, no espaço de 72 horas. Entretanto, são capazes de lembrar 85% do que ouvem, vêem e fazem, após o mesmo prazo". Nessa mesma perspectiva Vitória e Christofoli (2013), apontam que a escrita ajuda na realização de funções que interferem positivamente na aprendizagem.

Diante de uma realidade contemporânea em que existe uma saturação no mercado de trabalho em todos os setores, ocasionando um alto índice de desemprego no país, deve o estudante universitário conseguir absorver o conteúdo empregado em sua universidade de forma totalitária, para que possa se colocar no mercado de trabalho e desempenhar a função a que se propôs exercer com excelência, possibilitando-o, dessa forma, se destacar em sua área. Não obstante, cabe salientar que o ato de adquirir conhecimento já se apresenta como um auto reforçador, o Brasil possui carência de pensadores e intelectuais que contribuam para inovações em diversas áreas do saber.

Diante dessa exposição, estratégias de aprendizagem são fundamentais, pois visam auxiliar os processos de aprendizagem do discente, objetivando a melhora do desempenho estudantil. Sendo assim, a palavra “estratégia” está relacionada a planejamento e a procedimentos visando alcançar a aprendizagem (Galvão, Câmara, Jordão, 2012). Portanto, é essencial que haja pesquisas e experimentos que permeiam a área da aprendizagem e da educação para que se aumente o repertório dos discentes com técnicas e procedimentos que fortaleçam sua capacidade de aprendizagem.

A partir dessas considerações, este estudo, proposto como atividade prática conjunta das disciplinas: Psicologia Experimental e Produção Textual, do Curso de Psicologia, do Unilasalle RJ, visa entender se o ato de acompanhar as aulas tecendo anotações no caderno ou não tem alguma influência na capacidade de aprendizagem do discente. Como resultado do experimento, espera-se que durante a fase em que o discente esteja fazendo anotações, consiga absorver e armazenar com maior eficácia o conteúdo exposto; tendo, portanto, mais facilidade em evocar o conteúdo aprendido quando lhe forem propostas questões com o objetivo de aferir o nível de conhecimento aprendido.

Método

O método selecionado para o presente trabalho acadêmico, será a pesquisa experimental, com a finalidade de estudar quão influência os registros acadêmicos exercem em relação a aprendizagem. Segundo Gil (2019) a pesquisa experimental objetiva estabelecer um objeto de estudo, selecionar as variáveis que têm a capacidade de influenciá-lo, ademais deve-se definir as formas de controle e de observação dos efeitos que a variável produz no objeto.

Isto posto, o trabalho será realizado com sujeito único do sexo masculino que possui 20 anos de idade, para fins acadêmicos. Separou-se a técnica de estudo do participante em 3 momentos, nos primeiros 7 dias do experimento solicitou-se que o mesmo fizesse anotações que considerasse pertinente sobre o tema que estava assistindo em aula, após isso foi orientado que durante os próximos 10 dias não fizesse nenhuma anotação durante a aula e por último, solicitou ao participante que voltasse a tecer anotações durante a semana final do experimento. Durante esses 3 períodos o participante foi orientado a fazer a revisão do material aprendido em aula durante 45 minutos.

Com o objetivo de aferir o nível de aprendizagem durante esses 3 períodos, foram elaboradas por docentes e pelo condutor do experimento duas questões relacionadas a cada um dos temas assistidos em aula, totalizando 8 perguntas por semana, essas questões eram apresentadas ao participante todo domingo, no mesmo horário após cada semana de aula, em que era disponibilizado o período de 1 hora para as respostas. As matérias participantes do experimento foram: Psicologia Social, Psicologia experimental, Desenvolvimento Psicológico e Personalidade.

Orientou-se ao participante que mantivesse durante o período do experimento a maior constância possível em sua rotina de estudos, o experimento foi realizado com as aulas assistidas na instituição Unilasalle, durante o período noturno e tentou-se manter o mesmo nível de dificuldade para as questões propostas.

Análise de dados

Os dados observados foram distribuídos em uma planilha que apresenta o número de acertos e erros referente as questões propostas, diferenciando cada matéria participante do experimento.

Data	Psicologia social	Psicologia experimental	Desenvolvimento Psicológico	Personalidade
21/03/2022	2 acertos	-	-	-
22/03/2022	Não há aula			
23/03/2022		1 acerto / 1 erro		
24/03/2022			2 acertos	
25/03/2022				1 acerto / 1 erro
26/03/2022	Não há aula			
27/03/2022	Teste realizado com participante			

Número total de acertos/erros		
Matéria	Acertos	Erros
Psicologia Social	2	0
Psicologia Experimental	1	1
Desenvolvimento Psicológico	2	0
Personalidade	1	1
Total	6	2

Fase 1: O participante irá tecer anotações sobre a aula.

Data	Psicologia social	Psicologia experimental	Desenvolvimento Psicológico	Personalidade
28/03/2022	2 erros	-	-	-
29/03/2022	Não há aula			
30/03/2022		2 erros		
31/03/2022			1 acerto / 1 erro	
01/04/2022				1 acerto / 1 erro
02/04/2022	Não há aula			
03/04/2022	Teste realizado com participante			
04/04/2022	1 acerto / 1 erro			
05/04/2022	Não há aula			
27/04/2022		1 acerto / 1 erro		
07/04/2022			2 acertos	
08/04/2022				2 erros
24/05/2022	Não há aula			
10/04/2022	Teste realizado com participante			
01/05/2022	Teste realizado com participante			

Número total de acertos/erros		
Matéria	Acertos	Erros
Psicologia Social	1	3
Psicologia Experimental	1	3
Desenvolvimento Psicológico	3	1
Personalidade	1	3
Total	6	10

Fase 2: Participante irá assistir a aula sem tecer nenhuma anotação.

Data	Psicologia social	Psicologia experimental	Desenvolvimento Psicológico	Personalidade
11/04/2022	2 acertos	-	-	-
12/05/2022	Não há aula			
11/05/2022		2 acertos		
28/04/2022			1 acerto / 1 erro	
15/04/2022				1 acerto / 1 erro
17/05/2022	Não há aula			
17/04/2022	Teste realizado com participante			
01/05/2022				
15/05/2022				

Número total de acertos/erros		
Matéria	Acertos	Erros
Psicologia Social	2	0
Psicologia Experimental	2	0
Desenvolvimento Psicológico	1	1
Personalidade	1	1
Total	6	2

Fase 3: O participante voltou a fazer anotações sobre as aulas.

mais certeza que a intervenção proposta no experimento seja responsável pela mudança do comportamento, pois se o comportamento modifica-se na direção esperada durante a intervenção e retorna para a linha de base após a retirada da intervenção, havendo retorno para níveis semelhantes aos mensurados na linha de base inicial (primeira semana da pesquisa), demonstra-se de forma mais sólida que não existe enviesamento nos resultados da pesquisa.

As análises estatísticas foram realizadas através de Teste T na ferramenta Microsoft Excel, para Windows, dessa forma as médias dos dados obtidos em cada uma das fases dos experimentos foram comparadas para verificar se hipótese estabelecida pela pesquisa apresentaria significância estatística.

Como pode ser observado nas tabelas acima, foi empregado nesta pesquisa o delineamento A-B-A, incluindo as três fases: linha de base, intervenção e retirada. Optou-se por esse tipo de delineamento de modo a evitar que a variável dependente estudada nesse experimento sofresse interferência ocasionada pelo aumento da dificuldade das aulas expositivas com o avanço do semestre. Conforme Richards et al (1999) ao aplicar esse delineamento afirma-se com

Resultado

Com o objetivo de confirmar as hipóteses da pesquisa, os dados acima foram submetidos ao teste estatístico de Student - Test T, em que foi medido a relação entre os níveis de aprendizagem do período de 21/03/2022 à 11/05/2022, com o uso de registros acadêmicos e sem uso. O resultado apresenta-se na tabela 1.

Tabela 1. Test T: duas amostras pareadas (n=1)		
	Período fazendo anotações	Período sem fazer anotações
Média	1,50	0,75
Variância	0,29	0,50
Observações	8,00	8,00
gl	7,00	
Stat t	2,39	
P(T<=t) uni-caudal	0,02	
t crítico uni-caudal	1,89	
P(T<=t) bi-caudal	0,048	
t crítico bi-caudal	2,36	

Como demonstrado na análise, o test t indica $P = 0,048$, portanto menor que 0,05 sendo assim estaticamente significativo, demonstrando que a pesquisa sobre a influência dos registros acadêmicos na aprendizagem apresenta um bom nível de significância.

Discussão

A habilidade dos discentes em compreender, lembrar e utilizar as informações que são providas pelos docentes, tendem a conduzir o aluno em direção a um sucesso estudantil aliado a outras características. As sociedades que precederam a escrita, transpassaram seu conhecimento através da oralidade entre as gerações, portanto os conhecimentos que não eram compartilhados acabavam se perdendo no tempo, desta forma a escrita é pensada para que se registre pensamentos e ações relevantes para gerações posteriores. Indubitavelmente, o valor da escrita é reconhecido como forma de interação em diversos espaços da sociedade, porém se destaca principalmente em contextos estudantis, conforme Veiga-Simão, Frison e Machado (2015)

A partir da realização do experimento buscou-se atingir o seguinte objetivo: verificar se a ação de tecer registros acadêmicos ou não durante a aula influencia na aprendizagem dos discentes. Dessa forma ao observar os resultados da pesquisa, pode-se concluir que em consonância com a teoria exposta no presente artigo, o ato de anotar durante as aulas exerce influência positiva na aprendizagem que possui uma ligação direta com o processo de memorização do conteúdo exposto.

O sujeito do experimento relatou que durante as fases do experimento em que tinha a necessidade de tecer anotações, tendia a manter uma maior concentração durante aula evitando maiores períodos de dispersões, pois tinha-se a tarefa de sintetizar e pôr no papel as ideias elencadas em aula pelos docentes, porém informou que durante o momento em que fazia algumas anotações se perdia da linha de raciocínio do professor, foi salientado também pelo participante que durante a fase em que não fazia anotações sentia-se mais ansioso e menos preparado para responder às questões propostas pelo experimento, pois não conseguia absorver o conteúdo de forma satisfatória.

Observou-se também que na matéria “Personalidade” destacada pelo participante como a matéria em que possuía menos aptidão, o conteúdo das respostas demonstradas pelo sujeito experimentado não apresentara um bom nível de elementos em todas as fases do experimento.

Conclusão

A pesquisa buscou demonstrar se o ato de anotar/não anotar exercia alguma influência na aprendizagem dos discentes, bem como entender se o ato de não anotar poderia trazer algum benefício para a aprendizagem do aluno, os resultados sugerem que anotar confere ao estudante uma gama de benefícios como, por exemplo relatado pelo participante uma maior concentração durante as aulas, levando o mesmo a ter uma capacidade maior de aprendizagem e memorização dos conteúdos expostos.

Por outro lado, destaca-se que o estudo contou com algumas limitações. Por ser um experimento de sujeito único torna-se imperativo que o experimento seja realizado com amostras maiores para que as hipóteses supracitadas no artigo possam ser confirmadas, além disso, recomenda-se um maior período durante o experimento e que se estenda para discentes de outros cursos.

Concluindo, de acordo com o objetivo proposto, o estudo pode trazer pontuações interessantes em relação aos benefícios que fazer registros acadêmicos escritos trouxe para o aluno, ainda que a forma de aprendizagem de cada sujeito seja subjetiva, o estudo buscou demonstrar que existem estratégias que podem facilitar a maior parte de estudantes.

Referências

BELLAN, Zezina Soares. **Andragogia em ação: como ensinar adultos sem se tornar maçante**. 3 ed. Santa Bárbara d'Oeste: SOCEP, 2015.

CAMPOS, Dinah Martins de Souza. **Psicologia da aprendizagem**. 16 ed. Rio de Janeiro: Petrópolis, Vozes, 1984.

CAVALCANTI, R. A. **Andragogia: a aprendizagem nos adultos**. Revista de Clínica Cirúrgica, Paraíba, n. 6, Ano 4, jul. 1999

CRAIK, Fergus IM; LOCKHART, Robert S. **Levels of processing: A framework for memory research**. Journal of verbal learning and verbal behavior, v. 11, n. 6, p. 671-684, 1972.

DAVIDOFF, Linda L. **Introdução à psicologia**. 3 ed. São Paulo: Pearson, 2001.

DE CARVALHO, Jair Antônio et al. **Andragogia: considerações sobre a aprendizagem do adulto**. Ensino, saúde e ambiente, v. 3, n. 1, 2010.

GALVÃO, Afonso; CÂMARA, Jacira; JORDÃO, Michelle. **Estratégias de aprendizagem: reflexões sobre universitários**. Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos, v. 93, n. 235, p. 627-644, 2012.

GALVÃO, Izabel. **Henri Wallon: uma concepção dialética do desenvolvimento infantil**. 23 ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2014.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7 ed. São Paulo: Atlas SA, 2019.

MACDONALD, Sarah. **The effect of note taking on memory for details in investigative interviews**. 2016. Tese de Doutorado. Memorial University of Newfoundland.

MORAES, Andréa Silva. **Espaços em Branco: um convite a anotar**. 2013. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pernambuco

MOREIRA, Márcio Borges; DE MEDEIROS, Carlos Augusto. **Princípios básicos de análise do comportamento**. 2 ed. São Paulo: Artmed, 2018.

NOGUEIRA, Sônia Mairos. **A andragogia: que contributos para a prática educativa?**. Linhas, v. 5, n. 2, 2004.

VEIGA-SIMÃO, Ana Margarida da; FRISON, Lourdes Maria Bragagnolo; MACHADO, Rejane Flor. **Escrita de resumos e estratégias de autorregulação da aprendizagem**. Cadernos de pesquisa, v. 45, n. 155, p. 30-55, 2015.

VITÓRIA, Maria Inês Corte; CHRISTOFOLI, Maria Conceição Pillon. **A escrita no Ensino Superior**. Educação (UFSM), v. 38, n. 1, p. 41-54, 2013

O CONSUMO DO AÇÚCAR REFINADO SOBRE A FREQUÊNCIA DOS SINTOMAS DE ANSIEDADE

THE CONSUMPTION OF REFINED SUGAR ON THE FREQUENCY OF ANXIETY SYMPTOMS

Nathalia Freitas da Silva

Discente em Psicologia do Unilasalle RJ.

Resumo

Este artigo teve como objetivo verificar a influência do consumo do açúcar refinado sobre a frequência dos sintomas de ansiedade. As frequências foram analisadas com base no Inventário de Ansiedade de A mente vencendo o humor dos autores Deenis Greenberger e Christine A. Padesky . O experimento teve como base sujeito único, utilizando como variável independente o açúcar refinado e variável dependente os sintomas de ansiedade. Durante o experimento, que foi realizado em dois momentos, a participante adotou uma dieta equilibrada quanto aos demais açúcares embutidos. A análise estatística dos dados levantados foi feita através do teste t, mostrando a confirmação da hipótese de pesquisa ($P=0,001$). Desta forma, constatou-se que o consumo do açúcar refinado realmente exerce influência sobre a frequências dos sintomas de ansiedade. Tendo em mente que este artigo foi realizado apenas para fins acadêmicos, nota-se a necessidade da prorrogação do experimento, ampliando a amostra e incluindo variados tipos de açúcares para uma análise mais detalhada.

Palavras chaves:

ansiedade, açúcar, sintomas de ansiedade

Abstract

This article aimed to verify whether the consumption of refined sugar and its deprivation interfered in the frequency of anxiety symptoms. Frequencies were analyzed based on the Mind Beating Mood Anxiety Inventory by authors Deenis Greenberger and Christine A. Padesky. The experiment was based on a single subject and the data were compared with the daily inclusion of 25 grams of refined sugar and its deprivation. During the experiment, the participant adopted a balanced diet with regard to other embedded sugars. Thus, it was found that refined sugar contributes to the decreasing frequency of anxiety symptoms. Bearing in mind that this article was carried out only for academic purposes, it is noted the need to extend the experiment, expanding the sample and including different types of sugars for a more credible comparison.

Keywords:

anxiety, sugar, anxiety symptoms

Introdução

O termo *ansiedade* passou a ser comum na escrita médica no início do século XVII, neste momento o termo englobava distúrbios mentais. Durante anos, a ansiedade foi vista rigorosamente pelo âmbito biológico, e somente no século XX a ênfase passou a ser a busca da compreensão do ambiente como fator de influência. Anos depois Burrhus Frederic Skinner definiu a ansiedade como um conjunto de respostas condicionadas a eventos aversivos, ou seja, a ansiedade passou a ser vista como manifestações de respostas aprendidas (Silva et al., 2013).

Em alguns casos, a ansiedade pode ser considerada uma doença patológica, por ser complexa e minuciosa, e não deve ser tida como um simples transtorno. A mesma é marcada pela emoção negativa, promovendo um sentimento constante de medo, ocasionando sintomas corporais de tensão física e inquietação submetida de uma antecipação de risco por algo inexplorado, ignoto. Sintomas de dor de cabeça, palpitações, alterações de humor, complicações gastrointestinais, nervosismo, superabundância de suor, falta de ar e tremores, são comuns em ansiosos. (Ramos, 2015).

Para muitos especialistas a ansiedade é considerada o mal do presente século, subjugando o sujeito à preocupação demasiada com o futuro, o que pode gerar um esgotamento físico e mental. (Souza, Lúcio, Araújo & Batista, 2017). Nos quadros de transtorno de ansiedade generalizada (TAG) as cargas emocionais tendem a ser maiores. Desta forma, os efeitos ansiosos podem ter consequências sociais, físicas e psicológicas, tornam-se prejudiciais para além do desconforto físico causado pelo episódio de ansiedade. (Barlow, 2016).

É válido ressaltar que a ansiedade passa a ser reconhecida como patológica quando as desproporções passam a ser exorbitantes em relação ao estímulo. Além de não contribuir para o enfrentamento do inconveniente, dificulta e atrapalha a reação. (Ramos, 2015). Estas reações desmedidas ao estímulo ansiogênico tendem a se desenvolver, normalmente, em pessoas com uma predisposição neurobiológica herdada (Castillo, Recondo, Asbahr & Manfro, 2000).

O açúcar refinado é um grande vilão para indivíduos predispostos ao quadro de ansiedade, pois o mesmo tem a capacidade de ativar o cérebro a liberar a dopamina, que se define por ser um neurotransmissor que age no sistema nervoso central (SNC), proporcionando sensações de relaxamento, prazer e humor. Nesse caso, é possível tornar o sujeito dependente, assemelhando-se a dependência química. Uma das principais características desse neurotransmissor é atuar na ação chamada sistema de recompensa, o que leva o indivíduo a associar o açúcar como recompensa a sua vulnerabilidade. (Estevinho & Soares, 2003).

“Uma pesquisa, encomendada pelo WW Vigilantes do Peso, em parceria com a Opinion Box, revela que 37% dos brasileiros ultrapassam o consumo diário de até seis colheres de chá de açúcar. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a ingestão de até 25 gramas do produto por dia.” (Tuchlinski, 2020). O exposto anteriormente aponta que mais de um terço da população brasileira consome em excesso o açúcar diariamente, possibilitando efeitos nocivos ao quadro de ansiedade e submetendo o sujeito a uma dependência da substância.

A dependência é uma doença relacionada ao consumo de substâncias, sendo considerada pela psiquiatria como transtornos mentais com presença de sinais. É possível caracterizar a dependência por três principais sintomas: desejo incessante pela busca, a fim de obter

a substância; supressão do controle em eliminar o consumo; e a alarmante presença de estados emocionais negativos, como: indisposição, alteração de humor e inquietação quando o acesso a substância é limitado. (Rosa, Slavutzky, Pechansky & Kessler, 2008).

No empenho por diminuir ou reduzir o estado emocional negativo, causado pelos sintomas do transtorno de ansiedade, muitos indivíduos adotam um comportamento alimentar, e principalmente rico em açúcar, pois ao ingerir o carboidrato a predisposição emocional e o humor são alterados, e normalmente reduzem a inquietude e o nervosismo, além de contribuir na calma e no efeito positivo. (Silva, 2019).

Perante o exposto, é importante ressaltar que ultrapassar o consumo de 25 gramas diárias de açúcar refinado é prejudicial à saúde mental e física. Podendo não só estimular os sintomas da ansiedade, mas também trazer consequências desagradáveis, como: obesidade e depressão. É de grande importância adotar medidas que resultem na diminuição gradual do açúcar.

Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo acompanhar a frequência dos sintomas da ansiedade frente ao consumo do açúcar refinado e a privação do mesmo, buscando constatar se a privação do açúcar refinado implicaria, de forma considerável, na frequência dos sintomas de ansiedade. De antemão, pressupõe que ao limitar o consumo do açúcar refinado a frequência dos sintomas de ansiedade aumentará.

Método

A pesquisa experimental foi executada com a amostra de sujeito único, do sexo feminino com a idade de 21 anos, estritamente. A frequência dos sintomas da ansiedade foi registrada de acordo com Inventário de Ansiedade do livro “A mente vencendo o humor”; desta forma, a soma de cada registro resultou em um total, denominado score. Os registros eram feitos diariamente, dentre os mesmos horários.

O experimento foi realizado durante 10 dias, sendo 5 dias com a privação total do açúcar refinado, e 5 dias com a inclusão diária de 25 gramas do açúcar refinado, destaca-se que esse é o consumo diário ideal segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). É válido ressaltar, que durante todo período experimental o sujeito adotou uma dieta restritiva e regular quanto aos demais carboidratos, a fim de não influenciar no resultado da pesquisa.

O material utilizado durante o experimento foi 25 sachês (peso líquido 5g cada) do açúcar refinado granulado, da classe cristal branco, do tipo refinado granulado, da marca União Premium. Durante os 5 dias em que foi incluído o açúcar refinado, o sujeito consumiu 5 sachês diários.

Para registrar a frequência dos sintomas de ansiedade foi utilizado a folha de exercícios 14.1 - Inventário de Ansiedade do livro “A mente vencendo o humor”. O mesmo avalia os seguintes sintomas: nervosismo; preocupação; tremores, palpitação, espasmos musculares; tensão muscular, dores musculares, nevralgia; inquietação; cansaço fácil; falta de ar; batimento cardíaco acelerado; transpiração (não resultante de calor); boca seca; tontura ou vertigem; náusea, diarreia ou problemas estomacais; aumento da urgência urinária; rubores (calores) ou calafrios; dificuldade para engolir ou “nó na garganta”; sentindo-se tenso ou excitado; facilmente

assustado; dificuldade de concentração; dificuldade para adormecer ou dormir; irritabilidade; evitando lugares onde posso ficar ansioso; pensamentos de perigo; sentindo-me incapaz de lidar com as dificuldades e pensamentos de que algo terrível irá acontecer.

Análise de dados

Os escores obtidos diariamente foram organizados em uma planilha do Microsoft Excel, de acordo com a figura 1 e 2. Os escores são o resultado da soma obtida a partir da classificação dos sintomas assinalado pelo sujeito, que tinha dentre as opções: 0 para nem um pouco, 1 para as vezes, 2 para frequentemente e 3 para a maior parte do tempo. Desta forma, as figuras abaixo são apenas para demonstrar os escores alcançados.

Para convalidar se a hipótese instituída pela pesquisa seria ou não desprezada, as análises foram realizadas através do Teste-t no Microsoft Excel. Desta forma, foram relacionadas as médias dos dados colhidos durante o período experimental da pesquisa.

A frequência dos sintomas de ansiedade foi registrada entre 22hs e 22hs30min de cada dia, a fim de obter uma similaridade durante o experimento. Deste modo, o sujeito estabeleceu um intervalo de 24 horas a cada análise. Na semana em que foi incluído o açúcar refinado, o sujeito consumiu durante os 5 dias: 2 sachês de 5 gramas na parte da manhã, 2 sachês de 5 gramas na parte da tarde e 1 sachê de 5 gramas na parte da noite, totalizando os 25 gramas diários.

Foi é possível notar que em dois dias a frequência dos sintomas de ansiedade foram mais elevados; especificamente, no dia 3 e 5 de cada semana. Nesses dois dias, exclusivamente, o sujeito ressaltou que foi submetido a eventos fora de sua rotina. Sendo esses dias, respectivamente quarta e sexta, o sujeito destacou que retomou às suas aulas presenciais na Universidade. Logo, devemos levar em consideração que submeter o sujeito a eventos de exposição contribui para uma frequência crescente dos sintomas de ansiedade. Porém para uma análise mais coerente sobre o fato mencionado, seria necessária uma amostra maior.

Resultados

Para verificar se havia alguma diferença relevante entre as duas variáveis utilizadas no processo experimental, foi utilizado o Teste-t, que demonstrou um $P=0,001$. Média dos resultados alcançados através do registro da frequência dos sintomas de ansiedade, com a privação do açúcar refinado e com o consumo de 25 gramas diários do mesmo. Com base nos resultados obtidos, foi possível constatar que a diferença entre as médias é estatisticamente significativa.

Discussão

Os dados obtidos apontam que o consumo de 25 gramas diárias de açúcar refinado, contribui para uma frequência decrescente dos sintomas de ansiedade. Embora a amostra do experimento seja consideravelmente pequena e o tempo curto para uma análise de maior credibilidade, foi possível encontrar relevância estatística.

Os resultados encontrados tendem a validar a hipótese que ao privar-se do consumo de açúcar refinado a frequência dos sintomas de ansiedade tendem a aumentar. Isso acontece devido a capacidade que o açúcar refinado tem em ativar o cérebro a liberar a dopamina, proporcionando sensações de relaxamento, prazer e humor. Uma das principais características da dopamina é atuar na ação chamada sistema de recompensa, o que leva o indivíduo a associar o açúcar como recompensa a sua vulnerabilidade, neste caso a ansiedade.

Todavia, é indispensável considerar que os episódios inesperados não interferem de forma significativa ao quadro de maior frequência dos sintomas de ansiedade. A participante do experimento constatou, que ao ser submetida a um evento excepcional, isto é, fora de sua rotina, os efeitos da ansiedade obtiveram maior escore. A mesma apercebeu também, que quando houve a privação total do açúcar refinado foram percebidos sintomas de dependência da substância, como: a presença alarmante de estados emocionais negativos, alteração de humor e inquietação quando o acesso ao açúcar refinado foi limitado. (Rosa, Slavutzky, Pechansky & Kessler, 2008).

Apesar do açúcar refinado contribuir para uma frequência decrescente dos sintomas de ansiedade, é válido ressaltar que o consumo acima do ideal (25 gramas diários) da substância pode trazer consequências desagradáveis, como: obesidade e depressão. Embora os resultados sejam favoráveis à hipótese, acredita-se que o consumo diário de 25 gramas do mesmo a longo prazo seja considerado apenas um solucionador momentâneo para episódios de ansiedade.

Considerações finais

O termo ansiedade passou a ser comum na escrita médica no início do século XVII, neste momento o termo englobava distúrbios mentais. Durante anos, a ansiedade foi vista pelo âmbito biológico, e somente no século XX passou a ser a busca da compreensão do ambiente com fatos de influência. Desta forma, substâncias, alimentos e eventos diversificados podem contribuir para a maior frequência de seus sintomas no indivíduo.

Os sintomas, como: nervosismo; preocupação; tremores, palpitação, espasmos musculares; tensão muscular, dores musculares, nevralgia; inquietação; cansaço fácil; falta de ar; batimento cardíaco acelerado; transpiração (não resultante de calor); boca seca; tontura ou vertigem; náusea, diarreia ou problemas estomacais; aumento da urgência urinária; rubores (calores) ou calafrios; dificuldade para engolir ou “nó na garganta”; sentindo-se tenso ou excitado; facilmente assustado; dificuldade de concentração; dificuldade para adormecer ou dormir; irritabilidade; evitando lugares onde posso ficar ansioso; pensamentos de perigo; sentindo-me incapaz de lidar com as dificuldades e pensamentos de que algo terrível irá acontecer; foram relacionados ao consumo do açúcar refinado, tomando a análise para conclusão do presente estudo.

De todo modo, foi constatado que o consumo diário de 25 gramas do açúcar refinado durante 5 dias foi capaz de ativar o cérebro a liberar a dopamina na participante, resultando na frequência decrescente dos sintomas de ansiedade. Define-se dopamina o neurotransmissor que age no sistema nervoso central (SNC), proporcionando sensações de relaxamento, prazer e humor. Uma das principais características desse neurotransmissor é atuar na ação chamada sistema de recompensa, o que leva o indivíduo a associar o açúcar como recompensa a sua vulnerabilidade, podendo resultar na dependência, que é uma doença considerada pela psiquiatria como transtornos mentais com presença de sinais.

Embora a pesquisa tenha alcançado relevância estatística, é válido afirmar que o método do presente estudo possui limitações. Além da pesquisa ter sido realizada com o único sujeito, foram adotados pouquíssimos dias para a realização do experimento e um único tipo de açúcar refinado. É recomendável que os estudos

posteriores sejam realizados com uma amostra maior, em um período mais longo, alternando a quantidade do açúcar refinado e adotando outros tipos de açúcar refinado, para então ter um resultado pertinente.

Referências bibliográficas

BARLOW, David H. **Manual Clínico dos Transtornos Psicológicos**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

CASTILLO, Ana Regina GLa; RECONDO, Rogériab; ASBAHR, Fernando R c; MANFRO, Gisele Gd. Transtornos de Ansiedade. **Ciências Médicas: Psiquiatria**, Rio Grande do Sul, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?lang=pt>

ESTEVINHO, Maria Fernanda; SOARES, J.Fortunato. Dopamina e Receptores. **Revista Portuguesa de Psicossomática**. Portugal, vol. 5, núm. 1, 2003, pp. 21-31. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/287/28750103.pdf>

RAMOS, Wagner Ferreira. Transtornos de Ansiedade. Curso de formação internacional em acupuntura, São Paulo, p. 10, 2015. Disponível em: <https://ebramec.edu.br/wp-content/uploads/2019/02/TRANSTORNOS-DE-ANSIEDADE.pdf>

ROSA, Marco Aurélio Camargo, SLAVUTZKY, Sônia Maria Blauth, PECHANSKY, Flávio, KESSLER, Félix. Processo de Desenvolvimento de um questionário para avaliação de abuso e dependência de açúcar. *Odontologia*, Rio Grande do Sul, p. 01, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/GJ67WVG3qvXtyqjRyRpTDTP/?lang=pt&format=pdf>

SILVA, Alice Cardozo. Correlação entre o consumo de açúcar e gordura e os níveis de autocompaixão em indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada. *Nutrição*, Porto Alegre, p. 16, 2019. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/204252>

SILVA, Antônio Geraldo da et al. **Transtorno De Pânico**. Sem Local, Artmed, 2013.

BATISTA, Deilton Ayres Batista. Ansiedade e alimentação: uma análise interrelacional. *Nutrição*, Patos, p. 02-03, 2017. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA6_ID1109_02052017134105.pdf

TUHLINSKI, Camila. Pesquisa revela que brasileiro desconhece presença do açúcar nos alimentos. SÃO PAULO, 2020. Disponível em:

<https://emails.estadao.com.br/noticias/bem-estar,pesquisa-revela-que-brasileiro-desc-onhece-presenca-do-acucar-nos-alimentos,70003454428>

HABILIDADES SOCIAIS E O CONTROLE DO STRESS NO TRABALHO: A ARTE DE DIZER NÃO

SOCIAL SKILLS AND STRESS CONTROL AT WORK: THE ART OF SAYING NO

Raissa Castanho Weihermann

Discente em Psicologia do Unilasalle RJ.

Resumo

O artigo tem o objetivo de verificar se a habilidade social de negar pedidos pode ajudar a diminuir o stress no trabalho. Para confirmar a hipótese de que há uma relação direta entre as duas variáveis supracitadas, foi realizada uma pesquisa experimental, com registro de dados por meio de uma escala Likert para avaliar os níveis de stress do dia a dia, por um período de 30 dias. A análise estatística confirmou a hipótese investigada, pois o Teste T indicou $P=0,00$. Considerando que esta pesquisa foi realizada para fins acadêmicos e com apenas um sujeito, recomenda-se, estudos com uma amostra maior de sujeitos e um período significativo para comparação mais consistente dos resultados.

Abstract

The article aims to see if the social skills of denial can help reduce stress at work. Seeking to verify in practice whether imposing limits in the organizational world generates this balance in quality of life. An experimental research was carried out using a Likert scale to assess daily stress levels over a period of 30 days. A confirmation of the investigated hypothesis can be observed, as the T Test indicated $P=0.00$. Considering that this research was carried out for academic purposes and with only one subject, studies with a larger sample of subjects and a significant period for more consistent comparison of results are recommended.

Palavras chaves:

Stress; Habilidade Social; trabalho.

Keywords:

Stress; Social Skill; Work.

Introdução

As pessoas passam grande parte do tempo envolvidos em interações sociais ao longo da vida, por isso a importância do seu estudo teórico e prático. Desenvolver as habilidades sociais, podem gerar melhores interações sociais que vão auxiliar na prevenção e diminuição de dificuldades psicológicas (BOLSONI-SILVA, 2002 apud CABALLO,1997). Del Prette e Del Prette (1999) diz que as habilidades sociais (HS) incluem a comunicação, assertividade e desempenhos interpessoais nas atividades profissionais. Além de expor que não existem só componentes verbais das HS, mas também as não verbais da comunicação. Por exemplo, um sorriso, postura do corpo, contato visual, movimentos com a cabeça, contato físico, expressão facial.

O treinamento das habilidades sociais (THS) é uma abordagem da terapia comportamental. Pode ser usado na clínica para casos de transtornos de ansiedade, problemas conjugais, timidez, transtornos de personalidade e familiares e esquizofrenia, por exemplo. Ou também aplicável na educação, pelas escolas. Em qualquer lugar que se tiver um déficit de relacionamento interpessoal, pode ser importante um THS, seja no trabalho, escola ou na família. (DEL PRETTE e DEL PRETTE, 1999). Segundo Bolsoni-Silva (2002), como conclusão de seus estudos em treinamento das habilidades sociais, o THS é bastante produtivo para Análise do Comportamento e para a Terapia Comportamental visando a redução de déficits nas interações sociais. O movimento do TSH foi ganhando força e se espalhou do Reino Unido para os Estados Unidos e Canadá, além de outros países da Europa. (BOLSONI-SILVA, DEL PRETTE, MONTANHER, BANDEIRA, 2006).

Segundo Pellergrini, Calais e Salgado (2012), é importante desenvolver habilidades sociais pois isso vai preparar as pessoas para responder adequadamente aos estressores do meio em que se vive. Sendo assim, as habilidades são importantes para o controle do stress. Pesquisas sugerem que realizar o gerenciamento de tempo, por exemplo, pode controlar o stress.

Estudos com trabalhadores e estudantes universitários sobre correlação entre stress e gerenciamento de tempo, mostram que pessoas que tem o controle do tempo são menos estressadas, mais eficientes e mais satisfeitas. (PELLERGRINI, CALAIS E SALGADO, 2012 apud Macan,1994; Macan, Shahani, Dipboye & Phillips,1990).

Pellergrini, Calais e Salgado (2012), realizaram um estudo com 83 participantes, dos cursos de Biologia, Engenharia Civil e Psicologia. Sobre as habilidades sociais e o gerenciamento de tempo no manejo do stress. Como conclusão, observaram que para maioria dos participantes o fator de mais stress foi a dificuldade em gerenciar o tempo. Justificando que pode ser pelo momento de vidas dos jovens universitários, que demandam muitas adaptações, novas responsabilidades e atribuições.

Segundo Lipp e Sadir (2009), em um estudo realizado com 144 adultos, entre gerentes, empresários, psicólogos, administradores, engenheiros e outros, as três fontes mais relatadas de stress no trabalho foram excesso de atividades, falta de planejamento e conflitos de interesses e valores. Sendo o excesso de atividades a mais relatada em 7 das 13 categorias.

Além disso, é evidenciado que as fontes de stress estavam presentes em todos os cargos. Isso pode ser explicado pelo momento atual da sociedade, aonde estamos em constantes mudanças, com muitas instabilidades e com rotinas intensas. Esses pontos, e as relações interpessoais no trabalho, podem proporcionar um alto nível de stress no ser humano e dentro das organizações.

De acordo com Lipp (2015), é importante descobrir a causa do problema que gerou o stress para conseguir desenvolver estratégias de como lidar com a situação. Não devemos apenas medicar, é preciso entender as raízes. Se não, quem teve uma crise de stress, tem grandes chances de ter uma recaída, a não ser que aprenda a entender a causa do que estressou, reconhecer os sintomas, saber identificar seus limites e lidar com as causas.

Quando um momento ou situação de tensão causa um problema no equilíbrio interno do organismo, pode-se chamar esse acontecimento de stress. Ele atrapalha a sintonia do corpo humano. Cada órgão do corpo acaba tendo que trabalhar em um ritmo diferente, uns mais e outros menos para lidar com o problema. Isso é considerado um stress inicial. É normal um impulso automático para restabelecer a homeostase interior, para assim o corpo voltar ao seu equilíbrio. Uma interrupção da fonte de stress ou quando se aprende a lidar com o problema de forma adequada, traz a volta do equilíbrio (LIPP, 2015).

Muitas pessoas têm fontes de stress duradouras e precisam aprender a criar habilidades para viver buscando o equilíbrio interior. Pode ser um trabalho estressante, uma situação familiar conflituosa, entre outras. Alguns conseguem suportar esses ciclos por muito tempo, até anos e outros em alguns dias já demonstram sinais de esgotamento. Até que atingem um limite de tensão emocional, e o corpo e a mente dão sinais de alerta. O cansaço passa a fazer parte da rotina da pessoa, mesmo ela tendo dormido uma boa noite de sono, dificuldades de concentração começam a aparecer, a memória começa a falhar, as atividades que antes eram interessantes, passam a desinteressar, apatia ou indiferença emocional, até adoecer como: gripes, gastrites, problemas na pele, entre outros alertas (LIPP, 2015).

Esse aumento de stress pode levar a um “Burnout”, segundo Borges, Argolo, Pereira, Machado e Silva (2002), várias transformações estão acontecendo no mundo do trabalho, como mudança no estilo de gestão organizacional, aumento da tecnologia, transições de carreira, cargos com muitas atribuições, mais responsabilidade em cargos da base, estruturas com menos níveis hierárquicos, uma exigência por maior qualidade de trabalho. Isso tudo gera um stress excessivo em algumas pessoas, capaz de levar o corpo ao limite.

Segundo Vasconcelos e Faria (2008), as organizações são parte responsável pela saúde mental dos seus funcionários, por apresentar fator de fragilização mental nos indivíduos. No estudo apresentado, dos trabalhadores entrevistados, conclui-se que os sinais mais subjetivos como angústia, medo e insatisfação geram problemas em relação a doenças mentais. Mesmo com esses pontos, quase não se vê uma mobilização para mudar esse quadro, pelo contrário muitos colaboradores ficam em silêncio com medo de perder o emprego, ou o lugar conquistado na hierarquia.

Com isso, esse estudo teve objetivo de verificar se a habilidade social de negação pode ajudar a diminuir o stress no trabalho. Buscando verificar na prática, se impor limites no mundo organizacional gera esse equilíbrio na qualidade de vida. Espera-se que a habilidade social, de impor limites no trabalho, controle o nível de stress de forma significativa e que o desenvolvimento das habilidades sociais mantenha estável o nível de stress.

Método

A pesquisa foi realizada para fins acadêmicos, com sujeito único e em uma Escala Likert. O estudo buscou medir os níveis de stress em dois momentos, com e sem aplicação das habilidades sociais, que puderam ser analisados e comparados em tabela.

De segunda a sexta, após o final do expediente de trabalho foi preenchida uma planilha de excel com a nota de stress daquele dia. A apuração foi realizada por 30 dias, sendo 15 dias aplicando a habilidade social de uma comunicação mais assertiva com o gestor imediato, sabendo impor limites e usando o não quando necessário. Já nos outros 15 dias não foi aplicado a habilidade social.

Na escala de Likert foram utilizadas as seguintes medidas, notas de 1 a 5, onde 1 quer dizer que não teve nenhum tipo de stress, o 2 um pouco de stress, 3 apresentou alguns momentos de stress, 4 muitas vezes se estressou, 5 o stress foi recorrente ao longo do dia (passou dos limites).

As análises de cada dia foram feitas pensando em tudo que aconteceu ao longo do dia e no stress gerado pelas demandas de trabalho.

Análise de dados

Os dados coletados durante os 30 dias foram informados na planilha de excel de acordo com a intensidade do nível de stress, que variava de 1 a 5, como mostra as figuras 1 e 2. Para comparação das médias dos primeiros 15 dias não utilizando as habilidades sociais, com os outros 15 dias que foram aplicadas as habilidades, foi utilizado o Teste T, em excel, analisando os impactos das variáveis quantitativas.

Data	Nível de estresse
27/set	5
28/set	4
29/set	5
30/set	5
01/out	5
04/out	3
05/out	4
06/out	5
07/out	4
08/out	5
11/out	4
12/out	3
13/out	4
14/out	5
15/out	5

Figura 1. Não aplicando as habilidades sociais de dizer não e impor limites no trabalho.
Fonte: Próprio autor.

Data	Nível de estresse
18/out	4
19/out	4
20/out	3
21/out	3
22/out	3
25/out	3
26/out	3
27/out	3
28/out	2
29/out	3
01/out	2
03/out	2
04/out	3
05/out	2
06/out	2

Figura 2. Aplicando as habilidades sociais de dizer não e impor limites no trabalho.
Fonte: Próprio autor

Ficou evidenciado que nos dias que não foram aplicadas as habilidades sociais os níveis de stress foram bem mais altos, dos dias que não foram. Também foi observado que os níveis de stress foram decaindo com os dias da aplicação das habilidades sociais. Isso mostra que as habilidades sociais foram gerando efeito ao longo dos dias e proporcionando menos stress. Um ponto relevante é que o tempo da pesquisa experimental foi de apenas 15 dias aplicando habilidades sociais na rotina, o resultado poderia ter sido melhor com a aplicação de mais dias.

Resultados

A partir dos resultados encontrados na coleta de dados, foi aplicado o Teste T, pelo excel, para verificar diferenças impactantes entre as variáveis quantitativas. O resultado foi apresentado na tabela abaixo:

Teste-t: duas amostras em par para médias		
	Variável 1	Variável 2
Média	4,40	2,80
Variância	0,54	0,46
Observações	15,00	15,00
Correlação de Pearson	0,17	
Hipótese da diferença de média	0,00	
gl	14,00	
Stat t	6,81	
P(T<=t) uni-caudal	0,00	
t crítico uni-caudal	1,76	
P(T<=t) bi-caudal	0,00	
t crítico bi-caudal	2,14	

Tabela 1. Média dos resultados obtidos no controle no nível de stress. Sem aplicar habilidades sociais (variável 1) e aplicando habilidades sociais (variável 2). Fonte: Próprio Autor

O resultado foi positivo para a pesquisa experimental, pois gerou um índice de $P=0,00$ (bi-caudal). Os níveis de stress realmente baixaram aplicando as habilidades sociais e ficou dentro do limite do nível de confiança estatística.

Vale ressaltar que o resultado é apenas de um único sujeito, as comparações são feitas entre aplicar ou não as habilidades sociais para

controle do stress. A média dos 15 dias da não aplicação ficou em 4,40, e quando aplicando caiu para 2,8 o nível de stress. A variância da variável 1 ficou em 0,54 e da variável 2 em 0,46.

Resultados animadores para uma pesquisa experimental, que gerou resultado na vida pessoal do sujeito.

Discussão

Percebe-se, nesse estudo, que os níveis de stress no trabalho diminuíram com a aplicação das habilidades sociais, com a maior utilização do não aceitar algumas situações, pedir mais prazo, sair no horário e ter uma comunicação mais assertiva com o gestor, o que fez o sujeito do experimento relatar melhora na qualidade de vida e aproveitar melhor a sua vida pessoal.

A habilidade social de saber se comunicar e de dizer não é uma tarefa difícil, considerando que a maioria das pessoas acabam aceitando demandas extras baseados na ideia de que precisam mostrar serviço para seus superiores e provar o seu rendimento. Muitas vezes, basta solicitar uma extensão de prazo e expor racionalmente que um aumento de demandas necessita um aumento de prazo. Uma tarefa concluída às pressas pode reduzir a qualidade e a empresa se prejudica.

Nos últimos anos, muitos trabalhadores têm acumulado multifunções em prol da redução de custos e pessoas, em benefício da empresa e se adaptando a novos modelos de gestão organizacional. De acordo com pesquisa realizada pela International Stress Management Association (Isma), 30% dos mais de 100 milhões de trabalhadores brasileiros sofrem com a Síndrome do Burnout. O mercado está cada vez mais competitivo e com a crise acarretada pela pandemia do Covid-19. Com isso, surge uma cobrança maior de obtenção de resultados e altas exigências sobre a qualidade do trabalho.

Essa busca pela permanência no emprego, pode gerar medo nos funcionários, o que acarreta stress negativo no corpo e na mente, muitas vezes além do que o corpo suporta. Com isso, muitas pessoas têm apresentado problemas na saúde mental e física. O medo muitas vezes paralisa as pessoas e as impede de ter uma boa comunicação com o seu superior. Todavia, limites

bem definidos auxiliam no equilíbrio e na eficácia dos processos. A boa comunicação no mundo corporativo é fundamental para manejar estressores que podem impactar na qualidade de vida e nos resultados.

Com isso vemos a importância das habilidades sobre o controle do stress, desenvolver as habilidades sociais preparam as pessoas para responder adequadamente aos estressores do meio em que se vive. (Pellergrini, Calais e Salgado, 2012).

Conclusão

O controle do stress no mundo corporativo é muito importante para vida de todo indivíduo, e usar as habilidades sociais pode ser um grande aliado. A partir dos resultados encontrados, concluímos que impor limites, dizer não mais vezes, não fazer muitas horas extras, buscar uma qualidade de vida, tem efeito positivo nos níveis de stress do sujeito. Além de levar o indivíduo a ter mais tempo de qualidade com a família, amigos, e podendo realizar outras atividades que vão trazer prazer e satisfação pessoal.

O stress está dentro de cada pessoa, e é muito importante entender o que causou o stress, reconhecer os sintomas, identificar seus limites de resistência e aplicar as habilidades sociais para melhorar o nível de stress. Reconhecer esse fato e trabalhar em cima disso pode ser um bom começo para administrar as demandas.

Por se tratar de um estudo acadêmico de sujeito único, sugere-se um estudo mais aprofundado e com um número maior de sujeitos para comparação dos níveis de stress com outros indivíduos.

Referências bibliográficas

BOLSONI-SILVA, Alessandra Turini. **Habilidades sociais: breve análise da teoria à luz da análise do comportamento.** Bauru: Universidade Estadual Paulista, 2002.

BORGES, Livia Oliveira; ARGOLO, João. Carlos. Tenório; PEREIRA, Ana. Ligia. Sousa. MACHADO, Emília. Alice. Pereira., SILVA, Waldylecio. Sousa. **A Síndrome de burnout e os valores organizacionais: um estudo comparativo em hospitais universitários.** Psicologia: Reflexão e Crítica, 2002. p. 189-200.

DEL PRETTE, Z. A. P. (Org.) et, al. **Habilidades Sociais: Diálogos e Intercâmbios sobre Pesquisa e Prática.** Novo Hamburgo: Sinopsys Editora e Sistemas, 2015. v. 1. 512p.

DEL PRETTE, Z. A. P. & DEL PRETTE, A. **Psicologia das habilidades sociais: Terapia e educação.** Petrópolis: Vozes, 1999.

LIPP, Marilda. E. N. **O Stress está dentro de você.** São Paulo: Editora Contexto, 2015.

LIPP, M. E. N.; SADIR, A. M. **As Fontes de Stress no Trabalho.** Revista de Psicologia da IMED, v.1,n.1, p.114-126, 2009.

NAZAR, Thaís Cristina Gutstein; PERING, Amanda Caroline; GIROTTI, Déborah Alana; KUCMANSKI, Tatiane. **Treinamento de habilidades sociais em universitários: um estudo acerca das variáveis estresse e habilidades sociais.** Educação, Psicologia e Interfaces, v. 3, n.3, p. 190-204, 2019.

PELLEGRINI, C. F. S., CALAIS, S. L., & SALAGDO, M. H. (2012). **Habilidades sociais e administração de tempo no manejo do estresse.** *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 64(3), 110-129.

VASCONCELOS, A. & FARIA, J. H. (2008). **Saúde mental no trabalho: contradições e limites.** *Psicologia & Sociedade*; 20 (3): 453-464.

<http://www.ismabrasil.com.br/?con=faq&idi=pt-br&obj=site&pag=15>. Acessado em 27 de setembro de 2021

EXPOSIÇÃO E FOBIA SOCIAL: VERIFICAÇÃO DOS EFEITOS DA EXPOSIÇÃO SOBRE A INTENSIDADE DA FOBIA SOCIAL

Rayssa Rodrigues Cole

Discente em Psicologia do Unilasalle RJ.

Resumo

O presente artigo buscou verificar se a ansiedade social pode ser diminuída sem intervenção medicamentosa, diminuindo-se os níveis de ansiedade social. O método utilizado foi uma pesquisa experimental de sujeito único em que foram delineados dois níveis para verificar os níveis de ansiedade, com e sem a exposição social, durante um período de 30 dias, envolvendo as duas condições experimentais. Embora os resultados estatísticos tenham indicado não haver significância nos dados coletados, é aconselhável a replicação do experimento em um grupo maior de pessoas, com maior período de tempo e realização de exposição ao vivo, tendo em vista que a exposição utilizada foi em aulas remotas durante o período pandêmico.

Palavras chaves:

Fobia social, ansiedade social, exposição.

Introdução

A fobia social ou transtorno de ansiedade social é o medo, que se caracteriza quando a pessoa encontra dificuldade em situações que envolvem a prática da socialização com outros indivíduos. O medo impede e torna quase impossível situações cotidianas uma simples conversa, praticar um esporte, comer em público, atuar, representar ou discursar em frente a uma audiência, ir a uma festa, telefonar a alguém que não conhece muito bem e entre outras qualquer ação que seja necessária socialização. A fobia social também é algo que muitos adolescentes acabam desenvolvendo ao passar pela puberdade, e isso acaba prejudicando milhares de jovens. As taxas de prevalência ao longo da vida para a fobia social estão entre 2,5 e 13,3%(Lígia M Ito, Miréia C Roso, Shilpee Tiwari, Philip C Kendall Fernando R Asbahr, 2008).

A existência de transtornos mentais na vida pessoal do indivíduo pode prejudicar seriamente o seu desenvolvimento. Dentre os diversos transtornos mentais, destaca-se a fobia social, cujos sintomas podem causar diversos danos ao campo pessoal e profissional do indivíduo.

De acordo com o DSM-IV-TR(APA, 2002), existem dois subtipos de fobia social ou transtorno de ansiedade social: O generalizado, relacionado ao medo da maioria das situações sociais e de desempenho e o limitado, específico ou não geral, que pode ser caracterizado pelo medo de uma única apresentação públicas ou uma pequena quantidade de interação social. Indivíduos com subtipos amplos são mais propensos a ter "déficits de habilidades sociais e severas barreiras sociais e ocupacionais". A fobia social afeta 35 milhões de pessoas nos Estados Unidos, e a prevalência ao longo da vida é estimada em cerca de 7% (APA, 2013) (Barlow, Durand, 2008).

Esse transtorno se diferencia de transtornos de personalidade esquiva e da angústia e timidez rotineiras que acompanham normalmente a partir do ponto que impede de alcançar seus objetivos, passa a se limitar e evitar de fazer as suas necessidades diárias e ações cotidianas com o intuito de evitar que exista a socialização. Quando a pessoa não consegue evitar a situação social defronta-se grande dificuldade e não apenas se vê com adversidade com habilidades sociais, mas também para executar normalmente aquilo em cargo de um auto avaliação negativa exagerada que reprime a competência.

Quem possui, age dessa maneira por ter o sentimento de constante análise e julgamento sobre si pelo seu comportamento e atitudes. Os sintomas físicos são reclusão emocional, e física respiração ofegante, batimento cardíaco acelerado, enrubescimento da face, náuseas ou enjoo, confusão mental, dor de barriga, tensão muscular, tontura e desorientação que prejudicam a saúde mental, auto estima e qualidade de vida.

O tratamento da ansiedade social pode ser feito através de psicoterapia, terapia cognitivo-comportamental. Em determinados casos também há também o tratamento medicamentoso administrado por um psiquiatra, nesses casos os remédios utilizados são antidepressivos IMAOs (fenelzina e tranilcipromina) e benzodiazepínicos (bromazepam e clonazepam) (Gustavo J. Fonseca D'El Rey, Carla Alessandra Pacini, Dionísio J. 2006). Tais fármacos auxiliam na redução dos sintomas de ansiedade.

Foi feito um levantamento de transtornos mentais no estado de São Paulo concluiu que a prevalência da fobia social ao longo da vida foi de 5,6% (Viana, Andrade, 2012). Em estudo anterior realizado em comunidades de baixa renda no Brasil, a prevalência da doença em um ano foi de 9,1% e a prevalência ao longo da vida foi de 11,8%, maior ou semelhante à de

países desenvolvidos (Vorcaro, Rocha, Uchoa, Lima-Costa, 2004). No entanto, devido à falta de pesquisas mais recentes e ao grande tamanho da amostra do país, atualmente não existem estatísticas específicas sobre o tema no Brasil.

A ansiedade social pode afetar o desempenho acadêmico do sujeito, pois as atividades de ensino superior envolvem contatos sociais diários, introduções a empregos e estágios, e seu desempenho será avaliado nessas atividades. As consequências desse obstáculo, como o questionamento da própria capacidade de realização profissional e acadêmica, devido a grande ansiedade gerada nessa situação, podem levar o indivíduo a desistir do trabalho ou dos estudos, afetando assim seu desempenho. Este estudo tem como objetivo investigar os efeitos da exposição em pessoas com ansiedade social. Além do intuito de ajudar futuros pesquisadores que tenham interesse na mesma pesquisa (Figueredo, Barbosa, 2008) (Barlow, Durand, 2008).

Com isso em mente o autor tem como objetivo ajudar, através de métodos não medicamentosos e sem necessariamente precisar de uma intervenção de um profissional da saúde mental, pessoas que sofrem com esse transtorno tão inibidor através do método da exposição no ambiente estudantil online através do áudio. Esse método tem como objetivo fazer com que o indivíduo fique cada vez mais familiarizado com o convívio social tendo objetivo, assim, diminuir de maneira gradual a ansiedade e medo sentidos.

A fobia social contraposta (Shilpee T, 2008) a exposição em situações temíveis reduzirá a ansiedade e os comportamentos de medo. Isso pode ser feito enfrentando situações reais ou imaginárias.

O paciente e o terapeuta identificam todas as condições que podem causar ansiedade. Após a listagem, as situações serão classificadas de acordo com o grau de ansiedade que geram, começando pela situação que causa menos ansiedade, até a situação que mais tem medo de enfrentar. O contato com cada situação deve ser sistemático, ou seja, muito frequente e duradouro, para a formação de um hábito.

A exposição no local inclui a busca deliberada de enfrentar situações reais que geram ansiedade. Esse processo costuma ser útil para os pacientes aprenderem a se expor antes de entrar na situação real. No tratamento da fobia social, espera-se que algumas dificuldades sejam encontradas durante o tratamento de exposição. Certas situações que geram medo e ansiedade são, em sua maioria, inesperadas e de curta duração, o que pode evitar a adaptação. Portanto, deve-se ter cuidado ao desenvolver uma lista que irá definir a hierarquia de exposições para facilitar a execução da tarefa.

Metodologia

Participantes

Este é um estudo quantitativo, experimental. Participou deste estudo apenas 1(um) indivíduo, devido a ser uma pesquisa experimental de sujeito único, sendo a faixa etária de 19(dezenove) e 20(vinte) anos, o indivíduo único sendo do sexo feminino. Foi feito dois grupos para a avaliação, um grupo sendo sem a variável exposição e o outro com a variável exposição.

Instrumentos e materiais

Neste estudo, foram usados os seguintes instrumentos: Escala Liebowitz para a Ansiedade Social (Liebowitz Social Anxiety Scale).

O **Escala Liebowitz para a Ansiedade Social** é um questionário cujo objetivo é determinar a interação social e o desempenho de pessoas com fobia social que temem ou evitam (Escala de Liebowitz para a Ansiedade Social (LSAS)). O questionário é composto por 24 itens, que são categorizados de acordo com a ansiedade que causam e a frequência com que são evitadas, e os escores de cada afirmação variam de 0 a 3, sendo 0 inexistente, 1 ligeira, 2 moderada e 3 extrema. O resultado é obtido somando as respostas nas colunas de ansiedade e evitação e categorizando-as como: Fobia Social Moderada (55-65); Fobia Social Média (66-88); Fobia Social Grave (81-95) e Fobia Social Muito Grave (> 95) (Juliana da Rosa Pureza; Sabrina Gomes de Souza Rusch; Marcia Wagner; Margareth da Silva Oliveira, 2012).

Procedimentos

Há apenas um avaliador nessa pesquisa. A coleta de dados foi realizada em duas etapas, a primeira com o grupo controle (grupo sem exposição) e a segunda com o grupo experimental (grupo com exposição). Em cada etapa o avaliado executou o teste diariamente, anotando seu score. A primeira coleta de dados foi feita com o grupo controle durante 7(sete) dias e logo depois por mais 7(sete) dias com a exposição. A intervenção foi feita através de aulas tanto onlines (à distância) quanto aulas presenciais. A cada dia o indivíduo realizava uma quantidade pré-determinada de exposição, sendo essa quantidade variando entre 5 a 6 perguntas durante as aulas. As variáveis de controle identificadas como sendo quantidade de pessoas na sala, ambiente selecionado, aula escolhida, quantidade de áudios abertos foram seguidos e não houve quase nenhuma alteração durante as intervenções.

Análise de Dados

Os dados foram obtidos para a análise do conteúdo do questionário foram coletados manualmente e colocados em uma planilha do Microsoft Excel para Windows, sendo a versão de 2019 (16.0). Logo após a análise estatística foi iniciada com esses dados coletados, por meio do Teste T: Duas amostras em par para médias. Para o teste estatístico, foi aplicado o nível de significância de $p < 0,05$.

Resultados

Os resultados da análise foram de que a exposição tem muita influência e ajuda a diminuir os números da ansiedade social. O percentual de P foi significativo para a pesquisa mostrando que a teoria proposta é apropriada. Em relação às variáveis avaliadas, a variável 1 sendo os 7(sete) dias sem exposição (sem a intervenção) observada, e a variável 2 sendo os 7(sete) dias com exposição em sala de aula online e presencial através de perguntas orais. Os resultados encontrados estão descritos na Tabela 1.

Teste-t: duas amostras em par para médias		
	Variável 1	Variável 2
Média	103,71	60,86
Variância	71,57	173,48
Observações	7,00	7,00
Correlação de Pearson	-0,32	
Hipótese da diferença de média	0,00	
gl	6,00	
Stat t	6,37	
P(T<=t) uni-caudal	0,00	
t crítico uni-caudal	1,94	
P(T<=t) bi-caudal	0,00	
t crítico bi-caudal	2,45	

Na atual amostra, foi possível identificar uma melhora da ansiedade social, além de uma diminuição dos sintomas da fobia social. Como já imaginado do experimento, houve um resultado positivo e significativo. Este estudo corrobora com o estudo de Lígia MI, Miréia CR, Shilpee T, Philip CK, Fernando RA. (2008), e outros estudos encontrados para esse artigo, onde se apresenta como um dos tratamentos para a fobia social sendo a exposição.

Apesar dos resultados satisfatórios é necessário fazer algumas observações sobre a execução da pesquisa: O primeiro ponto é o tempo, o tempo de execução tanto da intervenção quanto de observação foram muito curto, devido a pandemia as aulas estarem sendo online e o tempo disponibilizado pelas orientadoras. Outro ponto a ser comentado é o pequeno número do grupo experimental/controle, devido a ser uma pesquisa experimental de sujeito único. Um último ponto a ser levantado seriam as formas de exposição, devido ao pouco tempo, poucos recursos disponíveis e ser apenas um indivíduo participante a forma de exposição também foi apenas uma, mas é aconselhável caso haja alguma replicação no futuro o pesquisador se atentar nesses pontos para uma melhor obtenção dos resultados.

Conclusão

O presente artigo teve como objetivo identificar como a exposição tem influência na diminuição dos níveis da fobia social. A amostra se mostrou de maneira igual do mostrado nas pesquisas bibliográficas, sendo que tais resultados podem ter sido positivos devido ao método aplicado.

O questionário Escala Liebowitz para a Ansiedade Social mostrou que antes da intervenção a média de fobia social mostrada foi de 103,71, e logo após com a intervenção baixando para uma média de 60,86, uma redução de mais de 58% nos números da ansiedade social. As limitações deste artigo se referem ao pouco tempo e apenas um indivíduo foi analisado. Espera-se que esta pesquisa possa auxiliar profissionais e pesquisadores da área, fornecer dados que auxiliem no aprofundamento da temática, e planejar intervenções no âmbito acadêmico, visando à melhoria da qualidade de vida dos indivíduos que sofrem com as consequências desta doença.

Referências Bibliográficas

Lígia MI, Miréia CR, Shilpee T, Philip CK, Fernando RA. Terapia cognitivo-comportamental da fobia social. São Paulo Out 2008. doi.org/10.1590/S1516-44462008000600007

Gustavo JFD'EIR., Carla Alessandra P. Terapia cognitivo-comportamental da fobia social: modelos e técnicas. São Paulo Ago 2006. doi.org/10.1590/S1413-73722006000200005

Gustavo J. Fonseca D'El Rey Carla Alessandra Pacini Dionísio J. Fontes Chavira Centro de Pesquisas e Tratamentos de Transtornos de Ansiedade. São Paulo Abr 2006. doi.org/10.1590/S1413-294X2006000100013

Antonio Paulo Angélico, José Alexandre SC, Sonia Regina L. Fobia Social e Habilidades Sociais: Uma Revisão da Literatura. Curitiba, jan./jun. 2006. dx.doi.org/10.5380/psi.v10i1.5738

Larissa ZPF, Ronaldo VB. Fobia social em estudantes universitários. São Paulo, 2008;7(1):109-115.

Gabrielly CF, Mauro BT. Fobia social – Estudo da prevalência em duas escolas em Porto Alegre. J Bras Psiquiatr. 2008;57(2):122-126.

Juliana RP, Sabrina GSR, Marcia W, Margareth SO. Treinamento de Habilidades Sociais em Universitários: uma proposta de intervenção. Porto Alegre. 2013

Paulo Knapp. Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática Psiquiátrica. 1º ed. Porto Alegre; 2004.

Giovanni K. Pergher. Vencendo a Timidez e a Fobia Social. 1º ed. São Paulo; 2019.

D'El Rey, G.J.F.; Pacini, C.A.. Tratamento da fobia social circunscrita por exposição ao vivo e reestruturação cognitiva. São Paulo. 2005. doi.org/10.1590/S0101-60832005000400005.

David Barlow, V. Mark Durand. Psicopatologia: uma abordagem integrada. 4º ed. São Paulo; 2008

CMR Vorcaro, FL Rocha, E Uchoa, MF Lima-Costa. The burden of social phobia in a Brazilian community and its relationship with socioeconomic circumstances, health status and use of health services: the Bambuí study. Int J Soc Psychiatry. 2004. doi: 10.1177/0020764004043131.

Maria CV, Laura Helena A. Lifetime Prevalence, age and gender distribution and age-of-onset of psychiatric disorders in the São Paulo Metropolitan Area, Brazil: results from the São Paulo Megacity Mental Health Survey. Espírito Santo. 2012. doi.org/10.1016/j.rbp.2012.03.001

Marcia FW; Suzi DZW; William WC. Sintomas de fobia social no ensino superior: uma amostra de população feminina. Rio Grande do Sul. 2014. CGC 44.351.146/0001-57.

A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE SOBRE HÁBITOS

Larissa Camargo Silva Ramos

Discente em Psicologia do Unilasalle RJ.

Resumo

O seguinte estudo apresenta o delineamento da pesquisa sobre os hábitos de enrolar os fios de cabelo de forma recorrente no cotidiano. No momento em que uma ação é repetida muitas vezes, há possibilidade de começar atuar de forma automática, quando não há percepção consciente, de forma que o cérebro poupe o gasto de energia para tomada de decisões sobre a funcionalidade de um comportamento já padrão. Este trabalho se propõe a analisar em um período de cinco dias, a contextualização temporal e espacial em que ocorre o hábito, assim como a influência da ansiedade, visto que a mesma pode intensificar as repetições de tal comportamento, também são investigados os possíveis gatilhos para que o hábito venha a acontecer. Sugere-se que tal estudo poderá ser futuramente aproveitado no que tange a pesquisas que observam o desenvolvimento e funcionamento de hábitos de forma geral.

Abstract

The following study presents the outline of the research on habits, with exclusivity in its theme about a specific behavior of recurrently curling the hair in everyday life. When an action is repeated many times, there is the possibility of starting to act automatically, when there is no conscious awareness, so that the brain saves the energy spent to make decisions about the functionality of an already standard behavior. This work proposes to analyze, over a period of five days, the temporal and spatial contextualization in which the habit occurs, as well as the influence of anxiety, since it can intensify the repetitions of such behavior, the possible triggers for let the habit come to pass. It is suggested that this study can be used in the future with regard to research that observes the development and functioning of habits in general.

Palavras chaves:

hábitos, comportamentos, ansiedade

Introdução

Hábitos são comportamentos aprendidos que se tornam automáticos após as repetições e o costume, à medida que se desenvolvem podem vir a se tornar parte do cotidiano, o ser humano ao longo da sua vivência está cercado de tarefas que se tornam hábitos assim que caem na naturalidade corriqueira. É preciso reconhecer a psicologia científica pois essa tornou possível o presente artigo sobre hábitos, pode-se dizer que não seria possível, sem a abordagem científica, tratar-se de tal conhecimento sobre as ações humanas (SAMPAIO, 2012).

Segundo o filósofo e psicólogo James William, (1842), considerado pai da psicologia americana, citado por Charles (2012) no livro O Poder do Hábito, "Toda a nossa vida, na medida em que tem forma definida, não é nada além de uma massa de hábitos." (CHARLES, 2012) Uma vez que um hábito é adquirido, toda vez em que o mesmo se repete se torna mais difícil de desvencilhar deste. Comer chocolate após o almoço, por exemplo, acabará se tornando um hábito se o comportamento for repetido por algumas vezes.

A presente pesquisa científica constitui-se em um experimento de sujeito único, onde observou-se que quando por algum motivo, seja ele referente a problemáticas externas, como por exemplo a pressão que causa o estresse em um ambiente de trabalho, ou ainda problemas de cunho mais pessoal, quando a ansiedade se torna mais presente, o hábito de enrolar os fios de cabelo tem um aumento significativo, podendo até acontecer de forma ininterrupta.

Com objetivos descritivos, e por meio de uma abordagem qualitativa, em consonância com dados quantitativos, serão analisados os dados obtidos, procurando assim, alguma forma de explicar porque tais comportamentos são observados em algumas pessoas.

É notório, por ser comum, a passada de mãos nos cabelos pelas pessoas no cotidiano, por exemplo, alguém explicando algo e enrolando os fios sem perceber, ou prestando atenção em alguma coisa e fazendo o mesmo, nesse instante quem observa pode absorver o comportamento do outro, intencionalmente ou não.

Bandura (1971) já falava sobre a aprendizagem por observação e como o ambiente intervém em atitudes: "o desenvolvimento e funcionamento da pessoa decorrem da relação triádica recíproca entre os estímulos internos, os estímulos externos, e o comportamento." (MELO DIAS 2019) Ou seja, o ambiente em que o sujeito está inserido e o que está acontecendo ao seu redor, será armazenado uma vez que observado, e a forma que o indivíduo se encontra emocionalmente também influencia na maneira com que ele irá absorver e reproduzir os aprendizados.

Para que este estudo fosse possível, houve um levantamento com base estatística sobre como e em que momento tal comportamento se insere no cotidiano do sujeito utilizado como base da pesquisa.

Os principais autores que contribuíram com o trabalho foram Skinner (1953), Consenza (2016) e Cristo (2016). Skinner (1953) trata das questões relacionadas à psicologia científica que reflete diretamente a relatividade comportamental humana e a análise experimental. Consenza (2016) procura elucidar as questões sobre como o cérebro faz escolhas e toma decisões. Enquanto Cristo (2016) debate sobre a forma como se pode medir os hábitos. Todos

esses autores abordam temas que antecedem a pesquisa e encaixam perfeitamente com a busca pela compreensão dos impulsos comportamentais humanos. Além disso, também aconteceu uma análise documental de estudo de casos em artigos científicos.

A ansiedade é observada uma vez que a exposição do organismo a estímulos aversivos produz uma resposta fisiológica geral. Essas respostas podem ser externalizadas de inúmeras formas onde há busca por fuga, seja como falta de ar, crise de choro; o intuito do organismo é de extravasar o estresse que provém da ansiedade. Segundo Zvolensky et al., "tem sido postulado que uma falta de controle sobre eventos aversivos internos (fisiológicos) e externos (ambientais) desempenha um papel central no desenvolvimento e manutenção de muitos transtornos de ansiedade" (2001, p. 193-194).

A proposta do projeto seria de análise, em busca de compreensão sobre comportamentos impulsivos, averiguando durante os dias os momentos em que o hábito se repete e o que interfere no comportamento, dessa maneira, ampliando a noção da ação feita, uma vez que, com um momento de súbita consciência durante o ato, a ação pode ser impedida de continuar prosseguindo.

Metodologia

Com o intuito de investigar a execução do hábito de enrolar os cabelos, este trabalho foi efetuado com coleta de dados informacionais diários por cinco dias em escala likert, escala que costuma ser utilizada como uma tabela de classificação, que vai de nível baixo a alto. No projeto foi feita uma análise descritiva com o apurado dos dados, passando detalhadamente por todos os dias do experimento, sendo expostos os elementos obtidos durante o processo experimental.

Por intermédio da soma desses dados foi possível compreender o progresso do hábito, uma vez que ocorre rotineiramente, sem regras, tornando viável investigar os momentos e os locais em que começa a repetição desse hábito, a decorrência do movimento, e possivelmente encontrar o estopim dos impulsos.

Para o referido estudo, adotou-se a estratégia de anotações diárias, para isso foi imprescindível anotar as variáveis estranhas que poderiam interferir no desenrolar da coleta de dados, assim como o contexto ambiental. Essas informações são de suma importância para a averiguação das respostas, uma vez que são capazes de influenciar os resultados, desse modo as informações obtidas são específicas e detalhadas.

Foi orientada em escala likert de 1 a 5 a repetição do movimento, sendo: 1 nula, 2 baixas, 3 moderada, 4 altas, 5 severa

Já a medida de intensidade do movimento foi feita em 1 muito leve, 2 leve, 3 moderada, 4 altas, 5 severa.

Assim como a medida de ansiedade foi feita como 1 normal, 2 leve, 3 moderada, 4 altas, 5 severa.

Análise de Dados

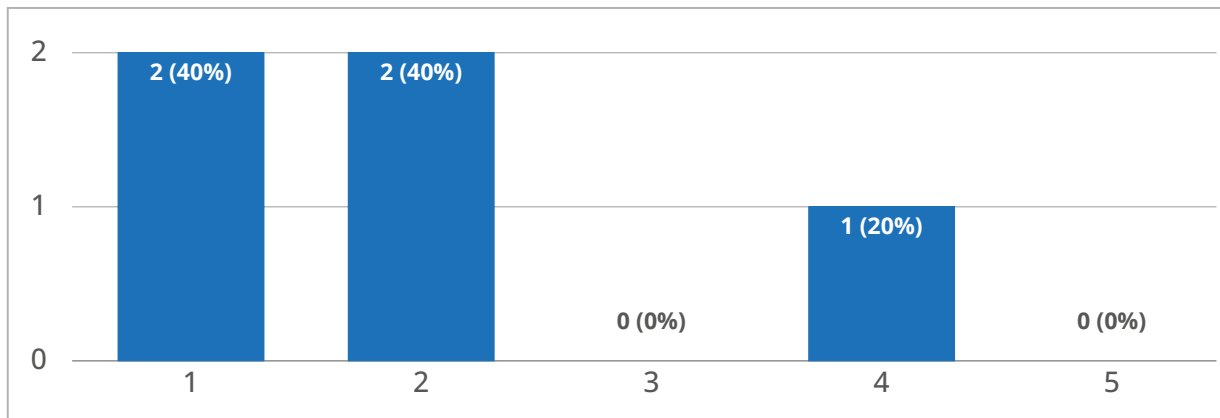


Gráfico 1: Medida de Ansiedade

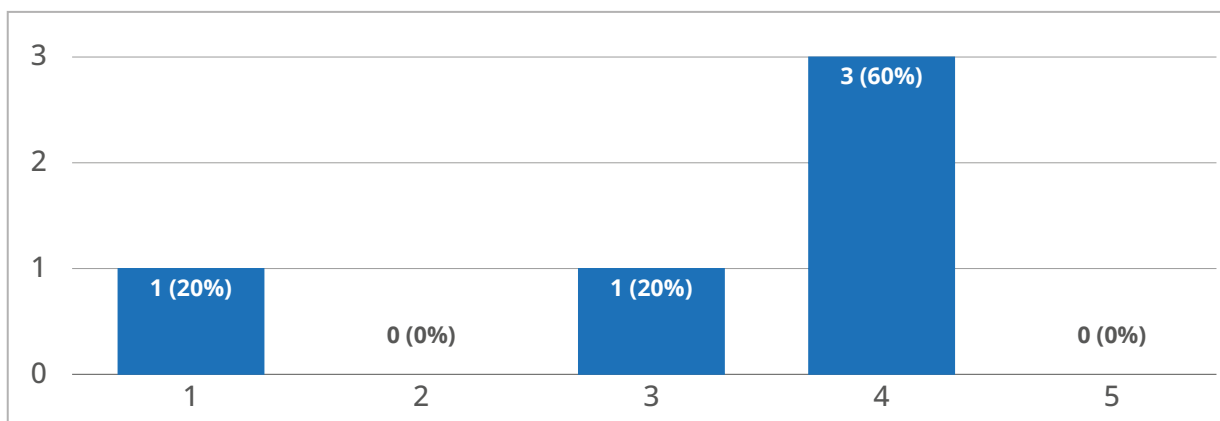


Gráfico 2: Repetição do movimento

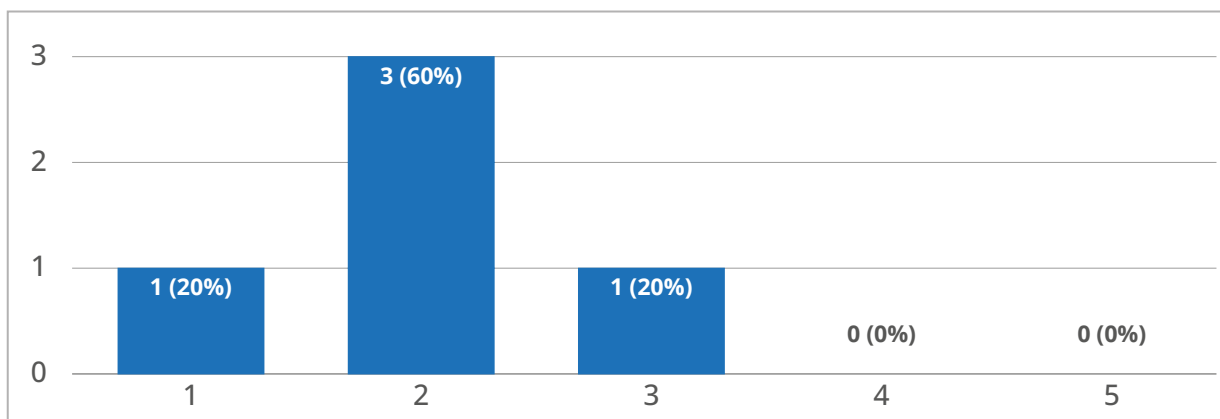


Gráfico 3: Medida da intensidade do movimento de enrolar os fios

Foram tomados para análise cinco dias de observação:

No primeiro dia de coleta, o ambiente onde foi observado o movimento é numa sala de aula, a ansiedade se encontra em nível 4 (alta), de forma que pode ter interferido na alta repetição do movimento que se encontra em nível 4 também, já a intensidade do movimento dos fios está moderada em nível 2 (leve).

Enquanto no segundo dia, o movimento foi registrado de manhã em um momento de ócio, foi observada a repetição do hábito de enrolar os fios, ainda na cama, no nível 1 (normal) de ansiedade, a repetição do movimento se encontra em nível 3 (moderado) e a intensidade em 2 (leve).

Já no terceiro dia o movimento foi observado durante o expediente, o nível de ansiedade em 1 (normal), a intensidade do movimento em 1 (muito leve) e a repetição em 1 (nula).

Quarto dia, o movimento foi percebido no ônibus, sentada ociosa apenas pensando, o nível de ansiedade se consta leve no nível 2, mesmo assim, a repetição do movimento se mostra alta em nível 4, e a intensidade do movimento se encontra em nível 2 (leve), apesar de não haver ansiedade aparente, os cabelos soltos facilitam o movimento de enrolar os fios.

No quinto dia de coleta, o movimento foi observado sentada em frente ao notebook prestes a fazer trabalhos, neste momento é perceptível a repetição alta do hábito em nível 4, intensidade do movimento em nível 3 (moderada), a ansiedade se encontra em nível 4 (alta) também.

Discussão Geral

De acordo com Skinner (1953) o comportamento sofre mudanças que são os resultados de estímulos que ocorrem no meio, dessa maneira uma resposta produz uma consequência. Ou seja, estar em ambiente público pode influenciar o desenvolver do hábito, visto que em público pode haver inibição de comportamento,

assim como o cabelo preso e trançado também impede o enrolar dos fios. As variáveis estranhas que vieram a interferir nos resultados foram discussões familiares, igualmente estar na sala de aula, momentos em que foi percebido aumento de ansiedade, conseqüentemente aumentando o impulso do comportamento.

Possivelmente estar sem fazer nada, apenas pensando, desencadeia muitas sensações e emoções ao mesmo tempo, visto que os pensamentos são muitos e passam de um para outro de forma fluida, rapidamente podem variar entre imaginações ruins e boas, de modo que involuntariamente o hábito aconteça quando não há percepção física. Isto fica nítido na coleta de dados, onde os momentos de ócio estão em maioria, e em totalidade a repetição do hábito nesses momentos é alta (nível 4), mesmo que não haja ansiedade registrada o comportamento impulsivo se repete.

No livro *Ciência e Comportamento Humano* (1953) Skinner aponta que para um comportamento aprendido continuar sendo reproduzido seria necessário um reforço positivo, mesmo que esse reforço seja a sensação de satisfação que a ação resultante do impulso trás, ao invés de uma

recompensa física, essa satisfação proveniente do impulso seria a consequência anteriormente citada. “Os maus hábitos se formam por causa da repetição, e do reforço positivo, como uma sensação agradável que libera dopamina (como desejos)” (GAUNTLET, 2020)

Foi possível ver a ansiedade como estímulo influenciador no que tange a repetição do hábito, a mesma foi utilizada como parâmetro para a análise das repetições e da intensidade com que o comportamento é feito quando se repete. Esse comportamento por vezes se estrutura com estímulos externos, ou seja, o ambiente pode interferir e estimular de diferentes formas a repetição de um ciclo vicioso para descarregar a ansiedade.

Todavia, ainda sem motivos explícitos para ansiedade, o hábito já está tão infiltrado no dia a dia que sua repetição é contínua, e muitas vezes despercebida, o cérebro humano dispõe de um mecanismo denominado como Avereza Cognitiva por Cosenza (2016). Dessa maneira, a fim de obter melhor uso de energia para processar informações e tomar decisões importantes, o cérebro opta pelo caminho mais viável, onde já percorreu anteriormente, poupando energia ao repetir

comportamentos já aprendidos, habituais e instintivos que não demandam de muito esforço, de modo que gera ações automáticas. “A lógica subjacente é que as respostas habituais são guiadas pelas representações mentais recuperadas do comportamento passado”, (CRISTO, 2016)

Considerações Finais

Este artigo busca avaliar como a ansiedade influencia em hábitos, quando os mesmos são impulsos comportamentais, de forma que aumentam significativamente diante tal nervosismo. Para isso, foi proposto um experimento de cinco dias onde foi observado o decorrer da variável direta (hábito) e a variável indireta (ansiedade), incluindo também variáveis intervenientes, as quais poderiam alterar os resultados da pesquisa.

Para tanto o início da execução do experimento de sujeito único começa no primeiro dia de anotações sobre o estopim do hábito; concluiu-se que precisaria de mais cinco dias para a tentativa de apaziguar esse impulso com outra variável, o que não foi possível durante o processo. Contudo, ainda rico em informações providas de pesquisas sobre a psicologia como ciência e análises experimentais, este artigo é nutrido pelas grandes referências de teóricos que antecedem o mesmo percurso de pesquisas.

Foi possível de se analisar que é certo que o hábito de enrolar os fios de cabelo acontece com mais intensidade sob a influência de momentos de ansiedade, no entanto acontece com muita frequência no cotidiano em momentos de ócio, quando a mente já não está ocupada na prática de alguma outra ação. Dessa maneira é identificada a primariedade de tal hábito e de problemáticas similares, onde uma ação é cometida de forma repetitiva em busca de exteriorizar alguma sensação momentânea, que pode ser provocada por fatores externos, tanto quanto pode vir de um emocional previamente instável.

De acordo com o artigo sobre Psicoterapia Neurocognitivo-Comportamental de Helenice Fernandes (2012), na exposição comportamental, o paciente é colocado em uma situação com a qual tem dificuldades de lidar, o que é feito preferencialmente de modo gradual. Nestes

hábitos que são repetidos por impulsos, pode ser relatado a questão da culpa por fazer algo não intencionalmente, porém sem conseguir impedir, de modo que são averiguados alguns malefícios em questão de auto estima.

No contexto da realização da pesquisa, foram observadas divergências por conta das variáveis estranhas, essas que foram fonte de informação importante pois assim foi possível saber o que interfere na ação, por exemplo, trançar o cabelo seria uma opção viável para impedir o hábito de ocorrer com frequência, podendo em algum momento até causar a extinção do hábito pela falta de repetições, desenvolvendo um novo repertório comportamental mais agradável.

Passada a problemática, é analisada a forma com que a terapia cognitiva comportamental tem o olhar voltado para a resolução de problemas característicos, hábitos que, de tanto serem repetidos, se tornam viciosos, automaticamente difíceis de extinguir; o que exige maior atenção para lidar.

"A psicologia comportamental tem como finalidade desenvolver uma análise funcional das contingências que regulam o comportamento do paciente e mapear o impacto das alterações cognitivas nas atividades da vida diária e no contexto psicossocial específico no qual o paciente se encontra inserido." (Beck, 1993, Apud Rangé, 1995,).

Em conclusão, esse tema se destaca quando se refere a singularidade em sua temática, portanto há enorme valor no que tange autenticidade e minuciosidade de pesquisa e empenho. É considerável que muitas pessoas tenham seus hábitos próprios, sendo assim autoanálises individuais geram resultados e respostas condizentes, o hábito de enrolar os fios de cabelo seria mais uma ramificação desse tema especial. Desta forma pode-se compreender a importância da investigação da contextualização dos hábitos, seus fatores precursores externos e internos relativos a cada indivíduo, para que desta forma se elabore junto ao psicoterapeuta uma forma de conscientizar este comportamento que sofreu um processo de inconscientização e automatização, retomando o controle do indivíduo sobre seus hábitos, cada detalhe pesquisado é significativo para que este artigo seja bem absorvido e compreendido por todos que o lerem.

Referências bibliográficas

CHARCHAT-FICHMAN, Helenice; FERNANDES, Conceição Santos; LANDEIRA-FERNANDEZ, J.. Psicoterapia neurocognitivo-comportamental: uma interface entre psicologia e neurociência. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 8, n. 1, p. 40-46, jun. 2012 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872012000100006&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 24 set. 2021.

CRISTO, Fábio de. **Como Medir o Hábito? Evidências de Validade de um Índice de Autorrelato**. 2016. 9 f. Tese (Doutorado) - Curso de Psicologia, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2016.

DUHIGG, Charles. O poder do hábito: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012. 408 p.

MELO-DIAS, Carlos; SILVA, Carlos Fernandes da. Teoria da aprendizagem social de Bandura na formação de habilidades de conversação. **Psic., Saúde & Doenças**, Lisboa , v. 20, n. 1, p. 101-113, mar. 2019 . Disponível em <http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862019000100008&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 21 nov. 2021. <https://doi.org/10.15309/19psd200108>.

GAUNTLET, Shelly. **Maus hábitos: Use seu cérebro para se libertar de hábitos destrutivos e vícios**. [S.L]: Self Publisher, 2020. Disponível em: https://www.google.com.br/books/edition/Maus_h%C3%A1bitos/EDHYDwAAQBAJ?hl=pt-BR &gbpv=0&kptab=overview.

Hopko, D. R., McNaiel, D. W., Zvolensky, M. J., & Eifert, G. H. (2001). The relation between anxiety and skill in performance-based anxiety disorders: A behavioural formulation of social phobia. **Behavior Therapy**, 32, 185-207.

SAMPAIO, Angelo Augusto Silva. **Skinner: sobre ciência e comportamento humano**. 2012. 1 v. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Universidade Federal da Bahia (Ufba), Salvador, 20212.

SKINNER, B.F. **Ciência e Comportamento Humano**. 11. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003. 494 p.

Rangé, B. (1995). **Psicoterapia comportamental e cognitiva de transtornos psiquiátricos**. São Paulo: Editora PSY.

SOBRE OS AUTORES

O presente e-book é composto por uma coletânea de trabalhos derivados das atividades realizadas nas disciplinas Psicologia Experimental e Leitura, Produção e Revisão de textos, ambas de terceiro período do curso de Bacharelado em Psicologia do Unilasalle RJ. As autoras do primeiro trabalho apresentado neste e-book são as professoras responsáveis pelas disciplinas que, no fazer acadêmico, estimulam os alunos a realizarem pesquisas produzindo um artigo científico e divulgando seus experimentos tanto por meio oral, em congressos e seminários, quanto por meio escrito, como no presente trabalho. Os demais autores são discentes do citado curso de bacharelado que, tendo se dedicado durante todo o período ao desenvolvimento de seus estudos e pesquisas, divulgam aqui suas experiências e resultados.

