



EM PAUTA

SÃO CAMILO

N.05 - MAIO 2023

precisamos falar sobre

SAÚDE MENTAL

ALUNO FAZ

A INFLUÊNCIA DOS ESPORTES DA ASSOCIAÇÃO ACADÊMICA ATLÉTICA SÃO CAMILO NA VIDA DOS CAMILIANOS

OBSERVATÓRIO

PROMOVE E O DESENVOLVIMENTO CIENTÍFICO

INTERVIEW


DRA. ANA BEATRIZ BARBOSA
A SOCIEDADE E A SAÚDE MENTAL

EXTENSÃO

PRÁTICA EXTENSIONISTA NA FORMAÇÃO DE MULTIPLICADORES DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Nos encontrem nas redes!!!



 saocamilo-sp.br

 facebook.com/saocamilosp

 instagram.com/saocamilosp/

 youtube.com/user/saocamilosp

 linkedin.com/school/centro-universit-rio-s-o-camilo/



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃO CAMILO

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO



Você sabia? A **Clínica Dra. Nise da Silveira** do Centro Universitário São Camilo, localizada na região da Pompeia, oferece atendimento psicológico presencial para a comunidade.

Bloco C • Campus Pompeia • **Clínica Dra. Nise da Silveira** | **(11)3355-3929**

E-mail para inscrição em lista de espera **agendamento.psicologia@saocamilo-sp.br**

EM PAUTA

SÃO CAMILO

ADMINISTRAÇÃO SUPERIOR CENTRO
UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO
Prof. Me. João Batista Gomes de Lima
(Reitor)

Francisco de Lélis Maciel
(Vice-Reitor e Pró-Reitor Administrativo)
Prof. Dr. Carlos Ferrara Junior
(Pró-Reitor Acadêmico)

CONSELHO EDITORIAL

João Batista Gomes de Lima; Carlos Ferrara
Junior; Luis Antonio Vilalta;
Celina Camargo Bartalotti; Marcia Maria
Gimenez; Aline de Piano; Leonardo Azevedo
Alvares; Fábio Mitsuo; André Barros; Daniela
Sakumoto; Bruna San Gregório.

COORDENAÇÃO E PRODUÇÃO EDITORIAL

Bruna San Gregório
(Coordenadora Editorial)
Cintia Machado dos Santos
(Analista Editorial)
Bruna Diseró
(Assistente Editorial)
Rodrigo de Souza Rodrigues
(Revisor)

EM PAUTA SÃO CAMILO

São Paulo, 2023.
Periodicidade Semestral
Áreas: Ciência, Saúde, Inovação, Tecnologia
Versão eletrônica - saocamilo-sp.br/publicações

Tiragem 150 exemplares

O EM PAUTA SÃO CAMILO é uma publicação
sob a responsabilidade do Setor de Publicações
do Centro Universitário São Camilo - SP.
Rua Raul Pompeia, 144
CEP: 05025-010 - São Paulo - SP - Brasil

E-mail: publica@saocamilo-sp.br



Envie suas perguntas para
secretariapublica@saocamilo-sp.br

ISBN: 978-65-86702-45-3



Saúde mental é um tema que tem ganhado cada vez mais destaque e a discussão em torno desse assunto se faz necessária dado o seu elevado grau de importância para a saúde pública. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é um estado de bem-estar em que o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a sua comunidade.

A saúde mental pode ser afetada por diversos fatores, desde questões pessoais até a pressão da sociedade no que se refere às expectativas em relação à vida. Um número considerável de pessoas, por exemplo, enfrenta problemas emocionais como ansiedade, depressão, estresse e outras condições que impactam negativamente em sua rotina.

Ainda, pesquisas nos mostram que a pandemia da COVID-19 afetou a saúde mental das pessoas ao redor do mundo. O isolamento social, a incerteza em relação ao futuro, a perda de empregos, a preocupação com a saúde e o aumento de casos de violência doméstica são alguns dos fatores que contribuíram para a expansão dos casos de ansiedade, depressão e estresse. Além disso, a falta de acesso a tratamentos de saúde mental e a interrupção de atividades sociais e de lazer também afetaram o bem-estar das pessoas.

Diante da urgência dessa temática de alta relevância para a saúde pública, esta edição da Revista Em Pauta aborda a saúde mental em sua matéria principal, a qual foi escrita por docentes do Centro Universitário São Camilo, com olhar e contribuição da Profa. Dra. Glauca Guerra, coordenadora do curso de Psicologia, como um meio para disseminar informações relevantes, no sentido de promover o cuidado com o assunto.

A edição traz ainda uma importante contribuição da Dra. Ana Beatriz Barbosa Silva, psiquiatra, palestrante e escritora, na seção Interview, em entrevista elaborada pela Profa. Dra. Lydiane R. F. Streapco, coordenadora do Núcleo de Apoio Psicológico e Psicopedagógico do Centro Universitário São Camilo.

Entendemos que aprender a identificar sinais de alerta, como mudanças de comportamento, aumento de sentimento de tristeza e alterações de hábitos alimentares e de sono, é fundamental para buscar ajuda. Cuidar da saúde mental deve ser entendido como um direito fundamental de todo cidadão, uma preocupação das instituições educacionais e de toda a rede de assistência à saúde.

Pe. João Batista Gomes de Lima
Reitor



ANA BEATRIZ BARBOSA SILVA
AUTORA DE MENTES PERIGOSAS
E MENTES ANSIOSAS

Felicidade

Ciência e prática para uma vida feliz

SUMÁRIO

INOVAÇÃO

PROJETOS INTEGRADOS PARA
PROMOVER A CAPACITAÇÃO
ESG (ENVIRONMENTAL, SOCIAL,
GOVERNANCE) 8

BOAS PRÁTICAS

RESPONSABILIDADE COMPARTILHADA
NA PESQUISA CIENTÍFICA 10

CONHECENDO A SÃO CAMILO

NÚCLEO DE APOIO AOS ESTÁGIOS
CIÊNCIA EM PAUTA
A IMPORTÂNCIA DAS AGÊNCIAS DE
FOMENTO À PESQUISA NO BRASIL 12
14

CAPA

SAÚDE MENTAL 18

INTERNACIONALIZAÇÃO

A IMPORTÂNCIA DE SELOS DE
QUALIDADE E CERTIFICAÇÕES PARA
IES 40

INTERNACIONALIZAÇÃO

CURSO DE MEDICINA DO CENTRO
UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO RECEBE
CERTIFICAÇÃO COM PADRÕES
INTERNACIONAIS DE QUALIDADE 42

EXTENSÃO COMUNITÁRIA

PRÁTICA EXTENSIONISTA NA FORMAÇÃO
DE MULTIPLICADORES DE EDUCAÇÃO
AMBIENTAL 44

RESPONSABILIDADE SOCIAL

PROMOVE SÃO CAMILO: AÇÕES QUE
FAZEM A DIFERENÇA 48

OBSERVATÓRIO SÃO CAMILO

ESTRATÉGIAS TECNOLÓGICAS PARA O
AUTOGERENCIAMENTO DE PACIENTES COM
DOR NA COLUNA 50

OBSERVATÓRIO SÃO CAMILO

PROMOVE E O DESENVOLVIMENTO
CIENTÍFICO 52

INTERVIEW

DRA. ANA BEATRIZ BARBOSA
A SOCIEDADE E A SAÚDE MENTAL 56

ALUNO FAZ

A INFLUÊNCIA DOS ESPORTES DA
ASSOCIAÇÃO ACADÊMICA ATLÉTICA SÃO
CAMILO NA VIDA DOS CAMILIANOS 66

AGÊNCIA DE NOTÍCIAS EM SAÚDE

PODCAST "DIREITO NA SAÚDE" É NOVA
PROPOSTA DA AGÊNCIA DE NOTÍCIAS DO
CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO 69

PUBLICAÇÕES

70



Dia 05/4, o Diretor-Presidente da ANEC e Reitor do Centro Universitário São Camilo, Pe. João Batista, teve um encontro com o Ministro da Educação, Camilo Santana, em Brasília. A visita teve por objetivo um diálogo sobre temas relevantes em defesa da educação de qualidade social.



Em 28/03, o auditório Pe. Léo Pessini sediou a reunião dos associados da ANEC - Associação Nacional de Educação Católica do Brasil. O evento contou com a participação do Pe. João Batista Gomes de Lima, Reitor do Centro Universitário São Camilo e Diretor-Presidente da ANEC.



Em 30/01, o Centro Universitário São Camilo firmou parceria com a UNIDAS - União Nacional das Instituições de Autogestão em Saúde. A entidade sem fins lucrativos é representante das operadoras de autogestão do Brasil. Nessa fase inicial, a parceria contempla três programas de Pós-graduação (*lato sensu*), o que potencializa ainda mais o oferecimento de cursos de excelência do Centro Universitário São Camilo.



O Centro Universitário São Camilo iniciou uma conversa com a Usina Eco-Cultural, contando com a presença do Reitor, Pe. João Batista Gomes de Lima, e do seu Pró-Reitor Acadêmico, Prof. Carlos Ferrara Junior.



Para o CBESP de 2023, contamos com a participação do Pe. João Batista Gomes de Lima, Reitor do Centro Universitário São Camilo e Diretor-Presidente da ANEC.



O Prof. Dr. Carlos Ferrara, Pró-Reitor Acadêmico, e o Prof. Me. Luis Antonio Vilalta, Coordenador Geral da Pós-Graduação *lato sensu*, representaram o Centro Universitário São Camilo na abertura do Campus da UNIDAS - Autogestão em Saúde. O Centro Universitário é parceiro da UNIDAS na oferta de cursos de Pós-graduação e também patrocinador do evento.



O Centro Universitário São Camilo recebeu uma homenagem da seguradora UNIGETS pela parceria de longa data. O Diretor Comercial da UNIGETS, Sr. Roberto Aguiar Faria, entregou o reconhecimento ao Reitor do Centro Universitário São Camilo, Pe. João Batista Gomes de Lima.



Em 21/11, o Centro Universitário São Camilo teve a honra de receber os representantes da ODUCAL (Organização das Universidades Católicas da América Latina e o Caribe). Na ocasião, Rodolfo Gallo, Reitor da Universidad Católica de Salta e Presidente da organização, e Mario Ochoa, Secretário de Planejamento Estratégico, tiveram a oportunidade de tratar temas relevantes com a alta gestão do Centro Universitário São Camilo, bem como a proposta de integração à ODUCAL.

Projetos integrados para promover a capacitação ESG (Environmental, Social, Governance)

Daniela Sakumoto Sriubas
Luis Antonio Vilalta

O comprometimento com boas práticas ambientais, sociais e de governança corporativa compõem as preocupações contidas na sigla ESG, que congrega as iniciais das palavras da língua inglesa “*environmental, social and governance*”.

Especialmente a partir dos anos 90, as empresas passaram a ser questionadas quanto ao papel social que desempenham e embora não tenham abandonado a finalidade lucrativa, razão de sua existência, precisaram promover mudanças significativas para atender às expectativas dos consumidores. A agenda ESG é fruto do amadurecimento dessas reflexões, cujas origens remetem às Nações Unidas.

Alguns fatores colocam em destaque a importância de cada uma das vertentes que compõem a sigla. Do ponto de vista ambiental o aquecimento global e demais mudanças climáticas são evidências incontestáveis de que devem ser adotadas medidas que reduzam o impacto causado pelas empresas no meio ambiente, tais como o uso eficiente de recursos, a redução da emissão de gases, além da utilização de fontes de energia limpas dentre outras.

A vertente social engloba a relação da empresa com seus *stakeholders* e põe em evidência aspectos relacionados à diversidade, inclusão, respeito aos direitos humanos e proteção de dados pessoais.

Já a governança corporativa chama a atenção para a necessidade da adoção de padrões de gestão que estejam em conformidade com a ética, os bons costumes e o arcabouço legislativo. Escândalos recentes envolvendo fraudes e corrupção em empresas nacionais e internacionais ratificam a importância dessa vertente.

A adoção de boas práticas em ESG tem se tornado primordial para a sobrevivência das corporações. São importantes indicadores para o dimensionamento dos índices de sustentabilidade da empresa e impactam diretamente em sua valorização. São ativos intangíveis.

Nesse cenário cresce o número de empresas dispostas a contratar profissionais com a função específica de implementar e gerir as políticas ESG e as complexidades que permeiam o assunto.

Para atender a essa demanda mercadológica o Centro Universitário São Camilo reestruturou a grade curricular dos programas de pós-graduação *lato sensu*, inserindo a capacitação em ESG (Environmental, Social, Governance). Todos os cursos incluíram em seus programas abordagens sobre padrões e boas práticas para uma atuação profissional responsável, em empresas socialmente conscientes, sustentáveis e corretamente gerenciadas. Paralelamente também são pedagogicamente trabalhados aspectos de interculturalidade e interdisciplinaridade e o desenvolvimento da capacidade de aplicação dos conhecimentos.

Prioritariamente, foram definidas algumas temáticas relevantes que devem ser focadas: sustentabilidade, gestão do conhecimento, aprendizagem, habilidades e competências, sempre à luz da não discriminação, da justiça social, do respeito à vida, da dignidade humana e da diversidade cultural.

Por ocasião do planejamento desse novo desenho curricular de oferta dos cursos, comprometidos em levar uma formação completa aos alunos, cuidou-se para que “estivesse alinhado aos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da agenda 2030 da ONU, dentre os quais está a Educação de qualidade, que preconiza assegurar o acesso à educação inclusiva e equitativa, para promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos”.

Todas as estratégias metodológicas estão expressas nos planos de ensino de cada programa de pós-graduação *Lato Sensu* e priorizam os alunos enquanto sujeitos ativos na construção do conhecimento, propondo e promovendo atividades que os colocam em contato direto com a realidade e os estimulam a analisar.

Destaca-se dentro deste processo a disciplina de Projeto Aplicado, que tem como propósito o desenvolvimento de competências e habilidades no aluno, através da promoção da interdisciplinaridade e articulação dos conhecimentos desenvolvidos ao longo do curso. Dela podem resultar tanto artigos científicos em formato acadêmico tradicional, quanto a proposição de soluções atuais e inéditas para problemas experienciados no mercado e relacionadas ao ambiente de negócios das empresas.

Todos projetos desenvolvidos pelos alunos de Pós-Graduação, passam por uma banca avaliadora e o melhor trabalho de cada curso é encaminhado para o Laboratório de Empreendedorismo e Inovação do Centro Universitário São Camilo (LEISC).

O LEISC é um espaço permanente nascido a partir da preocupação com a empregabilidade dos alunos do Centro Universitário. O departamento é multidisciplinar e tem por objetivo fornecer subsídios para que os discentes possam trilhar os caminhos do empreendedorismo. Recebe os projetos elaborados por membros da comunidade acadêmica e considerando seu

estágio de maturidade move esforços para que possam evoluir. Há os que estão prontos para serem apresentados ao mercado e que precisam de investidores, mas há também os embrionários que demandam o desenvolvimento de protótipos. Todos recebem a mesma atenção. Para a viabilização destes são firmadas parcerias com instituições de referência na área de tecnologia, a exemplo do Instituto Mauá de Tecnologia.

Mesmo os trabalhos não premiados também podem ser acolhidos pelo LEISC, se assim desejarem. Passam então por mentorias semanais que avaliam suas potencialidades e os lapidam até que estejam aptos a prosseguir.

Todas estas estratégias acadêmicas, diferenciarão a formação profissional dos estudantes, tornando-os mais completos para o momento atual e para o futuro que se aproxima.

Ao estruturar os programas de pós-graduação *lato sensu* a partir dessas convicções, o Centro Universitário São Camilo coloca-se na vanguarda educacional e mercadológica. Sem perder o DNA camiliano dá ao aluno condições de ser protagonista de sua formação, incentiva o empreendedorismo pensado dentro dos padrões ESG e eleva sensivelmente seus níveis de empregabilidade. Fiel à missão camiliana contribui para o desenvolvimento profissional e sobretudo para o desenvolvimento do país, reafirmando seu compromisso com a transformação social. ✦

Luis Antonio Vilalta
lattes.cnpq.br/5538576757318871

Daniela Sakumoto Sriubas
lattes.cnpq.br/5423461038460754

RESPONSABILIDADE COMPARTILHADA NA PESQUISA CIENTÍFICA

Bruna San Gregório

A pesquisa científica é uma atividade vital e necessária para o avanço do conhecimento em todas as áreas do saber, desde a ciência básica até a aplicada. Ela é responsável por ajudar a resolver problemas reais, melhorar a qualidade de vida das pessoas, impulsionar a economia e abrir novas possibilidades em diversas áreas. No entanto, essa atividade também pode ter consequências negativas, como a disseminação de informações erradas, a manipulação de dados, a falta de ética em suas práticas, entre outras.

Devemos entender a pesquisa científica como sendo a base para o avanço da ciência e da tecnologia, com o desenvolvimento de novas teorias, a resolução de problemas complexos e a identificação de novos conhecimentos.

O significado de integridade, nesse contexto, refere-se a um conjunto de valores, princípios e práticas que sustentam a confiança, transparência e consistência dos resultados da pesquisa. Isso inclui os procedimentos para a coleta de dados, a análise e interpretação de resultados e a publicação dos resultados. Além disso, a integridade na pesquisa também se relaciona com a comunicação transparente entre os pesquisadores, as partes interessadas e o público em geral. Saiba mais sobre

integridade na pesquisa na edição N°. 03, maio de 2022 Ciência Aberta e Integridade Científica.

Mas afinal, quem deve ser o responsável por atender e manter a integridade no desenvolvimento e aplicabilidade dessas pesquisas? A responsabilidade deve ser compartilhada e envolver

as várias partes interessadas, incluindo pesquisadores, instituições de pesquisa, agências financiadoras, organizações governamentais e sociedade em geral. Cada uma dessas partes desempenha um papel importante na promoção de uma cultura de integridade e transparência na pesquisa científica. A seguir, exploraremos algumas das principais formas com que cada parte pode contribuir para o apoio ético às pesquisas.

Pesquisadores

Os pesquisadores têm um papel fundamental nesse processo, uma vez que são responsáveis por garantir a integridade da pesquisa, desde a concepção dos estudos

até a divulgação dos resultados. Eles também devem estar cientes de todas as implicações de seus estudos e garantir que suas práticas estejam em conformidade com os padrões éticos e de segurança.

Também é de responsabilidade dos pesquisadores atender a tais padrões em todas as etapas da pesquisa científica, incluindo a coleta e o tratamento de dados, a seleção de sujeitos de pesquisa, a publicação de resultados e a comunicação de suas descobertas à sociedade em geral. Além disso, eles devem ser transparentes em relação às suas fontes de financiamento e divulgar eventuais conflitos de interesse.

Instituições de pesquisa

As instituições de pesquisa também desempenham um papel importante nesse contexto, com a elaboração e aplicação de políticas e procedimentos claros para proteger a integridade das pesquisas, prevenir fraudes e violações éticas e garantir que os pesquisadores tenham o suporte necessário para a realização de suas atividades. Além disso, devem implementar programas de treinamento que enfatizem a importância da responsabilidade compartilhada na pesquisa científica e promovam uma conduta ética.

Agências financeiras e órgãos governamentais

As agências financiadoras e os órgãos governamentais são responsáveis pela regulação da pesquisa científica e são eles que estabelecem os delineamentos dos padrões éticos mencionados, deixando claras as medidas e exigindo que os pesquisadores cumpram com o estabelecido em todas as etapas da pesquisa. Eles também devem monitorar a conformidade com tais padrões e tomar medidas efetivas para prevenir fraudes e violações.

Ainda, as agências financiadoras podem exigir que os pesquisadores divulguem os resultados de seus estudos e garantir que esses resultados sejam compartilhados com

a comunidade científica e o público. Também podem incentivar a colaboração entre pesquisadores de diferentes disciplinas e países para promover a inovação e garantir que a pesquisa científica seja relevante para os desafios globais.

Sociedade

A sociedade em geral também tem um papel importante na promoção da integridade na pesquisa científica, pois é através do apoio do público que a pesquisa é financiada, e através da compreensão pública sobre a natureza da pesquisa científica que o trabalho dos pesquisadores é valorizado e respeitado. Além disso, a sociedade pode (e deve) exigir que os pesquisadores e as instituições de pesquisa respeitem os padrões éticos e de integridade na pesquisa. Ela também pode se informar sobre os desenvolvimentos científicos e se envolver no processo de pesquisa, fazendo perguntas e fornecendo feedbacks para os pesquisadores e instituições.

Em resumo, a integridade na pesquisa científica é essencial para garantir a confiabilidade e validade dos resultados. Os pesquisadores devem seguir normas éticas rigorosas em todas as fases do processo de pesquisa, e as instituições de pesquisa devem estabelecer políticas claras para garantir a transparência e a revisão por pares aberta. A integridade na pesquisa científica é responsabilidade de todos os envolvidos no processo, e a cultura da ética e da honestidade deve ser valorizada e incentivada na comunidade científica e na sociedade em geral. A integridade na pesquisa científica é fundamental para o avanço da ciência e para o bem-estar da sociedade como um todo. ✦



Isabela Delfina Nogueira Gomes

NAE significa Núcleo de Apoio aos Estágios. É o setor responsável por assegurar que todos os alunos do Centro Universitário, sejam da graduação ou da pós-graduação, bem como do Colégio São Camilo, participem de estágios devidamente amparados, com toda a documentação e de acordo com a legislação de estágio vigente.

O NAE também divulga vagas e fomenta a realização de estágios remunerados direcionados à comunidade acadêmica, enfatizando sempre a importância das experiências relacionadas aos respectivos cursos obtidas pelos alunos nessas atividades. O setor possui dois canais principais de divulgação, sendo eles o Mural Virtual de Vagas, no site institucional (portal.saocamilo-sp.br/servicos/nucleo-apoio-aos-estagios.php), e o perfil oficial no Instagram (@naesaocamilo.sp), no qual diversas pautas e dicas sobre estágio são abordadas.

Semestralmente, alguns agentes de integração parceiros, como NUBE, CIEE e Global, realizam ações de cadastramento de nossos discentes, momento em que diversas vagas disponíveis são apresentadas.

No ano de 2022, ao todo foram divulgadas 1.030 vagas de estágio extracurricular e 481 novos alunos foram contratados para atuarem de forma remunerada em diversas empresas.

Desde o início da pandemia, em março de 2020, o NAE passou a atuar em teletrabalho, sendo composto por 3 colaboradoras, no total, sob a gestão da Coordenadora de estágios que, em conjunto com as Coordenações de curso, firma novas parcerias com os mais diversos campos de estágio, sempre prezando pela melhor forma de aprendizado na prática.

Sobre o Termo de Compromisso de Estágio obrigatório, desde o segundo semestre do ano de 2021, adotamos oficialmente um sistema eletrônico de emissão e assinatura dos Termos de Compromisso de Estágio, através do qual pudemos reduzir o uso do papel em 61%, tornando o processo mais seguro, ágil e levando o NAE a contribuir com a sustentabilidade. ✦



Os números do NAE em 2022:

- Assinamos 31 novos contratos de parceria com campos de estágio e renovamos 32;
- Tramitamos e assinamos a contratação de 481 novos alunos para estágios remunerados;
- Divulgamos 1.030 vagas de estágio remunerado;
- Confeccionamos 15.115 Termos de Compromisso de Estágio obrigatório.



A IMPORTÂNCIA DAS AGÊNCIAS DE FOMENTO À PESQUISA NO BRASIL

Fábio Mitsuo Lima

A ciência é uma ferramenta fundamental por meio da qual é possível compreender o mundo natural e os processos que governam a vida e a sociedade. Ela nos ajuda a entender como as coisas funcionam e nos permite explorar novas ideias e tecnologias para melhorar a vida humana e o meio ambiente.

O sucesso e a prosperidade de qualquer país passam pela priorização da atividade científica, uma vez que dela advêm benefícios, como: desenvolvimento econômico, ao impulsionar a inovação, a criação de novas tecnologias, produtos e processos que podem melhorar a produtividade e a competitividade do país; saúde e bem-estar, pela descoberta de novos medicamentos, desenvolvimento de novos tratamentos e protocolos de prevenção de doenças; segurança, ao auxiliar na prevenção e gerenciamento de crises e emergências como desastres naturais, por exemplo; desenvolvimento social e redução das desigualdades, pois permite o acesso a novas tecnologias e conhecimentos para todas as camadas da população.

O Brasil, apesar de todas as desigualdades e dificuldades econômicas que conhecemos, é um dos principais países geradores de conhecimento. Os dados mais recentes publicados pelo Observatório em Ciência, Tecnologia e Inovação (OCTI) e pelo Centro de Gestão e Estudos Estratégicos (CGEE) mostram que o Brasil ocupa a 13ª posição na produção global

de artigos científicos, em ranking liderado pela China e Estados Unidos. Inegavelmente, o país possui inúmeros grupos de pesquisa entre os mais relevantes do mundo e tem grande potencial de crescimento.

Esses resultados são consequência de importantes investimentos realizados, ao longo dos últimos 70 anos, por organizações governamentais federais e estaduais, chamadas agências de fomento à pesquisa.

O que são agências de fomento à pesquisa?

Agências de fomento à pesquisa são organizações públicas ou privadas que fornecem recursos financeiros e outros tipos de suporte para incentivar e promover a pesquisa científica e tecnológica em diversas áreas do conhecimento. Geralmente, trabalham em colaboração com universidades, institutos de pesquisa e outras instituições acadêmicas para financiar projetos de pesquisa, bolsas de estudo e programas de desenvolvimento de carreira para pesquisadores.

Algumas das principais agências de fomento à pesquisa no Brasil são o Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e as FAPs (Fundações de Amparo à Pesquisa), que em São Paulo são representadas pela FAPESP (Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo).



O Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) é uma agência governamental brasileira vinculada ao Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovação (MCTI). Foi criado em 1951 com o objetivo de promover o desenvolvimento científico e tecnológico do país. Dentre suas diversas atribuições, destacam-se: fomentar a pesquisa científica e tecnológica no Brasil, coordenar a política nacional de ciência, tecnologia e inovação em articulação com outras agências governamentais e instituições de ensino e pesquisa, apoiar a formação de recursos humanos altamente quali-

ficados em áreas estratégicas e promover a internacionalização da ciência e tecnologia brasileiras, por meio da cooperação com instituições de outros países.

O impacto do CNPq na ciência brasileira é bastante significativo, uma vez que a agência é responsável por financiar uma grande parte das pesquisas realizadas no país, bem como por conceder bolsas de estudos e apoio a programas de pós-graduação. Tais recursos visam apoiar pesquisas em diversas áreas, como saúde, meio ambiente, tecnologia, energia, entre outras. A agência também ajuda a promover a colaboração entre instituições de pesquisa e empresas, visando a aplicação prática dos resultados das pesquisas e o desenvolvimento de novas tecnologias.

Um estudo realizado pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea), publicado em 2017, revelou que a cada R\$ 1,00 investido pelo CNPq em pesquisa científica gera-se um retorno de R\$ 3,60 para a economia brasileira em médio e longo prazo. Segundo o último relatório publicado pela agência, foram investidos quase 1 bilhão de reais em 2021 entre bolsas e auxílios, com 124.561 beneficiários, dentre os quais estão estudantes de mestrado, doutorado e pós-doutorado.

Além disso, o CNPq também exerce papel fundamental para o despertar científico entre alunos de graduação ao conceder bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) e entre alunos do Ensino Médio (PIBIC-EM). O Centro Universitário São Camilo de São Paulo, desde 2018, participa do programa e repassa bolsas dessa modalidade aos seus estudantes.



A Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) é uma agência federal vinculada ao Ministério da Educação, também criada em 1951, que tem como missão fomentar a formação de recursos humanos de alto nível e a produção de conhecimento científico e tecnológico. Na época de sua fundação, o ensino superior no Brasil era bastante restrito e concentrado em poucas instituições, principalmente no Sudeste, e a criação da CAPES foi uma medida

importante para expandir o acesso ao ensino superior e fortalecer a pesquisa acadêmica no Brasil.

Ao longo dos anos, a CAPES ampliou sua atuação e passou também a avaliar a qualidade dos programas de pós-graduação *stricto sensu*, gerir e disponibilizar informações sobre a pós-graduação no Brasil, promover a cooperação científica e tecnológica com outros países e organizações internacionais por meio de acordos bilaterais e multilaterais e apoiar a produção de conhecimento científico, tecnológico e de inovação, por meio do financiamento de projetos de pesquisa. Além disso, a CAPES é responsável pelo Qualis, um sistema brasileiro de avaliação de periódicos científicos que tem como objetivo avaliar a qualidade e relevância dos trabalhos publicados nessas revistas. Há críticas de que sua abordagem é simplista e não reflete adequadamente a qualidade de um programa de pós-graduação. Por exemplo, a classificação de um periódico em um estrato superior não necessariamente significa que ele é mais relevante ou impactante para a área de conhecimento do que um periódico classificado em um estrato inferior. Entretanto, essa medida é amplamente utilizada pelos tomadores de decisão em pesquisa.

A vocação da CAPES em apoiar a formação de recursos humanos também se reflete na educação básica, por meio de programas de formação continuada para professores. O Centro Universitário São Camilo participa do PARFOR (Plano Nacional de Formação de Professores da Educação Básica), que é um programa da CAPES voltado para os professores da rede pública que ainda não têm diploma de licenciatura nas áreas em que atuam. O curso de Pedagogia foi aprovado na seleção da agência para oferecer vagas nesse programa.



A Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP) é uma das principais agências de fomento à pesquisa científica e tecnológica do Brasil. Foi criada em 1962 e tem como missão apoiar a pesquisa em todas as áreas do conhecimento, promover a inovação e o desenvolvimento científico e tecnológico do Estado de São Paulo.

Seu orçamento é de aproximadamente R\$ 1,3 bilhão por ano e cerca de 45% desse valor é destinado a projetos de pesquisa em universidades e instituições de pesquisa, 20% para projetos em empresas e 35% para

despesas administrativas e investimentos em infraestrutura. É importante ressaltar que o orçamento da FAPESP, em 2022, foi maior que o do CNPq, que atende todo o Brasil. Por esse motivo, observamos o protagonismo que o estado de São Paulo exerce sobre a produção científica nacional.

Os principais programas apoiados pela FAPESP são: Auxílio regular à pesquisa, Projetos Temáticos, Programa Jovem Pesquisador em Centros Emergentes, Programa de Apoio à Pesquisa em Parceria para Inovação Tecnológica (PITE), Programa FAPESP de Pesquisa em Bioenergia (BIOEN), Programa Centros de Pesquisa, Inovação e Difusão (CEPID), Programa Pesquisa Inovativa em Pequenas Empresas (PIPE), além de bolsas para estudantes de iniciação científica, mestrado, doutorado e pós-doutorado.

A FAPESP, portanto, é a grande financiadora da ciência em São Paulo e, indiretamente, responsável pelo estado ser o mais bem-sucedido no número de artigos publicados, patentes depositadas e de empresas resultantes da atividade científica. De acordo com a Constituição Federal Brasileira de 1988, os estados devem investir em ciência e tecnologia um percentual mínimo de sua receita resultante de impostos. No caso de São Paulo, esse percentual é de 1%, de acordo com o artigo 271 da Constituição Paulista.

Considerações Finais

Para um observador um tanto desatento sobre a ciência e a história, pode parecer que os mais diversos avanços tecnológicos, os novos tratamentos e prevenções de doenças, dentre outros, simplesmente surgem com o passar do tempo. Entretanto, muito do que usufruímos hoje foram projetos de pesquisa delineados no passado e executados com muita dedicação e sacrifício por um enorme número de pesquisadores brasileiros. Os exemplos acima mostram a importância das agências no fomento à pesquisa. Embora esses recursos ainda sejam escassos diante das demandas que existem e diante do potencial intelectual do Brasil, é importante que valorizemos e defendamos essas instituições, pois são instrumentos que farão de nosso país um local mais justo e próspero para se viver. ✦

Para saber mais sobre as agências, bolsas e oportunidades de fomento à pesquisa, acesse os links abaixo:

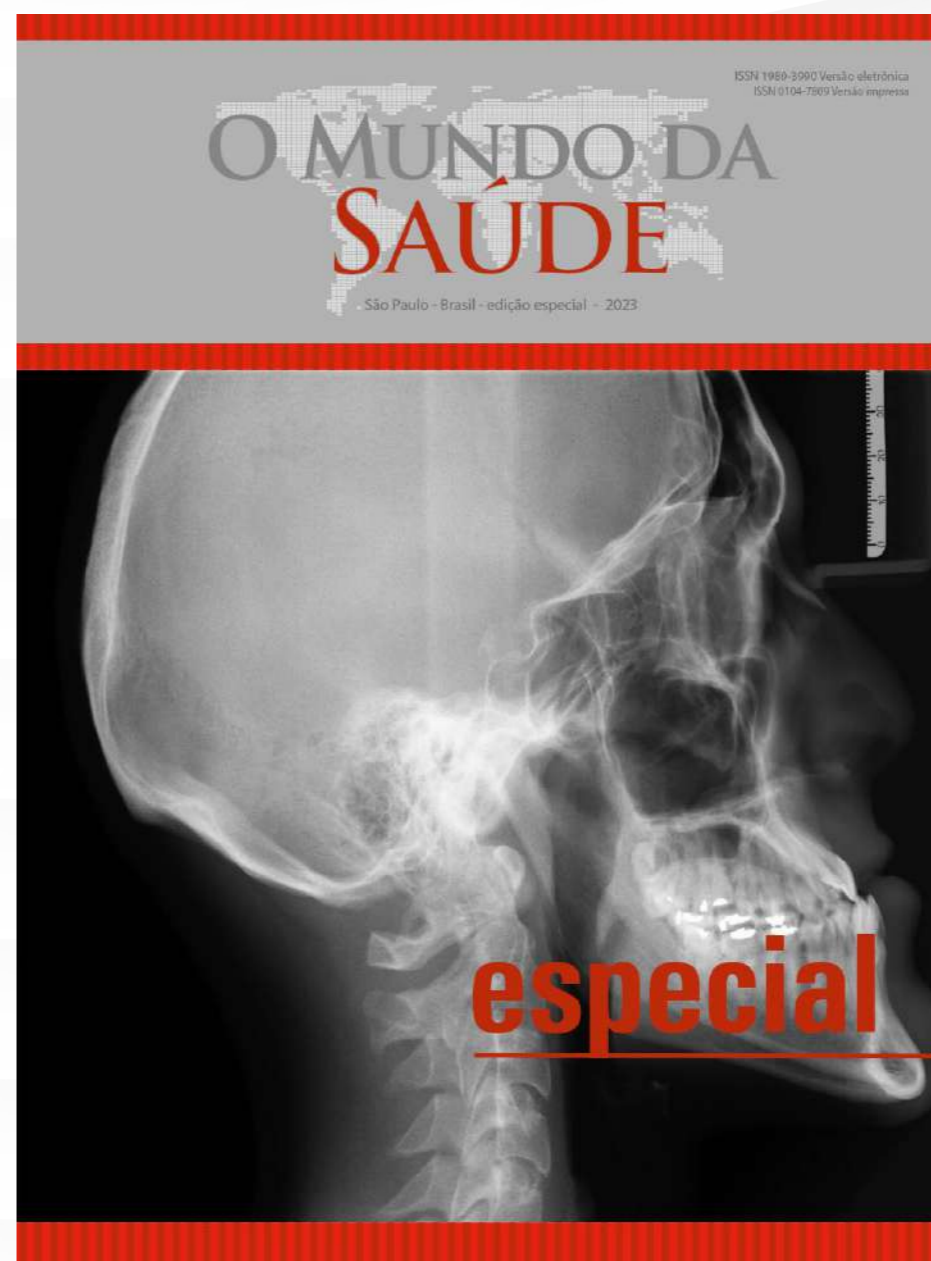
CNPq: gov.br/cnpq/pt-br

CAPES: gov.br/capes/pt-br

FAPESP: fapesp.br/

Fábio Mitsuo Lima

Coordenador de Pesquisa e docente do Centro Universitário São Camilo
lattes.cnpq.br/2949452791604297



O MUNDO DA SAÚDE

SAÚDE MENTAL



Historicamente, diferentes modelos de assistência marcaram o percurso da saúde mental no Brasil com diferentes práticas de cuidado. No decorrer dos anos, o cuidado com a saúde mental foi cercado por mitos e preconceitos, advindos de sua associação histórica com a loucura e a segregação. Por longos períodos, o reconhecimento e o cuidado com a saúde mental foram associados ao descontrole, ao diferente, a uma fraqueza individual, ao inaceitável.

A preocupação com o diagnóstico e o tratamento da saúde mental não é recente. Atenta aos problemas de saúde mental, em 2013, a Organização Mundial da Saúde (OMS) apresentou o Plano de Ação Integral de Saúde Mental 2013-2030, um documento em que os 194 Estados membros da OMS se comprometeram com metas globais para transformar a saúde mental. Em linhas gerais, esse documento destaca mudanças de atitudes, riscos e fortalecimento dos sistemas assistenciais em todos os países. Além disso, prevê o aumento dos investimentos em saúde mental; a implementação de ações concretas que visam compreender os determinantes sociais e estruturais que influenciam na saúde mental e intervir de forma a reduzir riscos e estabelecer redes comunitárias de serviços interligados e integrados à atenção geral de saúde.

A partir da pandemia da COVID-19, as questões de saúde mental e os problemas decorrentes da falta de cuidado com aspectos psíquicos ficaram em evidência. Alguns autores reconheciam a questão da saúde mental como a quarta onda da pandemia, enquanto que outros destacavam-na como imediata e concomitante a todos os períodos pandêmicos. Desse modo, expandiram-se os debates sociais, fortalecendo, desmitificando e possibilitando o reconhecimento das necessidades de cuidado com o psiquismo tais como existem com a saúde física.

O destaque dado na mídia acerca da preocupação com o aumento de problemas de saúde mental possibilitou esclarecimentos relacionados a depressão, ansiedade, estresse, dentre outros, e "autorizou" o reconhecimento de sintomas, e enfatizou a necessidade da busca por profissionais especializados, sem vergonha ou preconceito. Assim, um número crescente de pessoas passou a buscar avaliação e tratamento, quebrando barreiras sociais impostas pelo preconceito.

A disseminação das informações à população e a constatação do aumento significativo da presença de problemas de saúde mental em diferentes setores da sociedade revelou a necessidade de se realizarem estratégias de prevenção e promoção da saúde psíquica, com planejamento e orientação de ações de assistência como fundamentais para o reestabelecimento da saúde global de indivíduos e grupos.

A pandemia foi decretada pela OMS em 11 de março de 2020 e, embora atualmente tenha havido uma diminuição dos casos de contaminação, dados da Organização Pan-Americana de Saúde (Opas) apontam para uma transmissão atual mundial de mais de 700 mil casos ocorrendo por dia. Assim, ainda não estamos no momento pós-pandemia, mas em uma trégua que tem sido avaliada e acompanhada com cuidado e atenção, uma vez que são necessárias medidas de saúde pública a longo prazo tanto no que diz respeito à COVID-19 quanto às consequências de saúde global decorrentes da pandemia.

Dados da OMS apontaram que, no primeiro ano da pandemia de COVID-19, houve prevalência global de ansiedade e depressão com aumento de 25%. A OMS declarou que 90% dos países atuaram com vistas à promoção da saúde mental e apoio psicossocial aos pacientes e profissionais de saúde que atuaram no combate à COVID-19. Além disso, os países reconheceram a necessidade do fortalecimento de políticas públicas relacionadas ao desenvolvimento de serviços de saúde mental. No entanto, o Atlas de Saúde Mental divulgado pela OMS mostrou que, em 2020, governos em todo o mundo gastaram, em média, pouco mais de 2% de seus orçamentos de saúde em saúde mental e muitos países de baixa renda relataram ter menos de um profissional de saúde mental por cada 100 mil pessoas. Assim, fica evidente que o compromisso com a promoção da saúde mental deverá ser acompanhado por um aumento em escala mundial de investimento em prevenção e tratamento dessas doenças.

A partir desses dados, torna-se extremamente relevante uma reflexão acerca de setores da sociedade acometidos em sua saúde mental, bem como uma ampla discussão acerca das possibilidades de promoção da saúde psíquica.



ENSINO SUPERIOR: IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES E PROFESSORES

Cynthia Cassoni
Daniele de Lima Kramm

Pandemia? Pós-pandemia? Estamos mesmo no período pós-pandemia? Ou apenas no pós-isolamento social? Seria a mesma coisa? De qualquer forma, precisamos entender tratar-se de um período distinto, nunca antes vivenciado pela população mundial.

Modificamos rapidamente a nossa rotina em razão do COVID-19, nos isolamos e adaptamos nossa forma de trabalhar e estudar nos últimos períodos. Mas como foi essa adaptação? O que mudou na educação? Precisamos responder essas e outras questões para compreendermos mais profundamente os desafios do período pós-isolamento social.

Por tratar-se de algo novo e inusitado, poderíamos pensar em uma escassez de materiais científicos voltados para a saúde mental dos estudantes e professores universitários no período da pandemia, mas esse não é o caso. Há um volume considerável de estudos que têm buscado abordar os impactos desse conturbado momento sobre a comunidade acadêmica. No intuito de identificar o que apontam essas pesquisas, levantamos os principais achados relacionados à saúde mental de estudantes e professores universitários durante e após o período de isolamento social, os quais mencionaremos a seguir.

Os impactos na saúde mental dos estudantes universitários

Com relação aos estudantes, o que se observa são principalmente trabalhos voltados para os Transtornos Mentais Comuns (TMC), nomeados dessa forma em diversos trabalhos (GUNDIM *et al.*, 2021; MOTA *et al.*, 2021; RODRIGUES *et al.*, 2022) e que correspondem a casos de estresse, depressão e ansiedade, sendo investigados por esses e outros autores (ALEXANDRE *et al.*, 2022; BESSA *et al.*, 2022; MAIA e DIAS, 2020; OLIVEIRA *et al.*, 2022).

Os resultados apontam, de forma unânime, o aumento de sintomas de estresse, depressão e ansiedade relacionados ao isolamento social decorrente da pandemia de COVID-19, com pequenas alterações sobre a prevalência desses transtornos: Mota *et al.* (2021) observaram predominância de TMC de 58,5%, Rodrigues *et al.* (2022), de 66,1%, enquanto que Gundim *et al.* (2021) constataram a prevalência de 68,5%. Segundo Oliveira *et al.* (2022), além do aumento dos TMC, houve piora dos quadros psicopatológicos já existentes, o surgimento de novos casos, aumento de automedicação e de ideação e/ou tentativa de suicídio.

Além disso, observou-se também que as mulheres estudantes universitárias reportaram maiores níveis de ansiedade, depressão e estresse, comparativamente aos homens (ALEXANDRE *et al.*, 2022; BESSA *et al.*, 2022; GUNDIM *et al.*, 2021; RODRIGUES *et al.*, 2022).

Outros fatores estão associados a maior índice destes TMC, tais como: perda de renda familiar e não praticar atividade física (BESSA *et al.*, 2022); raça autodeclarada indígena, reprovação em disciplinas, situação irregular no curso e histórico de trancamento (GUNDIM *et al.*, 2021); distanciamento entre familiares, tédio, incerteza sobre a real situação da doença e perda de liberdade (RODRIGUES *et al.*, 2020).

Nas revisões da literatura nacional e internacional sobre os impactos da pandemia para os universitários, constatou-se piora significativa na saúde mental da comunidade acadêmica em todo o mundo, gerando, principalmente, sintomas moderados e graves dos transtornos já mencionados (CAMPELO *et al.*, 2022; GUNDIM *et al.*, 2021; OLIVEIRA *et al.*, 2022; RODRIGUES *et al.*, 2020; TORRES *et al.*, 2021).

Campelo e colaboradores (2022) relataram que os universitários mostraram alto risco de distúrbios psicológicos, pois sofrem mais com o distanciamento social devido a sua pouca idade. Os principais fatores de risco foram o isolamento social, a instabilidade financeira e a exposição às

reportagens sobre a pandemia nas mídias sociais. Constatou-se também luto, raiva e pânico, associados à preocupação com o atraso das atividades acadêmicas e ao medo de adoecer (GUNDIM *et al.*, 2021).

Mas não são só aspectos negativos associados. Quanto aos aspectos positivos, pode-se observar frequência do uso de internet, estratégias de enfrentamento evitativas, busca de suporte social e aceitação de responsabilidades (MOTA *et al.*, 2021). Gundim *et al.* (2021) observaram que 67,1% dos estudantes utilizavam alguma forma de manejo em saúde mental e percebiam como terapêuticos, dentre outras estratégias, apoio psicológico, psicofármacos e musicoterapia.

Quanto às dificuldades encontradas no ensino remoto que interferiram na vida acadêmica dos estudantes (64% estudantes da graduação e 36% da pós-graduação), as principais estavam relacionadas com a gestão do tempo, dos estudos e com a saúde mental, além de outras, como realizar atividades físicas e manter hábitos alimentares saudáveis. Também foram apresentadas dificuldades de pensar no futuro profissional diante de um cenário de incertezas (BLANDO *et al.*, 2021).

Mas vale ressaltar que os estudantes universitários, independentemente da pandemia, já eram considerados um grupo vulnerável a problemas de saúde mental em vista dos desafios enfrentados nessa fase de formação (RODRIGUES *et al.*, 2020), e que a maior parte das dificuldades constatadas já faziam parte do contexto universitário. Contudo, segundo Blando *et al.* (2021), parecem ter se agravado neste período de pandemia.

Mesmo passado tão pouco tempo do final do isolamento social, com a constatação do aumento dos índices de TMC, alguns pesquisadores voltaram-se para intervenções possíveis e tanto Vivencio *et al.* (2022), quanto Rossato *et al.* (2022) optaram por intervenções grupais e em formato breve. Em seus principais achados, os autores apontam que essas intervenções apresentam-se como potentes ferramentas de atenção psicossocial e podem ser incluídas em programas de prevenção e remediação dos danos causados pela pandemia da COVID-19.

Os impactos na saúde mental dos professores universitários

No que tange às condições do trabalho docente durante o isolamento social, as dificuldades mais identificadas foram a sobrecarga de trabalho, o aumento da informalidade, precariedade nas condições laborais, piora na situação financeira das famílias, necessidade abrupta de adaptação aos

aparatos tecnológicos, prejuízos na interação com os alunos, dificuldade de acesso à internet e aos dispositivos eletrônicos inadequados ou insuficientes (CIPRIANO e ALMEIDA, 2020; OLIVEIRA e SANTOS, 2021; MAGALHÃES, 2021).

O ensino remoto adotado no Brasil, de maneira similar a outros países, evidenciou ainda mais o impacto das desigualdades socioeconômicas na educação, principalmente pela falta de acesso à internet e a outros meios de comunicação. Atreladas a isso, a instabilidade e a precarização do trabalho intensificaram-se durante o período de isolamento social e passaram a impactar negativamente na saúde mental dos professores, sendo imprescindível, portanto, que estratégias de enfrentamento e cuidados com a saúde mental sejam implantadas nos diversos níveis de ensino.

Estudos que abordaram a saúde mental dos docentes universitários referem que a rápida mudança do modelo didático tradicional para o online fez com que os professores ficassem mais propensos a estresse, insônia, tensão e fadiga, resultando em graus elevados de esgotamento profissional (CALDAS; SILVA; SANTOS, 2022; HERNANDES e ROZÁRIO, 2021). Questões como o aumento do nível de ansiedade, depressão e estresse entre professores foram confirmadas nos estudos de Freitas et al. (2021) e Oliveira e Santos (2021). Além disso, estudos anteriores já abordavam prejuízos na formação e precariedade nas condições de carreira docente antes da pandemia de COVID-19, indicando maior propensão de professores para o adoecimento emocional, tal como identificado nas pesquisas com estudantes universitários.

A saúde mental parece ter sido ainda mais comprometida pelo medo recorrente de contágio próprio e de familiares e amigos, pela insegurança no emprego e dificuldade em separar atribuições do trabalho daquelas consideradas domésticas. Trabalhos como os de Mayor, Silva e Lopes (2020) reforçaram que a casa passou a ser um espaço multitarefas, impactando negativamente na saúde física e mental do professorado.

Marra, Gonçalves e Conceição (2021) abordaram as condições de lazer e bem-estar mental e social de professores universitários durante a pandemia. Segundo esses autores, o aumento da carga de trabalho em casa ocorreu pelo fato de que estaríamos sempre disponíveis, preenchendo outros espaços de tempo, muito além daqueles que constam nos contratos formais de trabalho. Entretanto, ressaltam que esse aumento não resultou em melhora na produtividade, trazendo maior cansaço e redução da saúde física e mental, bem como na percepção de bem-estar entre os docentes. Destacam, também, que o aumento de atividades de lazer

passivas, como o excessivo uso de televisão, smartphones e jogos online, impactou negativamente na saúde mental durante a pandemia. Segundo os pesquisadores, a virtualização exacerbada das interações pessoais reduziu a sensação de bem-estar, potencializando quadros de transtornos psíquicos pré-existent.

Essas condições são ainda mais preocupantes para as mulheres. Pinho et al. (2021) avaliam que as professoras estariam mais sobrecarregadas com tarefas domésticas e demandas familiares durante o isolamento social, atreladas ao aumento das exigências profissionais. De maneira similar, Caldas, Silva e Santos (2022) identificaram um agravamento nas condições de saúde mental das professoras, que estariam mais suscetíveis a apresentar sintomas de medo, pânico, ansiedade, estresse, angústia e depressão, quando comparadas aos professores. A distinção relacionada às questões de gênero precisa ser considerada para a formulação de iniciativas de enfrentamento da atual condição de saúde mental da comunidade acadêmica feminina.

Nos estudos que avaliaram os impactos que a pandemia ocasionou nos professores universitários, identificamos o aumento expressivo no número de afastamentos do trabalho e piora nos casos que envolvem transtornos como estresse pós-traumático, ansiedade generalizada e bipolaridade, e nos quadros de medo e pânico, burnout, angústia, exaustão emocional, depressão e distúrbios do sono (CALDAS; SILVA; SANTOS, 2022).

Como propostas de enfrentamento a essas condições, Caldas, Silva e Santos (2022) reuniram dados de outros estudos e identificaram: capacitação profissional adequada para os docentes, mitigação de estigma, ampliação de serviços de assistência psicológica e psiquiátrica, psicoeducação, ensino e utilização de estratégias de mindfulness e apoio social. Também referem que as intervenções que se mostraram mais efetivas foram a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e as Intervenções Baseadas na Atenção Plena (MBIs).

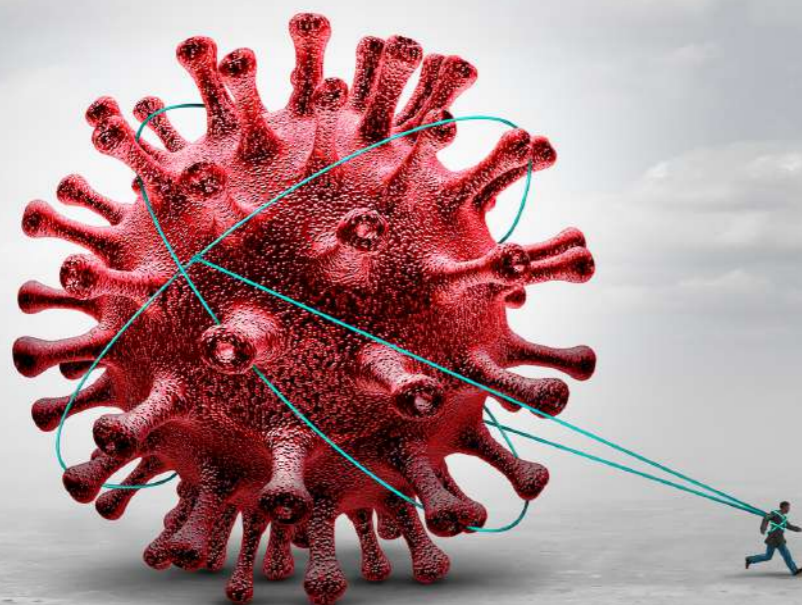
Esses achados confirmam a ideia abordada por Choi et al. (2020) de que a COVID-19 provavelmente seria seguida por uma "segunda pandemia", causada pela crise de saúde mental. Para contornar tal situação, é imprescindível direcionar recursos e políticas educacionais no intuito de mitigar os impactos negativos na saúde mental da comunidade acadêmica acarretados pela pandemia da COVID-19.

Cynthia Cassoni - lattes.cn81729346094258

Daniele de Lima Kramm - lattes.cnpq.br/2542534866702006

REFERÊNCIAS:

- ALEXANDRE, J. D. et al. Emotional state and coping strategies amongst university students during COVID-19 pandemic lockdown. **Psicologia**, v. 36, n. 1, p. 51-60, 2022.
- BLANDO, A. et al. Levantamento sobre dificuldades que interferem na vida acadêmica de universitários durante a pandemia de COVID-19. **Revista Thema**, v. 20, p. 303-314, 2021.
- CALDAS, C. M. P.; SILVA, J. P.; SANTOS, K. D. A. Impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos professores: uma revisão integrativa da literatura. **Roteiro**, v.17, jan./dez. 2022. Disponível em: <https://periodicos.unoesc.edu.br/roteiro>. Acesso em: 5 mar. 2023.
- CIPRIANO, J. A.; ALMEIDA, L. C. C. S. **Educação em tempos de pandemia: análises e implicações na saúde mental do professor e aluno**. In: Anais do VII Congresso Nacional de Educação (CONEDU) - Edição Online. Campina Grande. Realize Editora, 2020. Disponível em: <https://edito-rarealize.com.br/artigo/visualizar/68417>. Acesso em: 4 abr. 2023.
- CHOI, K. R. et al. A second pandemic: Mental health spillover from the novel coronavirus (COVID-19). **Journal American Psychiatric Nurses Association**, Los Angeles, v. 26, n. 4, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/pt/Covidwho-125460>. Acesso em: 5 mar. 2023.
- CONSTANTINIDIS, T. C.; MATSUKURA, T. S. Distanciamento social durante a pandemia de COVID-19: Impactos no cotidiano acadêmico e na saúde mental de estudantes de terapia ocupacional. **Revista Sustinere**, v. 9, n. 2, p. 603-628, 2022.
- DE OLIVEIRA, E. C.; DOSSANTOS, V. M. Adoecimento mental docente em tempos de pandemia. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/28307>. Acesso em: 9 mar. 2023.
- FREITAS, R. F. et al. Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria** [online]. v. 70, n. 4, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000348>. Acesso em: 7 mar. 2023.
- GUNDIM, V. A. et al. Mental health of university students during the COVID-19 pandemic. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 35, p. 1-14, 2021.
- GUNDIM et al. Transtornos Mentais Comuns e rotina acadêmica na graduação em Enfermagem: impactos da pandemia de COVID-19. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 27, p. 21-37, 2022.
- HERNANDES L. F.; ROZARIO J. D. Tempos de pandemia e educação: um olhar para a saúde mental dos professores universitários. **Pensar Acadêmico**, v. 19, n. 5, 2021. Disponível em: <https://www.sumarios.org/artigo/tempos-de-pandemia-e-educacao-um-olhar-para-saude-mental-dos-professores-universitarios>. Acesso em: 6 mar. 2023.
- MAGALHÃES, R. C. S. Pandemia de COVID-19, ensino remoto e a potencialização das desigualdades educacionais. **História, Ciências, Saúde-Manguinhos**, v. 28, n. 4, out.-dez.2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/hcsm/a/PsyZM3qmWPBQcBMm5zjGQh/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 4 mar. 2023.
- MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Anxiety, depression and stress in university students: The impact of COVID-19. **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 37, p. 1-8, 2020.
- MAYOR, S. T. S.; SILVA, M. de S.; LOPES, C. G. Perspectivas sobre o Lazer das Mulheres com a Pandemia do Novo Coronavírus: Reflexões a partir dos dados da pesquisa "O Lazer no Brasil - representações e concretizações das vivências cotidianas". **Licere**, v.23, n.3, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1129275>. Acesso em: 4 abr. 2023.
- MARRA, R.; GONÇALVES, Y. H. F.; CONCEIÇÃO, V. M. Lazer e bem-estar mental e social do professor universitário durante a pandemia de COVID-19. **Pista Periódico Interdisciplinar: Sociedade, Tecnologia e Ambiente**, v. 3, n. 2, 2021. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pista/article/view/27630>. Acesso em: 3 mar. 2023.
- MOTA, D. C. B. et al. Mental health and internet use by university students: Coping strategies in the context of COVID-19. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 26, n. 6, p. 2159-2170, 2021.
- OLIVEIRA, E. N. et al. "Não vou nada bem": saúde mental de estudantes universitários no contexto da COVID-19. **Gestão e Desenvolvimento**, n. 30, p. 113-135, 23 mar. 2022.
- PEREIRA, M. D. et al. Transtornos mentais comuns e adaptação ao ensino remoto em acadêmicos de saúde na pandemia COVID-19. **Revista Educar Mais**, v. 6, p. 530-542, 2022.
- PINHO, P. S. et al. Trabalho remoto docente e saúde: repercussões das novas exigências em razão da pandemia da COVID-19. **Trabalho, Educação e Saúde** [online]. v. 19, 2021. Disponível em: Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tes/a/fWjNP9QqhbGQ3GH3L6rjswv/?lang=pt>. Acesso em: 9 mar. 2023.
- RODRIGUES, B. B. et al. Aprendendo com o Imprevisível: Saúde Mental dos Universitários e Educação Médica na Pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, n. suppl 1, p. 8-12, 2020.
- ROSSATO, L. et al. Psicoterapia Breve On-line e o Cuidado em Saúde Mental na Universidade. **Contextos Clínicos**, v. 15, n. 2, 2022.
- SANTOS, G. M. R. F.; SILVA, M. E. BELMONTE, B. R. COVID-19: ensino remoto e saúde mental dos docentes universitários. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 21 (supl. 1), 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/b3TVbVHcCZRxxkVZPFPK6PHF/?lang=pt>. Acesso em: 9 mar. 2023.
- TORRES, A. G. et al. COVID-19 e Saúde Mental de Universitários: Revisão Integrativa Internacional. **Revista Psicologia e Saúde**, n. 67, p. 183-197, 2022.
- VIVENZIO, R. A. et al. Grupo terapêutico on-line: dispositivo de cuidado para saúde mental de universitários em tempos de pandemia // On-line therapeutic group: care device for the mental health of college students in pandemic times. **Revista de Psicologia**, v. 13, n. 2, p. 71-79, 2022.



INTERSECÇÕES E REFLEXÕES SOBRE SAÚDE MENTAL E VULNERABILIDADES NO CONTEXTO DA COVID-19 E PERÍODO PÓS-PANDÊMICO

Rosemeire Aparecida do Nascimento
Vanda Lúcia Vitoriano do Nascimento

Desde o final de 2019, com as primeiras notícias sobre a nova doença, surgida na cidade de Wuhan, na China, de rápido contágio e graves consequências, passamos a conviver com o que se tornou a pandemia de COVID-19, a qual expôs a fragilidade humana diante do adoecimento e da morte, alterando abruptamente a vida social. Embora estejamos em um momento de maior controle de sua letalidade, por meio da vacinação e do conhecimento acumulado, ainda vivemos e observamos seus efeitos na organização social, política

e econômica, advindos da prolongada medida de confinamento, do luto pelos mortos, das incertezas sobre o próprio bem-estar e de terceiros, das alterações da rotina de trabalho, da instabilidade econômica.

Em 2020, o editor da revista "The Lancet", Richard Horton, declarou que o SARS-CoV-2 não era uma pandemia, mas uma sindemia. A declaração teve grande repercussão por fazer um alerta de que governos, cientistas e sociedade internacional precisavam tratar a COVID-19 levando em conta a

interação e agrupamento de doenças epidêmicas já existentes, incluindo transtornos de saúde mental como depressão e ansiedade, que foram agravados pelos determinantes sociais, tais como a desigualdade social e a pobreza (BISPO JÚNIOR; SANTOS, 2021; HORTON, 2020).

De acordo com estudo da Organização Mundial de Saúde (OMS), de 2019, um bilhão de pessoas vivem com algum transtorno mental no mundo. Com a COVID-19, já em 2020, a prevalência de depressão e ansiedade aumentou

em mais de 25%, sendo pessoas mais pobres as que apresentam maior risco de transtornos mentais e têm menos acesso ao tratamento de saúde mental (OMS, 2022). A Organização Pan-Americana da Saúde (Opas) destaca que alguns dos efeitos "arrasadores" da pandemia de COVID-19 poderão ser observados a longo prazo, como

casos de com-
prome-



irão contribuir para a proteção, manutenção ou prejuízo da saúde mental. Os cuidados em saúde mental, com o sofrimento humano, são uma demanda permanente para a Psicologia. Na pandemia, essa demanda foi gritantemente explicitada, com aumento significativo do adoecimento psíquico e da procura por cuidado psicológico. Como resposta, houve mobilização de diversos profissionais e instituições para o atendimento remoto e oferta de atendimentos economicamente acessíveis, além de um número expressivo de pesquisas e publicações científicas sobre o assunto.

No contexto da pandemia, e pós-pandemia, é preciso considerar a relação entre saúde mental e vulnerabilidade. A noção de vulnerabilidade remete à

ideia de que uma pessoa, grupo ou comunidade está vulnerável ou vulnerabilizada em determinado contexto, por motivo que não é único e nem simples, mas complexo e multifacetado. Nos estudos de especialistas do tema, e no Sistema Único de Assistência Social (SUAS), destaca-se que: "a vulnerabilidade pode ser uma condição dos atores frente a acontecimentos adversos de variadas naturezas: ambientais, econômicas, fisiológicas, psicológicas, legais e sociais, ao mesmo tempo em que pode ser uma abordagem para a análise de diferentes tipos de riscos e de respostas, de ofertas de assistência, ocorridas em sua materialização." (BRASIL, 2017, p.37)

Podemos identificar as vulnerabilidades olhando para as condições de existência, portanto, para o cotidiano das famílias e dos indivíduos. Como classificado por Mann, Tarantola e Netter (1993), a vulnerabilidade tem três dimensões: programática, social

e individual. A primeira está relacionada ao modo como é feita a gestão dos governos federal, estadual e municipal, a fim de prover recursos e suprir as necessidades básicas, atender aos direitos sociais de cada sujeito de direito, de acordo com a Constituição Federal de 1988, por exemplo via Políticas Públicas; a segunda diz respeito ao aspecto social, envolve questões estruturais e contextuais; a terceira é a individual, que diz da subjetividade, da história de vida e das relações interpessoais, podendo ser tão maior quanto forem a programática e a social, uma vez que cada pessoa está inserida em uma família, grupo, comunidade e sociedade.

Em relação à pandemia de COVID-19, os segmentos considerados vulneráveis (como mulheres e pretos) foram, como sempre, os mais afetados. Mas não apenas. Pela primeira vez, outros estratos historicamente mais estáveis (como brancos, homens, pessoas com ensino superior e trabalhadores com carteira assinada) experienciaram uma queda brusca da renda e tiveram de recorrer a programas governamentais de complementação de renda, benefícios anteriormente destinados apenas aos mais pobres." (DEAK, 2022, p. 18-19)

A experiência de viver a pandemia de COVID-19 foi de grande sofrimento para a população mundial, responsável por profundas modificações na vida humana, como relações familiares, interações sociais, de lazer, de trabalho, e na manutenção econômica, desvelando a vulnerabilidade

da existência humana e a dificuldade de lidar com o inesperado, principalmente na rotina da organização social, material e produtiva (QIU *et al.*, 2020). Mas esse sofrimento teve, e tem, diferentes faces quando consideramos a desigualdade social e o acesso a direitos por diferentes grupos e contextos sociais, na sociedade brasileira.

A crise de saúde desencadeada pela COVID-19 nos convoca, portanto, a reconhecer a existência das diferentes realidades sociais, para além do paradigma biomédico dos processos de saúde-doença, constatando-se que, sem a proteção do Estado, as pessoas em situação de vulnerabilidade

apresentaram respostas diferentes à mesma crise sanitária. Ou seja, como em uma síndrome, desde o início houve a necessidade de construção de respostas que considerassem os diversos contextos socioeconômicos e políticos e os grupos populacionais mais vulneráveis. As respostas são, portanto, de governos, pesquisadores, profissionais e sociedade civil.

Este texto se propôs a contemplar parte das problemáticas relacionadas à saúde mental e às populações mais vulneráveis, todavia, cabe ainda apontar algumas questões que têm nos acompanhado no período pós-pandêmico: Como podemos cuidar, de modo

efetivo, de quem ainda precisa receber atenção em saúde e educação, proteção social, trabalho e segurança alimentar? Como podemos contribuir para superar ou minimizar as vulnerabilidades das famílias brasileiras que ficaram mais empobrecidas? Como podemos desenvolver ações de prevenção e promoção de saúde mental? Como propor novas estratégias de enfrentamento às violências estruturais? Como acompanhar e ajudar as pessoas nas ressignificações necessárias às perdas vivenciadas e no fortalecimento dos vínculos interpessoais, familiares e comunitários?

Rosemeire Aparecida do Nascimento - lattes.cnpq.br/0018212828579616

Vanda Lúcia Vitoriano do Nascimento - lattes.cnpq.br/6780257968062651

Referências

BISPO JÚNIOR, J.P.; SANTOS, D.B. COVID-19 como síndrome: modelo teórico e fundamentos para a abordagem abrangente em saúde. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 37(10):e00119021, Out. 2021. Disponível em: <http://cadernos.ensp.fiocruz.br/csp/artigo/1534/COVID-19-como-sindrome-modelo-teorico-e-fundamentos-para-a-abordagem-abrangente-em-saude>. Acesso em: 4 abr. 2023.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. Vulnerabilidades. In: _____ *Concepção de convivência e fortalecimento de vínculos*. Brasília, DF: MDS, Secretaria Nacional de Assistência Social, 2017, p. 37-47.

DEAK, M. Pandemia, risco e novos grupos vulneráveis. In: SPINK, Peter; BURGOS, Fernando; ALVES, Mário Aquino (Orgs.). *Vulnerabilidade(s) e ação pública* [recurso eletrônico]: concepções, casos e desafios. São Paulo: Programa Gestão Pública e Cidadania, 2022, p. 18-32.

HORTON, R. Offline: COVID-19 is not a pandemic. *Amsterdam: The Lancet*, v. 396, n. 10255, p. 874, September 26. 2020. Acesso em: 11 mar. 2023.

MANN, Jonathan; TARANTOLA, Daniel J.M.; NETTER, Thomas W. (orgs.). *A AIDS no mundo: história social da AIDS*. Rio de Janeiro: Relumê-Dumará: ABIA:IMS, UERJ, 1993. 321 p.

ONU NEWS. 1 bilhão de pessoas vivem com algum transtorno mental, afirma OMS. *ONU News*, 17 Junho 2022. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2022/06/1792702>. Acesso em: 4 abr. 2023.

ONU NEWS. OMS nas Américas lança Comissão de Alto Nível sobre Saúde Mental e COVID-19. *ONU News*, 13 Maio 2022. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2022/05/1788892>. Acesso em: 4 abr. 2023.

QIU, Jianyin et al. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General psychiatry*, vol. 33,2 e100213, 6 Mar. 2020. Disponível em: [doi:10.1136/gpsych-2020-100213](https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213). Acesso em: 4 abr. 2023.

WHO, World Health Organization. Mental health. *WHO*, 17 June 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 4 abr. 2023.

YUNG, H.Y.; YEUNG, W.T.; LAW, C.W. The reliability of symptom assessment by telepsychiatry compared with face to face psychiatric interviews. *Psychiatry Res*. Oct;316:114728. Epub 2022 Jul 21. PMID: 35908348; PMCID: PMC9301901, 2022.

SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR

Gláucia Rosana Guerra Benute

A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que problemas como depressão e ansiedade têm ocorrido com frequência no mundo do trabalho e destaca que tais questões, além de colocar em risco as pessoas que apresentam tais doenças, também geram em torno de 12 bilhões de dias de trabalho perdidos anualmente, acarretando um prejuízo de aproximadamente um trilhão de dólares. Tais dados visam destacar a problemática envolvida na saúde mental do trabalhador, mas também salientam o prejuízo financeiro acarretado na economia global, unindo todas as evidências necessárias para estimular que os países trabalhem para o desenvolvimento de políticas públicas que combatam o problema, possibilitando a promoção da saúde mental dos trabalhadores.

As questões relacionadas à saúde mental dos trabalhadores envolvem, além dos problemas individuais, também os coletivos. O acometimento de um indivíduo por depressão, ansiedade, estresse, dentre outros, impacta diretamente o ambiente de trabalho, dificultando as relações e as atuações em equipe, desencadeando perda de produtividade e absenteísmo.

A OMS, em conjunto com a Organização Internacional do Trabalho (OIT), apresentou diretrizes globais que versam sobre a saúde mental no trabalho com a finalidade de destacar a necessidade de prevenção,

promoção e proteção da saúde mental do trabalhador. Apontaram como prioridade o desenvolvimento de ações no combate a algumas situações detectadas como risco para a saúde mental, tais como cargas excessivas de trabalho, bullying, violência psicológica, discriminações, dentre outras, e destacaram a importância do treinamento de líderes para a construção de um ambiente de trabalho saudável e atento ao reconhecimento de trabalhadores que apresentem sintomas característicos de algum problema de saúde mental.

No entanto, ainda é evidente a dificuldade de se atuar no cuidado à saúde mental do trabalhador. A OMS revelou, na publicação “Atlas de Saúde Mental”, que apenas 35% dos países apresentam programas nacionais para promoção e prevenção da saúde mental relacionada ao trabalho.

A preocupação com a saúde mental do trabalhador não é recente, ou seja, data do período anterior à pandemia da COVID-19. No entanto, a partir da pandemia, observou-se aumento

crecente de problemas relacionados à saúde mental em diferentes contextos sociais, incluindo-se as pessoas inseridas no mundo do trabalho.

As novas configurações nas relações, nos espaços de trabalho, bem como as alterações e ajustes necessários para o desenvolvimento das funções; o risco do adoecimento; o afastamento de entes queridos quer seja pela necessidade de isolamento social, que seja pelas internações; os sentimentos de abandono e as frustrações; e as transformações nos processos de despedida após o óbito, alterando os rituais de luto, foram apenas algumas das situações que levaram à necessidade de reorganização estrutural e psíquica individual e social. A cada transformação emocional individual tem-se uma produção coletiva, impactando na atuação profissional diretamente.

A instabilidade decorrente da pandemia, a incerteza acerca do controle da situação, a gravidade dos riscos em conjunto com o excesso de informações, de fontes nem sempre confi-

áveis, geraram imensa preocupação, promovendo, na população em geral, angústias, medo, sensação de vulnerabilidade e estresse. Associada a esses fatores, a crise nas organizações, desencadeada a partir do contexto da pandemia, envolveu diretamente seus colaboradores, pois foram necessários processos de reestruturação e readequação no trabalho, mudanças tecnológicas, políticas e culturais, e nas questões de ordem econômica, levando, algumas vezes, a processos de fusão e extinção de postos de trabalhos.

Com a pandemia, dois setores da atuação profissional ficaram em evidência na mídia, em função da sobrecarga de trabalho e das mudanças significativas nos processos: professores e profissionais da saúde.

A atuação de docentes, já reconhecida como uma profissão potencialmente geradora de risco para estresse ocupacional e esgotamento emocional, independente no nível de ensino, apresenta os seguintes fatores

de risco: jornada de trabalho, pressão para produtividade científica, desenvolvimento da didática, indisciplina dos alunos, idade, ambiente de trabalho e as condições de organização de trabalho. Na pandemia, a necessidade de adequação de suas funções, a adaptação na forma de estímulo/promoção do conhecimento e a necessidade de conhecer e dominar novas tecnologias de forma eletrônica e transmitir a produção de conhecimento por estudos a distância intensificaram os riscos para desencadear problemas de saúde mental.

Outro segmento de atuação com elevado risco para problemas de saúde mental diz respeito aos profissionais da área da saúde, que, de um dia para outro, se depararam com uma quantidade crescente de pessoas acometidas pela COVID-19, sem que houvesse certeza sobre os tratamentos, com riscos individuais e familiares de contaminação, sem paramentação específica para o trabalho. Em adição a isso, houve crescente número de óbitos de pacientes e o contato com a angústia e a dor de estarem sozinhos no ambiente hospitalar, bem como o intenso desejo de poder reverter todos esses quadros e ainda usar da criatividade

para tentar minimizar o sofrimento dos pacientes internados aumentaram a carga emocional em suas rotinas de trabalho. Além disso, foram detectados como fatores de risco relacionados ao sofrimento psíquico: estigmatização por trabalhar com pacientes com COVID-19 e com medidas de biossegurança estritas; vivência de hostilidade ou evitamento por familiares ou pessoas da comunidade; restrição física de movimentação pelo equipamento; isolamento físico, dificultando oferecimento de conforto a alguém que esteja doente; estado de alerta e hipervigilância constante; perda de autonomia e espontaneidade; necessidade de adaptação a novas formas de trabalho; frustração por impossibilidade de atender e resolver todos os problemas dos pacientes e do próprio sistema de saúde; aumento de demanda de trabalho, com maior número de pacientes, de horas em serviço, e a necessidade de atualização constante quanto às melhores práticas no tratamento da doença; redução da capacidade de obter suporte social, pela carga de trabalho pesada; dificuldade ou falta de energia para manter o autocuidado; informação insuficiente sobre exposição por longo prazo a indivíduos com COVID-19; necessidade de

orientar amigos e familiares e desmentir boatos e notícias falsas frequentemente; luto pela perda de colegas de trabalho e pessoas conhecidas; medo de transmitir a doença a familiares em consequência do trabalho executado.

As reações comportamentais e emocionais mais frequentemente encontradas nesses profissionais envolveram: reações de estresse (alterações do sono, sentimento de insegurança, sintomas somáticos, irritabilidade, falta de concentração, comportamento de evitação), transtornos psiquiátricos (depressão, transtorno de estresse pós-traumático [TEPT], transtornos de ansiedade, lutos complicados) e comportamentos de risco (abuso de álcool, tabaco e medicamentos, desequilíbrio entre vida pessoal e profissional, e violência interpessoal).

Assim, destaca-se que o cuidado com a saúde mental do trabalhador, com especial atenção à prevenção e promoção da saúde psíquica, deve fazer parte das políticas públicas, com o delineamento de uma atuação eficaz que possa promover o cuidado a todos os setores de atuação laboral.

Glauca Rosana Guerra Benute
lattes.cnpq.br/1000571813063485



Referências

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. (2020). Educational Activity. COVID-19 and Mental Health: Caring for the Public and Ourselves.
- ASMUNDSON, G.J.G.; TAYLOR, S. How health anxiety influences responses to viral outbreaks like COVID-19: What all decision-makers, health authorities, and health care professionals need to know. *Journal of anxiety disorders*, vol. 71, 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde mental e atenção psicossocial na Pandemia COVID-19. *Fundação Oswaldo Cruz*, 1-8, 2020.
- EBERLE, A.D.; CASALI, A.M. Crise organizacional e sensemaking: o caso de um hospital público no contexto da pandemia de influenza A (H1N1). *Cad. EBAPE.BR*, v. 10, n° 4, artigo 3, Rio de Janeiro, Dez. 2012.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Considerações Psicossociais e de Saúde Mental Durante o Surto de COVID-19. Geneva: *World Health Organization*, 2020. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51996>. Acesso em: 5 Abr. 2023.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. World mental health report: Transforming mental health for all. Geneva: *World Health Organization*, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em: 5 abr. 2023.

ESTAMOS PREOCUPADOS COM A SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR?

Débora Ferreira Leite de Moraes

Em 17 de julho de 2022, uma manchete do jornal Estado de São Paulo revelou que a preocupação crescente das empresas com a saúde mental dos funcionários tinha virado também um negócio lucrativo para as plataformas e aplicativos de atendimento psicológico: “Saúde mental tem ‘boom’ de procura por empresas e impulsiona startups”¹.

No ano anterior, em 19 de agosto de 2021, a notícia da Revista Exame “Startup une Monja Coen e Ricardo Amorim para aumentar a produtividade”² apontava para a mesma temática e acrescentava o objetivo das técnicas oferecidas por algumas plataformas: melhorar o desempenho do trabalhador.

Mas o que há em comum entre o “boom” dos apps para saúde mental, as práticas meditativas da Monja Coen e os conselhos de Ricardo Amorim?

Para além de uma possível falta de rigor com as práticas voltadas à saúde mental que colocam em um mesmo cesto psicólogos e coaches, há uma condição de precarização do trabalho dos próprios psicólogos que atendem por meio dessas plataformas³. Não que esses aplicativos, com consultas online, não sejam potencialmente uma saída para questões que envolvem o sofrimento psíquico, mas há uma promessa de solução rápida, quase mágica, oferecida para os problemas empresariais, tais como o absentismo (faltas repetidas), o *turn-over* (rotatividade), os afastamentos do trabalho por depressão, ansiedade etc.

Há, muitas vezes, um oferecimento de tratamentos que têm como objetivo

a adaptação ao mundo do trabalho atual sem interrogar os reais problemas subjacentes causados pela própria dinâmica de trabalho na atualidade. A precarização, os baixos salários, as ameaças de demissão e a sobrecarga de trabalho, por exemplo, longe de serem questionadas como práticas abusivas do mercado de trabalho atual, ficam encobertas pela solução rápida que vai direto ao ponto: trata-se, somente, de um problema individual daquele trabalhador. Basta, então, para resolvê-lo, oferecer, dentre os benefícios concedidos pela empresa, também o acesso aos aplicativos terapêuticos.

De acordo com a reportagem da Revista Exame acima citada: “Mesmo para funcionários que não tenham problemas de saúde mental, a plataforma oferece sessões de coach e aprimoramento profissional. ‘Vamos de Monja Coen até Ricardo Amorim’, diz Messias”.

Para Roudinesco (2000, p. 15), “assistimos, nas sociedades ocidentais, a um crescimento inacreditável do mundo dos curandeiros, dos feiticeiros, dos videntes e dos magnetizadores”. Junta-se a isso o aumento da venda dos livros de autoajuda, a crescente medicalização com psicotrópicos e os conselhos dos coaches⁴ e podemos dizer que “essas práticas têm como denominador comum o oferecimento de uma crença – e portanto, de uma ilusão de cura”.

Se, por um lado, o aumento de aplicativos e plataformas de atendimento psicológico poderia apontar para uma preocupação maior com a saúde mental do trabalhador, por outro, também de-

veríamos nos perguntar se, contraditoriamente, o objetivo dessa “cura” não continuaria sendo a produtividade e o lucro. Há de fato uma humanização do olhar sobre o trabalhador ou estaríamos falando de uma saúde mental a serviço dos objetivos da empresa?

Ora, se há consenso entre diversos especialistas que as emoções afetam também a produtividade no trabalho, é de se esperar que a empresa do século XXI passe a incluir a conversa sobre saúde mental em suas decisões estratégicas.

Em 1 de maio de 2018, foi veiculada uma notícia pelo portal Uol intitulada “Empresas na China adotam bonés para vigiar emoções de trabalhadores”⁵. Trata-se de sensores acoplados em capacetes “capazes de medir” o estado emocional dos funcionários. Há uma promessa de aumento de produtividade, uma vez que o ritmo de produção poderia ser ajustado, pelo gestor, de acordo com os níveis de estresse de cada trabalhador. A reportagem traz, dentre outros exemplos, o da corporação State Grid Zhejiang Electric Power, que diz ter aumentado seus lucros em cerca de 2 bilhões de yuans (US\$ 315 milhões) desde que começou a utilizar a tecnologia de vigilância emocional em 2014.

Mais do que pensar se a detecção das ondas cerebrais é de fato capaz de informar sobre os nossos afetos, o que está em jogo aqui é uma instrumentalização crescente do campo das emoções. A novidade é que a vigilância coercitiva dos corpos, herança da Revolução Industrial, cedeu lugar para uma vigilância emocional. Mas nem

são necessários os capacetes tecnológicos para vigiar nosso comportamento, uma vez que já precisamos nos manter produtivos e necessitamos nos “autoproduzir” constantemente para não perdemos nosso lugar. Quem nunca, mesmo extenuado pela jornada de trabalho e sabendo do estresse envolvido, continuou a trabalhar para mostrar sua performance em um cenário, que, de fato, é altamente competitivo? Quem já se deparou com o adoecimento diante de uma mobilização total para o trabalho?

Para o autor sul-coreano Byung-Chul Han (2017), passamos de uma sociedade disciplinar, caracterizada pela proibição, pelo mandamento, pela repressão e coerção, para uma sociedade do desempenho, em que se preza pelo projeto, pela iniciativa individual, pelo poder ilimitado (onipotência) do sujeito, tomado como “empreendedor de si mesmo”. Para ele, o paradigma da disciplina dos séculos XIX e XX dá lugar, no século XXI, ao paradigma do desempenho e ao discurso condensado na expressão publicitária “Yes, we can!” (Sim, nós podemos!). Alain Ehrenberg (2010) localiza a depressão justamente nessa passagem da sociedade disciplinar para a sociedade do desempenho e valida suas considerações a partir dos discursos esportivo e empresarial, ambos ancorados no desempenho e na competição. A concorrência entre trabalhadores também é enfatizada por Dardot e Laval (2016), que abordam o sujeito neoli-

beral como uma “empresa de si mesmo” que deve se manter viável e competitiva no mercado.

São muitos os autores que colaboram para o pensamento crítico sobre uma sociedade baseada na performance, na autoexploração e mobilização total para o trabalho. O discurso meritocrático contribui com essa ilusão de que o sucesso profissional só depende do esforço do trabalhador para se concretizar. Isso não é verdade em uma sociedade estruturalmente desigual na qual os postos de trabalho estão cada vez mais escassos diante da automação e da tecnologia.

O aumento dos quadros de depressão e de suicídio no trabalho advém, dentre outras coisas, da pressão dessa lógica que traz onipotência para o sujeito, por um lado, e desamparo, por outro (MORAES, 2019). Se tomarmos o problema da saúde mental do trabalhador do ponto exclusivamente individual, vamos promover esse discurso falacioso.

Precisamos sim falar de saúde mental, mas não só como uma condição individual. Precisamos também questionar o mundo do trabalho na atualidade, o estabelecimento de metas impossíveis, as demissões em massa, as condições precárias e de sobrecarga que são oferecidas para o trabalhador e que geram adoecimento e sofrimento psíquico.

Se, por um lado, a conversa sobre saúde mental passou a ser uma preocupação tanto das instituições quanto do próprio trabalhador, por outro, ainda nos parece um bate-papo superficial. Temos que falar sobre a saúde mental do trabalhador, mas precisa ser uma conversa mais franca.

¹Disponível em: <https://www.estadao.com.br/economia/saude-mental-tem-boom-de-procura-por-empresas-e-impulsiona-startups/>. Acesso em: 5 mar. 2023.

²Disponível em: <https://exame.com/esg/startup-monja-coen-ricardo-amorim-produtividade/>. Acesso em: 5 mar. 2023.

³A forma de trabalho precária relacionada às plataformas tem sido pensada, a partir da Sociologia, como “uberização do trabalho”. Para maior aprofundamento, remetemos o leitor para Antunes, R. (org.) *Uberização, Trabalho e Indústria 4.0*. São Paulo: Boitempo, 2020.

⁴As práticas de coaching não são oferecidas somente aos adultos e executivos, há coaching para crianças de 2 anos de idade, conforme abordado no artigo: MORAES, D.; VIANA, T. O faz de conta tem que prestar contas no neoliberalismo? *Arquivos brasileiros de psicologia*. Rio de Janeiro, v. 72, n. 3, p. 67-79, dez. 2020.

⁵Disponível em: <https://www.uol.com.br/tilt/noticias/redacao/2018/05/01/empresas-na-china-adotam-bones-para-vigiar-emocoes-de-trabalhadores.htm>. Acesso em: 5 mar. 2023.

Referências

- ANTUNES, R. (org.) *Uberização, Trabalho e Indústria 4.0*. São Paulo: Boitempo, 2020.
- DARDOT, P.; LAVAL, C. *A nova razão do mundo: ensaio sobre a sociedade neoliberal*. Trad. Mariana Echalar. São Paulo: Boitempo, 2016.
- EHRENBERG, Alain. *O culto da performance: da aventura empreendedora à depressão nervosa*. (Pedro Bendassolli, Trad.). Aparecida: Ideias & Letras, 2010.
- HAN, Byung-Chul. *Sociedade do Cansaço*. (Enio Paulo Giachini, Trad.) Petrópolis: Vozes, 2017.
- MORAES, D.F.L. *O sujeito à deriva: temporalidades, narrativas e subjetivação na contemporaneidade*. São Paulo: Zagodoni, 2019.
- MORAES, D.F.L.; VIANA, T.C. O faz de conta tem que prestar contas no neoliberalismo? *Arquivos brasileiros de psicologia*. Rio de Janeiro, v. 72, n. 3, p. 67-79, dez. 2020.
- ROUDINESCO, E. *Por que a psicanálise?* Rio de Janeiro: Zahar, 2000.

Situação do emprego



Fonte: Flocruz, UFMG e Unicamp

ALGUNS NÚMEROS

Impacto no trabalho e na renda

60% tiveram algum tipo de redução nos ganhos

Situação do emprego



Depressão já vinha crescendo no Brasil, mas piorou na pandemia

% de adultos diagnosticados



Rio Grande do Sul tem as piores taxas

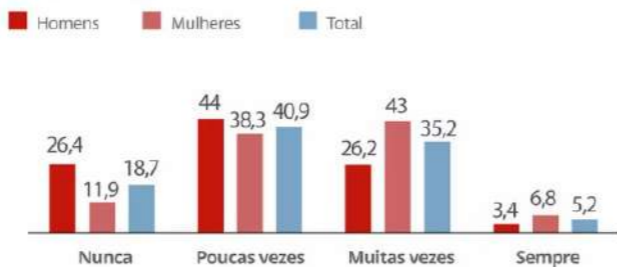


*Não inclui câncer de pele
Fontes: PNS (IBGE), pesquisa Covitel (Vital Strategies e UFPEL) e SIM (Datasus)

Depressão na pandemia por sexo e idade

Mais da metade dos jovens de 18 a 29 anos esteve deprimida

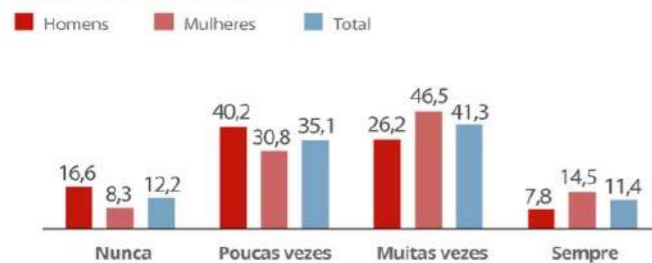
Frequência por sexo, em %



Ansiedade na pandemia por sexo e idade

70% dos jovens de 18 a 29 anos foram afetados

Frequência por sexo, em %



NUTRIÇÃO E SAÚDE MENTAL

Roberta Carbonari

Evidências são consistentes sobre a importância dos nutrientes na saúde mental, emocional e desenvolvimento neurocognitivo e, portanto, o estilo alimentar, desde a concepção até a vida adulta, tem papel relevante na área de pesquisas científicas. Tanto a deficiência de micronutrientes, quanto um padrão alimentar inadequado estão relacionados diretamente ao declínio de saúde mental, alterações de humor e de comportamentos.

Um dos estudos epidemiológicos observacionais mais abrangente em todo mundo, o The Global Burden of Disease

(ase (2019), que fornece dados de incapacidade e mortalidade quantificando centenas de doenças, sua prevalência e fatores de risco, apresentou a depressão como uma das principais causas globais de incapacitação contribuintes de anos vividos com incapacidade, em todas as faixas etárias, e o transtorno de ansiedade em oitavo lugar. O crescimento da prevalência desses transtornos na população alerta pesquisadores e formuladores de políticas públicas sobre esse fato alarmante.

Atualmente, também crescem estudos que apontam a relação entre estilo de vida e doenças psiquiátricas, e a intervenção nutricional tem sido considerada ponto relevante, uma vez que impacta mecanismos alvos, como microbiota intestinal, neuroplasticidade, inflamação sistêmica e estresse oxidativo, interferindo na comunicação bidirecional de eixos periféricos e o Sistema Nervoso Central. Por essa razão, a intervenção nutricional, como parte de um acompanhamento médico multidisciplinar, tem ganhado espaço crescente nos últimos anos. Sabe-se da relação da alimentação desequilibrada com diversas doenças que reduzem a expectativa de vida da população, no entanto, cabe ressaltar que uma expectativa de vida prolongada deve ser acompanhada de uma qualidade de vida significativa, o que se traduz por presença de funcionalidade, cognição e saúde mental-emocional preservadas.

A relação entre a nutrição e transtornos psiquiátricos

No âmbito das doenças psiquiátricas, o surgimento de distúrbios advindos da degeneração neuronal, demências, rebaixamento cognitivo e de memória, mediada pela inflamação sistêmica crônica de baixo grau (ISCBG), é muito bem documentado¹, e o quadro pode ser decorrente de múltiplas disfunções como distúrbios metabólicos, obesidade, síndrome metabólica, o avançar da idade, dentre outras causas^{2,3}. Além disso, a fisiopatologia de alguns transtornos psiquiátricos tem relacionado esses quadros a um aumento nos marcadores de inflamação^{4,5}.

No que tange ao padrão alimentar, a ingestão frequente de alimentos ultraprocessados, ricos em gordura e açúcar, porém com baixa densidade

nutricional, por exemplo, é um dos fatores externos relacionados ao processo inflamatório descrito acima⁶. O que se observa nesta condição é que esse padrão alimentar contribui tanto com o aumento de adiposidade quanto, consequentemente, com o aumento dos níveis de citocinas pró-inflamatórias, quimiocinas e proteínas de fase aguda circulantes^{7,8}.

Outro mecanismo influenciado pela alimentação que ganhou destaque, especialmente na última década, foi o eixo intestino-cérebro, e o impacto da composição e integridade da microbiota e importantes consequências metabólicas^{9,10}. Em 2016, um estudo conduzido por Rogers e colaboradores evidenciou os microrganismos intestinais como mediadores diretos da relação entre o intestino e os quadros psicopatológicos¹¹.

A microbiota intestinal pode interferir na produção de neurotransmissores, como o ácido γ -aminobutírico (GABA), inibidor no SNC; noradrenalina¹² e triptofano, aminoácido essencial e precursor de neurotransmissores^{12,13}. O eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, núcleo central do estresse no sistema endócrino, regula a liberação de glicocorticóides, mineralocorticóides e catecolaminas, substâncias que modulam o ambiente intestinal determinando a composição da microbiota e a integridade da barreira intestinal e equilíbrio de sua permeabilidade¹².

O aumento de permeabilidade intestinal pode mediar as vias inflamatórias, em um quadro de extravasamento dos lipopolissacarídeos (LPS), presentes na parede celular de bactérias gram-negativas, que extravasam do intestino para a corrente sanguínea, e, em níveis plasmáticos aumentados, levam a um quadro de endotoxemia metabólica, induzindo forte resposta do sistema imunológico e contribuindo para

inflamação sistêmica de baixo grau¹⁴.

A alteração da permeabilidade intestinal e a síntese e disseminação na corrente sanguínea de LPS têm influência importante na modulação do SNC e no aumento da atividade de áreas ligadas ao controle emocional¹⁵, além de levar à produção de citocinas inflamatórias que também alteram a atividade cerebral pela modulação da síntese de neuropeptídeos¹⁶ e os transtornos psiquiátricos parecem sofrer o impacto direto do eixo intestino-cérebro, com pesquisas ressaltando a importância do equilíbrio da colonização bacteriana e da integridade da barreira intestinal na etiopatogenia desses transtornos^{17,18,19}.

Além das questões relacionadas a alterações de microbiota intestinal e inflamação sistêmica, estudos observacionais iniciais no campo da psiquiatria nutricional mostram a associação de diferentes nutrientes e estado nutricional com alterações no comportamento, como o desenvolvimento de comportamentos agressivos, violentos ou antissociais²⁰. Um estudo de coorte longitudinal, descreveu uma relação dose-resposta entre a deficiência nutricional de micronutrientes (zinco, ferro e vitamina B) aos três anos de idade e problemas de comportamento na infância e adolescência²¹. Estudos observacionais corroboram esses achados, salientando que deficiências de ferro são encontradas em crianças com comportamento agressivo e disfuncionais^{22,23}. Outro estudo associou a deficiência de zinco ao transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), constatando que os níveis plasmáticos de zinco podem afetar o processamento de informações em crianças com TDAH²⁴.

Uma revisão sistemática²⁵ avaliou o impacto da alimentação no período pré-gestacional, apoiando uma asso-

ciação inversa entre ingestão de ácido fólico materno e o risco de Transtorno do Espectro Autista (TEA), embora com grande heterogeneidade entre os estudos.

Quando falamos de estado nutricional, um estudo verificou a relação entre TEA e obesidade materna e paterna em que os pesquisadores concluíram que a obesidade é um fator de risco para TEA, sendo a obesidade paterna destacada neste estudo como um fator independente de risco para o TEA dos filhos²⁶. Embora o papel de nutrientes específicos seja importante para avaliarmos as associações entre deficiências e maior vulnerabilidade de declínio de saúde mental, fica evidente a importância da atenção ao padrão alimentar como um todo, e não apenas da presença de nutrientes específicos na prevenção da patologia, uma vez que a obesidade é uma consequência do estilo de vida, incluindo o padrão de ingestão alimentar do indivíduo ao longo da vida.

A ingestão de açúcar, especialmente bebidas açucaradas, tem sido foco de políticas públicas, uma vez que está relacionada com o consumo excessivo do que chamamos de calorias vazias e desfechos de obesidade infantil e alterações comportamentais²⁹. No âmbito da pesquisa psiquiátrica, uma meta-análise de 2019²⁷ de 14 estudos observacionais demonstrou que uma dieta rica em açúcar refinado e gordura saturada pode aumentar o risco de TDAH, enquanto uma dieta saudável, caracterizada pelo alto consumo de frutas e vegetais, teria efeito protetor, mesmo após estratificação dos estudos. Outros pesquisadores que também avaliaram a ingestão de açúcar e o risco de TDAH²⁸ encontraram uma relação dose-resposta entre consumo de bebidas açucaradas e TDAH: crianças com consumo em níveis moderados (1 a

6 porções/semana) apresentaram risco aumentado em 36%, em comparação com ausência do consumo e sete ou mais porções por semana associou-se a probabilidade quase quatro vezes maior de diagnóstico de TDAH. No entanto, devido à natureza metodológica do estudo, não é possível definir relação de causalidade, mas, ainda que mais estudos sejam necessários para avaliar a relação de causalidade, o consumo não deve ser estimulado, pois, sendo causa ou consequência do transtorno, crianças com TDAH apresentam um perfil dietético menos saudável e se beneficiam de intervenções dietéticas que visem melhoria deste padrão.

No que se refere à depressão, observamos uma ampla e crescente gama de estudos que avaliam nutrientes e desfechos da psicopatologia. Uma metanálise avaliou os níveis de folato em indivíduos com e sem depressão e concluiu que indivíduos com depressão têm níveis séricos e de ingestão de folato mais baixos do que indivíduos sem depressão, e evidenciou que a suplementação de folato melhorou a eficácia dos medicamentos antidepressivos tradicionais³⁰. Além da eficácia bem documentada de folato na prevenção de defeitos do tubo neural^{31,32}, um estudo mais recente avaliou que a suplementação pode ter efeitos benéficos no neurodesenvolvimento de crianças, demonstrando que filhos de mães com deficiência pré-natal de folato apresentaram maior risco de problemas emocionais, especialmente em comparação com gestantes suplementadas com folato no período pré-concepção³³⁻³⁴.

Os ácidos graxos poli-insaturados (PUFAs), particularmente o ácido araquidônico (AA), da família ômega-6 (n-6), e o ácido docosahexaenóico (DHA), da família ômega-3 (n-3), são componentes estruturais dos fosfo-

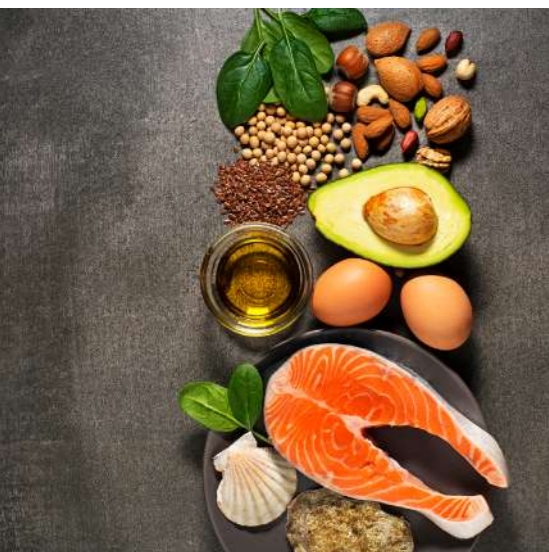
lipídios da membrana neuronal e da bainha de mielina que isola os axônios e por não serem sintetizados pelo organismo humano, sua ingestão em níveis adequados é essencial ao organismo. Esses ácidos graxos se acumulam no cérebro a partir do terceiro trimestre e a composição na membrana depende principalmente da ingestão materna de DHA. O Geelong Osteoporosis Study (GOS)³⁵, que envolveu aproximadamente 3.000 homens e mulheres, concluiu que populações de países com maior consumo de frutos do mar apresentavam taxas mais baixas de transtornos mentais. Os pesquisadores também encontraram uma ligação entre níveis mais baixos de ácidos graxos ômega-3 no leite materno e depressão pós-parto³⁶⁻³⁷.

Padrão Alimentar e Saúde Mental

Um estudo prospectivo com 3040 adolescentes australianos identificou relações de dose-resposta entre dieta saudável (baixa ingestão de biscoitos, salgadinhos, frituras, chocolates, sorvetes, pirulitos e bebidas açucaradas) e maior qualidade de vida (subescala emocional do Questionário Pediátrico de Qualidade de Vida). Melhorias na qualidade da dieta foram associadas a melhor qualidade de vida emocional durante o período de acompanhamento, enquanto a deterioração da qualidade da dieta foi associada a uma piora do estado psicológico dos adolescentes³⁹⁻⁴⁰.

Quando falamos de padrão alimentar e saúde, uma maior adesão a uma dieta mediterrânea tem sido estudada e previamente refletida em grandes estudos. Porém, é importante salientarmos a presença de outros aspectos não nutricionais, como características sociais, culturais, econômicas e ambientais do próprio padrão de vida

mediterrâneo que sugerem contribuir com os efeitos benéficos atribuídos ao padrão alimentar mediterrâneo^{37,41}. Mas a partir desses primeiros estudos, um número crescente de estudos epidemiológicos passou a investigar relações entre padrões alimentares e estados mentais, e estudos transversais e longitudinais demonstraram a relação da dieta ocidental ou altamente processada com maior risco de desenvolvimento de sintomas psiquiátricos, como depressão e ansiedade, bem como a relação da dieta no estilo mediterrâneo



neo e o risco diminuído para o desenvolvimento de distúrbios mentais⁴².

Um estudo de coorte prospectivo, de aproximadamente 8,5 anos, realizado com universitários na Espanha, mostrou que participantes com maior adesão ao estilo de vida mediterrâneo (dieta mediterrânea, ausência de sedentarismo e boa socialização) apresentaram uma redução de 50% no risco relativo de depressão em comparação com os participantes com menor adesão⁴³, corroborando evidências de que o estilo de vida mediterrâneo pode reduzir o risco de depressão.

Em relação ao padrão alimentar e pesquisas de intervenção, a primeira intervenção a testar a melhoria da

dieta como estratégia para tratamento de sintomas depressivos foi de um estudo controlado randomizado conduzido por uma pesquisadora pioneira na área da psiquiatria nutricional, Felice Jacka. O estudo observou efeitos positivos de uma intervenção dietética de três meses na depressão moderada a grave (SMILES trial), com melhora significativamente maior no grupo de intervenção dietética e remissão alcançada em 32% deste mesmo grupo comparado a 8% de remissão no grupo que recebeu apenas a intervenção psicossocial⁴⁴.

Há um consenso na literatura confirmando que a adesão a um padrão alimentar “saudável” tem relação direta com a saúde mental, compreende maior ingestão de frutas e vegetais, carnes brancas, grãos integrais, e consumo moderado de carnes vermelhas processadas e embutidas, bem como as relações entre padrões alimentares não saudáveis caracterizam-se por maior consumo de alimentos com gordura saturada e carboidratos simples e refinados, produtos processados. Redução de saúde mental em crianças e adolescentes⁴⁵.

Embora a suplementação deva ser considerada, em casos de uma deficiência, de forma preventiva ou ainda auxiliar em tratamentos específicos, a ingestão alimentar equilibrada em nutrientes, bem como o acompanhamento nutricional, podem prevenir deficiências. A análise geral dos estudos não sugere a ingestão de nutrientes individuais para melhora do quadro clínico ou prevenção de doenças mentais. Muitas vezes, a avaliação da ingestão de um nutriente específico é um marcador para a qualidade da dieta, mas comemos refeições inteiras, em que um número muito grande de compostos interage de forma complexa na matriz alimentar, provocando alterações de

absorção e utilização dos nutrientes, e avaliarmos um padrão alimentar acaba se tornando mais complexo também do que avaliarmos a ingestão de nutrientes isolados versus um resultado, porém de extrema relevância. Dessa forma, embora seja imprescindível a suplementação de nutrientes na insuficiência e deficiência no indivíduo, uma abordagem ampla dos hábitos alimentares se faz da mesma forma necessária. Cabe também ressaltar que toda e qualquer suplementação deve ser avaliada de forma individualizada e levando em consideração sua interação com possíveis fármacos utilizados em tratamento, e que ela não substitui o tratamento farmacológico.

Um conjunto de evidências fornece, atualmente, suporte para a existência de relações diretas entre nutrição e saúde mental durante toda a vida. A pesquisa nutricional está mudando o foco dos nutrientes ou suplementos únicos para a análise de padrões alimentares, o que tem extrema relevância, uma vez que, dentro do contexto alimentar, os nutrientes agem de forma sinérgica.

Ainda que os estudos avancem, tudo que perpassa a intervenção nutricional ou psiquiátrica precisa responder à pergunta: quem é o seu paciente? É indispensável entender o paciente de forma individualizada, sendo imprescindível considerarmos as variáveis que compõem o estilo de vida do indivíduo em questão. Sem uma base de hábitos saudáveis bem construída, poucos serão os efeitos de condutas pontuais na alimentação. Muito mais que desenvolver uma posologia ideal de um suplemento ou nutriente específico, entender o quadro clínico e psicossocial do paciente é fundamental. ✨

Roberta Carbonari
lattes.cnpq.br/6371562627731608

Referências

- Lassale C, Batty GD, Baghdadli A, Jacka F, Sánchez-Villegas A, Kivimäki M, et al. Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Mol Psychiatry* [Internet]. 2019;24(7):965–86. Available from: <http://dx.doi.org/10.1038/s41380-018-0237-8>
- Firth J, Stubbs B, Teasdale SB, Ward PB, Veronese N, Shivappa N, et al. Diet as a hot topic in psychiatry: a population-scale study of nutritional intake and inflammatory potential in severe mental illness. *World Psychiatry*. 2018;17(3):365–7.
- Fung TC, Olson CA, Hsiao EY. Interactions between the microbiota, immune and nervous systems in health and disease. *Nat Neurosci*. 2017;20(2):145–55.
- Berk M, Kapczinski F, Andreazza AC, Dean OM, Giorlando F, Maes M, et al. Pathways underlying neuroprogression in bipolar disorder: Focus on inflammation, oxidative stress and neurotrophic factors. *Neurosci Biobehav Rev* [Internet]. 2011;35(3):804–17. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2010.10.001>
- Penninx BWJH, Lange SMM. Metabolic syndrome in psychiatric patients: Overview, mechanisms, and implications. *Dialogues Clin Neurosci*. 2018;20(1):63–73.
- Adan RAH, van der Beek EM, Buitelaar JK, Cryan JF, Hebebrand J, Higgs S, et al. Nutritional psychiatry: Towards improving mental health by what you eat. *Eur Neuropsychopharmacol* [Internet]. 2019;29(12):1321–32. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.10.011>
- Agustí A, García-Pardo MP, López-Almela I, Campillo I, Maes M, Romani-Pérez M, et al. Interplay between the gut-brain axis, obesity and cognitive function. *Front Neurosci*. 2018;12(MAR):1–17.
- Berk M, Williams LJ, Jacka FN, O’Neil A, Pasco JA, Moylan S, et al. So depression is an inflammatory disease, but where does the inflammation come from? *BMC Med*. 2013;11(1):1–16.
- Mörkl S, Wagner-Skacel J, Lahousen T, Lackner S, Holasek SJ, Bengesser SA, et al. The role of nutrition and the gut-brain axis in psychiatry: A review of the literature. *Neuropsychobiology*. 2020;79(1):80–8.
- Cryan JF, O’riordan KJ, Cowan CSM, Sandhu K V, Bastiaansens TFS, Boehme M, et al. The microbiota-gut-brain axis. *Physiol Rev*. 2019;99(4):1877–2013.
- Rogers GB, Keating DJ, Young RL, Wong ML, Licinio J, Wesselingh S. From gut dysbiosis to altered brain function and mental illness: Mechanisms and pathways. *Mol Psychiatry* [Internet]. 2016;21(6):738–48. Available from: <http://dx.doi.org/10.1038/mp.2016.50>
- Cryan JF, Dinan TG. Mind-altering microorganisms: The impact of the gut microbiota on brain and behaviour. *Nat Rev Neurosci*. 2012;13(10):701–12.
- Desbonnet L, Garrett L, Clarke G, Kiely B, Cryan JF, Dinan TG. Effects of the probiotic *Bifidobacterium infantis* in the maternal separation model of depression. *Neuroscience*. 2010;170(4):1179–88.
- Torres-Fuentes C, Schellekens H, Dinan TG, Cryan JF. The microbiota-gut-brain axis in obesity. *Lancet Gastroenterol Hepatol*. 2017;2(10):747–56.
- Haba R, Shintani N, Onaka Y, Wang H, Takenaga R, Hayata A, et al. Lipopolysaccharide affects exploratory behaviors toward novel objects by impairing cognition and/or motivation in mice: Possible role of activation of the central amygdala. *Behav Brain Res*. 2012;228(2):423–31.
- J. Kastin A, Pan W. Concepts for Biologically Active Peptides. *Curr Pharm Des*. 2010;16(30):3390–400.
- Castro-Nallar E, Bendall ML, Pérez-Losada M, Sabuncyan S, Severance EG, Dickerson FB, et al. Composition, taxonomy and functional diversity of the oropharynx microbiome in individuals with schizophrenia and controls. *PeerJ*. 2015;2015(8):1–21.
- Müller N, Myint AM, Schwarz MJ. Inflammation in schizophrenia. *Adv Protein Chem Struct Biol*. 2012;88:49–68.
- Berk M, Kapczinski F, Andreazza AC, Dean OM, Giorlando F, Maes M, et al. Pathways underlying neuroprogression in bipolar disorder: Focus on inflammation, oxidative stress and neurotrophic factors. *Neurosci Biobehav Rev*. 2011;35(3):804–17.
- Gesch CB, Hammond SM, Hampson SE, Eves A, Crowder MJ. Influence of supplementary vitamins, minerals and essential fatty acids on the antisocial behaviour of young adult prisoners. Randomised, placebo-controlled trial. *Br J Psychiatry*. 2002;181(JULY):22–8.
- Liu J, Raine A, Venables PH, Mednick SA. Malnutrition at age 3 and externalising problems at Ages 8, 11, and 17 Years. *Am J Psychiatry*. 2004;161:2005–13.
- DuRant RH. Iron deficiency among incarcerated juvenile delinquents. *J Adolesc Health Care*. 1987;8(2):225.
- Corapci F, Calatroni A, Kaciroti N, Jimenez E, Lozoff B. Longitudinal Evaluation of Externalizing and Internalizing Behavior Problems Following Iron Deficiency in Infancy. *J Pediatr Psychol*. 2010;35(3):296–305.
- Yorbik O, Ozdag MF, Olgun A, Senol MG, Bek S, Akman S. Potential effects of zinc on information processing in boys with attention deficit hyperactivity disorder. *Prog Neuro-Psychopharmacology Biol Psychiatry*. 2008;32(3):662–7.
- Li M, Francis E, Hinkle SN, Ajarapu AS, Zhang C. Preconception and prenatal nutrition and neurodevelopmental disorders: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*. 2019;11(7).
- Surén P, Gunnar N, Roth C, Bresnahan M, Hornig M, Hirtz D, et al. Parental obesity and risk of autism spectrum disorder. *Pediatrics*. 2014;133(5).
- Del-Ponte B, Quinte GC, Cruz S, Grellert M, Santos IS. Dietary patterns and attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD): A systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord*. 2019;252(March):160–73.
- Yu CJ, Du JC, Chiou HC, Feng CC, Chung MY, Yang W, et al. Sugar-sweetened beverage consumption is adversely associated with childhood attention deficit/hyperactivity disorder. *Int J Environ Res Public Health*. 2016;13(7):1–18.
- Suglia SF, Solnick S, Hemenway D. Soft Drinks Consumption is Associated with Behavior Problems in 5-Year-Olds Shakira. *J Pediatr*. 2013;23(1):1–7.
- Bender A, Hagan KE, Kingston N. The association of folate and depression: A meta-analysis. *J Psychiatr Res*. 2017;95:9–18.
- Pitkin RM. Folate and neural tube defects. *Am J Clin Nutr*. 2007;85(1):285–8.
- Valentin M, Coste Mazeau P, Zerah M, Ceccaldi PF, Benachi A, Luton D. Acid folic and pregnancy: A mandatory supplementation. *Ann Endocrinol (Paris)*. 2018;79(2):91–4.
- Steenweg-de Graaff J, Roza SJ, Steegers EAP, Hofman A, Verhulst FC, Jaddoe VVW, et al. Maternal folate status in early pregnancy and child emotional and behavioral problems: The generation R study. *Am J Clin Nutr*. 2012;95(6):1413–21.
- Gao Y, Sheng C, Xie RH, Sun W, Asztalos E, Moddemann D, et al. New perspective on impact of folic acid supplementation during pregnancy on neurodevelopment/autism in the offspring children - A systematic review. *PLoS One*. 2016;11(11):1–16.
- Pasco JA, Nicholson GC, Kotowicz MA. Cohort profile: Geelong osteoporosis study. *Int J Epidemiol*. 2012;41(6):1565–75.
- Sallis H, Steer C, Paternoster L, Davey Smith G, Evans J. Perinatal depression and omega-3 fatty acids: A Mendelian randomisation study. *J Affect Disord*. 2014;166:124–31.
- Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas MI, Corella D, Arós F, et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. *N Engl J Med*. 2013;368(14):1279–90.
- Schwingshackl L, Hoffmann G. Adherence to Mediterranean diet and risk of cancer: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Int J Cancer*. 2014;135(8):1884–97.
- Koloverou E, Esposito K, Giugliano D, Panagiotakos D. The effect of Mediterranean diet on the development of type 2 diabetes mellitus: A meta-analysis of 10 prospective studies and 136,846 participants. *Metabolism*. 2014;63(7):903–11.
- Jacka FN, Kremer PJ, Berk M, de Silva-Sanigorski AM, Moodie M, Leslie ER, et al. A prospective study of diet quality and mental health in adolescents. *PLoS One*. 2011;6(9):1–7.
- Singh B, Parsaik AK, Mielke MM, Erwin PJ, Knopman DS, Petersen RC, et al. Association of Mediterranean diet with mild cognitive impairment and Alzheimer’s disease: A systematic review and meta-analysis. *J Alzheimer’s Dis*. 2014;39(2):271–82.
- Jacka FN, Mykletun A, Berk M. Moving towards a population health approach to the primary prevention of common mental disorders. *BMC Med*. 2012;10.
- Sánchez-Villegas A, Ruiz-Canela M, Gea A, Lahortiga F, Martínez-González MA. The Association Between the Mediterranean Lifestyle and Depression. *Clin Psychol Sci*. 2016;4(6):1085–93.
- Jacka FN, O’Neil A, Opie R, Itsiopoulos C, Cotton S, Mohebbi M, et al. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the “SMILES” trial). *BMC Med*. 2017;15(1):1–13.
- O’Neil A, Quirk SE, Housden S, Brennan SL, Williams LJ, Pasco JA, et al. Relationship between diet and mental health in children and adolescents: A systematic review. *Am J Public Health*. 2014;104(10):e31–42.

SOLENIIDADE DE POSSE DO VICE-REITOR E PRÓ-REITOR ADMINISTRATIVO DO CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO-SP

Iniciamos o ano com a posse do Padre Francisco de Lélis Maciel como vice-reitor e pró-reitor administrativo, inaugurando um novo ciclo de gestão institucional. Foi um importante momento em que o novo líder se comprometeu com a comunidade acadêmica, para uma união entre as lideranças na condução da instituição para um futuro melhor e mais promissor.

“Agradeço a confiança depositada em mim pelo Provincial Pe. Mateus Locatelli e seu Conselho. É muito bom voltar a fazer parte da gestão dessa casa. Estou confiante e disposto a colocar em prática tudo o que aprendi ao longo dos anos e espero corresponder às expectativas depositadas em mim na condução dessa importante função.” (Pe. Lélis).

Damos ao Padre Lélis as boas-vindas e lhe desejamos sucesso neste novo momento de sua missão institucional e não podemos deixar de desejar o mesmo na recondução, como Reitor do Centro Universitário, do padre João Batista Gomes de Lima.



A IMPORTÂNCIA DE SELOS DE QUALIDADE E CERTIFICAÇÕES PARA IES.

André da Silva Barros

No mercado, independente do seguimento, o sucesso de uma empresa é ditado por sua capacidade de trazer ao seu público um produto ou serviço que atenda as expectativas e cumpra fielmente a sua finalidade.

Nos dias de hoje, em qualquer área da sociedade e, praticamente, em quase todos os países do globo, o desenvolvimento exponencial de TICs, levou a facilidade de acesso à informações específicas, gerando condições favoráveis na geração de produtos equivalentes que, por consequência, eleva a concorrência por produtos e serviços similares, levando as instituições a criarem estratégias de diferenciação e que agreguem valor ao produto gerado, pois já não basta apenas competir, para sobrevivência, é imprescindível “ganhar” e consolidar-se no mercado.

Neste contexto, o mundo acadêmico também é impactado por estas máximas, e a existência de uma instituição de ensino também está pautada em gerar produtos que atinjam as expectativas de seu mercado, e que, diferenciem-na da concorrência, vinculando a sua identidade a seu principal cliente, o aluno.

É fato que a resposta a esta questão é complexa, e que a solução incide num senso de análise aprofundado, considerando um conjunto de fatores e valores que estão bem além de um simples exame SWOT (FOFA) para determinar o sucesso.

Na área educacional é muito comum e frequente a realização de pesquisas com potenciais ingressantes do ensino superior, com o objetivo de saber quais os aspectos que determinam a escolha. As pesquisas mais recentes corroboram que os interessados se preocupam com o preço, localização e reputação da IES para a escolha, mas que, primordialmente, pesquisam e consideram a existência de selos de qualidade, boas notas nas avaliações do MEC (Ministério da Educação) e rankings universitários como pontos decisórios.

Apresentado o panorama, este artigo, será abordado especificamente a importância dos selos de qualidade e também creditações que, na área educacional, tem se tornado um critério decisório para a escolha dos ingressantes.

Independente do segmento, possuir um selo de qualidade agrega valor a imagem de qualquer organização, pois nele a uma mensagem clara de o produto/serviço é melhor qualificado. No ensino superior, alguns selos de qualidade como o concedido pelo MEC e ENADE são obrigatórios, enquanto outros são concedidos por organizações de classe (como o selo da Infusion Nurses Society - INS) ou instituições privadas (como uma chancela da American Heart Association - AHA).

Portanto, obter uma acreditação, significa ter recebido um reconhecimento formal da qualidade de serviços oferecidos por uma instituição. Esse reconhecimento é baseado em avaliação padronizada por um organismo independente, que comprova que uma instituição atende a requisitos previamente definidos e que tem competência para realizar o seu papel de modo eficaz e seguro. Como por exemplo o que foi concedido ao centro Universitário São Camilo pelo Sistema de Acreditação de Escolas Médicas (SAEME), do Conselho Federal de Medicina.

Em suma, ter um selo ou ser acreditado, representa uma declaração de qualidade ou reconhecimento de um curso ou entre as instituições de ensino superior, geram vantagem competitiva, trazendo credibilidade e, consequentemente, atraem o interesse de novos alunos.

Vínculo com a American Heart Association

Desde a estruturação dos ambientes de simulação dos campi, considerando o LabSim (Ipiranga) e CSR (Pompeia), já existia a premissa de expandir o horizonte acadêmico. Dentro do Planejamento, uma das ações pretendidas foi transformar o CSR em um Treinamento Internacional (CTI) para o Programa de Cuidados em Emergências Cardiovasculares da Associação Americana de Cardiologia (sigla em inglês AHA), por ser um objetivo tangível e coerente com a missão institucional. O processo para transformação do Centro de Simulação em um CTI se estendeu por aproximadamente

01 ano, no percurso, foram formados instrutores para os programas que futuramente seriam oferecidos pela IES. Ao todo, foram formados 08 instrutores do Programa de Suporte Básico de Vida, 07 instrutores para o programa de Suporte Avançado de Vida em Cardiologia e estão ainda em processo de formação 05 instrutores para o Programa de Suporte de Vida em Pediatria.

A obtenção da chancela internacional da American Heart Association para se tornar um Centro de Treinamento Internacional (CTI - AHA) para oferta dos cursos do Programa de Atenção Cardiovascular de Emergência, especificamente, Basic Life Support (BLS) e Advanced Cardiovascular Life Support (ACLS). A autorização foi obtida em outubro e, até este momento, foram treinados e certificados 111 participantes.

Além da formação dos instrutores, foi estruturado e treinado uma equipe administrativa (*backoffice*), para gerir junto ao coordenador do CTI toda a tramitação entre alunos, instrutores, IES, fornecedores e AHA.

Inicialmente, toda esta transformação visou atender aos alunos

formandos, egressos e demais profissionais da saúde que buscam cursos de atualizações e certificações desta organização para o exercício profissional.

Sobre a AHA, cabe mencionar que foi fundada em 1924, é uma organização sem fins lucrativos dedicada a combater as doenças cardiovasculares. É formada por voluntários e tem por missão: “Fomentar uma vida mais



saudável, livre das doenças cardiovasculares e cerebrovasculares”.

Atualmente, é a maior instituição de profissionais voluntários da área da saúde dos Estados Unidos com mais de

22 milhões de voluntários e benfeitores. Dentre eles, milhares estão dedicados aos programas de treinamento em atenção cardiovascular de emergência, inseridos nos programas da AHA que tiveram início no final da década de 70, quando hospitais e outras instituições médicas dedicadas ao treinamento começaram a oferecer os programas da AHA em seus cursos aos empregados e profissionais de saúde.

Os programas desenvolvidos e chancelados internacionalmente que compõem o ACE e que são autorizados no Brasil são: Suporte Avançado de Vida em Cardiologia (SAVC), Suporte Básico de Vida (SBV) e Suporte Avançado de Vida em Pediatria (SAVP). A certificação concedida é válida por 02 anos, dos quais o CTI São Camilo já oferta regularmente os programas SAVC (ou ACLS em inglês) e SBV (BLS, em inglês). Estima-se que até o final de 2023 o ITC já esteja habilitado para o SAVP (PALS, em inglês), ampliando assim as oportunidades de formação com selo internacional aos formandos e egressos camilianos.

André da Silva Barros

lattes.cnpq.br/4803649111817298



CURSO DE MEDICINA DO CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO RECEBE CERTIFICAÇÃO COM PADRÕES INTERNACIONAIS DE QUALIDADE

Raphael Einsfeld Simões Ferreira

O curso de Medicina recebeu, em janeiro de 2023, o certificado de qualidade de ensino médico, conferido pelo Conselho Federal de Medicina (CFM), através do Sistema de Acreditação de Escolas Médicas (SAEME-CFM), reconhecido pela World Federation for Medical Education (WFME).

Mas o que é Acreditação?

Acreditação significa o reconhecimento formal da qualidade dos serviços oferecidos pelo Centro Universitário São Camilo. Esse reconhecimento é baseado em uma avaliação padronizada por um organismo independente, que comprova que uma instituição atende a requisitos previamente definidos e que tem competência para realizar o seu papel de modo eficaz e seguro.

Para além do reconhecimento formal de qualidade do ensino, essa certificação habilita o egresso do curso de medicina a pleitear uma vaga em programas de residência médica nos Estados Unidos da América. De acordo com comunicado oficial na página da WFME, a partir de 2024, os jovens médicos somente poderão aplicar para essas vagas se forem oriundos de escolas médicas com certificação, como essa conferida pelo SAEME-CFM.



De que forma ocorreu o processo?

O processo, que é dividido em 3 etapas, foi iniciado pela coordenação do curso de Medicina em março de 2022. A primeira etapa foi composta por uma autoavaliação direcionada por um instrumento próprio do SAEME-CFM que contém cinco domínios divididos em 80 subdomínios no total, aos quais se responde com os conceitos de

suficiência ou insuficiência, exigindo-se apresentação de documentos/evidências e, conseqüentemente, uma ampla discussão e reflexão sobre os processos direta ou indiretamente envolvidos na avaliação do binômio ensino-aprendizagem. Só para se ter uma ideia do quão trabalhoso esse processo foi, no total, foram mais de 1.000 páginas de documentos produzidos. A segunda etapa se deu por meio de visita presencial de 4

avaliadores externos, que tiveram a oportunidade de verificar e auditar as informações disponibilizadas durante a primeira etapa do processo, ratificando ou indeferindo as suficiências apresentadas. A terceira, e última, etapa se tratou de uma votação realizada pelos conselheiros do SAEME-CFM para conferir, ou não, a certificação, baseada no relatório realizado pelos avaliadores durante a visita *in loco*.

Quais são os domínios e subdomínios do instrumento?

Os domínios de análise desse processo foram:

- Gestão Educacional (14 subdomínios);
- Programa Educacional (22 subdomínios);
- Corpo Docente (09 subdomínios);
- Corpo Discente (17 subdomínios);
- Ambiente Educacional (18 subdomínios).

Departamentos envolvidos:

Dentro desses subdomínios foram envolvidos diversos departamentos da instituição, acadêmicos e administrativos, na construção de relatórios e evidências que dessem suporte à suficiência de cada subdomínio, dentre eles: Tecnologia da Educação, Operações, Suprimentos, Secretaria, Financeiro, Jurídico, Gestão de Pessoas, Eventos, Marketing, PROMOVE, Assistência Social, Pastoral, Núcleo de Apoio aos Estágios, Núcleo de Acessibilidade Pedagógica, Apoio Psicológico e Psicopedagógico, Relações Internacionais, Ouvidoria, Comissão Própria de Avaliação, Publicações, Núcleo de Acompanhamento de Egressos, Biblioteca, Laboratórios, Pesquisa, Extensão, Procuradoria Institucional, Instituições Parceiras, Reitoria e Acadêmico (coordenação, docentes e discentes).

Através desse breve relato sobre os departamentos incluídos no processo, trazemos a certeza de que, sem o envolvimento, participação, carinho e empenho de todos os colaboradores do Centro Universitário, independentemente de sua área de atuação, assim como dos discentes do curso de medicina, essa certificação não teria sido possível. Aqui ratificamos e eternizamos nosso profundo agradecimento a todos vocês.

Validade:

A certificação terá validade até dezembro de 2028, momento em que o curso de medicina deverá entrar com uma nova solicitação e passar pelas mesmas etapas anteriormente descritas, a fim de se manter a certificação de qualidade educacional.

Relatório da visita:

Em conjunto com o certificado, o SAEME-CFM enviou um relatório minucioso dos 80 subdomínios avaliados, totalizando mais de 100 páginas de evidências. Sob a ótica das suficiências, buscaremos, sempre, manter ou melhorar os processos, mas aqui chamaremos a atenção

para as insuficiências, que serão o grande foco de atuação da coordenação para os próximos cinco anos, em conjunto com a reitoria, como um norteador dos processos de melhoria para o curso de medicina.

Identificação de boas práticas:

Em seu relatório, o SAEME-CFM elenca alguns itens que estarão disponíveis em seu site para consulta de outras instituições, que são os destaques de boas práticas realizados pelo Centro Universitário São Camilo:

- Definição de seis Atividades Profissionais Confiáveis (Entrustable Professional Activities – EPA), estruturantes para o curso, e a instalação de mecanismos de avaliação contínua das mesmas, devido ao seu ineditismo e pouca experiência nacional na área.
- A prioridade e o suporte oferecido ao Centro de Promoção e Reabilitação em Saúde e Integração Social – PROMOVE, espaço privilegiado de assistência, acolhimento e ensino, inclusive multiprofissional, que, mesmo quando deixou de integrar o Sistema Único de Saúde local, manteve-se em atividade com recursos próprios e mecanismos de referência e contrarreferência do próprio Sistema da São Camilo, e que se constitui num ambiente de prática bastante diferenciado qualitativamente, reconhecido por todos os interessados e pelos avaliadores do SAEME-CFM.
- O setor de arquitetura e engenharia próprios, completamente integrado ao curso, o que se reverte em resposta rápida às necessidades do curso, espaços customizados às necessidades do curso e manutenção impecável. O mesmo se pode dizer do setor de informática e tecnologias de informação.
- A proposta robusta, específica e especializada de se inserir o conceito de segurança dos pacientes em vários momentos do curso e através de diferentes estratégias, fazendo do mesmo, inclusive, uma das atividades profissionais confiáveis definidas.

Fruto de um trabalho perene e incansável de nossa reitoria, essa certificação chancela nosso compromisso com a melhoria contínua dos processos de ensino-aprendizagem e a busca pela excelência operacional, atingindo o mais alto rigor e padrão de qualidade. ❀

Raphael Einsfeld Simões Ferreira
lattes.cnpq.br/7930858019576181

PRÁTICA EXTENSIONISTA NA FORMAÇÃO DE MULTIPLICADORES DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Ilka Schincariol Vercellino
Márcia Maria Gimenez

A extensão é a prática capaz de conectar as atividades de pesquisa e ensino desenvolvidas no ambiente universitário com as principais demandas da sociedade, promovendo a troca de vivências e saberes entre docentes, discentes e representantes da comunidade de modo a promover a transformação social. Entre as diretrizes da Extensão na Educação Superior está a promoção de iniciativas que expressem o compromisso social das instituições de ensino superior com todas as áreas, em especial, as de comunicação, cultura, direitos humanos e justiça, educação, saúde, tecnologia e produção, trabalho e meio ambiente. (Plano Nacional de Extensão Universitária, 2000/2001.

A inserção de aspectos relacionados ao meio ambiente pode ser atrelada às atividades extensionistas por meio da educação ambiental, que se configura como um componente essencial e permanente da educação nacional, devendo estar presente, de forma articulada, em todos os níveis e modalidades do processo educativo, em caráter formal e não-formal. (PNEA, 1999)

A Educação Ambiental deve despertar a compreensão da necessidade de nos comprometermos com o meio em que vivemos, para assumirmos responsabilidades no enfrentamento dos desafios ambientais da atualidade. É necessário que todos nós passemos por um processo de sensibilização e aprendizagem, para que compreendamos que fazemos parte de um todo sistêmico, em que tudo está

interligado; e que nossas ações têm consequências diretas sobre o meio ambiente e vice-versa. Assim, a sociedade é convidada a pensar globalmente e agir localmente, para a construção de um mundo mais sustentável. (SMA, 2013)

Na Educação Infantil, a Educação Ambiental pode ser aplicada com brincadeiras, jogos e situações-problema nos quais os alunos sozinhos ou em grupos são estimulados a vivenciar e a interagir com os espaços e os objetivos de aprendizagem. Nesse contexto, cabe aos educadores a importante missão de formar uma geração consciente em relação ao seu papel como cidadã voltado para uma valorização ética, social e ambiental. (SANTOS; SILVA, 2017)

No cenário atual, há diversas demandas na área de meio ambiente, mas sem dúvida a busca por soluções para as questões da geração excessiva e destinação inadequada de resíduos sólidos está entre as mais urgentes. Pensando nisso, a coordenação de extensão do Centro Universitário São Camilo, através do Programa 5Rs, efetivou uma parceria para a oferta do curso de extensão

“Qual é o destino do lixo que produzimos?” para colaboradores de três centros de educação da prefeitura mantidos pelo Grupo São Camilo localizados na Zona Norte de São Paulo.

O Grupo São Camilo, por meio de diferentes mantenedoras, é responsável pela administração de 18 centros de educação da prefeitura municipal de São Paulo, sendo 16 Centros de Educação Infantil (CEI), um Centro para Crianças e Adolescentes (CCA) e um Centro para a Juventude (CJ). Essas mantenedoras são organizações da sociedade civil, de assistência social, sem fins lucrativos e de direito privado que atuam há muitos anos nas áreas de saúde e educação em todo o território brasileiro.

Em um primeiro momento, foram selecionados para participarem do curso o CEI Menino Jesus, mantido pela União Social Camiliana, que conta com 268 vagas para atendimento de crianças de 0 a 3 anos e 11 meses, o CCA Nossa Senhora do Ó, que atende aproximadamente 240 crianças dos 6 aos 14 anos, e o CJ Nossa Senhora do Ó, que atende cerca de 180 adolescentes e jovens entre 15 a 17 anos e 11 meses, sendo que esses dois últimos centros são mantidos pelo Círculo Social São Camilo. Em um segundo momento, pretende-se ampliar a oferta desse curso para as demais unidades de educação mantidas pelo grupo.

O curso de extensão objetivou instrumentalizar diretores, professores, auxiliares de cozinha e limpeza de três centros de educação acima mencionados, localizados na zona norte do município de São Paulo, para serem multiplicadores de ações de educação ambiental com ênfase em resíduos sólidos.

De modo a possibilitar a participação efetiva de todos, o curso foi ministrado em formato híbrido, com conteúdo assíncrono (videoaulas gravadas e disponibilizadas semanalmente e atividades avaliativas semanais) e síncrono (encontros presenciais e apresentação do plano de ação). Foram inscritos um total de 65 colaboradores, sendo que 44 concluíram a capacitação.

Temas como consumo consciente, política dos 5Rs, legislação e formas ambientalmente corretas de descarte e destinação de resíduos sólidos foram abordados e discutidos. Adicionalmente, os alunos receberam uma “caixa surpresa” e a partir dos itens contidos na caixa foram instigados a pensar soluções para a transformação socioambiental das comunidades nas quais estão inseridos através da elaboração de planos de ação, colocando em prática a máxima da sustentabilidade: pense global e aja local.

De acordo com o preconizado nas Diretrizes da Extensão da Educação Superior, iniciativas que promovem as áreas de comunicação, cultura, direitos humanos e justiça, educação, saúde, tecnologia e produção, trabalho e meio ambiente demonstram o compromisso social da IES. Ademais, contribuem para a transformação socioambiental, principalmente em regiões mais vulneráveis. Entretanto, precisamos, no planejamento das ações extensionistas, olhar profundamente para a comunidade, ter uma escuta delicada e atenta, para que possamos, enquanto acadêmicos, entender as principais demandas e propor ações que tragam ferramentas úteis para a transformação local. Mesmo pequenas iniciativas, como o curso de extensão aqui descrito, possibilitam que a universidade possa avançar ainda mais no fortalecimento do tripé no qual se apoia: a pesquisa, o ensino e a extensão. ✿

Ilka Schincariol Vercellino - lattes.cnpq.br/3825164920556893
Márcia Maria Gimenez - lattes.cnpq.br/4906596692216247

Referências:

- BRASIL. Política Nacional de Educação Ambiental. Lei Nº 9.795, de 27 de abril de 1999. Institui a Política Nacional de Educação Ambiental. Brasília, DF. Diário Oficial da União - 28/04/1999.
- BRASIL. Ministério da Educação e Cultura. Plano Nacional de Extensão Universitária. Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras e SESu / MEC Brasil, 2000 / 2001.
- SANTOS, C.F. dos; SILVA, A.J. A importância da educação ambiental no ensino infantil com a utilização de recursos tecnológicos. R. gest. sust. ambient., Florianópolis, v. 5, n. 2, p. 4-19, out. 2016/mar. 2017.
- SÃO PAULO (Estado). Secretaria do Meio Ambiente / Coordenadoria de Educação Ambiental. Roteiro para Elaboração de Projetos de Educação Ambiental. Texto Caroline Vivian Gruber; Denise Scabin Pereira; Rachel Marmo Azzari Domenichelli. São Paulo: SMA/CEA, 2013.

DEPOIMENTOS

“Agradeço a oportunidade de obter mais conhecimento. Aprofundar os conceitos: repensar, recusar, reduzir, reutilizar e reciclar enfatizou a necessidade de colaborar para um planeta melhor e saudável, identificando e observando um consumo consciente (reduzindo o impacto da geração de resíduos) no âmbito pessoal e profissional.”

Paulo Roberto de Souza Batista - Gerente Administrativo - CJ

“Agradeço a toda equipe do São Camilo pela oportunidade de fazer este curso, pois fui enriquecido com o entendimento dos conceitos dos 5Rs; resalto que, a partir do esclarecimento das atividades sustentáveis em nossa realidade, fiquei impactado em saber o quanto engatinho no processo de conscientização e conduta sustentável em minha vida cotidiana. Este curso abriu os meus olhos para observar a realidade a minha volta e me encorajou a inserir na minha vida pessoal e profissional um comportamento mais responsável na geração de resíduos, pois entendi que, para contribuir para um planeta mais sustentável, a minha vida precisa ser mais sustentável.”

Caio Leme - Orientador Socioeducativo - CJ

“... Essa capacitação dos 5Rs trouxe maior clareza sobre os impactos ambientais decorrentes do consumo exagerado e da necessidade de realizarmos mudanças de hábitos incorretos para ações sustentáveis de forma a evitar novas degradações ao meio, tudo isso de forma responsável, consciente e colaborativa! Ações essas que podemos aplicar em nosso dia a dia como, por exemplo, a reutilização e reciclagem de resíduos sólidos, como forma de deixarmos um legado para as futuras gerações...”

Fabiano Bueno de Oliveira - Gerente administrativo - CCA

“... Eu achei muito interessante o processo em que os resíduos orgânicos são transformados em gás e reaproveitados! Achei o curso muito proveitoso!...”

Marlene Farias da Silva - Cozinheira - CCA

“Quero agradecer a todos os representantes do São Camilo que direta e indiretamente contribuíram para que esse curso chegasse até mim.

Conhecer sobre a realidade sustentável a partir dos conceitos que nos foram ensinados. Entendo que preciso melhorar muito para que eu contribua para uma realidade sustentável melhor. Hoje eu entendo que, na minha vida pessoal, profissional e escolar não enxergarei esse tema como antes do curso, somente em ter entendido os diferentes significados de “coleta seletiva e “reciclagem” já me acrescentou muito, pretendo ter uma vida mais consciente para que, em todos os ambientes em que eu estiver, possa contribuir para uma coleta mais seletiva dos meus resíduos e se possível praticar a reciclagem.”

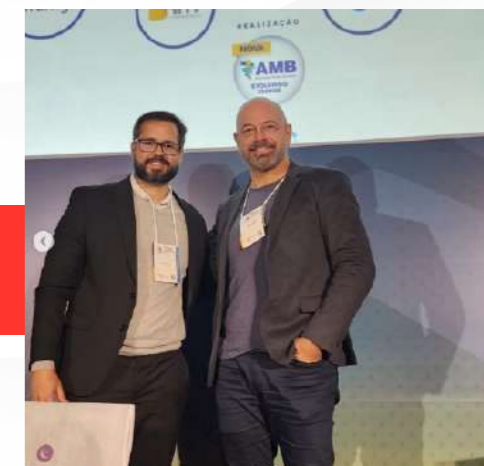
Verônica Maria Alves - Auxiliar de Cozinha - CJ

“... Para mim o curso acrescentou muito na vida pessoal e profissional, aprendi como o lixo deve ser descartado! Fazer a reciclagem e reutilização de resíduos sólidos, como garrafa Pet, caixa de leite, ajuda na preservação do planeta...”

Jessica Mendes - Auxiliar de Cozinha - CCA



No dia 28/10/22, o Presidente da ANEC e Reitor do Centro Universitário São Camilo, Pe. João Batista Gomes de Lima, foi recebido em Roma pelo cardeal prefeito do Dicastério para Cultura e Educação da Santa Sé, Dom José Tolentino de Mendonça. O encontro proporcionou uma mostra dos trabalhos desenvolvidos pela ANEC e um convite ao IV Congresso Nacional de Educação Católica para o cardeal no primeiro semestre de 2023.



Nos dias 04 e 05/11/22, o Centro Universitário São Camilo marcou presença no I Congresso de Medicina geral da AMB. A programação científica do evento abordou os principais assuntos das especialidades médicas do Brasil.



Recebemos no dia 07/10/2022 a ilustre visita da Profa. Silvia Olivares, Diretora dos cursos de Posgrados y Educación Continua del Tecnológico de Monterrey.

A professora ministrou palestra acerca das novas perspectivas e inovações do Ensino na Saúde.



O Centro Universitário São Camilo esteve presente na 4ª FeNaDante - Feira Nacional de Ciência e Tecnologia Dante Alighieri - Edição Internacional. Na ocasião tivemos a oportunidade de avaliar trabalhos nacionais e internacionais de estudantes.



PROMOVE SÃO CAMILO: AÇÕES QUE FAZEM A DIFERENÇA

Leonardo Azevedo Alvares

A clínica-escola Promove São Camilo é o polo de estágios dos cursos de Saúde do Centro Universitário. Nessa policlínica, ocorrem atendimentos nos serviços de Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Medicina, Nutrição e Psicologia, realizados por alunos sob a supervisão de docentes. Todo o espaço é preparado para atender a estágios curriculares, atividades de extensão e pesquisa. Além dos serviços vinculados aos cursos, são oferecidos os serviços de Terapia Ocupacional e Serviço Social como complemento ao ensino e à assistência.

Desde a sua concepção, a clínica é dotada de responsabilidade social e apresenta grande impacto na sociedade local. Por meio do crescimento progressivo ao longo das duas últimas décadas, atualmente as atividades de assis-

tência a pacientes ocorrem em 82 consultórios, 3 ginásios de fisioterapia e salas de pequenos procedimentos e, dessa forma, oferta-se até 4.000 vagas de consultas ao mês em 64 perfis de atendimento distintos. Inserida em grande elo de solidariedade, a clínica possui parcerias com creches, organizações não governamentais, casas de apoio a mulheres e idosos.

Além da assistência em saúde, o Promove também é campo fértil para ações de educação à população, de forma a proporcionar autonomia e reabilitação social para os usuários.

Os encontros são semanais, ao longo de um semestre, e neles são desenvolvidas atividades em culinária, artesanato, contação de histórias, dança, música, roda de conversa e palestras educativas.

Ação: Brinquedoteca como Recurso Diagnóstico e Terapêutico

Essa atividade tem como objetivos: humanizar o ambiente ambulatorial; favorecer o desempenho do brincar; sensibilizar pais e cuidadores sobre a importância do brincar para o desenvolvimento da criança; e estimular a autonomia e independência na escolha dos brinquedos.

As atividades ocorrem na brinquedoteca da unidade Promove e são desenvolvidas pela equipe multiprofissional composta por terapeuta ocupacional, psicólogas e alunos do curso de Medicina sob a supervisão do profissional de pediatria.

Os profissionais fazem uma observação participativa sistematizada das atividades proporcionadas nesse ambiente com o intuito de verificar o desenvolvimento infantil de cada criança, oferecendo, inclusive, a discussão dos casos clínicos. De forma intencional, a atuação acontece de modo livre, sem intervenções, ou seja, os profissionais não estão providos de seus acessórios de trabalho, como estetoscópio e vestimentas (jaleco).

Ação: Grupo de pacientes Hiperfrequentadores - Equipe Multidisciplinar Promove

Coordenado pela equipe multiprofissional do Promove e sob o olhar e critérios dos responsáveis de cada especialidade: Nutrição, Psicologia, Terapia Ocupacional e Fisioterapia, essa ação objetivou abordar pessoas que vão repetidas vezes à Unidade de Saúde, com ou sem um motivo concreto, e, portanto, consideradas hiperutilizadores ou hiperfrequentadores.

Ação: Oficina do Chá

Palestra mediada pelos cursos de Nutrição e Farmácia, direcionada para os pacientes do PROMOVE, com o objetivo de comparar as propriedades fitoterápicas dos chás (pata de vaca, canela de velho e cavalinha) com as propriedades funcionais dos alimentos por meio de receitas (vitamina de banana, suco de mamão e laranja e cookie de aveia).

Ação: Amigos do Peito/ Outubro Rosa

Ação organizada pela equipe técnica de enfermagem do Promove e docentes do curso de Enfermagem, sendo recrutadas mulheres com mais de 40 anos, de variadas hipóteses diagnósticas/queixas, para, assim, realizarem os exames de colpocitologia e mamografia para rastreamento de câncer de colo de útero e mama, respectivamente. Realizou-se conscientização e educação em saúde, feita por alunas de Enfermagem, junto às enfermeiras responsáveis pela especialidade, desenvolvendo-se o assunto câncer de mama, e tópicos relacionados a ele, como fatores de risco, sinais e sintomas e o autoexame. Também foram disponibilizados e distribuídos folders, informativos e brindes para os profissionais e pacientes presentes no local.

Ação: Diabetes Mellitus

Ação mediada pelo curso de Enfermagem, realizada com usuários e colaboradores da unidade. As orientações foram fornecidas individualmente, dentre elas: conceito de diabetes, tipos de diabetes, complicações, controle da glicemia, principais sinais e sintomas do diabetes, locais para aplicação da insulina, fatores de risco e prevenção. Foram realizados testes de glicemia capilar nos participantes, entregues folders informativos e brinde (paçocas zero açúcar). A abordagem foi realizada na pré-consulta de reumatologia. Foram coletados os dados pessoais de cada participante da ação.

Perfil do público atendido:

- Idade entre 55 e 65 anos;
- Prevalência maior do sexo feminino do que do masculino;
- Desemprego;
- Baixa escolaridade;
- Comorbidades múltiplas (hipertensão arterial, diabetes, bronquites, enfisema pulmonar e doenças psiquiátricas);
- Sacorpênicos (pré-fragilidade e na fragilidade da doença);
- Presença de doenças crônicas, físicas e problemas sociais e emocionais;
- Vulnerabilidade afetiva (ausência de proteção, segurança, carinho e amor).❖

Leonardo Azevedo Alvares - lattes.cnpq.br/4374239773556821

ESTRATÉGIAS TECNOLÓGICAS PARA O AUTOGERENCIAMENTO DE PACIENTES COM DOR NA COLUNA

Paulo Roberto Veiga Quemelo

Os problemas e doenças que afetam a coluna representam importante demanda nos serviços de saúde devido a sua alta prevalência na população do Brasil e no mundo. Normalmente, as causas são decorrentes de fatores associados, que podem envolver, idade, sexo, hereditariedade, hábitos de vida e condições de trabalho. As dores podem ser classificadas de acordo com a região da coluna, sendo a lombalgia as dores que acometem a região mais inferior da coluna, enquanto a cervicalgia afeta a região mais superior da coluna.

Como consequências dos problemas da coluna, os pacientes podem necessitar de tratamento conservador, com medicamento e fisioterapia, e, em casos mais graves, o procedimento cirúrgico como medida de tratamento. A maioria dos casos responde bem ao tratamento conservador e o paciente consegue voltar às atividades de vida diária e ao trabalho. Diante da questão e devido à alta prevalência de casos de pacientes com danos na coluna, a Organização Mundial da Saúde

defende a adoção de medidas preventivas e ações que auxiliem os pacientes no autogerenciamento do problema. Assim, o desenvolvimento de estratégias que utilizem modelos tecnológicos, com o uso do mHealth (mobile Health) via aplicativos de celular (apps), vem ganhando espaço.

Os aplicativos para dispositivos móveis têm as vantagens da acessibilidade, do baixo custo e da extensa diversidade e podem ser instalados e utilizados em qualquer hora e lugar. Nessa mesma linha, é importante lembrar os avanços com a popularização dos smartphones e acesso à internet em várias regiões do país.

Cabe ressaltar no presente artigo que, no Centro de Promoção e Reabilitação em Saúde e Integração Social - PROMOVE SÃO CAMILO, existe uma extensa fila de espera de pacientes que procuram o serviço de fisioterapia musculoesquelética para reabilitação ortopédica, dentre os quais muitos apresentam problemas na coluna. Diante dessa demanda e de posse dessas informações, o Prof. Paulo Quemelo, que é o responsável pelo estágio de ortopedia do curso de Fisioterapia



do Centro Universitário São Camilo, desenvolveu um app chamado “Saúde da Coluna”, voltado para pacientes com problemas na coluna. O objetivo do app Saúde da Coluna é oferecer à comunidade de baixa

renda uma forma de autogerenciamento dos problemas na coluna, promovendo a saúde da sociedade e minimizando os impactos econômicos gerados por tais questões.

O aplicativo para dispositivos móveis foi desenvolvido para Android e iOS, utilizando as linguagens de programação PHP (Laravel), MySQL, HTML, CSS, Angular e Ionic. Foi desenvolvido de forma híbrida para os dispositivos Android e Apple, e integrado com o Google API e Facebook API. Após finalização de uma versão sem erros aparentes em um plataforma de testes, o aplicativo para dispositivos móveis foi disponibilizado nas plataformas digitais. A construção do app seguiu as seguintes etapas: análise de requisitos e estabelecimento de objetivos de software, desenvolvimento pela programadora, desenvolvimento da interface e conteúdo, teste piloto, refinamento do protótipo, construção do produto final e lançamento nos serviços de distribuição digital. O desenvolvimento ocorreu no período de agosto de 2019 a junho de 2020, e a avaliação de usabilidade de setembro a novembro de 2020. Em junho de 2020, foi disponibilizada a primeira versão do aplicativo nas plataformas digitais.

Finalizada a primeira etapa, que foi o desenvolvimento do APP Saúde da Coluna, foi iniciada a segunda fase do projeto, que teve como objetivo verificar se o APP Saúde da Coluna promovia algum tipo de benefício para os usuários.

Para responder ao objetivo, adotou-se como estratégia metodológica um ensaio clínico controlado e randomizado composto por 51 pacientes com diagnóstico de lombalgia. Esses pacientes foram divididos em 2 grupos: grupo controle (n=24) e grupo intervenção APP (n=27). O grupo intervenção recebeu, através do APP Saúde da Coluna, orientações para realização de exercícios específicos de fortalecimento e alongamento, voltados para coluna, bem como vídeos educativos durante o período de dois meses. O grupo controle não recebeu nenhum tipo de intervenção, sendo acompanhado pelo mesmo período do grupo intervenção. Todos os participantes do grupo controle e intervenção foram avaliados antes e após o período de dois

meses, para verificar os sintomas de dor, a funcionalidade e a qualidade de vida.

Os resultados demonstraram que os participantes que utilizaram o APP Saúde da Coluna apresentaram redução significativa do quadro de dor em comparação com o grupo controle. Da mesma forma, os participantes do grupo que utilizaram o APP Saúde da Coluna apresentaram melhoras na funcionalidade e na qualidade de vida. Portanto, a utilização do programa de exercícios via mHealth foi eficaz na redução da dor, na melhora da função e qualidade de vida em pacientes com lombalgia. Os resultados da segunda etapa do estudo foram submetidos a uma revista científica e estão em fase de publicação.

Atualmente, o APP Saúde da Coluna continua disponível nas plataformas digitais, com mais de mil downloads, de forma totalmente gratuita para a população.

O Projeto contou com o apoio do Centro Universitário São Camilo para o desenvolvimento do APP e da FAPESP com a concessão de uma bolsa de iniciação científica - Processo nº 2019/24304-5.

Paulo Roberto Veiga Quemelo
lattes.cnpq.br/0327264114077448



Bem Vindo!

[Criar Uma Conta](#)

Entrar Com Email E Senha

 Logar Com Google

 Logar Com Facebook

PROMOVE E O DESENVOLVIMENTO CIENTÍFICO

Leonardo Azevedo Alvares

Consagrada em assistência de qualidade e ensino de excelência, a clínica-escola Promove São Camilo também apresenta processo contínuo de crescimento em pesquisas e, portanto, geração de conhecimento. Os diversos cursos da saúde do Centro Universitário São Camilo encontram nesse espaço um campo fértil de ideias e possibilidades de desenvolvimento científico.

Dentre as diversas searas de pesquisa, em 2020, 2021 e 2022 projetos de educação em saúde foram desenvolvidos por alunos e docentes e importantes produtos foram gerados.

A relevância desses estudos é ressaltada ao analisar-se o fato de que, nas últimas décadas, houve grande transformação na prática médica, com migração de modelo "hospitalocêntrico", voltado ao atendimento de pacientes internados, para atendimento cada vez mais ambulatorial, reflexo dos avanços das ciências médicas em diagnóstico e tratamento. Sendo assim, a educação médica também precisa adaptar-se cada vez mais a essa realidade, com olhar para cuidados básicos e de acordo com as necessidades da comunidade.

Os projetos descritos a seguir objetivaram trazer respostas à comunidade pedagógica sobre ensino de alunos de medicina em cenários ambulatoriais.

1. AVALIAÇÃO DO PERFIL EPIDEMIOLÓGICO DOS PACIENTES ATENDIDOS NO SETOR DE MEDICINA DA CLÍNICA-ESCOLA PROMOVE DO CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO DE AGOSTO DE 2020 A JULHO DE 2021.

Dentre as diversas dificuldades observadas no ensino em ambientes ambulatoriais, cita-se o atendimento de casos imprevisíveis e, conseqüentemente, intervenções não previsíveis no processo ensino-aprendizagem. Diante desse cenário, o projeto proporcionou a possibilidade de que os professores de cada especialidade médica e coordenação de curso de medicina vislumbrassem os quadros clínicos mais acessados pelos alunos durante os estágios na clínica

e o alcance dos alvos das disciplinas práticas. Tais achados foram utilizados em implementações pedagógicas no processo ensino-aprendizagem no ambiente ambulatorial e elucidaram necessidades físicas e logísticas de acordo com o perfil epidemiológico observado.

Como produtos, a pesquisa gerou monografia de conclusão de curso de especialização em educação em saúde (prof. Leonardo Alvares e profa. Maria Elisa Manso), realizada na Faculdade de Medicina da USP, 3 trabalhos apresentados no Congresso Brasileiro de Educação Médica em 2022 e 1 trabalho apresentado no congresso da Association for Medical Education in Europe (AMEE) em 2022.

2. COMISSÃO DE REVISÃO DE PRONTUÁRIOS COMO FERRAMENTA DE AVALIAÇÃO DE ATIVIDADES PROFISSIONAIS CONFIÁVEIS.

Detectar e ressaltar erros e negligências de preenchimento dos prontuários pode ser uma forma direta de correção de atitudes dos alunos e promoção de debates sobre a ética profissional e a corresponsabilidade com a documentação de atendimentos e procedimentos médicos.

Esse projeto descreveu a experiência da Comissão de Revisão de Prontuário da clínica-escola como ferramenta educacional voltada para o aprendizado e construto profissional dos graduandos de Medicina, alinhada a EPA

(Entrustable Professional Activity) 5, a qual refere-se à correta documentação do encontro clínico no prontuário do paciente.

O projeto evidenciou melhorias significativas no preenchimento de prontuários médicos ao longo dos anos através de feedbacks dessa comissão a cada equipe de docentes atuantes no Promove e, conseqüentemente, aos alunos deles.

Como produtos, a pesquisa gerou monografia de conclusão de curso de especialização em educação em saúde (prof. Raphael Einsfeld e profa. Fábica Vilarino), realizada na Faculdade de Medicina da USP, e 1 trabalho apresentado no congresso da Association for Medical Education in Europe AMEE em 2022.

3. AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO DE TURMAS EM ESTÁGIOS AMBULATORIAIS DA GRADUAÇÃO EM MEDICINA DO CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO.

O ensino prático proporciona a execução do raciocínio clínico e do exame físico em situações de variados graus de dificuldade, conforme a diversidade de pacientes atendidos e, dessa forma, torna o aprendizado mais compatível com a realidade da profissão.

Assim, é de extrema importância que ocorra uma avaliação do estudante, com o objetivo de observar os aspectos cognitivo, psicomotor e afetivo, visto que um componente crítico da educação médica é a avaliação das competências clínicas dos graduandos em contextos autênticos nos quais existe o contato direto com doentes. A atenção voltada a essa esfera do aprendizado traz uma maior garantia de qualidade aos futuros profissionais da saúde na sociedade. Em

vista disso, há diversas ferramentas de feedback e avaliação dessas competências.

Dentre as principais ferramentas utilizadas atualmente, destaca-se o Mini Clinical Evaluation Exercise (Mini-CEX), sendo no Brasil chamado de Miniexercício Clínico Avaliativo (MINIEX). Há poucos dados na literatura nacional e internacional sobre o impacto de avaliação formativa MiniCex em alunos da graduação do Curso de Medicina em estágios ambulatoriais.

O projeto teve como objetivo avaliar o impacto educacional do MINICEX em alunos de graduação do ciclo clínico do Curso de Medicina do Centro Universitário São Camilo e, dentre os achados, evidenciou-se grande satisfação docente e discente na aplicação da ferramenta.

Como produto do projeto, houve a apresentação de um trabalho no Congresso Brasileiro de Educação Médica - 2022.

4. PERCEPÇÃO DOS ALUNOS SOBRE O APRENDIZADO EM HABILIDADES MÉDICAS ATRAVÉS DE TELECONSULTAS.

No contexto da pandemia de COVID-19, a sedimentação do teleatendimento como forma de assistência em saúde fora observada. Esse estudo teve como objetivo avaliar a percepção discente quanto ao aprendizado via telecon-

sultas no setor de Medicina da clínica-escola Promove do Centro Universitário São Camilo. Foi realizado estudo qualitativo através de grupos focais. Os novos conhecimentos adquiridos poderão fomentar elementos para tomadas de decisão referentes à manutenção do ensino via teleconsulta mesmo após o término das restrições sociais.

Os dados estão em análise para escrita de artigo. ✦

Estudos em educação em saúde realizados na Clínica-Escola
Promove São Camilo entre 2020 e 2022.

Título do Projeto	Autores	Produtos gerados
AVALIAÇÃO DO PERFIL EPIDEMIOLÓGICO DOS PACIENTES ATENDIDOS NO SETOR DE MEDICINA DA CLÍNICA-ESCOLA PROMOVE DO CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO DE AGOSTO DE 2020 A JULHO DE 2021	Docentes: Leonardo Azevedo Mobilia Alvares, Raphael Einsfeld, Fábila Lima Vilarino, Maria Elisa Manso. Alunos: Letícia Barbosa Magalhães, Guilherme de Luccas Westphal, Bruno Marcos Mazoca Orozco, Vladmir Chvojka Neto.	Monografia de conclusão de curso de especialização em educação em saúde realizada na Faculdade de Medicina da USP; 3 trabalhos apresentados no Congresso Brasileiro de Educação Médica em 2022; 1 trabalho apresentado no congresso da “Association for Medical Education in Europe” em 2022.
COMISSÃO DE REVISÃO DE PRONTUÁRIOS COMO FERRAMENTA DE AVALIAÇÃO DE ATIVIDADES PROFISSIONAIS CONFIÁVEIS	Docentes: Fábila Vilarino, Leonardo Azevedo Mobilia Alvares, Maria Elisa Gonzalez Manso, Raphael Einsfeld Simões Ferreira. Equipe administrativa Promove: Fernanda Paula Guimarães, Thais Sousa, Taila Martinez.	Monografia de conclusão de curso de especialização em educação em saúde realizada na Faculdade de Medicina da USP; 1 trabalho apresentado no congresso da “Association for Medical Education in Europe” em 2022.
AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO DE TURMAS EM ESTÁGIOS AMBULATORIAIS DA GRADUAÇÃO EM MEDICINA DO CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO	Docentes: Fábila Lima Vilarino, Leonardo Azevedo Mobilia Alvares, Maria Elisa Gonzalez Manso, Raphael Einsfeld Simões Ferreira. Alunos: Nathália Rana Pires Castanho, Rodolpho Meira Ferreira, Gabriel Fidelis Ribeiro, Gabriel Queiroz de Abreu, Henrique Moschetta Ferreira	1 trabalho apresentado no Congresso Brasileiro de Educação Médica 2022.
PERCEPÇÃO DOS ALUNOS SOBRE O APRENDIZADO EM HABILIDADES MÉDICAS ATRAVÉS DE TELECONSULTAS	Docentes: Fábila Vilarino, Leonardo Azevedo Mobilia Alvares, Maria Elisa Gonzalez Manso, Raphael Einsfeld Simões Ferreira. Aluno: Bruno Mazoca Orozco	Artigo em produção.



Em setembro de 2022, o Centro Universitário São Camilo recebeu a visita das gestoras da Faculdade FACTUM, que puderam conhecer toda a moderna infraestrutura dos campi Ipiranga e Pompeia. Foi um momento incrível de trocas de experiências acadêmicas.



Dia do Administrador: mesa redonda “Avanços e tendências em 20 anos de formação” com o Pe. João Batista Gomes de Lima, Reitor do Centro Universitário São Camilo.



Emoção, descontração e dicas de carreira, esses foram os ingredientes do evento em comemoração ao Dia do Administrador, realizado no campus Pompeia, evento moderado pela Profa. Sílvia Barreto e com participação do Pe. João Batista Gomes de Lima, Reitor do Centro Universitário São Camilo.



No dia 5/9/22, o Pe. João Batista Gomes de Lima, Reitor, e o Prof. Dr. Carlos Ferrara Junior, Pró-Reitor Acadêmico, foram agraciados com o Diploma e Medalhão Comemorativo dos 200 Anos da Independência do Brasil. A solenidade foi realizada na sede do Instituto Histórico e Geográfico de São Paulo. Na ocasião, também ocorreu a abertura da Exposição Caminhos da Independência, da artista plástica Cristiane Carbone, que contou com o prestígio de inúmeras autoridades, entre elas, Dom Odilo Scherer, Arcebispo Metropolitano de São Paulo. A exposição teve o apoio do Centro Universitário São Camilo.

A SOCIEDADE E A SAÚDE MENTAL



Entrevista elaborada por:
Lydiane Regina Fabretti Streapco

No interview desta edição, temos a especial participação da Dra. Ana Beatriz Barbosa (@anabeatriz11), psiquiatra com experiência clínica em comportamento humano e responsável por estudos, pesquisas recentes e diversos livros. Aqui ela nos traz um panorama sobre as ambivalências e a popularização do cuidado com a saúde mental na sociedade. Com linguagem envolvente e acessível a um público amplo, a autora aborda o tema de maneira inovadora.

A popularização dos temas de saúde mental pode estar gerando uma banalização e uma perda da seriedade no que se refere ao modo como a sociedade lida com o sofrimento psíquico? Explicando melhor, há pessoas que recebem diagnósticos elaborados por profissionais sérios e se engajam em seus tratamentos. Mas há também pessoas que recebem a hipótese diagnóstica e não são necessariamente aderentes aos tratamentos. Ou pior, realizam autodiagnóstico baseado em palestras e conteúdos divulgados nas redes. A sociedade tem de fato melhorado na compreensão e no manejo a sério do sofrimento emocional? Ou tem banalizado a questão?

Eu acho que a divulgação dos temas de saúde mental tem gerado algumas reações, por exemplo, é muito positivo o fato de falarmos mais sobre saúde mental. Não quer dizer que isso está levando a mais diagnósticos assertivos e a tratamentos adequados, mas acredito que as pessoas começam a interagir sobre o tema, ainda que com aquela inexperiência de achar que aquilo que elas ouvem ou veem numa rede social é suficiente para se autodiagnosticar. Isso é um grande engano porque, na realidade, não só é preciso saber o conteúdo como é necessário também passar por um profissional absolutamente ético e experiente em determinado tipo de saúde mental ou transtorno mental, para que ele possa saber qual é a intensidade daquele transtorno, qual é a genética daquele indivíduo, qual é o início dos sintomas, e isso quer dizer a história patológica pregressa dele, quem são os familiares que porventura têm aquele transtorno, se respondem ao tratamento ou não. Então, é bem mais complexo do que simplesmente saber, e há uma coisa interessante em saúde mental ou transtornos mentais:

a diferença não é qualitativa e sim quantitativa, ou seja, eu posso ter um traço de uma patologia, como o TOC, e ter pequenas manias, mas não tenho esse transtorno inteiro, então é bem mais complexo porque existem pessoas que têm um transtorno e têm traços de outros e isso requer muito conhecimento e muita troca com o médico que se dispõe a fazer todo esse mapa da genética, do ambiente sociocultural dela,

A doença é uma parte da nossa personalidade... quando as pessoas se perdem e fazem da sua identidade a sua patologia isso é muito ruim, porque elas começam, em geral, um processo de vitimização, e aí começa aquele “justificar tudo” que ela não faz ou não consegue em função do seu diagnóstico, ela se torna o diagnóstico e isso é muito prejudicial

tudo isso é contabilizado... Uma doença não nasce do nada, em geral ela tem uma genética, ela tem um gatilho, e o gatilho é individual. Portanto, tornar o estudo da saúde mental em algo pragmático, do tipo “eu ouvi ali”, “eu vi no Youtube”, e se autodiagnosticar é uma grande furada. Acredito que o conhecimento e a divulgação do conheci-

mento são uma coisa nova, porque há um século atrás a gente não sabia de nada e as pessoas não sabiam nem os termos. Estamos dando um passo à frente, que é começar a popularizar o conhecimento, mas ainda temos muito a caminhar nessa medida de saber quando e por que alguém tem um determinado diagnóstico e tem também traços de outras patologias. Talvez esse seja o nosso grande desafio, mas eu prefiro que tenhamos esse desafio do que o desafio da ignorância total. No entanto, ainda temos que filtrar... até porque temos muita informação, mas conteúdo de qualidade temos pouco. Então, está na hora de começarmos uma segunda etapa: não basta nos informarmos, temos que qualificar a informação e todos temos que passar nossas informações pelo crivo de um profissional habilitado, ético e que seja generosamente profissional, no sentido de dividirmos com ele ou esclarecermos nossas dúvidas. Mesmo assim muitos pacientes não aderem ao tratamento porque existe o negacionismo. Eles negam determinado diagnóstico, mas quando tudo se encaixa e quando o tempo vai provando que aquele conhecimento, aquela troca com o médico é verdadeira, o paciente acaba cedendo e sabendo que, se ele se tratar, ele vai ter uma qualidade de vida melhor, vai aumentar muito a produtividade dele não só no campo profissional, mas a convivência no campo afetivo, no campo familiar e até no campo social. Eu acho que a gente caminha a curtos passos, mas estamos caminhando para isso.

Observa-se maior tendência de as pessoas falarem abertamente em seus círculos sociais sobre o fato de tratarem depressão, quadros de ansiedade e até transtornos de personalidade. Inclusive falam sobre o fato de estarem

sob medicação. De que modo tornar públicas conversas sobre características pessoais pode se tornar um rótulo, ou uma busca por identidade, gerando um apego exagerado das pessoas a possíveis diagnósticos?

Ótima pergunta! Eu acho que existem dois aspectos. Há pessoas que fazem isso para dividir seu conhecimento; certamente, num primeiro momento, dividir seus diagnósticos ou seus tratamentos pode ser muito positivo, no sentido de inspirar outros que sofrem com esses transtornos a buscarem ajuda, mas, ao mesmo tempo, há aqueles que supervalorizam a sua patologia e não se atentam para a sua personalidade no sentido de que a personalidade é muito mais do que uma doença, né? Nós somos muito mais que a doença! A doença é uma parte da nossa personalidade... quando as pessoas se perdem e fazem da sua identidade a sua patologia isso é muito ruim, porque elas começam, em geral, um processo de vitimização, e aí começa aquele “justificar tudo” que ela não faz ou não consegue em função do seu diagnóstico, ela se torna o diagnóstico e isso é muito prejudicial para a pessoa e para a sociedade como um todo. Mas eu acho que a gente tem que saber separar o “joio do trigo”... há quem lide com isso com muita tranquilidade, tratando a doença como um fator ou como uma característica do seu viver e não como a sua própria identidade. Essa é a grande diferença, o que faz isso ser algo patológico é o indivíduo se tornar o seu diagnóstico e virar o seu diagnóstico... você ter algo e dividir aquilo com as pessoas no sentido de mostrar caminhos por onde elas, superando todos os diagnósticos de tratamento, consigam seguir a sua vida e exercer plenamente a sua personalidade, esse é o grande X da questão.

De que modo os quadros em saúde mental podem estar sendo utilizados como moeda de troca para que as pessoas usem o discurso do “eu sou assim”, “esse é o meu jeito”, “você tem que me

aceitar e se adaptar às minhas necessidades”? Haveria o risco da sociedade se tornar mais confusa com relação às fronteiras entre o que é patológico e o que é saudável no desenvolvimento das pessoas?

A pergunta número 3 a gente até já adiantou um pouquinho quando eu respondi a pergunta 2, mas, vamos lá... olha, isso vai levar muito em conta o tipo de personalidade que a pessoa tem, por exemplo, uma personalidade mais de características *borderline*, uma personalidade com os traços mais histriônicos, em geral, essas pessoas podem ter muita facilidade em aderir aos seus diagnósticos no sentido de querer que as pessoas se adaptem totalmente a elas, e para chamar a atenção, que está dentro da característica dessas pessoas quererem muita atenção dos seus parceiros, dos seus colegas, de modo em geral, mas não são todas as personalidades que têm essa tendência, então, a gente tem que ter muito cuidado e aí, novamente, é importante o diálogo de familiares e de pessoas que convivem com elas e o médico, no sentido dele dar esse limite do que é a doença e do que é essa utilização das pessoas a partir do seu diagnóstico. E é importante que a gente faça isso senão, em absoluto, a gente está ajudando o paciente a ser um diagnóstico e não uma pessoa, e uma pessoa é muito mais do que um diagnóstico! Então, eu acho que existe... eu entendi a pergunta, entendi o raciocínio, mas eu acho que existe novamente aí a fronteira da gente separar o que é a doença e o que é a personalidade da pessoa se aproveitando de algumas características da doença que possam lhe trazer algum tipo de proveito, no sentido de ter mais atenção, de ter menos que justificar as coisas, e isso tem que ser feito com muita cautela, com bom

profissional e com um bom terapeuta, principalmente a figura do psicólogo. Essas personalidades que são afeitas a se tomarem dos seus diagnósticos para poder, muitas vezes, ganhar algumas vantagens ou até manipular familiares e parceiros devem tratar sobre isso na terapia, porque existem técnicas da gente não deixar que isso ocorra e as pessoas têm que estar muito ligadas, não só aquelas que têm o transtorno precisam entender, mas também as que convivem com elas, principalmente de forma mais íntima, e essa convivência dos familiares ou dos parceiros, sabendo direitinho o limite que precisa ser dado, contribui muito para o tratamento no geral.

Quais cuidados, para além dos tratamentos medicamentosos e/ou psicoterapêuticos, dependem da decisão das pessoas (protagonismo) no que se refere a mudanças de hábitos e de atitudes que auxiliem na prevenção e promoção de saúde mental?

Isso aí depende muito da maturidade e da personalidade de quem tem algum transtorno e também do conhecimento que ele tem. Nenhuma patologia, seja ela cardíaca, diabetes, endócrino, nada se limita a tratamento medicamentoso ou psicoterápico, né? Sempre tem que haver o que a gente chama de uma mudança de estilo de vida. Isso vale para a hipertensão, isso vale para o diabetes, isso vale para as doenças autoimunes, como isso também vale para as patologias da mente. Sendo assim, essa higienização socioambiental de relacionamentos, de afetos, é super-necessária porque existem, e cada patologia acaba atraindo, principalmente na questão mental, um perfil de parceiros afetivos, e, muitas vezes, esses parceiros podem atrapalhar ou facilitar, mas é importante que tudo

seja conversando com um especialista, seja colocado em uma psicoterapia e que a pessoa saiba que ninguém vai saber mais de sua patologia do que ela mesma e que ninguém poderá mudar seu estilo de vida, mudar seus hábitos para sua melhora e para sua prevenção do que ela mesma. Não existe ausência de protagonismo quando a gente fala em prevenção, em cura e administração de alguns transtornos mentais. Quando isso ocorre, quando a pessoa toma para si esse protagonismo com a parceria de familiares ou de pessoas queridas ou de parceiros, aí a coisa fica boa, mas não existe essa questão no sentido de não tomar para si essas mudanças, ninguém pode malhar pela pessoa, ninguém pode se alimentar melhor por ela, e isso é fundamental para a gente ter sucesso no tratamento.

Muito se tem falado sobre as mudanças culturais que o avanço das tecnologias promove em nossa vida cotidiana. O excesso do uso de telas, a exposição a estímulos culturais prazerosos, a cisão da sociedade dentro de bolhas que reúnem apenas pessoas com opiniões semelhantes. De que modo isso tem impactado no funcionamento do nosso cérebro?

Tem impactado muito... e eu digo que de forma, infelizmente, negativa! O uso excessivo de telas faz com que a gente viva muito mais uma realidade virtual e não real, e isso para o cérebro é muito ruim porque o cérebro é uma maquininha que distingue muito pouco o que é real do que é virtual. Se eu exponho meu cérebro a uma série de imagens de forma repetitiva, para ele aquilo passa a ser um estímulo real, se você começa a ver coisas muito violentas, o nosso cérebro vai começar a descarregar no sistema de defesa dele muito cortisol, muita adrenalina, muito nora-

drenalina, o que, cronicamente, não a longo prazo, mas a médio prazo, pode levar a adoecimentos. Nesse sentido, temos que ter muito cuidado a que a gente expõe o nosso cérebro, nós não somos o nosso cérebro, nós somos a nossa consciência muito além desse cérebro, o cérebro é uma máquina programada para nos fazer sobreviver e

O uso excessivo de telas faz com que a gente viva muito mais uma realidade virtual e não real, e isso para o cérebro é muito ruim porque o cérebro é uma maquininha que distingue muito pouco o que é real do que é virtual. Se eu exponho meu cérebro a uma série de imagens de forma repetitiva, para ele aquilo passa a ser um estímulo real

usufruir algum tipo de prazer, então, se deixar, ele vai viver para isso... para se defender de ataques que nem sempre são reais e também para buscar prazeres imediatos. Assim, o excesso de estímulos negativos, violentos, pode de fato trazer um adoecimento, como o excesso de estímulos culturais prazerosos pode também fazer com que essa pessoa crie dependência, inclusive

a dependência digital, que hoje é um grave problema no mundo inteiro. No Brasil, os índices são alarmantes de fato. Tínhamos antes da pandemia no país uma média de 5/6 horas por dia de uso de redes sociais, hoje já estamos em 10 e alguma coisa, 10 horas, isso é muito, principalmente porque as pessoas não estão em redes sociais vendo conteúdos positivos, em geral, elas estão vendo conteúdos, na maioria das vezes, inúteis, no sentido de serem coisas que não agregam nenhum tipo de conhecimento ou valor ou, então, elas estão vendo conteúdos que fazem elas se compararem aos outros e nisso ficarem frustradas, acompanhando aquele material, de alguém que elas acham que é melhor porque tem não sei quantos seguidores. Essas pessoas se comparam e se sentem muito mal. A gente tem visto que essa exposição maior às telas, principalmente às redes sociais, tem aumentado muito os casos de depressão e ansiedade entre jovens, isso é uma coisa que aumentou depois da pandemia. Já era um problema na pandemia, mas depois dela houve um aumento de 25% porque as pessoas ficaram mais tempo expostas a esses conteúdos de rede, principalmente durante o isolamento. Eu não tenho dúvida que o impacto é muito ruim. Nós estamos desaprendendo a ver conteúdos de uma forma mais detalhada porque as pessoas vão correndo ali em suas redes sociais, veem notícias fragmentadas, o que desestimula que elas leiam e tenham um senso crítico, né? Acho que a perda do senso crítico também é uma coisa muito perigosa que tem acontecido nesses tempos. As pessoas pegam qualquer manchete de rede social e acreditam naquilo sem qualquer senso crítico, no sentido de verificar de onde vem aquela informação, verificar a fundo para poder exatamente construir um conhecimento

e que favoreça o questionamento. Essa falta de questionamento, de senso crítico, que as novas tecnologias trazem, é muito ruim e exatamente isso faz com que as pessoas se coloquem em bolhas de conhecimento ou de opinião. Pior que não são conhecimentos são opiniões semelhantes, mas sem nenhum aprofundamento de conhecimento real. Isso faz com que os indivíduos hoje estejam divididos em bolhas e haja brigas nunca antes vistas entre eles, entre familiares; discussões por questões que, em última instância, a inteligência artificial está pautando e o ser humano está absorvendo como uma verdade inquestionável. Então... isso me preocupa muito! Não só o adoecimento, mas principalmente estamos perdendo o senso crítico que fez a gente ser “ser humano”, então, assim, se a gente perder o senso crítico, a tal inteligência artificial, um dia, de fato, poderá tomar o nosso lugar. Enquanto tivermos senso crítico para poder questionar as coisas, poder estudar a fundo e tirar nossas próprias conclusões, a tecnologia não estará superando a humanidade. Mas, se continuar esse movimento de massa, essa perda absoluta, as pessoas veem qualquer coisinha e já saem propagando como uma verdade, realmente teremos muitos problemas e, infelizmente, esses problemas virão com um adoecimento em massa, principalmente o adoecimento mental, mas também não estarão isentos do adoecimento físico porque uma coisa não se harmoniza sem a outra.

Na medida em que sua mais recente obra trata do tema Felicidade, haveria maneiras de proteger nossa saúde mental e nossa compreensão sobre nós mesmos e sobre a vida do impacto negativo causado por esse estilo de vida cada vez mais voltado para trabalhos abstratos realizados em frente aos computadores?

Olha, eu nem sei se o problema são os trabalhos abstratos na frente dos computadores, porque eu acho que tem muita gente fazendo grandes trabalhos na frente das telas. Acredito que a grande questão são trabalhos desprovidos de sentido e propósito, isso é a grande chave da Felicidade e isso é a grande chave de nós nos tornarmos seres humanos. Acho que o grande

Não existe felicidade sem conhecimento, sem autoconhecimento e não existe felicidade sem sabedoria, e a sabedoria é justamente a boa utilização do conhecimento e do autoconhecimento para que a gente possa corajosamente praticar a felicidade

barato da felicidade é a gente servir à natureza, com propósito e sentido. Tudo na natureza tem seu sentido e propósito, é como uma laranjeira, ela dá laranja e isso é a felicidade para uma laranjeira; como o sol, ele tem que aquecer, isso é sentido e propósito da vida, da existência do sol, e como seres humanos, nós somos parte dessa natureza e como parte também temos

que ter sentido e propósito na vida. O sentido está muito ligado aquilo que a gente já traz como talento, como dom, e que já indica mais ou menos qual a nossa função nesse universo, e o propósito é quando eu me utilizo do sentido, ou seja, desse talento, desse dom para poder me fazer um ser humano melhor e também para compartilhar isso com os outros. Isso significa que “felicidade” tem que ser, é ação... é sempre, em última instância, o fator de soma da vida minha e também da vida dos que estão ao meu redor, e isso é a tal felicidade. Então a questão não é o impacto negativo desse estilo de vida, a questão é que, nesse estilo de vida, nós estamos desprovidos de sentido e de propósito de vida. As pessoas estão vivendo de modo a absorver de forma imediata o que o grande marketing faz “do que você precisa para ser feliz”: compre isso; viaje para lá; compre o carro novo; veja a casa no condomínio tal que você vai ser feliz; e isso não é verdade. Felicidade depende de recursos financeiros até certo ponto, ela depende até onde a gente tem que ter minimamente condições de saúde, de educação, de lazer... realmente existe uma correlação entre dinheiro e felicidade, mas essa relação vai até esse momento em que a gente supra essas necessidades, a partir dali, quando você passa a ter muito mais em tudo, o que se vê é uma curva decrescente em que a ansiedade, o estresse, a depressão e os vícios em geral são predominantes e acabam fazendo um efeito totalmente oposto do que seria Felicidade.

Em alguns nichos de especialização profissional, as pessoas podem viver um excesso de demandas, de tempo de dedicação ao trabalho, de pressão por resultados e de domínio de competências e habilidades específicas. Alguns indivíduos ainda muito

jovens conquistam cargos de liderança com bons salários, mas sonham até com a possibilidade de mudar de carreira, para aproveitar mais a vida e equilibrar lazer, família e hobbies. A Psiquiatria tem bons recursos para auxiliar a sociedade a refletir e começar a adotar outros valores? A sra. vê com otimismo caminhar na direção de uma sociedade que possa valorizar mais o aspecto humano? Em caso positivo, teria dicas de grupos, movimentos culturais e práticas que auxiliam as pessoas a compartilhar dessa visão de mundo?

Vamos lá, isso ocorre mesmo. As pessoas que atingem determinados níveis de satisfação financeira e que depois, quando começam a ter o excesso, veem que não é aquilo que as faz feliz de fato e elas tentam rever sua vida, isso é maravilhoso quando acontece, porque é sinal de que essas pessoas têm um autoconhecimento grande e estão buscando não só satisfazer única e exclusivamente às demandas do marketing social, mas buscando o equilíbrio. Se a Psiquiatria tem bons recursos... eu acho que a Psiquiatria não é a mais indicada, eu acho que a Filosofia é muito mais indicada para apontar isso para gente, né? Porque eu acho que essa percepção está muito ligada a uma sabedoria, ao amor ao conhecimento, não? Por isso que eu digo no meu livro Felicidade, eu falei muito mais de Filosofia, muito mais de Neurociência do que propriamente dito da Psiquiatria. A Psiquiatria, em geral, não devia ser assim, devia ser mais abrangente, mas ela trata a pessoa quando ela já adoeceu, e, apesar de não praticar esse tipo de psiquiatria, eu tenho que admitir que ele ainda é preponderante não só no Brasil, mas no mundo. Isso requer que os próprios profissionais comecem a mudar esse padrão, então eu acho que

eu vejo com otimismo essa mudança... eu vejo que a gente está vivendo um momento da humanidade que para mim é a Idade Média dos tempos modernos. Essas novas tecnologias, essa nova padronização, esse movimento de manada, isso tudo é um momento muito difícil, mas, se a gente for entender que aí não é nem Filosofia, é História mesmo: a gente depois da Idade Média teve o Iluminismo, eu acho que a gente caminha para poder ter uma nova visão, mais humanista, que se a gente for ver já está lá desde os filósofos estoicos, já está tudo lá... o grande problema foi que, durante a Idade Média, uma igreja, principalmente, queimou praticamente todos os livros da Idade Antiga porque ela queria tirar aquela influência e também foi a Idade Média responsável por uma separação entre ciência e religião que não cabe... Qualquer coisa que estejamos fazendo para poder melhorar a gente, temos que entender que a Ciência está a nosso favor, mas nós temos uma espiritualidade que nós temos que desenvolver. Espiritualidade não tem nada a ver com religião, tem a ver com o nosso lado mais ligado à nossa essência, o nosso lado imaterial, que eu diria que é a essência do ser humano, o que a gente sente, o que a gente troca, então, assim, eu vejo com otimismo, eu acho que não é para agora e acho que vai levar um tempo, mas acredito que o próprio adoecimento é principalmente da depressão, da ansiedade, do jeito que estamos hoje, uma grande epidemia. Literalmente há hoje uma pandemia de suicídios. Antes da COVID-19, tínhamos uma pessoa se suicidando a cada 40 segundos e hoje temos em média 15%, durante a pandemia, então... Eu acho que este escuro que a gente está vivendo, essa noite escura, como diria São João da Cruz, também vai levar a gente a buscar uma luminosidade,

a buscar melhores caminhos... Tem um grupo que eu acho maravilhoso, a Nova Acrópole, esse grupo estuda exatamente Filosofia, mas de forma muito acessível, e traz todos esses ensinamentos sobre o mais essencial da gente... Porque não podemos nos esquecer que nós nascemos humanos, mas virar um “ser humano” depende da nossa consciência, do nosso conhecimento, depende da nossa sabedoria, nesse sentido e nesse caminho de nos tornarmos pessoas melhores para nós e para todos ao nosso redor, eu acredito nisso! E um bom grupo eu diria que é a Nova Acrópole, presente em várias capitais do Brasil e eu recomendaria com certeza. Boas práticas? Olha, a partir do momento que você tem pessoas que pensam mais globalmente, não só nas suas especialidades, mas na História da humanidade, na Filosofia, na Medicina, na Psicologia... você acaba estando num grupo de interesses comuns, que vê o ser humano com toda a sua complexidade e eu acho que isso pode fazer muito, muito bem para todos nós!

A Ciência já compilou de maneira mais ampla os impactos emocionais na saúde mental e nos aspectos cognitivos de crianças e adolescentes relacionados à pandemia da COVID-19, ao lockdown e aos dois anos de tarefas remotas (principalmente aulas)?

Bom, de maneira mais ampla, não! A gente vai levar um tempo para ter todos esses resultados, como em relação à própria vacina – sobre a qual agora temos muito mais informação -, e em relação aos efeitos colaterais, isso vai levar um tempo, não dá para afirmar dessa maneira, mas já temos alguns dados sobre os impactos dentro da saúde mental. Como já referi em outras perguntas, tivemos

um aumento durante os 2 anos de isolamento, tivemos aí, no auge, um aumento de 25% dos transtornos de ansiedade, então a gente tinha antes da pandemia 18 milhões de pessoas no Brasil com transtornos de ansiedade, hoje já ultrapassamos a barreira dos 20 milhões; também tivemos um aumento grande de 25% de pessoas com depressão, antes da pandemia a gente tinha, em 2016, mais ou menos 2017, uma faixa de 11 milhões de deprimidos no Brasil. Portanto, é claro que houve um impacto, tivemos um aumento dos índices de suicídio, apesar de não ter havido muita divulgação porque, dentro da nossa mídia, ainda temos a ideia errada de que suicídio não deve ser divulgado. Não é uma questão de ser divulgado ou não, a questão é a forma como é divulgado. De certa maneira, só falam de suicídio de pessoas conhecidas que morreram, ídolos do rock, atores, e isso sempre causou uma comoção que diziam influenciar as pessoas a se suicidarem. Acredito que não. Na realidade, a gente não deve exaltar quem cometeu o suicídio, a gente tem que ver quais são as causas do suicídio, e os grandes motivadores do suicídio são as doenças depressivas, o uso abusivo de substâncias que levam à depressão, como o álcool, como as próprias drogas em geral e também as doenças psicóticas, que tiram seus usuários da realidade. Então, a gente não tem que sair divulgando quem se matou e sim o que leva a pessoa a pensar em tirar a sua própria vida, o que é uma coisa totalmente contrária ao instinto de sobrevivência da máquina-cérebro, o que desliga esse instinto de sobrevivência que está sempre presente na nossa vida e, de repente, faz a pessoa atentar contra a própria vida. Então, a forma de pensar essa divulgação deveria ser bem diferente. Houve esse aumento, houve uma perda muito

grande da socialização, principalmente para as crianças e os adolescentes que têm nessa fase um aprendizado diário de convivência, de socialização, absolutamente importante na formação da personalidade. Além disso, ocorreu uma perda cognitiva também, porque muitas crianças, a grande maioria das crianças, elas não são autodidatas, elas dependem da inspiração de um professor, dessa conexão afetiva, para aprender e que ficou muito e muito prejudicada. A gente ainda vai colher os frutos aí pela frente, mas, com certeza, vamos levar um tempo para nos recuperar, afinal, foram 2 anos... eu brinco que "deveriam tirar da identidade de todo mundo menos 2 anos" porque foi muito ruim, o saldo foi péssimo para todos nós, até porque a gente se recolheu em função de um vírus que estava matando, então o estado de estresse, de medo, claro que fez desencadear uma pandemia de ansiedade, uma pandemia de depressão, então vamos ter muito que aprender, mas o que a gente já aprendeu com a pandemia foi um resultado muito ruim, talvez o que a gente tenha aprendido de positivo é que... acho que as pessoas, em um primeiro momento, se mostraram um pouco mais empáticas, e infelizmente eu acho que isso não está persistindo... e para a Ciência foi a velocidade com que vacinas foram criadas, isso de fato, numa hora em que toda a humanidade está ameaçada, existe uma conexão, no sentido de todos lutarem contra o mesmo inimigo, mas mesmo assim o saldo eu acho que ainda é mais negativo do que positivo.

De que modo a Psiquiatria e as ciências afins têm auxiliado os estudantes e profissionais a lidar com as questões da procrastinação, dificuldade de atenção, concentração, insônia e, até mesmo, com quadro de burnout?

Eu acho que não só a Psiquiatria, né? E sim, as ciências, de modo geral, a Neurociência, principalmente, participando de divulgação de um conhecimento mais acessível, tem ajudado estudantes e profissionais a lidar com questões de procrastinação, dificuldade de atenção. Vamos lá... eu acho que existem as duas coisas, existe, dentro da Psiquiatria, o que se considera um Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, que tem todas essas características: procrastinação, dificuldade de atenção, concentração, dificuldade de dormir, então são pessoas que têm um perfil, um funcionamento mais facilitador de que esses sintomas apareçam. Se a gente descobre que uma pessoa é assim, a gente tem que primeiro dar todas as condições para que ela possa diminuir esse tipo de funcionamento por uma alteração bioquímica. Ninguém fica TDAH na vida adulta, pois é o tipo de funcionamento cerebral que a gente vê desde muito cedo, com essas características que foram citadas, mas existe uma outra coisa que eu digo que é um falso TDAH, que é o excesso de informação. A gente vive num mundo e numa sociedade em que existe um excesso, um bombardeio de informações, e que não necessariamente gere conhecimento, nem conteúdo, é muita informação que acaba distraindo o nosso cérebro e não leva ele a um aprofundamento do assunto, então, muitas vezes, o adulto aparece para gente com essas queixas de procrastinação, dificuldade de atenção, insônia, e não tem nada a ver com Déficit de Atenção, tem a ver com o estilo de vida, com a sua profissão, com excesso de ansiedade ou excesso de estresse e isso a gente chama de falso TDAH. A pessoa se queixa: "ah, eu não consigo me concentrar, eu tenho déficit de atenção", não, não tem, porque déficit de atenção não se tem em adulto, se

tem desde sempre, né? Sendo assim, temos que saber separar o "joio do trigo", até para dar orientação. Porque no TDAH você tem que fazer uma terapêutica, seja medicamentosa, através de uma neuromodulação, como neurofeedback, mudança de estilo de vida. No excesso de informação, no estresse, na ansiedade, por sua vez, que podem simular esses mesmos sintomas, mas momentaneamente, você tem que intervir de uma maneira muito mais a ver com o momento daquela pessoa, o tipo de momento que ela está vivendo, o que ela está fazendo ou não, o que está levando ela ao excesso, a esse estresse violento, a esse não dormir... essa pessoa faz a higiene do sono? A grande maioria das pessoas não faz a tal da higiene do sono - o que é necessário para qualquer um - para poder facilitar o sono, aproveitando o nosso ciclo circadiano, né? Natural do sono e do acordar, então tudo isso está junto! Quanto ao quadro de *burnout*, que é um pouquinho diferente, a gente tem que entender que ele é, eu digo que o *burnout* é um estresse, e muito provavelmente a depressão do trabalhador, ou seja, são aqueles quadros de estresse violento que em geral caminham para a depressão cujo fator desencadeador está nitidamente ligado à forma e a não qualidade de trabalho. Temos que ter cuidado para não confundir o que é esse estresse: o que é estresse vindo de vários setores da nossa vida, afetivo ou familiar, do que é aquele estresse que vai adoecendo e vindo do trabalho. O *burnout* tem uma ligação direta com o trabalho e as condições de trabalho, então, por exemplo, a gente teve na pandemia profissionais, principalmente da área de saúde, médicos, enfermeiros, auxiliares de enfermagem, até os profissionais de limpeza hospitalar, realmente adoecendo, e adoecendo por *burnout*, porque muitos deles, na

primeira onda da COVID-19, sequer podiam ir em casa para não contaminar suas pessoas e dormiam no hospital, dormiam em hotéis que os hospitais improvisaram para esses profissionais. Houve muitos casos, inclusive, de médicos e profissionais da área da saúde que perderam sua vida por COVID, porque, quando o vírus chegou para eles, estavam, também, em um nível

Não tem hora para começar o autoconhecimento e para praticar o autocuidado. Nesse sentido, desenvolver o autoconhecimento, o autocuidado é uma relação de amor com nós mesmos e principalmente com a nossa essência, saber quem somos, a que nos destinamos aqui nessa vida.

de estresse no qual a imunidade estava muito baixa. Assim, é importante que a gente fale isso porque hoje se fala de *burnout*, mas o *burnout* ele nasce, ele se desenvolve e ele se complica dentro do meu ambiente de trabalho, tem que ter uma ligação direta com isso, é superimportante que a gente destaque

que é o estresse e a depressão do trabalhador.

Em sua história como estudante de medicina, houve um momento em que, assistindo a uma aula da faculdade, percebeu que poderia ter TDA. Então procurou diagnóstico e após iniciar o tratamento considerou que sua vida melhorou muito. Qual dica você daria para os universitários das áreas da saúde com relação ao autoconhecimento e ao autocuidado?

Eu acho que essa dica se aplica a todos os estudantes e a todas as pessoas. Não tem hora para começar o autoconhecimento e para praticar o autocuidado. Acredito que, conforme a gente amadurece, conforme a gente vai ganhando sabedoria, a gente percebe que a vida sempre foi a gente com a gente mesmo, né? E por mais que tenhamos bons parceiros, bons amigos, boa família, muitas vezes todas as decisões serão tomadas por nós... eu costumo brincar que a gente nasce sozinho, mesmo quando gêmeos, pois tem um que sempre nasce antes e o outro vem um pouquinho depois, e a gente morre sozinho! Nesse sentido, desenvolver o autoconhecimento, o autocuidado é uma relação de amor com nós mesmos e principalmente com a nossa essência, saber quem somos, a que nos destinamos aqui nessa vida... Portanto, é fundamental ter essa visão e saber que a gente veio aqui não foi para ser feliz, a gente veio aqui para melhorar, para ser uma pessoa melhor... Na faculdade, fui fazer um curso fora de férias - coisa pequena - e aí eu entrei na sala errada, digamos assim, e acabei me deparando com um professor falando sobre o TDAH e isso começou a me despertar porque na faculdade a gente não tinha nenhum tipo de dimensão a esse respeito, não se falava nada do cérebro,

se falava muito de neuroses na época, de forma bastante vaga. Hoje sabemos que são os grandes transtornos de ansiedade. Falava-se muito de histeria, mas se falava muito pouco de outras coisas... esquizofrenia, se falava muito, mas não se falava dessas sutilezas, dos diagnósticos que não são doenças, que são traços, que são alguma coisa que incomoda, mas não se configura como uma doença, então era muito pouco conhecimento que a gente tinha, era muito pouco conhecimento que chegava para gente com essa visão mais ampla de ser humano, então eu diria que é a gente que deve sempre estar buscando, né? Conhecimento nunca é demais! Eu costumo dizer que eu gosto de conhecer coisas, mesmo fora da minha área, às vezes eu gosto de ouvir alguma coisa de alguém que fale sobre Física de uma maneira acessível, o outro que fala de História, o outro que fala de Geografia, de geopolítica... Apesar disso não ter nada a ver com a minha profissão, tem tudo a ver com o ser humano, né? A gente está aí... e não dá para apagar a história da humanidade, a gente tem que aprender com ela, aprender com a nossa personalidade o que nós temos de bom, o que temos de limitante, o que podemos fazer, o que podemos melhorar, então eu acho que o conhecimento é a coisa mais revolucionária que tem e por isso eu aconselho a todos, aqueles da área da saúde talvez tenham que fazer com um pouquinho mais de afinco, porque vão precisar, além de serem bons profissionais, inspirar seus pacientes a fazer esse autoconhecimento e a fazer esse autocuidado. Ao profissional de saúde, cabe também essa responsabilidade de dar o exemplo, e não só dizer o que fazer, essa coisa da cumplicidade de fazer aquilo que eles pedem que você faça, então eu acho fundamental que ele tenha conhecimento, autoco-

nhecimento, sabedoria e a prática real de uma vida melhor.

As pessoas, muitas vezes, buscam referências para explicar o seu mal-estar e, frequentemente, patologizam emoções que são esperadas, devido ao mundo em que vivemos: medo de fazer prova depois que voltamos às aulas presenciais; resistência a sair

Acho que o livro Felicidade resalta essa necessidade do conhecimento, não só do conhecimento da nossa mente, mas do conhecimento do nosso corpo, como ele funciona, o que é o cérebro e o que é a mente, o que é consciência, que isso tudo tem uma diferença, que cada um tem o seu funcionamento.

de casa; preguiça e dificuldade para conviver com grupos grandes no pós-pandemia. De que modo a obra "Felicidade" aborda a questão de reconhecermos nossas emoções, as acolhermos e ressignificarmos?

Eu acho que essa questão está em todas as minhas obras. Eu sempre costumo dizer que, se não tivermos autoconhecimento, não vamos para lugar nenhum, em termos de evolução, de evoluir como ser humano. Acredito que o cérebro é uma máquina muito moldável, mas ela repete padrões que a gente deixa repetir, e o medo, talvez seja o medo, a insegurança, o instinto mais primitivo que esse cérebro tem, porque está ligado ao instinto da sobrevivência, deixa a gente com um pé atrás a respeito de tudo que é novo, mas eu digo que viver é um eterno exercício de ter coragem... A gente tem o medo, mas a gente vai assim mesmo e superar o medo dá uma sensação muito boa pra gente, para o ser humano. Por isso, o prazer da superação é infinitamente maior do que um prazer imediato... é que talvez a gente não esteja pagando pra ver com a dose de coragem que a gente precisa ter para viver. Existe esse prazer, esse prazer do autorreconhecimento da nossa capacidade... E no livro Felicidade eu falo muito disso. Não existe felicidade sem conhecimento, sem autoconhecimento e não existe felicidade sem sabedoria, e a sabedoria é justamente a boa utilização do conhecimento e do autoconhecimento para que a gente possa corajosamente praticar a felicidade, que é um verbo, né? Felicidade não é um estado é sim um verbo, é você estar numa caminhada, você estar na trajetória da vida, não parar, e sempre ir na direção de ser alguém melhor, isso é felicidade, principalmente quando a gente consegue descobrir pelo autoconhecimento qual é o nosso sentido de vida e qual é o nosso propósito e como que a gente vai executar em forma de propósito esse sentido de vida. Hoje, não sei se é o mundo, eu acho que são as pessoas, principalmente as pessoas mais jovens, que nasceram

num mundo de muitas facilidades, em função de terem muitas facilidades tecnológicas, têm a sensação de que a vida é fácil e que a vida é uma grande festa, que todo mundo nasceu e tem o direito de ser feliz... Só que o ser feliz não é o ser feliz tendo prazeres imediatos, o ser feliz não é realizando todos os seus desejos, todas as suas vontades, pelo contrário, porque essa realização de desejos constante acaba te aprisionando numa dependência de prazeres imediatos. Acho que o livro Felicidade resalta essa necessidade do conhecimento, não só do conhecimento da

nossa mente, mas do conhecimento do nosso corpo, como ele funciona, o que é o cérebro e o que é a mente, o que é consciência, que isso tudo tem uma diferença, que cada um tem o seu funcionamento. O meu funcionamento me dá uma característica física, me dá uma característica na forma do meu corpo trabalhar, dos meus pensamentos, dos meus sentimentos e como é que eu acolho isso na minha consciência, como é que eu vejo isso tudo e escolho pelo melhor caminho, que tem a ver com aquilo que me dá paz de espírito. A consciência é um filtro final do que

nos dá paz de espírito e do que nos faz seres humanos mais éticos, mais condizentes com a nossa missão, né? Que a gente veio aqui realmente para deixar uma história de superação, de inspiração, a gente não veio aqui para contar os dias e ter prazeres imediatos todos os dias. Acho que o livro traz essa reflexão e destaca importância das emoções, que estão muito ligadas ao nosso lado mais físico. É quase como uma reação, a emoção é uma reação de um corpo, de um cérebro, mas a gente é bem mais que isso, eu costumo dizer que a consciência é um drone, é um drone que olha isso tudo de cima, né? Olha o meu corpo, olha a minha forma de pensar, olha as minhas dúvidas, os meus questionamentos, e que vai optando por aquilo que traz paz, e na hora que a gente elege essa consciência que vê isso tudo, que a gente conhece e põe na balança, a gente tem a oportunidade de ter paz de espírito, que é algo indescritível, é aquilo que você... tudo cabe dentro da gente quando a gente atinge esse patamar! Então eu acho que ressignificar a vida a gente deve fazer isso sempre, todos os dias, né? Todos os dias deveríamos fazer aquele diário do que deu certo, onde a gente podia ter melhorado, colhendo essa experiência e se aperfeiçoando sempre. Costumo dizer que até no dia da minha morte eu quero ter grandes insights do que eu poderia, o que eu deveria, ou até o que eu fiz de bacana... porque eu acredito que a gente continua com certeza, com certeza a gente continua... de que forma, não sei... mas conhecimento não pesa e vale a pena sempre! ✨

Siga no Instagram
[@anabeatriz11](https://www.instagram.com/anabeatriz11)

Lydiane Regina Fabretti Streapco
lattes.cnpq.br/0089223927505343



A INFLUÊNCIA DOS ESPORTES DA ASSOCIAÇÃO ACADÊMICA ATLÉTICA SÃO CAMILO NA VIDA DOS CAMILIANOS

Julia Paola Fava

Introdução e história

A Associação Acadêmica Atlética São Camilo (A.A.A.S.C.) contém, no momento atual, sete setores, entre os quais o setor de Esportes, que surgiu, definitivamente, em 2018, com o intuito de organizar e formar times compostos por estudantes de todos os cursos da São Camilo, para treinar e disputar campeonatos em nome da universidade. Muitos confundem, ainda, ser atleta e atleticano: o primeiro é um indivíduo que pratica esporte, já o segundo diz respeito a um membro da A.A.A.S.C., podendo ou não ter relação com a área esportiva.

As modalidades oferecidas pelo setor de esportes são: dança mista, futsal feminino e masculino, handebol feminino e voleibol feminino e masculino. Apesar da categoria “e-sports” ter feito sucesso no período pandêmico, está inativa atualmente. Além disso, o setor conta com um grupo suporte de 8 atleticanos, sendo 1 diretor de esportes, 6 diretores de modalidade e 1 diretor de marketing, que são responsáveis por coordenar e facilitar a movimentação dessas modalidades.

A seguir, relatos de atleticanos sobre o setor de esportes da A.A.A.S.C.

“Fazer parte do setor de esportes é uma responsabilidade muito grande, mas ao mesmo tempo muito gratificante e prazerosa. Nossa missão é levar o esporte como uma forma de promover lazer, saúde, educação, respeito, senso coletivo, organização, e disciplina. Tenho o papel de administrar a equipe de handebol feminino, estando presente nos treinos, indo aos jogos, cobrando as atletas quanto a pagamentos e responsabilidades, ouvindo-as, e colocando-me sempre à disposição.” Matheus Campos, diretor do handebol feminino.

“Sempre quis fazer parte da atlética, de modo que, quando entrei no time de vôlei da São Camilo, me interessei por ser diretor de modalidade da equipe. Fazer parte do setor de esportes é incrível, seja na parte de organizar campeonatos, escutar os feedbacks dos atletas e até ajudar os outros diretores quando necessário, pois esse setor é igual uma família pra mim. O importante é sempre representar os atletas e ajudar eles quando necessário.” Gustavo Ribeiro, diretor do voleibol masculino.

“A prática de esportes é um refúgio incrível contra a tensão de trabalhos, provas e estágios. Se torna um momento de descontração, de interagir com pessoas diferentes, de lazer e recreação. Ser parte de um time é uma das coisas mais legais que você pode fazer na vida, ajuda a promover a saúde e o desenvolvimento de habilidades físicas e pessoais. Atualmente, a instituição dispõe de infraestrutura para práticas esportivas, sendo um dos melhores apoios que temos. Esse suporte garante ambientes em que podemos colocar tudo isso em prática, contribuindo muito com a qualidade de vida e bem-estar dos universitários.” Geovanna Parini, diretora do voleibol feminino.



Atletas do primeiro time de futsal feminino, em 2018

Liga Esportiva Universitária Paulista 2022

Com poucas semanas de treinamento pós-pandemia, os atletas se inscreveram para competir na Liga Esportiva Universitária Paulista e trouxeram muito orgulho banhado em ouro e prata para casa. Em sua última edição, o evento foi realizado nos ginásios da Universidade de São Caetano do Sul (USCS) e da Faculdade de Medicina do ABC (FMABC).

Com muita determinação e desempenho, os times de futsal alcançaram a série ouro do campeonato, e o feminino terminou em 1º lugar por vencer de 3x0 a final contra a USCS. Além disso, as equipes de voleibol e handebol obtiveram muito sucesso na série prata, conquistando um resultado de dois “1º lugar”, enfrentando a Universidade São Judas Tadeu e o curso de Negócios da Universidade Anhembi Morumbi, e um “2º lugar” contra o curso de Engenharia do Instituto Mauá de Tecnologia.

A seguir, descrições feitas por atletas sobre como foi participar do campeonato:

“Poder representar a São Camilo fazendo parte de um time unido, companheiro e determinado, como o de futsal feminino, é gratificante. Essa parceria, o trabalho excepcional das nossas treinadoras Andressa e Bianka e os treinos intensos contribuíram para que tivéssemos um desempenho excelente e, além disso, proporcionaram uma grande vitória para nós ano passado. Foram meses que nos trouxeram muitos aprendizados e momentos bons, viver uma experiência como essa foi algo fantástico. Me faltam palavras para descrever o orgulho e carinho que tenho por esse time e o quanto é especial fazer parte dele.” Julia França, artilheira do futsal feminino.

“No começo do ano, logo nos inscrevemos na Liga Paulista, mas confesso que não achei que daria certo pela falta de entrosamento e ritmo de muitos. Porém,



Equipe de futsal masculino preparada para seu próximo jogo

conforme o desenvolvimento do campeonato, construímos uma forte amizade e o apoio de sempre foi essencial. Como eu era novo no time, os que já tinham experiência no campeonato me ajudaram. Apesar de todas as dificuldades que poderiam ter me frustrado, foram nelas que eu vi uma maior evolução individual, pois é necessário acreditar em si e em quem está em quadra com você. No time, um joga pelo outro, brigamos para acertar um erro, vibramos numa jogada boa, somos como família. Assim, a cada ano quero disputar partidas mais desafiadoras e ganhar de times melhores, porque nem sempre é habilidade, é coração, é raça, e isso não nos falta. E nunca vai faltar.” Felipe Shimizu, jogador do futsal masculino.



Equipe de futsal feminino com sua torcida após vencerem a Liga Paulista 2022



Equipe de voleibol feminino recebendo seu prêmio no mesmo campeonato

Importância do setor de esportes para o Centro Universitário São Camilo

É de conhecimento geral que a prática esportiva traz inúmeros benefícios ao organismo, reduzindo o risco de doenças como: diabetes, obesidade e hipertensão, além de ser imprescindível na saúde mental, visto que diversos estudos mostram que indivíduos praticantes de atividade física têm uma menor probabilidade de serem afetados por transtornos mentais, como: ansiedade, estresse excessivo e depressão.

Ademais, o esporte possibilita a experiência de trabalho em equipe, exercita a disciplina, o senso de responsabilidade e o controle emocional, auxiliando também para que as pessoas sejam mais sociáveis e criativas. Essas são qualidades valiosas na vida profissional, portanto dispor de um grupo



Após muita dedicação, as meninas do handebol em sua premiação

Agradecimentos

O setor de esportes da Atlético Geral agradece a todos os atletas e à equipe técnica, que honraram o nome da São Camilo, assim como toda a torcida, que fez o possível para levar ânimo e apoio aos atletas. Da mesma forma, agradece ao Centro Universitário São Camilo, por liberar o ambiente atletico para realizar suas missões e à Revista Em Pauta São Camilo, pelo convite para expressar toda a emoção esportiva. ❀

em que haja a sensação de integração e pertencimento ao realizar esses hábitos é um grande diferencial na graduação estudantil.

A seguir, narração de uma atleta sobre o que pensa de participar do time:

“Sinto que o time de handebol seja minha segunda família universitária, no qual posso ter um descanso da rotina dentro da quadra com as meninas e o treinador, em que risadas descontraídas e exercícios físicos fazem minha semana melhor. Esse senso de família que temos deu a nós a responsabilidade de nos empenharmos ao máximo com garra para chegar na final do campeonato. Quando algumas pessoas achavam que não iríamos chegar nem perto disso, o time se deu o suporte necessário para superar qualquer expectativa. Por isso, falo com total satisfação que o time de handebol é um time de vencedores.”

Isabelle Alvarenga, jogadora do handebol feminino.



Time do voleibol masculino quando ganhou a final da Série Prata na Liga Paulista.

Para mais informações, visite a página do instagram: [instagram.com/p/CMYHKg7hEXL/](https://www.instagram.com/p/CMYHKg7hEXL/) - @sc_esportes [instagram.com/sc_esportes?igshid=YmMyMTA2M2Y=](https://www.instagram.com/sc_esportes?igshid=YmMyMTA2M2Y=)

Podcast “Direito na Saúde” é nova proposta da Agência de Notícias do Centro Universitário São Camilo



Seguindo a iniciativa de abordar temas centrais para a área da Saúde, em consonância com a proposta de atuação do Centro Universitário São Camilo, como já ocorre no programa #São-CamiloComenta – transmitido via YouTube –, a Agência de Notícias em Saúde inova, mais uma vez, em sua produção audiovisual com o podcast “Direito na Saúde”, que tem lançamento previsto para o primeiro semestre de 2023.

A ideia central do programa é fomentar o debate a respeito de como o Direito é presente em todos os segmentos da Saúde, contribuindo para a regulamentação, especialmente no que diz respeito às diretrizes da Bioética, de um mercado a cada dia mais inovador.

Em seu primeiro episódio, o podcast trará como tema a seguinte pergunta: “Por que estudar Direito na Saúde?”. Todas as edições serão apresentadas pela advogada idealizadora do projeto e coordenadora do curso de graduação em Direito do Centro Universitário São Camilo – SP, Marina de Neiva Borba, e pela advogada Maria Eugênia Bodra. Juntas, as mediadoras conduzirão um bate-papo com um(a) convidado(a) externo(a) em cada episódio. Em sua estreia, o programa recebe Sueli Gandolfi Dallari, também advogada e professora da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP).

“O podcast ‘Direito na Saúde’ pretende despertar o interesse dos futuros alunos, além de sanar dúvidas sobre o mercado da advocacia da Saúde. Em nossos episódios apresentaremos as demandas jurídicas e o mercado de trabalho do Direito na Saúde a partir das perspectivas nacionais e internacionais”, explica Marina.

O podcast será lançado nas principais plataformas de streaming, com um total de nove episódios em sua primeira temporada. Alguns dos temas a serem discutidos incluem Saúde e Direitos Humanos, Advocacia e Planos de Saúde e a Experiência Colombiana da Judicialização da Saúde. ❀

Tabela de matérias:

De outubro/2022 a março/2023

Total de matérias: 325

Matérias de portais online: 307

Matérias de TV: 9

Matérias de impresso: 8

Matérias de rádio: 1

Nossas últimas publicações:



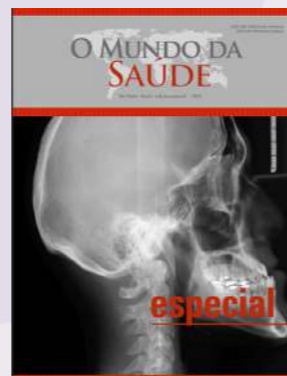
EM PAUTA SÃO CAMILO



INFORMATIVO LEGAL MENSAL



APRENDENDO SOBRE INCLUSÃO: ORIENTAÇÃO PARA ALUNOS



REVISTA O MUNDO DA SAÚDE



GUIA PRÁTICO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO VEGETARIANA



MANUAL DE OXIGENOTERAPIA



MANUAL DE SAÚDE PÉLVICA



GUIA PARA ENTENDER OS RÓTULOS DOS ALIMENTOS



SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS: @PUBLICASAOCAMILO.SP



BIBLIO CONNECT



ANALIS DE EVENTOS



VESTIBULAR 2023

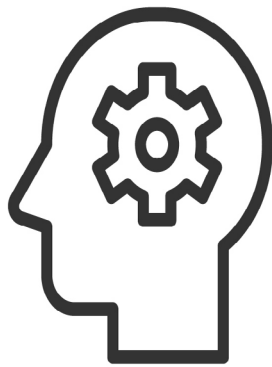
2º SEMESTRE



Formando pessoas que cuidam de pessoas.

INSCRIÇÕES ABERTAS





CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃO CAMILO

