

A LEITURA, E A ESCRITA DOS TEXTOS SOCIOLÓGICOS NO ENSINO MÉDIO NA CONTEMPORANEIDADE

THE READING AND WRITING OF SOCIOLOGICAL TEXTS IN HIGH SCHOOL IN CONTEMPORARY TIMES

Josuel de Souza Ferreira

Universidade Leonardo da Vinci, Coração de Maria, BA, Brasil. E-mail: artes.souza@aluno.ufrb.edu.br

Recebido em: 17.04.2023 Aceito em: 28/05.2023

Resumo: Neste artigo procurou-se apresentar alguns aspectos importantes sobre “A Leitura, e a Escrita dos Textos Sociológicos no Ensino Médio na Contemporaneidade”. O objetivo deste trabalho analisar como se faz necessário a leitura, e a escrita dos textos sociológicos no Ensino Médio na contemporaneidade. A metodologia utilizada nesse trabalho foi a pesquisa bibliográfica sistemática, onde analisamos livros, artigos e revistas eletrônicas de professores e autores renomados. Nesse processo, a questão problema dessa pesquisa foi analisar como se faz necessário a leitura, e a escrita dos textos sociológicos no Ensino Médio na contemporaneidade? Nesse caminho, o tema desse texto faz-se interessante devido a sua importância no Ensino quando se trata da leitura e da escrita. Nesses processos de aprendizagem dentro da instituição ensino, levarão os alunos a desenvolver as habilidades através da leitura e escrita. Assim, os textos sociológicos que vai se manifestando e adquirindo novas experiências, ideias e opiniões mais reflexivas e críticas, sobre a atual comunidade em que vivem. Enfim, aplicar a leitura e a escrita dos textos sociológicos ajuda cada aluno envolvido nesse processo a melhorar e a desenvolver a capacidade de relacionar-se com o próximo dentro e fora da sua comunidade na contemporaneidade.

Palavras-chave: Processos. Aprendizagem. Escolas. Sociológicos.

Abstract: In this article, we aimed to present some important aspects about “The Reading and Writing of Sociological Texts in High School in Contemporary Times.” The objective of this work is to analyze the necessity of reading and writing sociological texts in high school in contemporary times. The methodology employed in this study was systematic bibliographic research, where we analyzed books, articles, and electronic journals by renowned teachers and authors. Throughout this process, the research question was to examine the need for reading and writing sociological texts in high school in contemporary times. Along this path, the theme of this text becomes intriguing due to its significance in education concerning reading and writing. These learning processes within the educational institution will enable students to develop skills through reading and writing. As a result, the sociological texts will gradually reveal and acquire new experiences, ideas, and more reflective and critical opinions about the current community they live in. Ultimately, implementing the reading and writing of sociological texts helps each student involved in this process to improve and develop the ability to relate to others both within and outside their contemporary community.

Keywords: Processes. Learning. Schools. Sociological.



A Revista Missioneira está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

Introdução

No mundo contemporâneo, a leitura e a escrita vêm-se tornando algo indispensável para quem quer solucionar os problemas da sociedade dentro de um novo processo de aprendizagem dentro da instituição de ensino. Nesse texto aqui trata-se de um título que é *A Leitura, e a Escrita dos Textos Sociológicos no Ensino Médio na Contemporaneidade*. Nesse tema pode-se e necessário para os adolescentes do Ensino Médio, que é lidar com as questões da leitura e escrita dos textos sociológicos. Assim, esse tema trata grandes benefícios para o ensino e a aprendizagem que a sociologia pode trazer através da leitura e da escrita para a vida desses alunos na contemporaneidade.

Nesse processo, as observações feitas acima podem-se perceber a importância do saber sociológicos com a introduções dos textos e das leituras em sala de aula. A leitura, e a escrita dos textos sociológicos no Ensino Médio, é uma maneira de superar as dificuldades encontradas dentro do espaço escolar. Dentro da escola é preciso rever alguns valores éticos e morais, que estão sendo perdido, portanto, esses valores devem ser recuperados com as leituras e a escritas dos textos sociológicos com informação contundente e que visem a respeitabilidade de cada um dos indivíduos. Pensando nesse contexto, da escola como um espaço social, onde pode-se ser vista como instituição integradora dos saberes disseminando os valores e a ética que se devem seguir dentro da escolar e fora dela dentro do contexto atual.

Nesse caminho, o tema desse artigo acaba-se tornando muito relevante devido a sua importância no Ensino Médio quando se trata da leitura e da escrita. Nesse requisito, cabe ressaltar, que a pesquisa desse trabalho se desenvolveu através da seguinte pergunta ou nosso problema de pesquisa que foi a seguinte: Como se faz necessário a leitura, e a escrita dos textos sociológicos no Ensino Médio na contemporaneidade? Dessa pergunta geral surgiram mais três perguntas norteadoras, que foram: *Qual a importância dos textos sociológicos para o Ensino Médio na contemporaneidade? Por que é importante levar a leitura dos textos Sociológicos no Ensino Médio? Como pode-se identificar a influência que a escrita dos textos sociológicos tem para o Ensino Médio?*

Nesse requisito, pode-se ver que a leitura e a escrita são umas das maiores dificuldades enfrentadas pela maioria dos adolescentes, e por isso, acaba-se tornando um assunto a ser debatidas no Ensino Médio, não só com a disciplina de sociologia, mais com todas as disciplinas que exigem dos alunos o básico em leitura e em escrita. Sabe-se que os adolescentes nas maiorias das vezes estão interligados com o mundo conectado com as redes sociais, onde a leitura e a escritas das palavras não são dadas a devida importância na sociedade atual.

Nessa perspectiva, os textos sociológicos os quais forem apresentados pelos professores em sala de aula, darão aos indivíduos motivos para sanar algumas dificuldades encontradas, além de aperfeiçoar essa prática de ler e escrever utilizando essas novas metodologias dentro do próprio contexto em que a escola esteja inserida. Nesse processo, o objetivo geral deste trabalho foi o seguinte: Analisar como se faz necessário a leitura, e a escrita dos textos sociológicos no Ensino Médio na contemporaneidade. Nesse mesmo caminho, o objetivo geral deste trabalho foi o seguinte: Rever a importância dos textos sociológicos para o Ensino Médio na contemporaneidade, levar a leitura dos textos Sociológicos no Ensino Médio e, identificar a influência que a escrita dos textos sociológicos tem para o Ensino Médio.

Enfim, com esse requisito, tem-se como hipóteses: H¹: Imagina-se que, é a leitura, e a

escrita dos textos Sociológicos no Ensino Médio na Contemporaneidade, seja, algo comum a todos os alunos. H²: Imagina-se que, não há leitura, e a escrita dos textos Sociológicos no Ensino Médio na Contemporaneidade, e que não seja, algo comum a todos os alunos. Ao longo desse caminho, propõe-se duas hipóteses, uma afirmativa e a outra negativa, espera-se que chegando ao final desse artigo elevando-se as duas hipóteses ao máximo para se ter uma resposta do problema dessa pesquisa, seja ela, positiva ou negativa.

Textos sociológicos para o Ensino Médio

Nesse capítulo nota-se que a importância dos textos sociológicos para o Ensino Médio na contemporaneidade é indispensável. Todo esse processo, acaba elaborando novas formas de pensar o texto sociológico criticamente e reflexivamente mediante observação feitas nos sujeitos que estão presentes na Instituição Escolar. Nesse cenário, utilizaremos como referências o Ensino Médio, na série inicial que correspondem primeiro ano. Assim, procurou-se auxiliar no ensino e aprendizagem dos alunos para que se tornem mais críticos e reflexivos através das leituras sociológicas perante o mundo em que vivem.

Os textos sociológicos fazem com que os alunos possam refletir criticamente sobre os fatos que ocorrem constantemente a sua volta. Sabido disso, cabe aos professores ajudar na formação desses indivíduos preparados para lhes dar com as dificuldades encontradas em pleno século XXI. Diante do que foi exposto, os desafios que vêm sendo colocado para os adolescentes e os jovens do Ensino Médio, vem transformando a educação na sociedade contemporânea. Diante disso, os estímulos dados aos estudantes fazem com que eles (alunos) pensem e reflitam sobre as leituras dos textos sociológicos ao qual está lendo.

A leitura dos textos sociológicos pode influenciar os alunos do Ensino Médio no processo ensino/aprendizagem. A partir disso, a leitura de textos sociológicos como esses, que os educadores fazem uma análise dos valores construídos pelos educandos durante sua formação no Ensino Médio, com relação ao ensino/aprendizagem. O ensino/aprendizagem desses textos sociológicos quando utilizamos à escrita e a leitura, sejam entendidas como o desenvolvimento das habilidades críticas e reflexivas desses indivíduos. No Ensino Médio, os adolescentes e os jovens saberão que é preciso possuir alguns critérios e valores filosóficos para terem uma boa formação sociológicas.

Nesse contexto, a boa formação só se dar através das leituras dos textos clássicos, a partir dessa leitura sistemática os alunos vão percebendo que aqueles autores contribuem até hoje para a formação da sociedade contemporânea. Nesses aspectos, estabelecer as relações que a leitura dos textos sociológicos desenvolve entre o ensino/aprendizagem para que se torne harmônicos e solidários entre todos os estudantes do Ensino Médio. A sociologia ou qualquer área do conhecimento chegam muito rápidas ao meio dos adolescentes e jovens trazendo muita informação tecnológica na sociedade contemporânea.

Segundo vários estudiosos a incumbência da sociologia em mostrar para os adolescentes e jovens o sentido de sua existência concreta na sociedade que os cercam e que os evidenciam constantemente. Nesse novo cenários, há um mundo vasto de conhecimentos e, que só através da leitura dos textos sociológicos pode-se entender a realidade dos fatos. Com isso, deve-se respeitar os conhecimentos prévios trazidos para dentro da sala de aula pelos alunos. Para Octávio Ianni

(2011, p. 328-329), “seria ilusório um professor trabalhar com seus alunos imaginando que eles não sabem nada ou que nada conhecem”.

Nesse processo, conta-se com os conhecimentos prévios dos estudantes para que possam desenvolver argumentos para a discussão previamente quando ler os textos clássicos de sociologia. Os alunos precisam-se sentir que faz parte do mundo em que eles habitam. Esses indivíduos precisam ver qual a importância dos textos sociológicos para o Ensino Médio. Para entender a importância de um texto clássico é preciso fazer uma relação com o que está acontecendo na sociedade em que eles vivem. Portanto, para os educadores de sociologia já mais poderão ignorar os conhecimentos prévios dos seus estudantes.

Segundo o sociólogo Octávio Ianni (2011, p. 328):

[...] através do rádio, da televisão, do jornal, da família e de outros meios, eles já ouviram falar sobre diferentes temas que têm muito a ver com o campo das Ciências Sociais e que estão no universo cotidiano de todos, inclusive das crianças, quer seja Tiradentes, o escravo, o índio ou o governo. Embora seja uma vantagem o fato de o aluno já ter ouvido falar de Tiradentes, a abordagem de tal assunto constitui um desafio para o professor, isto porque cabe ao professor situar historicamente Tiradentes no contexto em que aparece, ou seja, o significado social, político e histórico da façanha de Tiradentes. Se há vantagem no fato de que, bem ou mal, o estudante de 1º grau, por exemplo, já ouviu falar de certos assuntos, por outro lado, isto significa que já tem incorporado em seu horizonte, em sua experiência, algumas palavras, alguns símbolos e signos que, na maioria das vezes, são veiculados a partir de um determinado ponto de vista.

Os conhecimentos quando entrelaçados entre os alunos conseguem formular opiniões críticas e reflexivas sobre determinado assunto sociológico trabalhado em sala de aula. Nesse sentido, aproveitar as novas metodologias e habilidades desenvolvida pelos professores tendo como referencial a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que estabelecem as competências. Na expectativa de atender os indivíduos e às demandas da sociedade contemporânea para a formação no Ensino Médio, que precisa de pessoas autônomas e eficientes (Brasil, 2018). Nessa perspectiva, as “[...] DCNEM/2011 explicitam a necessidade de não caracterizar o público dessa etapa – constituído predominantemente por adolescentes e jovens” (Brasil, 2018, p. 462). De acordo com a BNCC:

[...] adotar essa noção ampliada e plural de juventudes significa, portanto, entender as culturas juvenis em sua singularidade. Significa não apenas compreendê-las como diversas e dinâmicas, como também reconhecer os jovens como participantes ativos das sociedades nas quais estão inseridos, sociedades essas também tão dinâmicas e diversas. Considerar que há muitas juventudes implica organizar uma escola que acolha as diversidades, promovendo, de modo intencional e permanente, o respeito à pessoa humana e aos seus direitos. E mais, que garanta aos estudantes ser protagonistas de seu próprio processo de escolarização, reconhecendo-os como interlocutores legítimos sobre currículo, ensino e aprendizagem. Significa, nesse sentido, assegurar-lhes uma formação que, em sintonia com seus percursos e histórias, permita-lhes definir seu projeto de vida, tanto no que diz respeito ao estudo e ao trabalho como também no que concerne às escolhas de estilos de vida saudáveis, sustentáveis e éticos (Brasil, 2018, p. 463).

Percebe-se que BNCC quer um grupo de indivíduos homogêneos, nem conceber aos jovens a mera passagem que englobam as crianças até a idade adulta na contemporaneidade

(Brasil, 2018). Assim, a BNCC vem para contribuir como a educação do país, mas, deve-se reconhecer que o quadro de alunos relacionado do Brasil não é o mesmo, porque a grandes diferenças entre eles (alunos), como a realidade econômica, cultural e políticas. Nesse caso, a sociologia não deve ser negligenciada, assim, dar a certeza que a compreensão desses fatos se dar através das leituras clássicas das ciências sociais. É sabido que o Brasil é diversificado e cheio de costumes e regras a serem seguidas.

Os adolescentes e os jovens que estão formando suas opiniões e reflexões sobre os vários assuntos que os cercam, sendo assim, começam a desenvolver as habilidades cognitivas. Assim, as habilidades cognitivas e sociais precisam ser desenvolvidas de forma consciente e críticas. Devido a isso, alguma destas razões características está na leitura de textos sociológicos. Enfim, o espaço escolar é privilegiado, onde a leitura dos textos clássicos em sociologia acontece, pois, de maneira mais abrangente, dessa mesma forma acabam estimulando os indivíduos a exercer ou praticar o exercício da cidadania.

Leitura dos textos sociológicos no Ensino Médio

Nesse cenário, a sociologia apresenta os textos clássicos de autores conceituados. Segundo Shiota (2019, p. 251) “[...] esses clássicos simplificam a complexidade da realidade social, facilitam a discussão teórica e estabelecem determinados pressupostos e compromissos distintos” da raça humana. Assim, a leitura dos textos sociológicos dos clássicos vem dando um novo olhar aos alunos do Ensino Médio. Nesse novo olhar, os alunos começam a combater as dificuldades de concentração, reflexão e realização dos trabalhos que envolvem leituras dos textos sociológicos clássicos na contemporaneidade.

Shiota (2019) diz que a ausência de um amplo consenso na área sociológica na contemporaneidade torna-se um significado dos textos clássicos. Nessa análise, a linha tênue pelos interesses que hoje a compreensão da referida unicamente os contextos históricos. Pensando nesse contexto, em que os textos sociológicos foram escritos para o Ensino Superior e, não para o Ensino Médio. Para Carvalho Filho (2014) acentuar esse tipo de problema do ensino da sociologia no Ensino Médio no país que nem o Brasil, é colocar os mesmos problemas no desenvolvimento e na transmissão do conhecimento sociológico.

Os clássicos não devem representar um problema para os professores sociologia, mas sim, a resolução de novos problemas que acontecem na sociedade contemporânea. Portanto, o Ensino da Sociologia no Ensino Médio só tem a contribuir com o Ensino Superior. Segundo Antunes e Oliveira (2017, p. 164) “[...] a constituição da Sociologia como saber escolar, ao longo da história brasileira, foi marcada por presenças e ausências desta disciplina nos currículos”. Nesse caminho, muitos são as razões que justificam o entorno do currículo sociológicos. Devido esses aspectos das ciências sociais dentre as quais podemos citar os fatos histórico-culturais e, todas as relações que são relacionadas entre os campos das ciências sociais, da educação e científico (Antunes; Oliveira, 2017).

As ciências sociais “[...] são levantadas tanto no meio acadêmico quanto no interior das escolas” (Antunes; Oliveira, 2017, p. 164). Nesse pensamento, quando é para compreendermos o porquê essa disciplina (sociológica) vem se consolidando principalmente no Ensino Médio é necessário nos reportarmos a alguns marcos históricos. Isso é porque de alguma maneira, indicam

qual é o lugar da sociologia na escola brasileira (Antunes; Oliveira, 2017). Nesse caminho, a sociologia enquanto disciplina tem que superar as dificuldades encontradas em salas de aula pelos professores e alunos na sociedade contemporânea.

Nesse sentido, Silva (2009, p. 24) fala que é:

[...] indispensavelmente o professor em formação acadêmica adquire um conjunto de saberes técnicos e teóricos referentes a sua profissionalidade, porém distantes do ambiente escolar sobre o qual atuará futuramente, uma vez que essa formação privilegia o corpus teórico, e essa teoria não está sendo socializada aos futuros professores no chão da escola, onde o cotidiano diuturnamente é produzido e reproduzido. Abrindo um parêntese dialógico: concordando incondicionalmente com as afirmações de que é na prática que se aprende os saberes práticos, portanto, e a nosso juízo, não se trata de ensinar a teoria imprescindível à formação docente de modo errado ou inadequado.

Silva (2009, p. 24-25) diz que “[...] trata-se, sim, da diferença que há entre a natureza dos saberes teóricos e os saberes práticos, que exige um modus, e é modus mesmo, de aprender/desenvolver distintos entre si, logo, em lugares específicos”. Esses indivíduos do Ensino Médio tornam-se pessoas curiosas principalmente se o professor utiliza uma metodologia que dialogue com eles. Nesse processo, vamos ter alunos curiosos em saber e conhecer o objeto a ser estudado. Nesse sentido, é claro que ao fazer usos de assuntos que envolvam conteúdos de sociologia no Ensino Médio, deveremos utilizar a interdisciplinaridade. Trabalhar com a interdisciplinaridade é algo que objetivam entre duas ou mais disciplina o conteúdo a serem tratados nas aulas.

Nessa perspectiva, temos o objetivo específico para se trabalhar com a leitura dos textos clássicos literários diversos campos da sociologia. Para tanto, os textos clássicos acabam possibilitando ao educando a aquisição de habilidades e competências da leitura dos textos sociológicos. Na verdade, devemos suprir a falta de leitura como textos que digam algum fato que seja relevante para a vida desses alunos.

Nesse contexto, a sociologia na representação do convívio social na vida de cada um dos indivíduos que representam a sociedade brasileira, além, de procurar fazer uma reflexão e reafirmar os valores éticos e educacionais dentro de um contexto social a que vivemos dentro da sociedade.

Dentro desse contexto social e educacional nós temos os principais autores clássicos da sociologia é nada melhor do que tê-los e sabê-los que esses autores foram capazes de desenvolver estudos sobre a humanidade em seus contextos plurais e cheios de diversidades culturais. Lê-los significa estarmos conscientes de que forma a sociedade se comporta diante dos fatos sociais. Os principais pensadores da sociologia são Karl Marx (1818-1883), Émile Durkheim (1858-1917) e Max Weber (1864-1920). Auguste Comte (1798-1857) é um dos autores mais importantes da escola positivista e é considerado o fundador da Sociologia.

Segundo Barbosa e Roza (2007, p. 9) dizem que:

Essa palavra foi criada em 1839 por Auguste Comte, filósofo francês, considerado o ‘pai da Sociologia’. Comte achava que a Sociologia deveria ensinar os homens a aceitar a ordem existente. Mais à frente, entenderemos o porquê dessa ideia e de Comte. Esse surgimento ocorreu em um contexto histórico específico, que coincide com os derradeiros momentos da desagregação da sociedade feudal, bem como da consolidação da civilização capitalista, [...] a Sociologia como “ciência da sociedade” não surgiu de repente, nem resultou das ideias de um único autor,

mas é, de acordo com Tomazi (2000), fruto de toda uma forma de conhecer e de pensar a natureza e a sociedade, que se desenvolveu a partir do século XIV quando ocorreram transformações sociais significativas, como o fim do Feudalismo e ascensão do Capitalismo.

Nesse processo, “[...] o mundo europeu ocidental começou a sofrer transformações substantivas do ponto de vista econômico, político, cultural, científico, artístico, social e ideológico [...]” (Barbosa; Roza, 2007, p. 9). Essas transformações em cada setor da sociedade são indispensáveis para o desenvolvimento social da humanidade. Sabido disso, a leitura dos textos clássicos sociológicos no Ensino Médio é a ponte liga os saberes entre a sociedade brasileiras e do mundo. A sociologia ligada a educação dá aos alunos outros valores como: a sinceridade, humanidade, generosidade, honestidade, integridade, amizade, inteligência, obediência à família, amor ao próximo.

Dentre tantos valores e desafios propostos pela educação, devido à popularização do Ensino de Sociologia está é uma das mais importantes e necessárias, tendo em vista a atual crise ética e moral pela qual o nosso país estar atravessando na atual sociedade. Precisamos de jovens atuantes dentro e fora da comunidade contemporânea a que vivem. Nessa perspectiva, os pensadores ou educadores no momento, levam-se esses textos clássicos de sociologia para as salas de aula para serem lidos e compreendidos pelos adolescentes e jovens que vão repensar e refletir criticamente no futuro.

Influência que a escrita tem nos textos sociológicos

Nesse capítulo pode-se identificar a influência que a escrita dos textos sociológicos tem para o Ensino Médio. A influência de textos escrito na sociologia no Ensino Médio dará aos alunos a liberdade e autonomia. Segundo Hannah Arendt (2016, p. 230) tem a ver com o ato de “[...] conceber a liberdade ou o seu oposto quanto entender a noção de um círculo quadrado”. A autoridade é vista deve ser vista sempre como ato de obedecer, e não ser confundida como alguma forma de violência e entendida como poder de alguém exercendo sobre a outra pessoa (Arendt, 2016). Nesses termos, a escrita de textos sociológico acaba-se dando aos indivíduos o sentido de liberdade e autonomia na sociedade pós-moderna.

Nesse sentido, a realidade em termos de liberdade e autonomia, isso acaba-se criando um reflexo educacional em que a sociologia para os adolescentes e jovens são encontradas sempre dentro de um contexto racional é muito mais prazeroso de falar ou contar os fatos históricos das ciências sociais. Sabido disso, o educador e a educadora de sociologia precisam ter a sensibilidade muito aguçada para compreender a diversidade de comportamentos e usar várias metodologias e habilidades para atrair os olhares curiosos que os alunos e das alunas do Ensino Médio na atual sociedade em que vivem. Nesse cenário, os estudantes precisam-se sentir-se representados dentro desse contexto através dos conhecimentos adquiridos.

Segundo Ferreira (2018, p. 2) “[...] os alunos puderam-se sentir inseridos e saíram com uma gama bem maior de conhecimento para proporcionar aos mesmos o acesso às diversas esferas sociais como: a cultura, políticas e econômica”. Os indivíduos através dos textos escritos possam opinar sobre os fatos sociais que acontecem dentro da própria realidade desses alunos. A leitura dos textos clássicos de sociologia em sala de aula é essencial para que seja desenvolvido o prazer pelo ato da escrita sala de aula. Ferreira (2020, p. 241), fala que “[...] disponibilizar

instrumentos, espero como membro desse processo, contribuir com novas práticas educativas que nos auxiliem na tarefa tão urgente e essencial de transformar a práxis”.

Transformar a práxis “[...] na direção de um ensino mais significativo e duradouro, como mediação para a construção da cidadania plena dos indivíduos” (Ferreira, 2020, p. 241). Assim, a Instituição Escolar é um espaço privilegiado, onde podem ser desenvolvidas práticas pedagógicas contundentes e necessárias ao aprendizado dos novos sujeitos capazes de refletir criticamente sobre os a cultura, políticas e econômica do nosso país.

Os textos devem ser escritos de sociologia em sala de aula como experimentos os quais os níveis de aceitação desses alunos do Ensino Médio devem ser aceitos. Aceitos porque as histórias das Instituições escolares pública no Brasil é cheia de contradições quanto ao currículo. A sociologia acabou-se fazendo parte do currículo do Ensino Médio no ano de 2008.

Nesses aspectos, segundo as Orientações Curriculares Nacionais para o Ensino Médio a Sociologia entra no currículo tornando-se como disciplinas obrigatórias no dia 02 de junho de 2008 pela Lei nº 11.684, em todas as séries do Ensino Médio (Brasil, 2006). Todo esse embate acontece a partir do momento em que a sociologia é vista como uma disciplina indispensável para o Ensino Médio principalmente na sociedade contemporânea. Tudo isso é expressado pela necessidade da sociologia como disciplina no Ensino Médio dar-se principalmente devido ao cenário em que a sociedade brasileira e do mundo vem sofrendo altas transformações nas políticas sociais, econômicas e culturais.

Todo esse processo, envolvendo as transformações da comunidade contemporânea, exige muito mais leitura e escrita para entendermos o contexto social que estamos inseridos. Nesse contexto, Max Butlen (2015, p. 30), diz que a “[...] indicação dos perfis dos leitores dá pistas importantes que permitem, tanto dentro de cada grupo quanto para cada indivíduo”. Nesse requisito, o texto e a leitura são inseparáveis. Segundo Max Butlen (2015, p. 30), “[...] reorientar o ensino da leitura, direcionando as intervenções segundo as necessidades que resultam das falhas em compreensão e/ou das insuficiências na variedade das leituras”.

Direcionando as intervenções o texto escrito na sociologia no Ensino Médio, perpassa primeiro por uma boa gama de leitura e, o espaço escolar é um lugar recheado de leituras diversas. Nesse mesmo pensamento, o espaço escolar, é o local privilegiado, onde a escrita acontece dos textos sociológicos sobre várias questões que assolam a sociedade contemporânea. A escrita dos textos sociológicos no Ensino Médio ajuda a estimular o exercício da mente trazendo o prazer do novo na vida desses indivíduos, que se tornaram escritores.

Para Candido (1976, p. 84):

[...] a posição do escritor depende do conceito social que os grupos elaboram em relação a ele, e não corresponde necessariamente ao seu próprio. Este fator exprime o reconhecimento coletivo da sua atividade, que deste modo se justifica socialmente. Deve-se notar, a propósito, que, embora certos escritores tenham individualmente alcançado o pináculo da consideração em todas as épocas da civilização ocidental, o certo é que, como grupo e função, apenas nos tempos modernos ela lhe foi dispensada pela sociedade. Nesse campo, tais fatores aparecem na realidade unidos e combinados, dependendo uns dos outros e determinando-se uns aos outros conforme a situação analisada. Deste modo é que se deve considerá-los, relacionando-os, além disso, ao segundo grupo de fatores, que integram o conceito de público-alvo que são os alunos.

Fomenta Candido (1976) que o texto escrito mediado entre o autor e o público, que ele alcança e, adquire plena consciência do texto que ele escreve e experimenta através da reação de terceiros que leem o seu texto. Sabido disso, prepara o aluno para ser um bom escritor é um processo que exige dedicação e perseverança dos professores que estejam envolvidos. Durante este processo, a formação dos professores e professoras de sociologia ou de outras áreas do saber, além de ser importante principalmente porque agrega valores e estimulam as habilidades e competências necessárias para a atuação docente.

Observa-se que os indivíduos são inteligentes e apresentam habilidades sociológicas com pensamentos que são coesos e ideias coerentes dentro da comunidade em que vivem. É necessário desenvolver a construção de valores reflexivos e críticos que engrandecem e enobrecem a atual sociedade contemporânea. Diante dessa afirmação, compreende-se o verdadeiro significado da escrita sociológica. Segundo Kulesa (2017, p. 99) “[...] a escrita é ferramenta fundamental para o desenvolvimento das pesquisas, registro de dados, elaboração e discussão das teorias”. Pode-se observar é que o ensino/aprendizagem de sociologia na escola do ensino básico, a escrita pode contribuir com o processo de sistematização e organização dos conhecimentos que cada um dos indivíduos tem acesso (Kulesa, 2017).

Nesse caminho, ao percebe-se que a escrita de textos sociológicos não é meramente um simples ato de desenhar as letras no papel, mas compreendê-los de forma com que elas formem um significado social na contemporaneidade. O ato de ler é bem mais que a definição da palavra propriamente dita, é entender, é interpretar, é debater, é comparar, é influenciar e ser influenciado dentro desse sistema ao qual vivemos. Ao propagar o sentido da escrita sociológica é sentir o que o escritor tenta, através da mesma, demonstrar o que quer, o que sabe, o que pensa, o que imagina. Nessa perspectiva, a influência de textos escrito na sociologia no Ensino Médio é extremamente importante. Assim, a “[...] abordagem a partir da teoria histórico-cultural sugere que a escrita pode ter um papel importante no desenvolvimento do pensamento sociológico na contemporaneidade [...]” (Kulesa, 2017).

Material e métodos

Neste texto foi utilizada a metodologia bibliográfica sistemática. Segundo Marconi e Lakatos (2010, p. 157), “é um conjunto de preceitos ou processos de que se serve uma ciência ou arte; é uma habilidade para usar esses preceitos ou normas, a parte prática”. Nessa perspectiva, a “[...] finalidade é descobrir respostas para questões mediante a aplicação do método” (Prodanov; Freitas, 2013, p. 43). O método ou as técnicas são utilizadas nessa pesquisa é a bibliográfica. Segundo Marconi e Lakatos (2010) a pesquisa bibliográfica são as fontes bibliográficas sobre o tema a ser pesquisado. Para Prodanov e Freitas, 2013, p. 54):

Pesquisa bibliográfica: quando elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de: livros, revistas, publicações em periódicos e artigos científicos, jornais, boletins, monografias, dissertações, teses, material cartográfico, internet, com o objetivo de colocar o pesquisador em contato direto com todo material já escrito sobre o assunto da pesquisa. Em relação aos dados coletados na internet, devemos atentar à confiabilidade e fidelidade das fontes consultadas eletronicamente. Na pesquisa bibliográfica, é importante que o pesquisador verifique a veracidade dos dados obtidos, observando as possíveis incoerências ou contradições que as obras possam apresentar.

Para Ferreira (2018) a revisão bibliográfica é feita mediante as leituras sistemáticas dos artigos, dos livros e revistas científicas on-line e físicas de modo ressaltar os pontos pertinentes ao assunto em estudo que foi abordado nessa pesquisa. As características desse tipo de pesquisa é uma revisão onde a pergunta deve ser específica ao problema estudado. Assim, utilizamos esses métodos sistemáticos para identificar a resposta do nosso problema. Nesse caminho, a revisão sistemática da literatura foi realizada em bases de dados como: os livros físicos e digitais, artigos, revistas físicas e digitais.

Este artigo foi realizado através de uma pesquisa onde foram encontrados os artigos e revistas digitais encontrados na *Scientific Eletronic Library Online (SCIELO)*. Desse modo, a biblioteca virtual da instituição universitária encontramos livros, que deram suporte para a realização dessa investigação. Foram encontrados livros, artigos e revista eletrônicos. Nessa caminhada, incluíram-se livros, artigos e revistas eletrônicas em português, publicados entre os anos de 2011 e 2020. Observa-se que está pesquisa tomou todo os cuidados respeitando os princípios éticos que cercam a nossa pesquisa. Sendo assim, as palavras-chave utilizadas foram: Leitura. Escrita. Textos Sociológicos. Ensino Médio. Enfim, com essas palavras deram-se a busca de dados da presente pesquisa.

Considerações finais

Conclui-se este artigo que visa discutir o tema: *A Leitura, e a Escrita dos Textos Sociológicos no Ensino Médio na Contemporaneidade*. Nesse processo, procurou-se apresentar alguns aspectos importantes sobre leitura, e a escrita dos textos sociológicos no Ensino Médio. Nessa perspectiva, pode-se dizer que o objetivo geral desta pesquisa foi encontrado ao analisarmos a leitura, e a escrita dos textos sociológicos no Ensino Médio na contemporaneidade. Pode-se ver que a importância dos textos sociológicos para o Ensino Médio na contemporaneidade é fundamental e importante para formar muitos indivíduos que sonham em ser futuro escritores perante a sociedade brasileira.

Desta forma, torna-se importante levar a leitura dos textos sociológicos no Ensino Médio. A sociologia apresenta os textos clássicos com uma grande diversidade de temas a serem explorados pelos alunos. Isso quer dizer que cabe aos professores de sociologia apresentar para seus alunos essa diversidade de textos clássicos. A partir do momento em que lerem os textos clássicos eles (alunos) ganham suporte para a leitura e a escrita de novos textos. Nota-se que a questão problema dessa pesquisa foi analisada e comprovada a importância que a leitura e, a escrita tem para a sociológicos no Ensino Médio.

Nesse requisito, apresenta-se a hipóteses desse texto que foi a leitura, e a escrita dos textos Sociológicos no Ensino Médio na Contemporaneidade, seja, algo comum a todos os educadores, educadoras, alunos e alunas que compartilhem dessa troca de saberes. Nesse pensamento a hipótese foi confirmada, onde temos uma resposta do problema dessa pesquisa. Assim, os textos sociológicos que vai se manifestando e adquirindo novas experiências, ideias e opiniões mais reflexivas e críticas, sobre a atual comunidade contemporânea.

Enfim, aplicar a leitura e a escrita dos textos sociológicos ajuda cada um dos indivíduos envolvido nesse processo a melhorar e a desenvolver a capacidade de relacionar-se com o próximo dentro e fora da sua comunidade. Nessa caminhada, o tema desse texto que é: *A Leitura, e a Escrita*

dos Textos Sociológicos no Ensino Médio na Contemporaneidade, devido a sua importância para o Ensino Médio quando se trata da leitura e da escrita dos textos sociológicos. Nesse contexto, os alunos desenvolvem as leituras e a escrita sociológicas.

Referências

- ANTUNES, K. C. V; OLIVEIRA. R. R. A. A Sociologia no Ensino Médio: com a palavra os estudantes. **Revista Teoria e Cultura**: Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais: v. 12 n. 1 jan. a junho. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.34019/2318-101X.2017.v12.12359>. Acesso em: 10/09/2020.
- ARENDT, Hannah, 1906-1975. **Entre o Passado e o Futuro**. [Tradução: Mauro W. Barbosa]. – 6ª. Ed. – São Paulo, SP, Brasil: Editora Perspectiva, 2016.
- BARBOSA, Holda Coutinho. **Sociologia da Educação I**. – Palmas, TO, Brasil: Editora UNITINS, 2007.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF, Brasil: 2018, p. 600.
- BRASIL. **Orientações Curriculares Nacionais para o Ensino Médio – Sociologia**. Brasília, DF, Brasil: MEC, 2006.
- BUTLEN, Max. A leitura: “uma prática cultural polimorfa”. [Tradução de Enid Abreu]: **Revista Leitura: Teoria & Prática**. – Campinas, SP, Brasil: v.33, n.65, p.13-34, 2015.
- CANDIDO. Antônio. **Literatura e sociedade**. 5. Edição. São Paulo, SP, Brasil: Editora Nacional, 1976.
- CARVALHO FILHO, J. L. O Ensino de Sociologia como Problema Epistemológico e Sociológico. **Revista Educação e Realidade**: Porto Alegre, RS, Brasil: v. 29, p. 59-80, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S2175-62362014000100005>. Acesso em 20 de agosto de 2020.
- MARCONI, M. A; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 7.ed. São Paulo, SP, Brasil: Editora Atlas, 2010
- FERREIRA, J. S. Relato de experiência: observação e prática da gestão e docência no ensino de Filosofia. **Caderno Intersaberes**. – Curitiba, PR, Brasil: - v. 9 n. 18 - 2020, p. 240-256. Disponível em: <https://www.uninter.com/cadernosuninter>. Acesso em 30 de outubro de 2020.
- FERREIRA, J. S. Interdisciplinaridade: O Ensino da Filosofia no Ensino Médio. **Caderno Intersaberes**: Curitiba, PR, Brasil: v. 7, n. 9, p. 1-9, 2018. Disponível em: <<https://www.uninter.com/cadernos>>. Acesso em 23 de agosto de 2020.
- FERREIRA, J. S. Relato de Experiência: Observação e Prática no Ensino Médio no Ensino de Filosofia. **Revista Científica Semana Acadêmica**. – Fortaleza, CE, Brasil: v. 1. nº. 131, p. 1-16, 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.35265/2236-6717-131-6820>>. Acesso em 10 de setembro de 2020.
- IANNI, Octavio. O ensino das Ciências Sociais no 1º e 2º graus. **Revista Caderno Cedes**, Campinas, SP, Brasil, v. 31, n. 85, 2011.
- KULESSA, Erika. **Linguagem sociológica e práticas de escrita**: uma pesquisa exploratória em aulas de Sociologia no Ensino Médio. [Dissertação: Mestrado: Programa de Pós-Graduação em Educação]: Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo. – São Paulo, SP, Brasil: s.n., 2017. 167 p.

PEREIRA, Luiza Helena. Sociologia na educação básica: a arte da ruptura, da construção e da explicação. – **Revista Ciências Sociais UNISINOS**: São Leopoldo, RS, Brasil: v. 51, nº. 3, set-dez. de 2015.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. **Metodologia do trabalho científico**: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. – 2. ed. – Novo Hamburgo, RS, Brasil: Editora Feevale, 2013.

SHIOTA, R. R. Os clássicos da sociologia e nós: reflexão sobre três livros paradigmáticos. **Revista Contrapontos** I Eletrônica I Vol. 19 I Nº 1 I Itajaí I JAN-JUN 2019. Disponível em: <https://doi.10.14210/contrapontos.v19n1.p249-270>. Acesso em 20 de setembro de 2020.

SILVA, M. **Complexidade da formação de professores**: saberes teóricos e saberes práticos. – São Paulo, SP, Brasil: Editora Cultura Acadêmica, 2009.

EDUCAÇÃO INDÍGENA: OLHARES DAS DIFICULDADES NO PROCESSO DE ALFABETIZAÇÃO DOS ESTUDANTES INDÍGENAS NAS SÉRIES INICIAIS NA ESCOLA MUNICIPAL UKAUMBUESARA WAKENAI ANAMAREHIT¹

INDIGENOUS EDUCATION: LOOKS AT THE DIFFICULTIES IN THE LITERACY PROCESS OF INDIGENOUS STUDENTS IN THE EARLY GRADES AT THE MUNICIPAL SCHOOL UKAUMBUESARA WAKENAI ANAMAREHIT

Carmelita Pimentel Libório

Universidad de La Integración de Las Américas, Asunción, Paraguai.

Recebido em: 19.04.2023 Aceito em: 06/06.2023

Resumo: Este estudo analisa as relações entre práticas pedagógicas e o desempenho em leitura e escrita dos alunos do ciclo de alfabetização da escola Uka Umbuesara Wakenai Anamarehit localizada no Parque das tribos, uma escola que trabalha unicamente sua língua materna. Por meio de um acompanhamento, buscou-se verificar a hipótese, se os jovens indígenas da Reserva Parque das Tribos encontram várias dificuldades quanto à leitura e escrita. Então se presume que as metodologias exemplificadas em sala de aula não estão em consonância com as propostas curriculares Nacionais e nem tão pouco como os Parâmetros Curriculares Nacionais. Os dados analisados foram coletados junto aos estudantes por meio de produções textuais, para avaliar o grau de conceitualização da escrita a pesquisadora se embasou nos teóricos, (FERREIRA, 1995, p. 190-191) e (CRUZ e ALBUQUERQUE, 2011; OLIVEIRA, 2010). Foram também coletados dados junto ao professor da turma, por meio de registros do caderno de planejamento e das observações realizadas pela pesquisadora. Os resultados de escrita coletados evidenciaram que, os alunos indígenas apresentaram pouca evolução em relação à escrita, dados levantados com seis alunos indígenas; o desempenho no teste de leitura foi compatível com o nível de escrita encontrado, revelando uma inter-relação entre as hipóteses de leitura e escrita e as práticas pedagógicas realizadas em sala de aula.

Palavras chave: Leitura; Escrita; Práticas Pedagógicas

Abstract: This study analyzes the relationships between pedagogical practices and the reading and writing performance of students in the literacy cycle at the Uka Umbuesara Wakenai Anamarehit school located in Parque das tribals, a school that works only in their mother tongue. Through monitoring, we sought to verify the hypothesis whether young indigenous people from the Parque das Tribos Reserve encounter various difficulties in reading and writing. Therefore, it is assumed that the methodologies exemplified in the classroom are not in line with the National curricular proposals, nor with the National Curricular Standards. The analyzed data were collected from students through textual productions, to evaluate the degree of conceptualization of writing, the researcher was based on theorists, (FERREIRA, 1995, p. 190-191) and (CRUZ and ALBUQUERQUE, 2011; OLIVEIRA, 2010). Data were also collected from the class teacher, through records in the planning notebook and observations made by the researcher. The writing results collected showed that indigenous students showed little progress in relation to writing,

¹ Artigo extraído da dissertação de Mestrado apresentado a Facultad de Posgrado em Maestría en Ciencias de la Educación em la Universidad de la Integración de las Américas – UNIDA, Localizada na Ciudad del Este - Paraguai, para obtenção do título de Mestre em Ciência da Educação no ano de 2021.



data collected from six indigenous students; performance on the reading test was compatible with the writing level found, revealing an interrelationship between the reading and writing hypotheses and the pedagogical practices carried out in the classroom.

Keywords: Reading; Writing; Pedagogical practices

Introdução

No cenário da educação indígena contemporânea, ainda se tem um grande desafio: Ensinar estes alunos a lerem e escreverem, pois algumas escolas indígenas encontram-se inseridas em zona Urbanas da cidade de Manaus, diante de tal situação questiona-se a problemática desta pesquisa, Situação Problema: O problema que motivou esta pesquisa surgiu quando se observou que os alunos indígenas da Reserva Parque das Tribos apresentam baixo rendimento educacional e não estão sensibilizados para a noção de leitura e escrita.

A leitura e a escrita tornam-se imprescindíveis para estas comunidades indígenas não as alcançar, conforme os padrões estabelecidos pela sociedade ocidental, tornou-se sinônimo de fracasso escolar. Elementos como a língua, a cultura, o tempo e o modo próprio de aprendizagem destes indígenas têm sido desconsiderados, a presente pesquisa surgiu devido às dificuldades dos indígenas quanto a sua aprendizagem de sua língua materna, principalmente quanto à leitura e a escrita.

Observou-se que os jovens indígenas não estavam interessados em aprender com o professor indígena sobre leitura e escrita, pois os mesmos só queriam estudar sua língua materna, o que dificultava o ensino aprendizagem. Sabe-se que na escola UKA UMBUESARA WAKENAI ANAMAREHIT as inúmeras dificuldades encontradas, pois não há profissionais habilitados para trabalhar com essas etnias, pois são povos que viviam na região do Alto Solimões e o alto de seus igarapés e rios tributários, e estão referenciados há oitos diferentes municípios.

Nesse contexto, de dispersão de várias etnias migraram para a cidade de Manaus, onde se aglomeraram formando um grande assentamento denominado Parque das Tribos, de origens de várias etnias. Portanto, a pesquisa científica e a ferramenta necessária para adquirir respostas num futuro próximo que venha beneficiar esses jovens quanto à leitura e a escrita.

A referida pesquisa atende as exigências éticas e técnicas científicas onde foram inclusos os docentes e seus respectivos alunos, os quais foram informados para contribuir com um questionário com perguntas abertas nesse processo de investigação. Os resultados contribuirão com as competências e habilidades na prática docente e favorecerá aos alunos seus direitos de melhorar seu desempenho na leitura e escrita.

Fatores de baixo rendimento escolar nos estudantes

Uma gama de fatores ambientais, biológicos, genéticos e culturais podem estar associados a resultados adversos de desenvolvimento intelectuais dos alunos bem como falta de atenção dos pais, distúrbios que pode ser gerado por uma série de problemas cognitivos ou emocionais, afetando diversas áreas do desempenho escolar; ou até mesmo problemas de aculturação, quando o aluno indígena, sai de seu local de origens para a zona urbana. Mais segundo dados do MEC/

SEF, 1998 relata que:

A leitura é o processo no qual o leitor realiza um trabalho ativo de compreensão e interpretação do texto, a partir de seus objetivos, de seu conhecimento sobre o assunto, sobre o autor, de tudo o que sabe sobre a linguagem etc. Não se trata de extrair informação, decodificando letra por letra, palavra por palavra. Trata-se de uma atividade que implica estratégias de seleção, antecipação, inferência e verificação, sem as quais não é possível proficiência. É o uso desses procedimentos que possibilita controlar o que vai sendo lido, permitindo tomar decisões diante de dificuldades de compreensão, avançar na busca de esclarecimentos, validar no texto suposições feitas (In: Parâmetros Curriculares Nacionais: terceiros e quatro ciclos de EF: língua portuguesa/Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília: MEC/SEF, 1998, p. 69-70).

De acordo com Freire (1984), aprender a ler, a escrever, a alfabetizar-se é, antes de mais nada, aprender a ler o mundo, compreender o contexto, não numa manipulação mecânica de palavras, mas numa relação dinâmica que vincula linguagem e realidade. Para ele, primeiro há a “leitura” do mundo, depois a leitura da palavra, para assim constituir a *palavramundo*¹, que pode ser entendida como a relação estabelecida entre o texto lido com o contexto do aluno, que de forma ativa interage, construindo seu significado.

Paulo Freire afirma que ninguém educa ninguém, como tampouco ninguém educa a si mesmo: os homens se educam em comunhão, mediatizados pelo mundo. Mediante essa afirmação, se pode entender que esse processo/aprendizado se dá socialmente, apesar de desenvolver-se no convívio com os outros e com o meio circundante. Embora se deva levar em conta que seja quem for o leitor, o ato de ler sempre estará ligado às condições de interação internas e subjetivas e das externas e objetivas, pois elas são fundamentais para desencadear e desenvolver a leitura (Martins, 2003).

A leitura precisa ser objetiva, consciente, racional, então ela não pode ser totalmente sensorial e nem só emocional², movida pelos sentimentos, deve ter sentido. Embora a leitura seja quase sempre, primeiramente, sensorial e logo após emocional, relaciona-se a uma questão própria de amadurecimento do ser humano (Martins, 2003).

O processo de leitura implica o envolvimento de capacidades cognitivas gerais, como a atenção, a ativação de conhecimentos prévios, a memória de trabalho ativada, a diferenciação, e de capacidades linguísticas, como acessar a significação básica, processar metáforas e outras figuras, construir o sentido e recuperar anáforas (MORAIS, 2013, p. XX).

Dentro desse panorama, cabe trazer à tona as contribuições de Colomer e Camps (2002), que consideram a leitura um ato que transcende o processo de decifração de sinais gráficos. Segundo as autoras, trata-se de um processo cognitivo em que é necessário saber orientar uma série de raciocínios para reconstruir a mensagem escrita, levando em consideração a informação do texto e os conhecimentos do leitor. Além disso, de acordo com as autoras, a leitura requer do sujeito uma série de raciocínios para controlar o progresso dessa compreensão, de modo que o leitor possa perceber eventuais problemas durante a leitura.

Assim, no âmbito deste trabalho, ao reportar-se ao leitor proficiente, à compreensão leitora ou à competência leitora, está se referindo ao sujeito que reconstrói os sentidos do texto a partir da capacidade cognitiva e linguística, bem como a partir dos seus conhecimentos prévios e dos objetivos de leitura. Dessa forma, “um texto produzirá leituras diferentes por parte de leitores

diferentes, ou mesmo por parte de um único leitor em momentos diferentes, dependendo do seu universo de experiências”

De acordo com (MANGILI, 2011, p. 22).

[...] ler significativamente torna o estudante mais completo, mais capaz de lidar com a diversidade no complexo mundo contemporâneo. Ler significativamente leva o universitário a se descobrir como um ser sempre em busca de novas formas de compreensão de si mesmo e do mundo. Eis algumas razões para acreditar que trilhar o caminho da leitura significativa no mundo universitário possa ser uma ação propulsora do processo de construção de um ser autônomo e, como consequência, responsável pela sua formação integral (MANGILI, 2011, p. 121).

De início, convém esclarecer que aprender a ler não é fácil e dificilmente se dá de forma espontânea. Caso assim fosse, não haveria tantos analfabetos e, o que é mais grave, não teria um percentual tão elevado de analfabetos funcionais, isto é, de sujeitos que frequentaram a escola por anos e não compreendem o que leem, mesmo estando expostos a palavras escritas nos mais variados lugares ou suportes, como nas telas das televisões (MORAES, 2013). Moraes (2013) justifica esse quadro pelo fato de não terem sido ensinados a ler. Muitos foram ensinados apenas a decodificar, mas não a ler, o que implica “estabelecer o tema, o quadro espacial e temporal das informações transmitidas, as personagens ou agentes envolvidos, a situação ou o conhecimento de que se parte e aqueles a que se chega” (MORAES, 2013, p. 111). O autor ainda complementa:

O que é a compreensão de um texto? É a elaboração progressiva de uma representação mental integrada das informações apresentadas sucessivamente no texto, de tal maneira que os objetivos do seu autor sejam corretamente apreciados. Essa representação tem de preservar a coerência interna do texto (a menos que ele seja incoerente, mas em geral não é o caso dos textos lidos na escola) e deve ser revista, aumentada, atualizada de acordo com os novos elementos tratados no decurso da leitura (MORAES, 2013, p. 111).

Estratégias de leitura são consideradas habilidades usadas para promover a compreensão leitora; são procedimentos ou atividades que facilitam o processo de aquisição de informações, variando de acordo com o texto a ser lido (ALVES, 2008). Kleiman (2002) entende que as estratégias de leitura são operações regulares utilizadas pelo leitor para abordar o texto, que podem:

[...] ser inferidas a partir da compreensão do texto, que por sua vez é Inferida a partir do comportamento verbal e não verbal do leitor, isto é, do tipo de respostas que ele dá a perguntas sobre o texto, dos resumos que ele faz, de suas paráfrases, como também da maneira com que ele manipula o objeto: se sublinha, se apenas folheia sem se deter em parte alguma, se passa os olhos rapidamente e espera a próxima atividade começar, se relê (KLEIMAN, 2002, p. 49).

O aprendizado da leitura pode tornar-se difícil, inacessível à criança, quando o professor não dá importância, por exemplo, a exposição da informação visual, isto é, dá pouca importância a um fator que facilitaria o aprendizado da leitura – fornecer ao aluno textos, cuja leitura não dependesse somente de informação linguística, mas pudesse agregar a ela sentido, tão importante para essa faixa etária.

Alguns estudos (SOARES, 2003, 2004; KLEIMAN, 1995; MATENCIO, 1995) têm mostrado o termo letramento como algo recente em nossa literatura. Segundo Soares (2003),

palavras novas surgem quando novos fenômenos ocorrem, quando uma nova ideia, um novo fato, um novo objeto surge, pela necessidade que o homem tem de nomear as coisas, sem o que a coisa ainda não existe. Nas suas palavras de SOARES, 2003.

Convivemos com o fato de existirem pessoas que não sabem ler e escrever, pessoas analfabetas, desde o Brasil Colônia, e ao longo dos séculos temos enfrentado o problema de alfabetizar, de ensinar as pessoas a ler e escrever; portanto: o fenômeno do *estado ou condição de analfabeto* nós o tínhamos (e ainda temos...), e por isso sempre tivemos um nome para ele: *analfabetismo*. À medida que o analfabetismo vai sendo superado, que um número cada vez maior de pessoas aprende a ler e a escrever, e à medida que, concomitantemente, a sociedade vai se tornando cada vez mais centrada na escrita (cada vez mais *grafocêntrica*), um novo fenômeno se evidencia: não basta apenas aprender a ler e a escrever. As pessoas se alfabetizam, aprendem a ler e a escrever, mas não necessariamente incorporam a prática da leitura e da escrita, não necessariamente adquirem competência para usar a leitura e a escrita, para envolver-se com as práticas sociais de escrita (...). (SOARES, 2003, p. 45-46, grifos da autora).

Considerar o leitor e seus conhecimentos e que esses conhecimentos são diferentes de um leitor para outro implica aceitar uma pluralidade de leituras e de sentidos em relação a um mesmo texto (Koch, 2006). Essa reflexão permite dizer que há diferentes formas/tipos de leitura, através dos quais, é de fundamental importância, que o leitor considere na e para a produção de sentido as sinalizações do texto e seu conhecimento prévio. O que é proposto aqui é que o leitor dê importância a esses fatores, principalmente ao contexto que se torna indispensável no momento de compreender e interpretar o sentido do que está sendo lido.

A grosso modo, pode-se dizer que a compreensão de um texto é o passo inicial da leitura e a interpretação é sua consequência e objetivo, o resultado do sentido que foi dado pelo leitor ao texto, ou seja, ambas fazem parte do processo de leitura.

A compreensão de um texto varia segundo as circunstâncias de leitura e depende de vários fatores, complexos e inter-relacionados entre si. Mas não requer que os conhecimentos do texto e do leitor coincidam, mas que possam interagir dinamicamente.

Formação para professores

Mas então, o que é escrever? [...] Primeiro, a página em branco: um espaço “próprio” circunscreve um lugar de produção para o sujeito. Trata-se de um lugar desenfitejado das ambiguidades do mundo. Estabelece o afastamento e a distância de um sujeito em relação a uma área de atividade. Oferece-se a uma operação parcial, mas controlável. Efetua-se um corte no cosmos tradicional, onde o sujeito era possuído pelas vozes do mundo. Coloca-se uma superfície autônoma sob o olhar do sujeito que assim dá a si mesmo o campo de um fazer próprio. (CERTEAU, 1994, p. 225).

O entendimento de que os professores são um fator essencial do contexto educativo para promover mudanças que qualifiquem a formação dos alunos e o reconhecimento de que a mudança da educação somente se efetiva com a correspondente mudança do professor e de suas práticas na escola têm permeado os estudos em educação, trazendo a formação de professores para o foco de atenção e discussão (NÓVOA, 1995b).

O saber do professor proporciona um ponto de partida para a reflexão crítica.

Simplesmente, não pode dar-se por pronto ou sistematizado na teoria, nem se tornar definitivo na prática. E isto não ocorre porque o saber do professor é menos exigente que o de outros, senão porque os atos educativos são atos sociais, e, portanto, reflexivos, historicamente localizados, e objetivados em contextos intelectuais e sociais concretos. De tal forma que o saber acerca da educação há de mudar de acordo com as circunstâncias históricas, os contextos sociais e o diferente entendimento dos protagonistas frente ao que acontece durante o encontro educativo (CARR; KEMMIS, 1988, p. 61).

Muitos educadores ainda praticam uma educação tradicional – formalista e robotizada, sistemática –, ou seja, ensinam seus alunos através da decodificação de signos lingüísticos, pois ele (o professor) é quem tudo sabe, esquecendo-se de questionar o porquê, o como e o para que um texto está sendo lido. Esses professores resistem a adaptar-se às necessidades da criança; esperam que ela se adapte à sua metodologia.

A construção da leitura depende de muitos pressupostos e, acima disso, de uma mudança de foco/objetivo por parte do professor, pois a leitura é constante e não estática, seu processo de aprendizagem não se esgota, se aperfeiçoa. Para afirmarmos que uma criança sabe ler, precisam ser levados em conta outros aspectos além dos mecanismos de compreensão do que se lê. Não se pode dizer que a criança entendeu o texto apenas porque ela decifrou as relações entre caracteres e sons da fala. (Michele, p.17,2010).

A análise teórico-metodológica de processos de formação que privilegiam a orientação reflexiva e da pesquisa sobre eles, Mizukami (2002) ressalta que a reflexão não pode ser tomada como sinônimo de julgamento sábio. A autora apresenta a proposta de Sparks-Langer (1992)¹³, que considera três abordagens para abranger as variedades conceituais de “professor reflexivo”: (i) a cognitivista, que inclui estudos sobre processamento de informações e tomadas de decisão, por professores; (ii) a crítica, que “ênfatiza os tipos de decisões tomadas pelos professores ao examinarem experiências, valores e metas, considerando suas implicações sociopolíticas”, e (iii) a abordagem da narrativa, que implica considerar as vozes dos professores, com ênfase nas próprias descrições em relação às circunstâncias pessoais sob as quais tomam decisões (MIZUKAMI, 2002, p. 53-54).

Nessa perspectiva, Perez Gómez (1995) assinala dois tipos principais de formação continuada: racionalidade técnica e racionalidade prática. A racionalidade técnica está de acordo com a tradição pedagógica que considera dois tipos de professores: os técnicos capacitados para desenvolver teorias e preceitos já consagrados pela Academia, sem direito a questionamentos, pois não sabem como fazê-los, e os pesquisadores e estudiosos da área que antecipam e resolvem as situações problemáticas. Vê-se que está registrada a evidência da dicotomia entre aqueles que estudam, pesquisam e conhecem os problemas que podem surgir no contexto educacional e aqueles que se encontram desamparados, deixando-se levar pela intuição e pelas práticas informalmente acumuladas.

Nessa mesma linha de raciocínio, parece-nos fundamental o posicionamento de Nóvoa (1995) no que diz respeito à formação docente. O autor, ao se referir à dicotomia cartesiana, ou seja, aquela que faz uma dicotomia entre mente e corpo, sujeito e objeto, coloca sua preocupação em uma forma de dicotomia presente no processo de produção do conhecimento, como é o caso da teoria-prática, eumundo, na maioria das ações dos professores. Essas dicotomias provocam uma crise de identidade do professor, uma vez que há uma separação entre o eu pessoal e o eu

profissional do professor (Nóvoa, op.cit. p.31).

Formação de professores que trabalham em leitura e escrita

O processo de formação de professores torna-se complexa, pois os cursos de formação deixam muito a desejar dessa maneira, faz-se necessário que professores gestores, pais, alunos e as instituições governamentais compreendam que a escola é de suma importância para a democratização do conhecimento e para a socialização do saber acumulado ao longo do tempo, uma vez que é através da leitura que tomamos posse dessa bagagem cultural.

Para atender a essa necessidade, necessita-se de escolas equipadas, professores devidamente preparados, que saibam conduzir os alunos e que estes, por sua vez, possam ver os livros não como mero objeto, mas como porta-vozes de um mundo antes não conhecido.

Dentre eles destacam-se Tardif (1991) e a sua abordagem sobre a problemática da constituição dos saberes docentes, resgatando o valor dos saberes da experiência e a necessária reflexão sobre suas condições de produção e operação; Shön (2000) e sua análise sobre o *reflective practitioner*, ou seja, do professor comprometido com sua prática, com permanente reflexão sobre essa mesma prática, isto é, “uma reflexão do próprio professor sobre aquelas estratégias e saberes que ele mobiliza em sua prática”; Giroux (1997), que amplia a proposição de Shön ao rejeitar a redução dos professores a meros técnicos da reprodução e reclama a sua concepção como intelectuais transformadores, destacando a pesquisa na formação e prática docentes; Zeichner (2005), que tem dado também importante contribuição a essa discussão com seus estudos acerca da pesquisa-ação como importante experiência de formação do docente engajado, comprometido.

Os desafios relativos à articulação entre os diferentes atores e seus saberes, e acerca da inserção da pesquisa como prática docente de maneira a qualificar a intervenção do professor como sujeito de conhecimento foram analisados, também, em trabalhos de Tardif (2002).

A formação dos professores da educação infantil e das séries iniciais do ensino fundamental nos cursos de Pedagogia foram ressaltados, pois este curso até então “voltava-se principalmente à formação dos professores para os cursos de Magistério em nível de ensino médio e para a formação de especialistas com funções técnicas nas escolas (administradores, supervisores e orientadores)” (SCHEIBE, 2003, p.175). Para Libâneo (2000) fica a dúvida se os atuais cursos estão formando profissionais competentes nessas áreas, ele nos questiona se é possível formar especialistas e professores em 3.200 horas.

Frente a multiplicidade de situações postas ao professor e à complexidade da natureza de seu trabalho, à sua especificidade e riqueza, evidencia-se a importância e a necessidade de um profissional extremamente qualificado para o exercício da função na atualidade (PEREIRA, MARTINS, 2002, p.127). O público aqui enfatizado é o formador de leitor, ou seja, o professor, em especial os das séries iniciais da educação básica. Neste contexto educativo, a aprendizagem da leitura e escrita assume um peso de grande significado, e por vezes, determinante no fracasso ou sucesso do educando. O ensino da língua escrita aparece estritamente vinculado à vida estudantil. Formar leitores-escritores se constitui uma das grandes preocupações no campo da educação, pois nos dias atuais a leitura e a escrita são fundamentais para a inserção do cidadão na sociedade (GIMENO-SACRISTAN, 2008).

O professor alfabetizador de hoje, vem sendo afetado por todo discurso construtivista e sócio interacionista dos últimos 30 anos. Este passou por uma fase de transição da postura do que se entedia por alfabetizar. Os professores também que atuam hoje no Ensino Superior vivem esse dilema. Muitos alfabetizados de forma tradicional, hoje precisam preparar os futuros formadores de leitores-escretores, para uma formação com novas posturas.

Leitura e escrita influências no rendimento escolar

A aprendizagem se deve fazer em função do aluno, das suas expectativas, da sua psicologia e do seu mundo, por isso as práticas pedagógicas devem ser variadas, adaptadas às necessidades de ler e promotoras da autonomia do aluno que se torna um leitor atento, prevenido, consciente das possibilidades linguísticas que a língua lhe oferece. A leitura literária na sala de aula é importante na construção cognitiva do aluno porque lhe permite construir sentidos e, dessa maneira, a encorajá-lo a encontrar o sentido do texto com a ajuda de um método complexo onde se interpenetram significações aprendidas, convenções sociais, leituras anteriores, individuais e gosto pessoal. Ao atribuir um valor acrescentado à informação, transforma-a em conhecimento e, conseqüentemente em cultura.

Mas a leitura do texto literário como leitura essencialmente interpretativa levanta algumas questões. O professor deverá iniciar os alunos num método de análise literária adaptado à sua idade e desenvolvimento cognitivo. No método tradicional escolar da “explicação do texto” o papel do professor apresenta-se como o detentor de uma única interpretação e, por vezes, não aceita outras interpretações divergentes das suas. O discurso estatizante dos manuais determina em grande parte a leitura do aluno e podem bloquear o trabalho do aluno leitor. Discurso estatizante dos manuais determina em grande parte a leitura do aluno e podem bloquear o trabalho do aluno leitor.

A leitura ocupa um espaço privilegiado não só no ensino da língua portuguesa, mas também no de todas as disciplinas acadêmicas que objetivam a transmissão de cultura e de valores. Mais especificamente, a leitura, enquanto um modo peculiar de interação entre os indivíduos e as gerações, se no centro dos espaços discursivos, independentemente da disciplina ou área de conteúdo.

A leitura é um processo de criação e descoberta, dirigido ou guiado pelos olhos perspicazes do escritor, pois esse faz ver, ilumina e conduz o leitor a esferas mais amplas e profundas de percepção. A boa leitura é aquela que, depois de terminada, gera conhecimentos, propõe atitudes e analisa valores, aguçando e refinando os modos de perceber e sentir a vida por parte do leitor. É a chamada leitura significativa ou leitura com significado que, segundo Smith (1999, p.72) é aquela em que os leitores dão significado ao que leem, “empregando o seu conhecimento prévio do assunto e da linguagem do texto.” Um dos grandes desafios deste início

Quando se observam as dinâmicas em sala de aula, frequentemente, verificase que elas estão apoiadas numa perspectiva que associa aprender à exigência de adaptação a um mundo pré-existente (Sordi, 1999), de modo que o ato de ensinar fica resumido a uma transmissão de conhecimentos acumulados historicamente que, sem dúvida, são importantes, mas não suficientes.

A partir desse pressuposto, a atenção focalizada surge como condição fundamental para

a aprendizagem, pois, quanto maior o poder de manter o foco em determinado objeto, maiores as chances de sucesso infantil. Neste caso, o ato de prestar atenção fica associado aos processos cognitivos como sua condição indispensável. Entretanto, conforme se vem mostrando, este modo de entender o fenômeno tensional, limita-o ao processo de focalização, que não deve ser confundido com concentração.

Na perspectiva cognitiva de aprendizagem, necessariamente, não está implicada uma concentração, pois esta supõe a possibilidade de ir além da capacidade de executar tarefas, supõe uma possibilidade inventiva e, portanto, uma cognição enquanto capacidade problematizada. Neste caso, a concentração, ao contrário do que normalmente se pensa, precisa recorrer à possibilidade de distrair-se, sendo que o distrair-se é experimentado num “colapso”, numa “rachadura” (Varela, 2003), ou ainda num momento de “descontinuidade” (Bergson, 2005).

O sujeito experimenta um movimento de abertura necessário à invenção e que se revela como distração, que lhe possibilita transitar entre atenção e desatenção. Ao desatender do foco, dá-se um encontro entre o passado inteiro que acompanha o sujeito e o instante presente. Trata-se de uma experimentação nova que, ao sofrer uma ruptura na continuidade, escapa ao momento da focalização, mas mantém um elo que reconduz o sujeito e possibilita que o problema seja inventado.

Posto isto, entende-se que, subjacente ao apelo da escola de prestar atenção, está um conceito que faz referência a um movimento de detenção, de fixação do foco, não de uma capacidade de concentração. Na escola, no trabalho, em frente ao computador ou à televisão ou em outras tarefas diárias, nossa atuação, normalmente, é de uma atenção focalizada, pois precisamos tratar de reconhecer o que se passa para poder executar bem as tarefas.

Procedimentos metodológicos

A Escola indígena UKA UMBUESARA WAKENAI ANAMAREHIT, fica localizada no Centro Municipal de Educação Escolar Indígena (Cmeei) Wakenai Anumarehit, localizado na comunidade Parque das Tribos, na zona Oeste de Manaus, a comunidade e os alunos na escola valorizam cultura tradicional de aproximadamente 35 etnias residentes, na aldeia existe um local que faz parte de exposição e serve como Museu Amazônico.

Tratando-se da abordagem, consiste em uma pesquisa qualitativa e quantitativa, adotando como procedimento técnico pesquisa documental e levantamento operacionalizado através de análises. Deste modo, através da classificação das fontes possibilita a realização de um julgamento qualitativo complementado por “estudo estatístico comparado” (FONSECA, 1986)

A pesquisa tem característica descritiva interpretativa realizar as análises de causa-efeito tendo como processo sequencial as amostragens dedutivas para dados comprobatórios da exploração dos fenômenos em profundidade, basicamente conduzido em um ambiente escolar, os significados serão extraídos dos dados coletados, sendo seu benefício preciso. Creswell (2009 e 2005).

A população indígena objeto do estudo é composta diretamente por jovens, famílias e professores da Reserva Parque das Tribos no município de Manaus. A Reserva Parque das Tribos que “compõe duzentas e oitenta e três (283) famílias conforme documentos de 2014, atualmente 2021, são mais de quatrocentas (400) famílias”, e uma das mais numerosas reservas legalizadas

na cidade de Manaus, pode ser considerada como o mais importante assentamento no Estado.

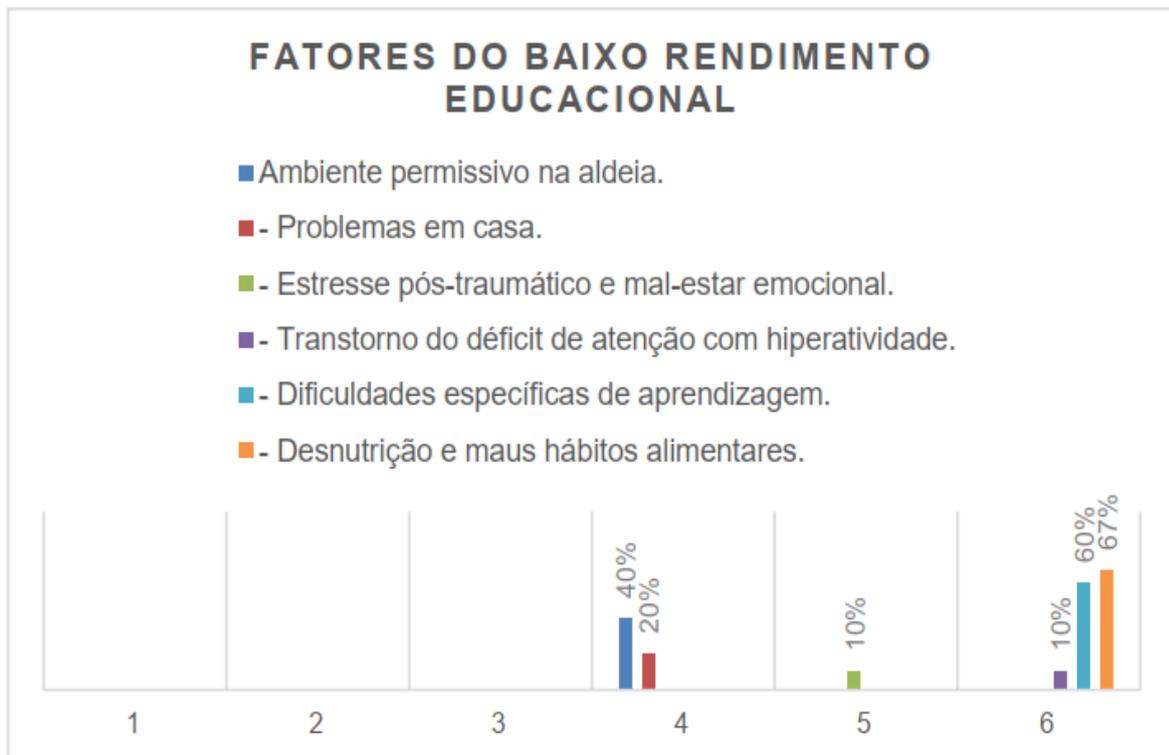
Com uma área demarca de 14,220 Há. (Quatorze vírgulas duzentos e vinte hectares), situado a margem esquerda da estrada do Bancrevea com a Rua Amazonas. Para a coleta a pesquisadora selecionou 02 professores e 23 alunos para sua amostragem. Com instrumento de coleta de dados foi aplicado um questionário semiestruturado com perguntas abertas e fechadas, bem com a realização de entrevista com os participantes. Este estudo foi realizado no período de fevereiro a outubro do ano de 2020.

Resultados e discussões

São inúmeras as dificuldades de leituras e escritas dos alunos do Parque das Tribo da escola UKA UMBUESARA WAKENAI ANAMAREHIT, ficou dificultoso se realizar uma pesquisa mais detalhada devido à época pandêmica, que se viveu no mundo em especial no amazonas fato este que dificultou a coleta de dados e causou pânico no momento da entrevista, ainda assim se conseguiu realizar a investigação que apresentar-se-á as principais causas de déficit no aprendizado e se fará uma amostragem da escola foco da pesquisa.

Levantou-se dados dos comportamentos de modos gerais tais como o ambiente onde se vivem, problemas que possuem em suas respectivas casas, conflitos que as etnias vem vivenciando por terras, que afetam de modo parcial o aprendizado destes alunos indígenas, o processo de aculturação que é a saída deles para a área urbana, as dificuldades que eles possuem na leitura e escrita da língua portuguesa e as habilidades de sua língua materna. Apresentou-se o seguinte resultado.

Gráfico 1 - Fatores do baixo rendimento educacional



Fonte: Pesquisa de campo realizada em 2020

Como constatado na amostragem do gráfico de fatores que causam o baixo rendimento educacional, ficou comprovado que o fato da desnutrição na aldeia parque das tribos é relevante, o que apresenta as dificuldades na aprendizagem.

A desnutrição pode afetar a educação de diversas formas, principalmente devido aos impactos diretos e indiretos que tem sobre o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional das crianças. Em primeiro lugar, a desnutrição pode levar a deficiências no desenvolvimento físico, o que pode resultar em problemas de saúde frequentes e em um menor rendimento escolar, devido à fadiga, dificuldade de concentração e menor capacidade de aprendizado.

Além disso, a desnutrição também pode afetar o desenvolvimento cognitivo das crianças, prejudicando suas habilidades de raciocínio, memória e resolução de problemas. Isso pode impactar negativamente seu desempenho acadêmico e sua capacidade de acompanhar o ritmo das aulas. Em um nível mais amplo, a desnutrição pode contribuir para perpetuar o ciclo da pobreza, já que crianças desnutridas têm menos chances de alcançar um bom nível educacional e, conseqüentemente, enfrentam maiores dificuldades para romper o ciclo da pobreza na vida adulta.

Portanto, é fundamental abordar a desnutrição como uma questão que vai além da saúde física, reconhecendo seu impacto significativo na capacidade das crianças de acessar e se beneficiar da educação. O combate à desnutrição é essencial para garantir que todas as crianças tenham a oportunidade de alcançar seu pleno potencial educacional.

Para superar a desnutrição no ambiente escolar, é necessário adotar uma abordagem abrangente que envolva não apenas a escola, mas também a comunidade, as famílias e os órgãos governamentais. Algumas estratégias eficazes para enfrentar a desnutrição no ambiente escolar incluem: 1- Programas de alimentação escolar; 2- Educação nutricional; 3- Parcerias com órgãos de saúde; 4- Envolvimento das famílias; 5- Integração de conteúdos sobre nutrição no currículo; 6- Acesso à água potável e saneamento básico.

Essas medidas, quando implementadas de forma integrada e consistente, podem contribuir significativamente para superar a desnutrição no ambiente escolar, promovendo o desenvolvimento saudável das crianças e melhorando suas condições para o aprendizado.

Em um ambiente de fome, é fundamental adotar estratégias que visem não apenas atender às necessidades imediatas de alimentação, mas também promover o desenvolvimento educacional das crianças em situação de vulnerabilidade. Algumas estratégias que podem ser utilizadas para desenvolver a educação em um ambiente de fome incluem: A. Programas de alimentação escolar; B. Parcerias com organizações sociais; C. Atendimento psicossocial; D. Educação nutricional; E. Incentivo à frequência escolar; F. Desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

Essas estratégias podem contribuir para o desenvolvimento da educação em ambientes de fome, reconhecendo a importância de abordar as necessidades básicas das crianças como um componente fundamental para seu sucesso educacional.

A fome pode afetar diretamente os rendimentos escolares de diversas maneiras. Em primeiro lugar, a desnutrição resultante da fome pode causar impactos físicos, cognitivos e emocionais significativos nas crianças, que por sua vez influenciam seu desempenho acadêmico. Alguns dos principais impactos são: Dificuldades de concentração: A fome pode levar à falta de concentração e fadiga, dificultando a capacidade das crianças de se concentrarem nas aulas e

absorverem o conteúdo apresentado como: Redução da capacidade de aprendizado; Impacto no desenvolvimento socioemocional. Portanto, a fome exerce uma influência direta nos rendimentos escolares, tornando-se um obstáculo significativo para o sucesso educacional das crianças que enfrentam essa realidade. É crucial abordar a fome como uma questão que vai além da nutrição, reconhecendo seu impacto profundo no acesso à educação e no desenvolvimento das crianças.

Os indígenas podem enfrentar dificuldades em aprender a língua portuguesa por uma série de razões relacionadas à sua própria realidade cultural, linguística e social. Algumas das principais razões incluem:

1. Diferenças linguísticas: Muitas comunidades indígenas possuem línguas próprias, que são muito distintas do português em termos de estrutura, fonética e vocabulário. A transição para uma língua tão diferente pode representar um desafio significativo para os indígenas.

2. Contexto sociocultural: A língua está intrinsecamente ligada à cultura e identidade de um povo. Para os indígenas, a língua portuguesa pode representar uma imposição cultural externa, o que pode gerar resistência ou dificuldade em assimilá-la.

3. Acesso limitado à educação de qualidade: Muitas comunidades indígenas enfrentam desafios no acesso à educação de qualidade, o que pode impactar diretamente a aprendizagem da língua portuguesa. A falta de recursos educacionais adequados e de professores capacitados também pode contribuir para as dificuldades de aprendizado.

4. Barreiras geográficas e isolamento: Algumas comunidades indígenas estão localizadas em áreas remotas e isoladas, o que pode limitar seu contato com a língua portuguesa e com oportunidades de prática e imersão na língua.

5. Questões políticas e históricas: Ao longo da história do Brasil, as populações indígenas sofreram processos de marginalização, discriminação e violência, o que pode impactar o modo como essas comunidades enxergam a língua portuguesa e as instituições educacionais associadas a ela.

Desta forma, as dificuldades dos indígenas em aprender a língua portuguesa são multifacetadas e estão enraizadas em questões linguísticas, culturais, educacionais e históricas complexas. É fundamental abordar essas questões com sensibilidade cultural e buscar estratégias que respeitem e valorizem a diversidade linguística e cultural das comunidades indígenas.

O ensino da escrita na língua portuguesa para indígenas deve ser abordado de forma sensível e respeitosa, levando em consideração a diversidade linguística e cultural das comunidades. Algumas estratégias que podem ser adotadas incluem:

I. Valorização da língua materna: Antes de introduzir a escrita em português, é importante valorizar e preservar a língua materna dos indígenas, reconhecendo-a como parte fundamental de sua identidade e cultura.

II. Abordagem intercultural: O ensino da escrita em português deve ser integrado a uma abordagem intercultural, que reconheça e respeite as tradições, conhecimentos e práticas linguísticas das comunidades indígenas.

III. Material didático contextualizado: Desenvolver materiais didáticos que sejam contextualizados e relevantes para a realidade das comunidades indígenas, incorporando elementos de suas culturas e cotidiano.

IV. Formação de professores indígenas: Incentivar a formação de professores indígenas

que possam atuar como mediadores entre as línguas e culturas, facilitando o processo de ensino da escrita em português de maneira mais sensível e eficaz.

V. Uso de recursos visuais e práticos: Utilizar recursos visuais, práticos e lúdicos no ensino da escrita em português, levando em conta as diferentes formas de aprendizado presentes nas comunidades indígenas.

VI Diálogo com as lideranças locais: Estabelecer um diálogo próximo com as lideranças e membros das comunidades indígenas para compreender suas necessidades, expectativas e desafios em relação ao ensino da língua portuguesa.

É essencial que o ensino da escrita em português seja conduzido de maneira inclusiva, respeitando a diversidade linguística e cultural dos povos indígenas e promovendo um ambiente de aprendizado acolhedor e empoderado.

Considerações finais

É preciso se valer dos avanços da ciência e da tecnológica no ensino, para trazer maior rentabilidade ao ensino da leitura e escrita, além de tornar as aulas mais atrativas e proporcionar novos conhecimentos, não importa quais são os veículos de divulgação da cultura local bem como meios para preservar as tradições dos povos, os recursos favorecem o intercâmbio entre a cultura indígena e científica, colaborando assim para a autonomia destes povos.

Ficou comprovado nesta pesquisa que o baixo rendimento escolar deu-se a partir das dificuldades vivenciada no parque das tribos principalmente no que se refere a alimentação, onde o caso de desnutrição foi o mais alarmante, fato este que provocava desmotivação no desenvolvimento das práticas pedagógicas o que refletia em massa aos alunos e docentes, mesmo nos lugares mais distantes e de culturas singulares é possível viabilizar um ensino de qualidade.

É importante lembrar que os sujeitos formadores avaliado nesta pesquisa são conscientes que se precisa qualificar com base em cursos de capacitação de letramento para viabilizar aulas com mais ênfase na leitura e escrita, o que trará maior rentabilidade a educação indígena. São conscientes que se precisa trabalhar a preservação da língua materna, o que já se trabalha na escola foco da pesquisa.

Assim, voltando-se para a hipótese e os objetivos, pode-se afirmar que os ensinamentos exemplificados na escola realmente não estavam em consonância com os parâmetros curriculares nacionais. Por se tratar de uma escola indígena geralmente se direciona estes déficits aos órgãos competentes através da FUNAI.

Diante dos resultados obtidos, pode-se dizer que há fortes indícios de que o desempenho em leitura e escrita está relacionado de forma estreita com as políticas públicas de assistência a população indígena urbana necessitando urgentemente de uma revisão para que esta se torna mais presente na prática e não fique apenas bem desenvolvida no papel.

Referências

ALVES, Erica V. D. **Estratégias de leitura e a (re)significação de uma prática de leitura.** 2008. 110 f. Mestrado em Língua Portuguesa, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2008.

BRASIL. Lei no 9.394, de 20 de dezembro de 1996. **Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 23 dez. 1996.

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais: introdução aos parâmetros curriculares nacionais**. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1997.

BRASIL. **Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: terceiro e quarto ciclos do Ensino Fundamental**. Língua Portuguesa. Brasília: MEC/SEF, 1998.

BRASIL. **Referencial nacional formação de professores**. Brasília, 1998b. CABRAL, Ana Suely; MONSERRAT, Ruth; MONTE, Nietta (Org.). Por uma educação indígena diferenciada. Brasília: Fundação Nacional Pró-Memória, 1987.

CARDOSO-MARTINS, C., & MICHALICK-TRIGINELLI, M. F. Codificação fonológica e ortográfica na dislexia de desenvolvimento: evidencia de um estudo de caso. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 6(1), 153-161, 2009.

CARDOSO-MARTINS, C., & MICHALICK-TRIGINELLI, M. F. **O desenvolvimento da escrita nos anos pré-escolares: questões acerca do estágio silábico**. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 2008. Vol. 24, n.3, p. 279-286.

FREIRE, Paulo Reglus Neves. **A importância do ato de ler**. São Paulo: Cortez, 2011.

FREIRE, Paulo Reglus Neves. **A importância do ato de ler**. São Paulo: Cortez, 1982.

GIMENO, Sacristán, José. **A educação que ainda é possível: Ensaio sobre a cultura para a educação**. Porto: Portoed, 2008. p. 85-109.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Técnicas de Pesquisa**. São Paulo: Atlas, 1999.

Mimeografado. GARCIA, Carlos M. **A formação de professores: novas perspectivas baseadas na investigação sobre o pensamento do professor**. In: NÓVOA, António (Coord.). *Os professores e a sua formação*. Lisboa: Dom Quixote, 1992.

SCHÖN, Donald. A. **Formar professores como profissionais reflexivos**. In: NÓVOA, António. (coord.) *Os Professores e sua Formação*. Lisboa: Publicações Dom Quixote, Nova Enciclopédia, 3. ed. 1997.

SEVERINO, Antonio Joaquim. **Preparação técnica e formação ético-política dos professores**. In: BARBOSA, Raquel Lazzari Leite. *Formação de educadores: desafios e perspectivas*. São Paulo: Editora UNESP, 2003.

SEVERINO, Antonio Joaquim. **Formação docente: Rupturas e possibilidades** / Antonio Joaquim Severino, Ivani Catarina Arantes Fazenda (orgs.). Campinas, São Paulo: Papirus, 2002.

OS BENEFÍCIOS DA INCLUSÃO DIGITAL NA ESCOLA: VISTAS DE COMO AS TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO CORROBORAM PARA A INOVAÇÃO NO ENSINO DA MATEMÁTICA¹

*INDIGENOUS EDUCATION: LOOKS AT THE DIFFICULTIES IN THE LITERACY PROCESS
OF INDIGENOUS STUDENTS IN THE EARLY GRADES AT THE MUNICIPAL SCHOOL
UKAUMBUESARA WAKENAI ANAMAREHIT*

Adalberto Freire Teixeira

Universidad de La Integración de Las Américas, Asunción, Paraguai.

Recebido em: 20.04.2023 Aceito em: 06/06.2023

Resumo: O presente trabalho, aborda a temática “Os benefícios da Inclusão Digital na Escola: As Tecnologias da Informação e Comunicação uma Inovação na Educação Matemática do Ensino Fundamental II”. Para tanto, objetiva-se promover o ensino da Matemática através do uso das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) no ensino da Matemática, como ferramenta que favorece a interpretação da escrita, dos cálculos e da criação dos conceitos matemáticos. Os sujeitos participantes da pesquisa foram alunos do Ensino Fundamental II de uma escola pública da cidade de Manaus-AM. Pretende-se com esse estudo identificar os benefícios que as TICs podem trazer para o ensino-aprendizagem dos conteúdos matemáticos. No Marco Teórico, deu-se ênfase a autores e artigos que defendem um ensino cada vez mais prazeroso através das Novas Tecnologias da Informação e Comunicação. Com isso, a pesquisa apresenta os dados coletados, por meio de um questionário com perguntas abertas. A pesquisa tem uma abordagem qualitativa do tipo descritiva e tem um caráter exploratório.

Palavras chave: Inclusão Digital na Escola, TIC's, Processo de Ensino-Aprendizagem

Abstract: This work addresses the theme “The benefits of Digital Inclusion at School: Information and Communication Technologies an Innovation in Mathematics Education in Elementary School II”. To this end, the objective is to promote the teaching of Mathematics through the use of Information and Communication Technologies (ICTs) in the teaching of Mathematics, as a tool that favors the interpretation of writing, calculations and the creation of mathematical concepts. The subjects participating in the research were Elementary School II students from a public school in the city of Manaus-AM. This study aims to identify the benefits that ICTs can bring to the teaching and learning of mathematical content. In the Theoretical Framework, emphasis was placed on authors and articles that defend increasingly pleasurable teaching through New Information and Communication Technologies. Therefore, the research presents the data collected through a questionnaire with open questions. The research has a qualitative, descriptive approach and is exploratory in nature.

Keywords: Digital Inclusion at School, TIC's, Teaching-Learning Process

¹ Artigo extraído da dissertação de Mestrado apresentado a Facultad de Posgrado em Maestría en Ciencias de la Educación em la Universidad de la Integración de las Américas – UNIDA, Localizada na Ciudad del Este - Paraguai, para obtenção do título de Mestre em Ciência da Educação no ano de 2021.



Introdução

A presente pesquisa, trata sobre “os Benefícios da Inclusão Digital na Escola: As Tecnologias da Informação e Comunicação uma Inovação na Educação Matemática do Ensino Fundamental II”. Considera-se que com o uso adequado dos recursos tecnológicos e das mídias digitais é possível promover a descoberta, a motivação para o estudo e o desenvolvimento do pensamento matemático dos alunos.

Considerando o relevante papel da matemática na construção do conhecimento humano, entende-se a necessidade de refletir acerca de seu processo de ensino e por entender que a escola é um componente essencial à inclusão digital, uma vez que os protagonistas (professores e alunos) atuam em conjunto para o processo de construção de conhecimento. O presente trabalho justifica-se por ser a Inclusão Digital (ID) uma forma de garantir a todas as pessoas o acesso às Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs).

A escola é um componente essencial à inclusão digital, uma vez que os protagonistas (professores e alunos) atuam em conjunto para o processo de construção de conhecimento. Cabe a escola concentrar seu esforço naquilo que realmente importa na Inclusão Digital, a saber: capacitar seus alunos para integrar a tecnologia na sua vida e nos seus afazeres, desenvolvendo, com a ajuda da tecnologia, as competências necessárias para melhorar a qualidade de sua vida.

O uso de tecnologias em sala de aula é uma alternativa na busca de melhorar o processo de ensino-aprendizagem da Matemática e preparar os alunos para viverem na sociedade em constante evolução. A tecnologia digital desenvolve-se num processo acelerado nos dias de hoje e traz inúmeros benefícios à sociedade em geral. Atualmente todas as classes sociais são beneficiadas por essas novas tecnologias que surgem, pois tornou-se fácil as pessoas obterem acesso a estes recursos digitais.

A escola deve ser sempre um espaço de inovação, de experimentação saudável e prazerosa de novos caminhos. As secretarias de educação precisam ser mais proativas e incentivar mudanças, flexibilização e criatividade. Neste sentido esse trabalho teve como objetivo norteador, analisar o uso dos recursos tecnológicos da Escola Estadual Dr.^a Zilda Arns Neumann na cidade de Manaus-AM/ Brasil no período de 2021-2022, na visão dos professores do Ensino Fundamental II, considerando a diversidade de métodos para compartilhar conhecimento, facilitando e aprimorando o trabalho do docente dentro da sala de aula.

A inclusão digital na escola

Com o surto da Covid-19, a necessidade de mais soluções *on-line* tornou-se parte da realidade e as instituições de ensino foram o centro das inovações para lidar com esses novos desafios globais. O aumento do uso de tecnologia educacional (*hardware* e *software* de TIC, sistemas de informação gerencial e conteúdo digital) permite que as escolas alcancem um público maior de uma ampla gama de locais, permitiu também, a redução da superlotação nas salas de aula das escolas públicas brasileiras e proporcionar aos alunos mais flexibilidade para aprender quando e onde quiserem, e em seu próprio ritmo.

O Estado do Amazonas, na área da educação atuou com diversas soluções inovadoras que vão desde aprendizado remoto, gamificação, avaliações digitais até plataformas de aprendizagem

on-line completas, estando bem-posicionado para compartilhar ainda mais seus conhecimentos com outros estados do Brasil, a fim de apoiar novas formas digitais de aprendizagem eficaz.

Acessar e usufruir dos benefícios promovidos pelas Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) constitui importante condição para a apropriação de bens culturais e exercício da cidadania; contudo, no Brasil, ainda enfrentamos significativos desafios. As escolas públicas brasileiras possuem insuficientes recursos tecnológicos para a condução de atividades pedagógicas (COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL, 2013).

Além disso, a baixa qualidade do ensino interfere significativamente na capacidade de uso das TIC quando se trata de ampliação dos conhecimentos, de melhoria das condições de vida, bem como de maior participação social.

Na última década, houve importante avanço no acesso às TIC por parte dos brasileiros, com maior popularização de televisões, computadores, telefones móveis e Internet. Em 2008, apenas 25% dos domicílios possuíam computadores e 18% acessavam a Internet; em 2014 essas proporções duplicaram para 50% e 51%, respectivamente. Esse crescimento é um grande passo rumo à inclusão digital, contudo, ainda há inúmeros fossos digitais decorrentes de desigualdades regionais e de classe social. A presença de computador e de internet nos domicílios das regiões Sudeste e Sul é significativamente maior do que do Nordeste e Norte. Nas classes D e somente 13% das residências possuem computador. Estima-se que aproximadamente 27,3 milhões de domicílios não possuem computador, nem acesso à *Internet* (COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL, 2013).

A partir das graves consequências da pandemia no território brasileiro no ano de 2020, a inclusão digital se tornou pauta de política pública, pois estar devidamente conectado se transforma em uma parte importante do acesso pleno à cidadania. Na atual fase do desenvolvimento tecnológico, promover a apropriação pelos cidadãos das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) é corresponder a anseios populares garantidos na ordem constitucional há décadas.

Segundo Giddens (2007, p. 22):

A comunicação eletrônica instantânea não é apenas um meio pelo qual notícias ou informações são transmitidas mais rapidamente. Sua existência altera a própria estrutura de nossas vidas, quer sejamos ricos ou pobres. Quando a imagem de Nelson Mandela pode ser mais familiar que o rosto de nosso vizinho de porta, alguma coisa mudou na natureza da experiência cotidiana (GIDDENS, 2007, p. 22).

Dito isso, podemos afirmar que os efeitos da incomensurável troca de informações e de uma tendência à homogeneização da cultura, a globalização também contribui para o aumento da concentração de renda. Pois a *Internet* chegou para proporcionar rapidez, versatilidade e agilidade. Nesse contexto, as escolas públicas não podem ficar fora do processo de inclusão digital, tendo em vista, a importância da associação com novas tecnologias, visando acompanhar as mudanças econômicas são corroboradas, uma vez que a difusão de informações ao redor do mundo contribui também para ações afirmativas de identidades culturais locais e para uma espécie de colonização às avessas.

Bourdieu (2008), constata que:

É preciso, então, analisar a relação entre as leis de transformação do campo de produção econômica e as leis de transformação do campo de produção dos

produtores, ou seja, a escola e a família, sendo que a escola tende a ocupar um lugar cada vez mais importante na medida em que o aparelho econômico se desenvolve e ganha uma complexidade cada vez maior (BOURDIEU, 2008, p.130).

Nessa discussão, a escola insere-se como uma das principais responsáveis pela inclusão do indivíduo neste contexto, uma vez que é na escola, principalmente, que ele recebe a preparação para o exercício pleno da cidadania. Consideramos que esse acesso deve ser ampliado nas áreas da educação, em especial a matemática. A Inclusão Digital, quando customizada e realizada de forma adequada tem por objetivo gerar um quadro de melhora sobre determinada situação. Por exemplo, se observamos que alunos de escolas públicas estão perdendo o interesse em estudar, gerando uma crescente evasão escolar e conseqüentemente uma piora no desempenho, identificamos os pontos fracos.

Com a capacitação e acesso a ferramentas de tecnologia de informação adequadas, alunos e professores conseguem melhor interação na sala de aula, e após um ano os índices negativos observados, foram reduzidos pela metade, isso é Inclusão Digital. Isso porque, “o que é livre para alguns abate-se sobre outros como um destino cruel”. (BAUMAN, 1999, p. 79).

O governo federal decretou calamidade pública em razão da pandemia do COVID-19, porém, a exclusão digital continua sendo uma das principais barreiras à educação em tempos de isolamento social. Pode parecer simples superar tal desafio, mas, a falta de acesso à *Internet* vai além de possuir banda larga ou pacotes de *Internet*. É preciso, termos o acesso de qualidade com uma conexão que seja estável e com alta velocidade, tanto nas escolas, quanto nas residências da população.

Lévy (1999) diz que:

A questão da exclusão digital é evidente e crucial. A problemática da exclusão digital é um desafio. As desigualdades sociais entre pobres e ricos adentram a era digital e tendem a se expandir com a mesma aceleração das novas tecnologias. A realidade da vida desigual, organizada por um sistema econômico que produz desigualdades em escala planetária, também se reproduz no mundo virtual. Afinal o primeiro acesso é físico. É necessário ter a máquina para navegar no ciberespaço (LÉVY, 1999).

Desse modo, os alunos terão em sua formação a possibilidade de participar na inclusão digital através do uso das ferramentas tecnológicas na escola. Ser nativo digital não garante aprender com as tecnologias digitais, mas concede ao aluno possibilidades de aprendizagem por meio delas.

Políticas de inclusão digital

As políticas públicas são essenciais para inserção da população no mundo digital.

A formulação dessas políticas, além do investimento em bens materiais, deve promover a melhoria das condições da educação básica “para dotar a população em idade escolar da capacidade cognitiva para compreender e processar as informações ou símbolos disponibilizados pelo acesso dessas pessoas à internet” (MATOS e CHAGAS, 2008, p. 89).

De modo geral, as políticas públicas buscam atender aos interesses do governo, principalmente o legado pelo sistema capitalista, que dificulta o desenvolvimento humano.

Isso porque, a inclusão digital “além de melhorar a qualidade de vida, influencia as habilidades produtivas das pessoas, e, portanto, o crescimento econômico” (SEM, 2010). Cabe ressaltar que as políticas públicas comungam com as políticas sociais, ou seja, cada política pública vai influenciar a vida social das pessoas, a repercussão de suas ações abrange várias áreas, daí o interesse de outros campos, como os relacionados à economia, sociologia, antropologia, geografia, de serem contemplados por elas.

Tendo em vista que, o Brasil é um país em desenvolvimento enfatiza-se:

A importante necessidade de iniciativas de política pública na criação de oportunidades sociais, visto que, nos países ricos, as ações voltadas para a educação, saúde, reforma agrária possibilitaram o processo de expansão econômica da população. As bases que atendem a sociedade precisam ser dialogadas, com a participação ativa das pessoas, para construir a “espinha dorsal” que atenderá aos seus anseios e necessidades da sociedade (SEM, 2010).

As políticas públicas encontram-se inseridas no contexto político, articuladas pelos interesses do momento, mas, ao mesmo tempo, regem a ordem de como devem ocorrer os fatos e o esforço de oferecer a igualdade de direitos a todos os cidadãos. No entanto, hoje a sociedade não pode apenas esperar pelos serviços públicos, existem outros atores, como empresas e organizações não governamentais, que precisam fazer parte da estrutura e iniciar práticas de bem comum a todos.

De acordo com Lévy (1999)

As Tecnologias da Informação e da Comunicação vêm crescendo consideravelmente como instrumentos da nossa cultura, assim como, a sua utilização, como inclusão e interação no mundo. Esta constatação fica mais evidente quando nos referimos a pessoas com deficiências, em que as TIC são utilizadas como Tecnologia Assistiva, que é definida como qualquer ferramenta ou recurso utilizado com a finalidade de proporcionar uma maior independência e autonomia à pessoa com deficiência (LÉVY, 1999).

Dentro desse espaço, surgem os desafios de possuir as ferramentas tecnológicas, e não saber utilizá-las pois:

A relação entre as políticas de inclusão e a proposição de uma reforma do Estado com essas características sugere mudanças no âmbito educacional, das esferas administrativas mais amplas até a escola. Nessa direção, fundamenta-se na “melhoria” dos sistemas educacionais, mas, principalmente, das unidades escolares, o que pode ser chamado de reforma no nível micro – a micropolítica. Uma vez que esta é proposta tendo por base a cooperação entre setor público e privado, numa revisão da função social do Estado em relação às políticas sociais, os sistemas educacionais – e consequentemente as escolas – estariam sendo objetos também de uma “reforma microeconômica” (BALL, 1999).

Tais necessidades levaram o governo brasileiro à adoção de Políticas de Inclusão Digital que envolvem, entre outras ações: a criação do Observatório Nacional de Inclusão Digital (PID) e a disseminação de programas com focos diversos que viabilizem o letramento digital, entendemos aqui letramento digital como letramento em mídia digital, o que pressupõe o alfabetismo digital ou seja, o domínio de ferramentas digitais, mas é mais amplo, englobando questões relacionadas às práticas de leitura, escuta e produção textual nesse meio e à construção de competências para tanto.

Segundo Loureiro e Lopes (2016, p. 315):

As políticas de inclusão digital além de ampliarem tais condições, ocupam na atualidade o centro dos debates sobre os níveis de desenvolvimento das nações; sobre o potencial das pessoas e dos países em estabelecer relações financeiras, de mercado, de trabalho, sociais etc. sobre a capacidade de investimentos em políticas educacionais voltadas para a formação do cidadão deste século (LOUREIRO e LOPES, 2016, p. 315).

Todavia, para Toschi (2014):

A promoção de políticas de inclusão é o reconhecimento de que o país convive com a exclusão. Atento a essa realidade, o governo vem promovendo iniciativas que visam disseminar o uso das TIC preferencialmente, para pessoas e comunidades consideradas excluídas, a fim de que o cidadão exerça participação ativa na sociedade (TOSCHI, 2014).

Com esta definição, percebe-se que a política educacional é um tipo de política pública cuja expressão se dá através de um conjunto de princípios, objetivos e normas, de caráter permanente e abrangente, que orienta a atuação do poder público numa determinada área. Tal compreensão de política educacional parte de seu ponto de chegada, do estágio em que no século XXI se encontra a maioria dos países ocidentais.

Dessa forma, não se pode ignorar as transformações ocorridas nos diversos campos da sociedade como na informática, telecomunicações, ciência da informação e outros, portanto a inclusão digital deve ser um fator de inclusão social e de acesso à informação para que possa interferir de forma benéfica nas relações de cada indivíduo, tornando-os seres capazes de produzir e transformar uma realidade através do conhecimento.

O enfoque dessa definição centra-se na participação social facilitada por meio das TICs, estabelecendo-se correlação entre protagonismo social, econômico e os diferentes níveis de apropriação das informações e tecnologias. A inclusão digital torna-se um fator indispensável para o acesso e utilização dessas ferramentas, que auxiliam de forma significativa na educação escolar e no desenvolvimento de novas práticas pedagógicas. Sendo assim, as políticas públicas de inclusão digital, desenvolvidas pelas iniciativas públicas e privadas, quando acontecem de fato, reforçam ainda mais o objetivo principal da inclusão digital e da inclusão social.

As tecnologias da informação e comunicação uma inovação na educação

A era digital reinventou o ensino-aprendizagem, os métodos de ensino não se resumem mais apenas a anotações em quadros e material didático impresso. As TICs na educação já são uma realidade nas salas de aula e as instituições de ensino devem estar familiarizadas com essa tendência. A partir do exposto, é fundamental o papel do professor nesse contexto de utilização das TICs nas aulas de matemática.

As Tecnologia da Informação e Comunicação é um conjunto de ferramentas tecnológicas que quando utilizadas de forma correta, o usuário consegue chegar mais rápido ao seu objetivo, automatizar processos, melhorar a aprendizagem, reduzir custos e facilitar pesquisas, sejam elas internas ou externas. Além disso, os alunos, nativos digitais, estão cada vez mais conectados e interessados em processos automatizados. E isso pode ser um problema para escolas e universidades que oferecem métodos e ferramentas pedagógicas que não atendem a essa necessidade.

Nos Parâmetros Curriculares Nacionais é apresentado as TICs como:

Recursos tecnológicos que permitem o trânsito de informações, que podem ser os diferentes meios de comunicação (jornalismo impresso, rádio e televisão), os livros, os computadores etc. Apenas uma parte diz respeito a meios eletrônicos, que surgiram no final do século XIX e que se tornaram publicamente reconhecidos no início do século XX, com as primeiras transmissões radiofônicas e de televisão, na década de 20. Os meios eletrônicos incluem as tecnologias mais tradicionais, como rádio, televisão, gravação de áudio e vídeo, além de sistemas multimídias, redes telemáticas, robótica e outros (BRASIL, 1998, p. 135).

Entendemos tecnologias como um produto construído e apropriado historicamente e que carrega bagagens culturais e sociais. São, dessa forma, mais que recursos. “As tecnologias da comunicação e da informação e seu estudo devem permear o currículo e suas disciplinas” (BRASIL, 1999, p. 134).

As TICs necessitam do homem para existir e para serem utilizadas. O fenômeno da digitalização permitiu que as pessoas registrassem, editassem, criassem e manipulassem todo tipo de informação, por diversos métodos e de qualquer lugar e em qualquer tempo. Tudo isso aumentou a possibilidade de escolha para fontes de informação e, por isso, essa realidade também já faz parte das instituições de ensino.

O *Site* Minha Biblioteca (2018) apresenta cinco principais desafios do uso das TICs na educação e como aproveitar todos os seus benefícios no dia a dia acadêmico, expostos na tabela a seguir:

Quadro 1 - Desafios das tecnologias de informação e comunicação

CINCO PRINCIPAIS DESAFIOS DO USO DAS TICs NA EDUCAÇÃO	BENEFÍCIOS NO DIA A DIA ACADÊMICO
1 Acompanhar os avanços do setor	A tecnologia está se modificando a todo momento. Dessa forma, algumas ferramentas podem perder sua relevância rapidamente. Investir em tecnologias que ofereçam capacidade de adaptação e inovação, como é o caso das bibliotecas digitais, que renovam seu acervo e funcionalidades com frequência.
2 Manter os alunos engajados	Conquistar o interesse dos alunos é o desafio de boa parte dos professores, visto que o engajamento é essencial para um bom aproveitamento da aula e assimilação do conteúdo aprendido. Portanto, é possível utilizar a tecnologia como aliada nesse quesito, já que ela facilita o processo de aprendizado e é valorizada pelos alunos.
3 Inovar no ato de lecionar	Em um cenário em que a tecnologia está presente na rotina acadêmica de diversas instituições de ensino, é primordial que os professores busquem alternativas inovadoras para conectar os alunos ao conhecimento. A Era Digital formou novos professores, que atuam como verdadeiros mentores, oferecendo ao aluno mais autonomia e criatividade em seu próprio aprendizado. Dessa forma, é necessário que os professores tenham domínio dessas tecnologias, a fim de aproveitar todo o seu potencial em sala de aula.
4 Oferecer infraestrutura adequada	De nada adianta estar atualizado com as principais tendências tecnológicas do ensino, preparar o corpo docente para essas mudanças e não oferecer uma estrutura propícia para a inovação. O investimento em tecnologia sempre oferece retornos positivos, que incluem o aumento da produtividade e satisfação de alunos e professores.
5 Escolher ferramentas tecnológicas estratégicas	A escolha das ferramentas tecnológicas também possui um grande peso na transformação digital da instituição. Existem inúmeras soluções disponíveis no mercado, mas nem todas estão adequadas à realidade institucional.

Com base no exposto, o uso da tecnologia em sala de aula veio para reformular os métodos tradicionais de ensino, buscando gerar um maior engajamento dos alunos. Pois, ferramentas que antes eram vistas com certa resistência por parte de alguns professores, como celulares, tablets e notebooks, se tornaram grandes aliadas para o processo de educação.

São vários os benefícios gerados pelo uso da tecnologia em sala de aula.

Dentre eles, é possível destacar:

- Auxiliar na construção de um planejamento escolar mais eficiente;
- Otimizar a criação de planos de aula bimestrais, semestrais e anuais;
- Possibilitar a elaboração e geração de relatórios de aprendizagem individuais e da turma.

Aproveitando essas vantagens, o professor tem em mãos informações que possibilitam uma melhor análise do desempenho da turma. Pois, ele pode avaliar os pontos positivos de cada aluno e suas principais dificuldades com relação ao entendimento dos conteúdos ensinados para, em seguida, propor novas estratégias que ajudem os estudantes a compreender assuntos mais complexos, despertando a atenção, e aumentando a participação e integração entre o professor e os demais colegas. No entanto, não basta apenas implementar ferramentas tecnológicas em sala de aula. É preciso realizar uma verdadeira transformação digital e cultural na instituição.

É indiscutível a necessidade crescente do uso de computadores pelos alunos como instrumento de aprendizagem escolar, para que possam estar atualizados em relação às novas tecnologias da informação e se instrumentalizarem para as demandas sociais presentes e futuras (BRASIL, 1998, p. 96).

As plataformas digitais, como o Site da Minha Biblioteca, são exemplos de tecnologias que integram tecnologia e educação, que podem ser adaptadas ao interesse e objetivo da instituição de ensino. Também, é preciso que a instituição de ensino conheça e explore meios de disponibilizar esses instrumentos de aprendizado de modo a disponibilizá-los para seus alunos e professores.

Segundo Moran (2017):

Aparelhos como smartphones, celulares, tablets e notebooks podem ser instrumentos que, além de nos auxiliarem a ter acesso ao conhecimento, podem ser aplicados no desenvolvimento de projetos, no diálogo de diversas naturezas, no compartilhamento de nossas percepções, no desfazer de incertezas, no debate de assuntos, e ainda, podem contribuir para melhorar nossa capacidade de nos expressar, seja oralmente ou por escrito. Assim, esses dispositivos podem servir grandemente como expediente para se promover a motivação dos alunos na aquisição do conhecimento (MORAN, 2017).

Além disso, o uso da Internet tornou-se parte integrante dos processos de pesquisa, sendo estrutural que um aluno busque complementar o material visto em sala de aula com conteúdo de qualidade disponibilizados em sites da Internet. Porém, é preciso que a escola busque por maneiras de estimular o uso da tecnologia em seu espaço, para isso, faz-se necessário que ela tenha:

- Disponibilizar rede Wi-Fi nas dependências da escola;
- Criação de um espaço virtual para compartilhamento de conteúdo;
- Desenvolvimento de um aplicativo funcional para os alunos;
- Implementação de salas de tecnologias (sala de mídia ou laboratório de informática) dentre outros.

A escola que tem uma rede Wi-Fi, disponível para os alunos acessarem, permite que eles consultem rapidamente, em seu dispositivo eletrônico ou em outros terminais, alguma informação que ele precise para absorver o conteúdo de maneira mais completa.

Procedimentos metodológicos

Elegeu-se como metodologia uma pesquisa-ação de natureza qualitativa e estudo de caso, por estar coerente com a temática: “Os Benefícios da Inclusão Digital na Escola: As Tecnologias da Informação e Comunicação uma Inovação na Educação Matemática do Ensino Fundamental II”. A presente pesquisa foi elaborada a partir de estudo e produções científicas, nacionais que, de algum modo foram e são relevantes no contexto educacional com relação ao uso das TICs como recurso pedagógico no processo de ensino- aprendizagem da Disciplina de Matemática.

Utilizou-se a pesquisa bibliográfica e o estudo de caso. “A pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”. (GIL, 2009, p.44) O levantamento de dados bibliográficos baseou-se em fonte como o do SciELO (Scientific Eletronic Library On-line – Portal Regional) e Google Acadêmico, que considerou palavras-chaves, em português, Tecnologias da Informação e Comunicação e metodologias de ensino-aprendizagem.

O objetivo geral desse estudo teve como foco analisar o uso dos recursos tecnológicos na Escola Estadual Dr.^a Zilda Arns Neumann na Cidade de Manaus, Estado do Amazonas, Brasil, na visão dos professores do Ensino Fundamental II.

A fim de responder a todos estes questionamentos e, conseqüentemente, satisfazer o objetivo da pesquisa, essa pesquisa seguiu as seguintes etapas:

- a. Levantamento bibliográfico;
- b. Levantamentos iniciais para contextualização da proposta da pesquisa;
- c. Coleta de dados com os sujeitos da pesquisa;
- d. Organização e análise dos dados coletados.

Na elaboração do questionário levou-se em consideração os seguintes aspectos: série que desenvolveu o projeto, conteúdos trabalhados, recursos tecnológicos utilizados. Em relação ao uso da tecnologia no conteúdo trabalhado, foi analisado o interesse dos alunos, disciplina, motivação, participação, aprendizagem, dificuldade em trabalhar o conteúdo, resultados da utilização dos recursos tecnológicos para o processo ensino-aprendizagem, indicação de recursos tecnológicos que gostaria de utilizar na prática pedagógica que ainda não domina, se aconselha os colegas a utilizar tecnologia em sala de aula pelos resultados obtidos no processo ensino-aprendizagem, se considera importante mudar a metodologia e utilizar mais vezes os recursos tecnológicos e a nota que daria a sua aula utilizando tecnologia.

Esta investigação tratou-se de uma pesquisa qualitativa, uma vez que a preocupação é muito mais com o conhecimento do objeto de pesquisa do que com sua quantificação. Para isso, a pesquisa teve como característica ser descritiva e ter base em referencial teórico, buscando conhecer trabalhos desenvolvidos sobre o tema em estudo. Para este trabalho, foi desenvolvida uma pesquisa com professores de Matemática a fim de se ter conhecimento das opiniões quanto à realidade do ensino da Matemática e à utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação

em sala de aula. Quanto à finalidade, a pesquisa classifica-se como exploratória, explicativa e descritiva.

O lócus da pesquisa é a Escola Estadual Dr.^a Zilda Arns Neumann na Zona Norte da Cidade de Manaus, Estado do Amazonas, sendo o estudo desenvolvido com uma turma do 7º Ano do Ensino Fundamental II na cidade de Manaus, Estado do Amazonas. A escola está situada na Zona Norte de Manaus, Rua 212, s/n, Quadra 310 Conjunto Cidadão V, Bairro Nova Cidade; possui doze salas de aula padronizadas e climatizadas com capacidade para 1000 alunos, funcionando atualmente em dois turnos: Matutino e vespertino na modalidade de Ensino Fundamental I e II.

A pesquisa envolveu como sujeitos participante 04 (quatro) professores da Disciplina de Matemática dos 9º Ano do Ensino Fundamental II, dentro de um universo de 40 (quarenta) professores que a escola possui. Foram observados e entrevistados 100 (cem) alunos nos grupos de WhatsApp, pois no período da coleta dos dados as aulas encontravam-se em sistema Remoto/Híbrido no Estado do Amazonas, Assim, a pesquisa teve um universo de 140 (cento e quarenta) pessoas.

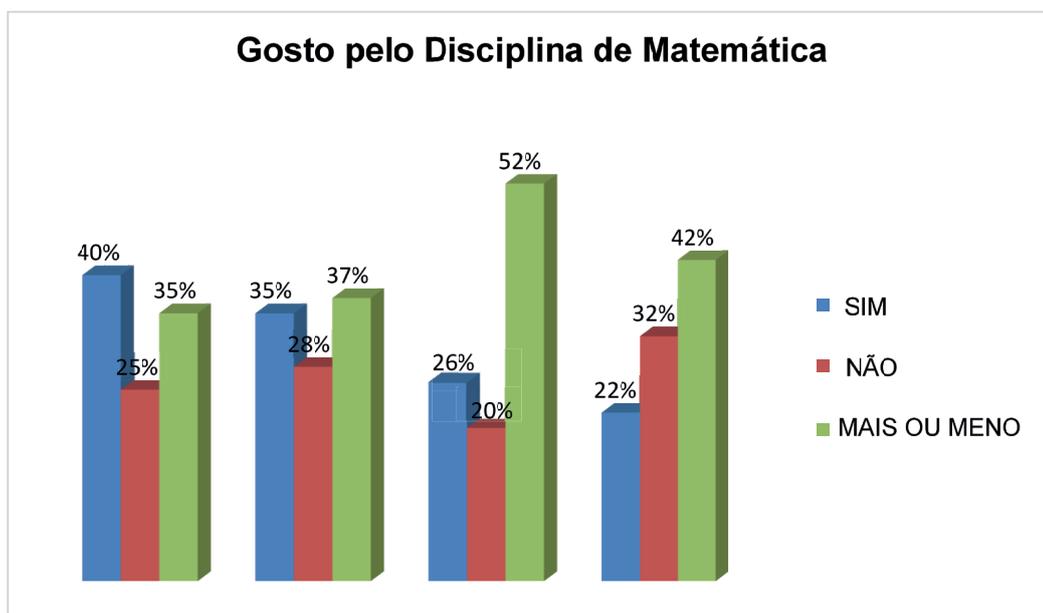
A coleta de dados quantitativos foi realizada de março a novembro de 2020, através da entrevista com perguntas semiestruturadas em um questionário com perguntas abertas, após essa coleta, os dados foram digitados no formulário Google Forms (serviço gratuito para criar formulários on-line). Todos os dados do formulário foram automaticamente organizados nas planilhas do Google e armazenados no Google Drive. Podendo ser acessado onde quer que esteja usando qualquer dispositivo conectado à Internet.

Resultados e discussões

Como instrumento de pesquisa foi utilizado um questionário para professores e alunos com perguntas relatando as experiências com o uso das tecnologias digitais, o qual foi respondido por 04 (quatro) professores e 100 (cem) alunos, as entrevistas ocorreram nos grupos de WhatsApp dos 9º Anos do Ensino Fundamental II da Escola Estadual Dr.^a Zilda Arns Neumann, localizada na Zona Norte da Cidade de Manaus, Estado do Amazonas, Brasil.

Assim, no Gráfico 1 pode-se observar com clareza os resultados obtidos quanto ao questionamento feito aos alunos dos 9º Anos sobre o gostar da Disciplina de Matemática

Gráfico 1 – Gosto pela disciplina de matemática



Fonte: Dados coletados dos questionários da pesquisa.

Observa-se que Disciplina de Matemática é admirada por uns e temida por outros, para os professores superarem o medo e romper os preconceitos é preciso entender quais são os motivos que levam os alunos de ambos os sexos a não gostarem da matéria. Como visualizado no Gráfico 1, 52% dos alunos acham mais ou menos a disciplina, para que esses alunos passem a gostar da matéria é simples e existe uma única regra que é o questionamento, pois sempre que o aluno tiver dúvida, ele deve questionar ao professor até suas dúvidas serem esclarecidas.

Para que o professor obtenha bons resultados em suas atividades matemáticas ele deve, zelar pelas ideias, demonstrar resultados, fazer explicações bastante elaboradas, buscam o entendimento (deles mesmos e dos outros), serem compreensivos com as dificuldades alheias, entenderem que mesmo aqueles que têm dificuldades também absorvem o conhecimento de uma determinada forma (não existe uma única forma possível) basta dar a eles um pouco mais de tempo para que compreendam. Quanto ao perfil dos professores participante da pesquisa, 100% são graduados em Licenciatura em Matemática com especialização e 50% já tem mestrados em Ensino da Matemática enquanto 02% estão cursando mestrado em Ciências da Educação. A média de idade é de 38 a 60 anos de idades.

Quanto a importância da utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação, percebeu-se no relato dos professores que estes reconhecem a importância da utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação em suas práticas pedagógicas, mesmo que, algumas vezes sem a devida consciência dos objetivos e da interação que deve ser feita.

Observou-se que foram trabalhados os conteúdos com as turmas do Ensino Fundamental II, sendo que, devido ao período da pandemia trabalhou-se utilizando recursos tecnológicos 100% dos professores com os 9º Anos, a mesma porcentagem de professores trabalharam interagindo e orientando aos alunos dos 9º Anos nos Grupos de WhatsApp, além da Plataforma da Educação do Amazonas, onde os professores depositam as atividades para os alunos acessarem e responderem, porém, devido a carência financeira das famílias de alguns alunos e o não acesso à Internet 23% dos alunos, para atendê-los os professores enviaram suas atividades por E-mail

para a escola, com isso, os alunos tiveram que irem até a escola buscar suas atividades impressas para eles responderem e em seguida os professores poderem corrigirem-nas.

Apesar de todo empenho, também se percebeu que alguns professores sentem dificuldades, outros ainda não trabalham com os recursos tecnológicos de forma tranquila e segura, pois são professores acima de 60 (sessenta) anos de idade e que até ao momento das aulas Remotas e Híbridas, não usavam com tanta frequência as ferramentas digitais tecnológicas. Dentre os vários fatores que contribuem para as dificuldades apresentadas pelos alunos, alguns estão relacionados aos seus hábitos e atitudes e outros aos fatores externos, tais como: a metodologia de ensino utilizada pelo professor.

Essas dificuldades podem ser oriundas de questões metodológicas inadequadas, professores mal qualificados, de uma infraestrutura escolar insuficiente e ou relacionadas a alunos que apresentam bloqueios decorrentes de experiências negativas. Para Brum (2013), as dificuldades estão relacionadas a fatores externos e internos ao processo de ensino que acabam prejudicando de forma direta ou indireta a aprendizagem. Lima (1995, p. 3) acredita que alguns dos motivos do baixo rendimento em Matemática devem-se à “[...] pouca dedicação aos estudos por parte dos alunos (e da própria sociedade que os cerca, a começar pela própria família) e despreparo dos seus professores nas escolas que frequenta”.

Quadro 2 - Metodologias utilizadas nas aulas de matemática

METODOLOGIAS	RESPOSTAS
Através dos exercícios do Livro	100%
Vídeos	100%
Jogos tradicionais de tabuleiro	100%
O uso de calculadora	100%
Aplicativos	100%
Jogos eletrônicos	80%
O uso das TICs: Rádios, televisão, tablets, lousadigitais, notebooks, smartphones, computadoresdo laboratório de informática.	100%

Fonte: Questionário de perguntas da pesquisa.

Com exceção do item jogos eletrônicos que 80% dos professores utilizam esse, enquanto 20% não utilizam, os outros itens todos os professores utilizam 100%. Pode-se compreender que o aluno tem o direito de desenvolver seu potencial cognitivo, e o professor pode contribuir com esse desenvolvimento. Em relação a essa competência cognitiva, Piaget (*apud* BARROS, 2008) realizou pesquisas empíricas com seus filhos, utilizando a observação direta e sistemática.

A aprendizagem é o resultado da estimulação do ambiente sobre o indivíduo, que se expressa, diante de uma situação- problema, sob a forma de uma mudança de comportamento em função da experiência. Ou ainda, a aprendizagem é um processo integrado que provoca uma transformação qualitativa na estrutura mental daquele que aprende (JOSÉ e COELHO,

2008). Portanto, o para os professores deve despertar motivos para a aprendizagem, tornar as aulas interessantes para os adolescentes, trabalhar com conteúdo relevantes para que possam ser compartilhados em outras experiências além da escola e tornar a sala de aula um ambiente altamente estimulante para a aprendizagem.

Quanto ao Uso das TICs nas aulas de matemática

Ao serem questionados se já haviam feito Curso de Formação Continuada para a utilização das TICs em sala de aula, 80% responderam que várias vezes, enquanto 20% responderam que nenhuma vez, mais que com ajuda dos amigos conseguem utilizá-las. As principais características e as principais barreiras dos alunos que apresentam dificuldades na aprendizagem da Matemática, descritas pelos professores, nos remetem a compreendermos a falta de apoio familiar e a falta de base no início da vida escolar.

Ensina aos alunos e educá-lo para a vida não demanda apenas transmitir dos conteúdos em sala de aula, mas também ensiná-los a viver, a administrarem suas vidas e a se relacionarem uns com os outros. Contudo, lecionar é um grande desafio dentro do universo educacional, já que os professores precisam entender qual será sua melhor forma de atuação dentro da sala de aula.

O ensino de Matemática costuma provocar duas sensações contraditórias, tanto por parte de quem ensina, como por parte de quem aprende: de um lado, a constatação de que se trata de uma área de conhecimento importante; de outro, a insatisfação diante dos resultados negativos obtidos com muita frequência em relação à sua aprendizagem. Nesse sentido, é necessário que os docentes identifiquem quais são os fatores causadores dos problemas na aprendizagem e desenvolvimento, bem como, inferir para a constante minimização dessas dificuldades. Assim, é preciso compreender o que leva os estudantes a terem essas dificuldades, bem como não somente identificá-las, mas procurar métodos para resolvê-las

Considerações finais

O presente estudo permitiu-nos compreender que o grande número de alunos que apresentam dificuldades no processo de ensino-aprendizagem da Disciplina de Matemática, tais como: dificuldades na escrita, na leitura, na interpretação, no raciocínio, problemas comportamentais, problemas estruturais como a falta de acompanhamento da família na vida escolar dos filhos, a falta de incentivo cultural, alunos não veem a importância da escola para o seu futuro, problemas como o desinteresse em aprender os conteúdos ensinados pelo professor, realidade socioeconômica, entre outros problemas.

Entre as deficiências encontradas no estudo, destaca-se a competência matemática do aluno que não vem correspondendo às séries que estes pertencem, o que decorre naturalmente dos professores se queixarem de que os níveis de conhecimentos matemáticos dos seus alunos não condizem à sua série escolar.

Percebeu-se que a maioria dos alunos gostam de Matemática, apesar das dificuldades enfrentadas, mas ainda assim, querem uma mudança no modelo atual de ensiná-la. Os alunos clamam por uma aula diferenciada, contextualizada, e, principalmente divertida, lúdica, que consiga prender a atenção do aluno e o leve a compreender a importância da Matemática na sua vida. Outro aspecto identificado na pesquisa e de que à medida que o aluno passa a estar fora da

faixa etária indicada para a série-ano cursada, seja por evasão ou por repetidas reprovações, este, tende a gostar menos de Matemática.

Entendeu-se que é necessário aliar as tecnologias às novas metodologias, tornando esse processo eficaz, fazendo com que a bagagem de informações que os alunos já trazem para a escola seja transformada em conhecimento. É nesse momento que o professor deixa de lado seu antigo papel de detentor do conhecimento e passa a ser o mediador, facilitador, de modo que os alunos, os quais são atualmente os sujeitos ativos do processo de ensino-aprendizagem, explorem as informações, socializem o saber e construam seu conhecimento.

Assim, espera-se que a expectativa da pesquisa aqui apresentada sirva de estímulo para professores e pesquisadores na área. Espera-se também que sirva para sustentar os argumentos de que é necessário investir esforços na formação pedagógica de professores do ensino superior de uma forma mais sistematizada e articulada com a prática. Ainda, espera-se que as secretarias de educação invistam mais em tecnologias para fazer a inclusão de verdade e garantir a aprendizagem de todos os alunos na escola regular e que fortaleça a formação dos professores, criando uma boa rede de apoio entre alunos, docentes e gestores escolares

Referências

BACICH, L.; MORAN, J. **Aprender e ensinar com foco na educação híbrida**. In: Revista Pátio, nº 25, p.45-47. São Paulo: ECA/USP, 2015. Disponível em: < <http://www2.eca.usp.br/moran/wp-content/uploads/2015/07/hibrida.pdf> > Acesso em: 10 fev. 2021.

BAUMAN, Z. **Globalização: As consequências humanas**. Rio de Janeiro: Zahar, 1999

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional** nº 9394/96 de 20 de dezembro de 1996. Brasília: MEC, 1996.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: terceiro e quarto ciclos do ensino fundamental: **introdução aos parâmetros curriculares nacionais**. Brasília: MEC/SEF, 1998.

BOURDIEU, Pierre. **Escritos da Educação** / NOGUEIRA, M. A.; CATANI, A. (orgs). 10ª. Ed. – Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2008.

GIDDENS, A. **Mundo em descontrol: o que a globalização está fazendo de nós**. Rio de Janeiro: Editora Record, 2007.

JOSÉ, Elisabeth Assunção.; COELHO, Maria Teresa. **Problemas de aprendizagem**. São Paulo: Ática, 2008.

LÉVY, Pereira. **Cibercultura**. Trad. Carlos Irineu da Costa. São Paulo: Editora 34, 2000.

LIBÂNEO, José Carlos; OLIVEIRA, João Ferreira; TOSCHI, Mirza Seabra. **Educação Escolar; políticas, estrutura e organização**. 2ª Ed. São Paulo: Cortez, 2005. (Coleção Docência em Formação/ coordenação Antonio Joaquim Severino, Selma Garrido Pimenta).

LÓPEZ, Pedro López; SAMEK, Toni. **Inclusão digital: um novo direito humano**. In: CUERVAS, Aurora; SIMEÃO, Elmira (Orgs.). Alfabetização informacional e inclusão digital: modelo de infoinclusão social. Brasília: Thesaurus, 2011.

MATOS, Fernando A. M.; CHAGAS, Gleison J. N. **Desafios para a Inclusão Digital no Brasil. Perspectivas em Ciência da Informação.** Vol. 13, nº 1, p.67- 94, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pci/v13n1/v13n1a06.pdf>>. Acesso em: 24 jan. 2021.

MINHA BIBLIOTECA. **TICs na educação: desafios das tecnologias de informação e comunicação.** Disponível em: < <https://minhabiblioteca.com.br/tics-na-educacao/>>. Acessado em: 25 jan. 2021.

MORAN, José Manuel, MASETTO, Marcos Tarciso. & BEHRENS, Marilda Aparecida. **Novas tecnologias e mediação pedagógica.** 7 ed. Campinas, SP: Papirus, 2003.

MORAN, José Manuel, MASETTO, Marcos Tarciso. & BEHRENS, Marilda Aparecida. **Novas tecnologias e mediações pedagógicas.** Campinas, SP. Papirus, 2012.

TOSCHI, Mirza Seabra. **Inclusão digital e social – conhecimento e cidadania.** Revista de Educação Pública, v. 23, n. 53/2, p. 573-594, 2014.

ASCENSÃO DA MULHER NO MUNDO DO TRABALHO: VIVÊNCIAS DO ESTRESSE NA CONTEMPORANEIDADE

*RISE OF WOMEN IN THE WORLD OF WORK: EXPERIENCES OF STRESS IN CONTEMPORARY
TIME*

Francisco Aramis Teixeira do Nascimento

Universidade Ibirapuera, São Paulo, SP, Brasil.

Ricardo Lima Trindade

Universidade Ibirapuera, São Paulo, SP, Brasil.

Maisa Cranque da Silva

Universidade Ibirapuera, São Paulo, SP, Brasil.

Eder Gonçalves Caetano Filho

Universidade Ibirapuera, São Paulo, SP, Brasil.

Recebido em: 28.04.2023 Aceito em: 16/06.2023

Resumo: A ascensão profissional da mulher ainda é contida pela discriminação, assédio, desqualificação, e a sobrecarga de trabalho. Este artigo tem como objetivo estudar de que forma as vivências do estresse na contemporaneidade, implicam na ascensão da mulher no mundo do trabalho. Para tanto, a revisão bibliográfica foi adotada como método. Os textos foram selecionados por meio de buscas nas bases digitais Scielo, Pepsic, Bireme e Google Acadêmico a partir dos descritores: Mulheres no mundo do trabalho, psicossomática, estresse, qualidade de vida, gênero e trabalho. Além disso, foi realizada uma procura em livros pertinentes à área em questão. Como resultados, compreendeu-se que as mulheres pela dupla/tripla jornada adotam ritmos extremamente estressantes e cansativos de forma a interferir em sua qualidade de vida, levando em conta que as atividades domésticas são culturalmente destinadas às mulheres. O trabalho pode gerar ou aumentar o sofrimento e o adoecimento mental e psicossomático, através do estresse gerado, pela má condição de trabalho, pelo relacionamento difícil com a liderança e entre os próprios trabalhadores, também por insatisfação, falta de reconhecimento e por estar provando sua competência a todo momento laboral.

Palavras-chave: Mulheres no Trabalho; Psicossomática; Estresse; Qualidade de Vida.

Abstract: The professional ascension of women is still restrained by discrimination, harassment, disqualification, and work overload. This article aims to study how the experiences of stress in contemporaneity imply in the ascension of women in the world of work. To do so, the bibliographical review was adopted as a method. The texts were selected by means of searches in the digital databases Scielo, Pepsic, Bireme and Google Scholar from the descriptors: Women in the world of work, psychosomatics, stress, quality of life, gender and work. In addition, a search was conducted in books pertinent to the area in question. As results, it was understood that women by the double/triple journey adopt extremely stressful and tiring rhythms in a way that interferes in their quality of life, taking into account that



A Revista Missioneira está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

domestic activities are culturally destined to women. The work can generate or increase mental and psychosomatic suffering and illness, through the stress generated by the poor working conditions, the difficult relationship with the leadership and among the workers themselves, as well as by dissatisfaction, lack of recognition, and by proving their competence at every working moment.

Keywords: Women at Work; Psychosomatics; Stress; Quality of Life.

Introdução

O trabalho feminino apresenta algumas características como à dupla/tripla jornada em que paralelo às atividades laborais, a mulher realiza o trabalho doméstico e o cuidado da família. E este, por não ser remunerado, é considerado ainda menos reconhecido, tornando-se uma atividade repetitiva, desgastante e sem sentido. Mesmo que as mulheres possam comprovar plenas condições de fazer o que lhes é atribuído, continuam hierarquicamente subordinadas ao poder masculino, tendo seu trabalho desvalorizado até o limite do insuportável (NOGUEIRA, 2006). Visto que para Dejours (1994), o sofrimento que não pode ser transformado, que não encontra sentido, torna-se sofrimento patológico associado à desestabilização psíquica causando o desequilíbrio psíquico e somático. A dor pode ser, uma manifestação deste desequilíbrio, em que o corpo, tão pressionado pelas exigências contemporâneas à mulher, manifesta-se pedindo socorro e apontando a fadiga, e a falta de realização e significado do trabalho. Assim, para conquistar o aumento funcional, as mulheres acabam indo além de suas forças para quebrar preconceitos e determinismos sociais e culturais relativos ao gênero (FONSECA, 2000).

Diante da reflexão da somatização, as doenças psicossomáticas retratam um mecanismo defensivo no qual o trabalhador converte o problema psicológico em fisiológico e isso representa a reação adaptativa experimentada no trabalho (ARGYRIS, 1957). Para Freire (2000), falar de psicossomática é se referir a sintomas, doenças, queixas físicas ligadas ao psíquico. A mente em certas condições, pode não entender um traumatismo, e nesse caso haverá uma sobrecarga sobre o soma, resultando em somatização. “A insatisfação em relação ao conteúdo significado da tarefa gera um sofrimento cujo ponto de impacto é, antes de tudo mental, em oposição ao sofrimento resultante do conteúdo ergonômico da tarefa” (FERRAZ; VOLICH, 1997).

As atividades profissionais que são realizadas em ambientes de tensão, trazem efeitos psicológicos negativos, mesmo que o indivíduo esteja bem fisicamente. O estresse depende da capacidade de adaptação da pessoa e envolve o equilíbrio entre a demanda que a tarefa exige e a capacidade da pessoa que a realiza. Um exemplo, é a situação de crise financeira e a perspectiva da perda do emprego deixam as pessoas em estado de estresse que pode se cronificar com o passar do tempo podendo desencadear doenças (TRUCCO et al.; 1999).

Contudo, o fato é que “para alcançar qualidade e produtividade, as organizações precisam ser dotadas de pessoas participantes e motivadas nos trabalhos que executam e são recompensadas adequadamente pela sua contribuição”. Pessoas que são valorizados e respeitados pela sua empresa conseguem manter produtividade e lucratividade, no entanto relações de trabalho difíceis, duras, frias e utilitarista apenas contribuem para um declínio no desempenho dos trabalhadores sob essa forma de “gestão” (CHIAVENATO, 2000, p.295).

Marx (2001), dizia que modificando a natureza, o homem se modifica e produz a si

mesmo. Da mesma maneira Canguilhem (1990), destaca que a principal característica do humano não é sua capacidade de adaptar-se ao meio, mas de criar um meio para melhor viver. Para o autor, o que caracteriza a saúde é precisamente a possibilidade de criação e recriação de mundos, a capacidade de instituir novas normas de vida frente às “infidelidades do meio”, isto é, frente a um mundo sempre em transformação. Partindo dessa ideia, a relação de saúde e trabalho não pode ser pensada somente de forma negativa, como se o trabalho trouxesse apenas adoecimento e alienação.

Diante dessa reflexão, este artigo tem como objetivo estudar de que forma as vivências do estresse na contemporaneidade, implicam na ascensão da mulher no mundo do trabalho.

Método

Buscando atender o objetivo pretendido, para a realização deste artigo foi utilizada a pesquisa bibliográfica, a qual configura-se como um procedimento metodológico que oferece ao pesquisador uma possibilidade na busca de soluções para seu problema de pesquisa, por intermédio de produções científicas veiculadas em meios diversos (Gil, 2017). Para tanto, parte da necessidade de exposição do método científico escolhido pelo pesquisador; expõe as formas de construção do desenho metodológico e a escolha dos procedimentos e demonstra como se configura a apresentação e análise dos dados obtidos.

Conforme o autor na pesquisa bibliográfica, há uma escolha do tema a ser pesquisado, levantamento bibliográfico preliminar que consistiu em uma primeira busca na literatura científica acerca da temática. Realizada a busca, foi delineado o problema de pesquisa e o plano provisório do assunto, esquematizando as vias que foram abordadas dentro da temática central.

Instrumentos

Os instrumentos utilizados constituíram-se de artigos e capítulos de livros relacionados ao tema proposto.

Procedimento de coleta de dados

Os textos foram selecionados por meio de buscas nas bases digitais *Scielo*, *Pepsic*, *Bireme* e *Google Acadêmico* a partir dos descritores: Mulheres no mundo do trabalho, psicossomática, estresse, qualidade de vida, gênero e trabalho. Além disso, foi realizada uma procura em livros pertinentes à área em questão. Com base na leitura dos títulos e resumos, os textos foram selecionados.

Procedimento de análise de dados

Os textos utilizados para a discussão foram analisados com base nos passos propostos por Gil (2017). Para construir essa etapa, partiu-se da caracterização do objeto de estudo usando as publicações que, classificadas como lentes, não foram utilizadas na ilustração dos conceitos dados, no momento da análise explicativa das soluções, mas que trazem elementos de análises importantes para a compreensão do objeto de estudo proposto. Tal caracterização do objeto aconteceu por meio de um fichamento do que era mais pertinente em relação ao problema de pesquisa, ou seja, de que forma as vivências do estresse na contemporaneidade implicam na

ascensão da mulher no mundo do trabalho? A partir desse fichamento, buscou-se organizar logicamente o assunto para a redação do artigo. Vale ressaltar que, essas publicações, juntamente com o referencial teórico construído para o estudo, compõem a base de sustentação da reflexão que o pesquisador deve apresentar.

Para a etapa de análise, foram utilizados textos e capítulos de livros publicados prioritariamente sobre a temática. No entanto, para fins de complementariedade, também são apresentadas obras textuais de autores que hoje são compreendidos como clássicos da temática em questão, a partir das considerações finais, tendo em vista as convergências dos pensamentos dos autores.

Desafios enfrentados por mulheres no mercado de trabalho

A participação das mulheres na sociedade pode ser visualizada através da eliminação das limitações que as tornam invisíveis, seja nas atividades domésticas, seja nas atividades públicas e produtivas. O trabalho de Oakley (1974), pontua a relação do trabalho do homem com o trabalho produtor de mercadorias, e o da mulher com a casa, conclui que o termo dona de casa não pode ser sinônimo de esposa e mãe, mas de empregada doméstica sem remuneração. Isso colocou, naquela década, mais lenha na fogueira da rebelião feminina ao não aceitar mais os velhos estereótipos do papel feminino negando o trabalho não remunerado (OAKLEY, 1974).

Proni e Proni (2018), corroboram que muitas mulheres enfrentam no mercado de trabalho barreiras invisíveis (“teto de vidro”) que acarretam grande dificuldade em alcançar postos destacados e de maior responsabilidade, apesar das conquistas históricas do movimento feminista.

A mulher foi preparada para ser dona de casa, mãe e esposa. Tal situação a colocava dependente da figura masculina. O objetivo da mulher era se casar e constituir uma família, sendo o homem responsável pela renda familiar. Ainda que essa realidade exista, a mulher vem buscando ao longo das décadas aumentar a renda familiar, o domínio no mercado de trabalho e o desenvolvimento profissional (SALVAGNI; CANABARRO, 2015).

Para Federico (2017) uma questão do mundo do trabalho, desde que o capitalismo se consolidou foi a desigualdade de gênero. As diferenças de salário por sexo são significativas nos mais variados tipos de postos de trabalho: cargos de direção, ocupações profissionais de nível superior, ocupações técnicas e de serviços administrativos, ocupações de prestação de serviços, vendas, trabalho manual na produção de bens e serviços de manutenção e reparação (LEONE, 2015). É importante ressaltar que a discriminação de gênero se traduz em maior desigualdade de remunerações entre homens e mulheres no caso dos empregados com nível superior de educação, entre os quais as mulheres superam em número absoluto os homens (LEONE *et al.*, 2013).

Não só no mundo corporativo, mas na sociedade em geral os homens assumem posições hierarquias mais altas. Os empregadores costumam agregar os cargos de poder ao desenvolvimento de atributos como virilidade, poder e coragem, enquanto destinam à mulher as finalidades relacionadas ao cuidado, à ternura e à empatia (IBGE, 2018).

Dejours (2012), trata das questões ditas femininas no trabalho criando o neologismo mulheridade, que na prática é um conjunto de posturas e condutas que uma mulher age de acordo com as expectativas sociais de gênero (submissão e docilização) para evitar que a

prejudique. Mesmo quando a mulher tenta assumir um papel defensivo de valor à virilidade, ela não consegue alcançar o legítimo escalão masculino.

As mulheres continuam sendo discriminadas no mercado de trabalho por conta de uma sociedade patriarcal e de cultura machista, onde ainda existem ocupações vistas tipicamente como masculina ou feminina, sem contar a discriminação de mulheres que precisam conciliar a vida profissional com a vida familiar (PRONI; PRONI, 2018).

Nas barreiras enfrentadas pelas mulheres, cabe citar novamente a expressão “teto de vidro” que a discriminação é influenciada por um fator cultural onde o empregador prefere contratar um homem a uma mulher, pela suposição que um homem produziria mais que uma mulher. As mulheres, além de lutarem contra o preconceito e a discriminação, precisam mostrar o tempo todo que são muito competentes e competitivas. Precisam fazer tudo que os homens fazem, só que melhor que eles. Assim, verifica-se que a discriminação é um grande fator que impede a ascensão na carreira da mulher. (SANTOS; TANURE; NETO, 2014).

Costa (2018), diz que desempenhar duplas/triplas jornadas não é simples, faz com que as mulheres adotem ritmos extremamente estressantes e cansativos de forma a interferir em sua qualidade de vida, levando em conta que as atividades domésticas são culturalmente destinadas às mulheres, o tempo se torna praticamente cronometrado para cada atividade e assim há possibilidade de cobrança de carinho e atenção por parte dos familiares, o que gera sentimento de culpa na mulher que procura dar sempre o seu melhor, mas diante das cobranças, a frustração e o sentimento de incapacidade se tornam presentes.

Outro desafio que algumas mulheres vivenciam no trabalho, é o assédio moral ou sexual. Para Andrade e Assis (2018), as mulheres são as que mais sofrem com assédio moral no trabalho, os abusos e agressões verbais começam nos comentários sobre as vestimentas e sobre sua aparência física. O assédio atinge a dignidade, a saúde, impõe dor e sofrimento e está no abuso de poder, humilhação, tortura psicológica, indução ao erro, trazendo danos à saúde da mulher e colocando seu emprego em risco. As vítimas não falam do ocorrido, por medo e vergonha, mesmo assim o assédio pode estar ligado as demissões (HIGA, 2016).

“Os assédios sofridos dentro das organizações podem levar a vítima a desenvolver depressão, ansiedade, estresse, à baixa da autoestima e confiança, desestabilização e até ao suicídio” (ANDRADE; ASSIS, 2018).

Outra questão é a maternidade que influencia a vida profissional da mulher. Para os autores Andrade, Praun e Avoglia (2018), o mercado de trabalho vê a maternidade como algo negativo, podendo impedir o avanço na vida profissional trazendo às angústias de ter que conciliar vida pessoal/maternidade com sua reinserção no trabalho.

Os desafios enfrentados pelas mulheres, acima citados, são causadores de estresse emocional, esgotamento físico, insegurança, desmotivação, comprometendo a saúde física e mental.

Frente ao exposto, cabe a seguir discutir os elementos componentes da qualidade de vida da mulher, visto que esta pode ser uma das maneiras de superar tantos desafios que experimentam.

Qualidade de vida

O termo Qualidade de Vida (QV), é um conceito de múltiplas dimensões que incluem saúde física, estado psicológico, nível de independência, condições de vida e relações sociais do indivíduo levando a compreensão da qualidade de vida numa perspectiva que inclui o contexto econômico e político (PEREIRA et al., 2012).

Nos anos de 1960, os cuidados da saúde foram inspirados por mudanças sociais e pela chegada de novos modelos epidemiológicos do processo saúde e doença. Com esse novo cenário, os indicadores de morbimortalidade foram minimizados, para favorecer a qualidade de vida humana, amenizar sintomas, melhorar o nível de funcionamento, melhorar as relações sociais e autonomia pessoal. Esse novo modelo procurou mudar o conceito de atenção à saúde e qualidade de vida, começando a inserir nele o impacto das doenças, seus tratamentos em termos de bem-estar, a satisfação dos indivíduos, sua capacidade física, psicológica e social (LOPERA, 2020).

A QV possui junções com vários conceitos consideravelmente biológicos e funcionais, como status de saúde, status funcional e incapacidade/deficiência. Sociais e psicológicos, como bem-estar, satisfação e felicidade e de origem econômica, baseada na teoria preferência. Entretanto, seu aspecto mais genérico (saúde é apenas um de seus domínios) tem sido apontado como seu grande diferencial e sua particular importância (FLECK, 2000).

Para Schirrmeister & Limongi-França (2012), a Organização Mundial de Saúde (OMS) e grande parte das suas lideranças nos anos de 1980 construíram uma nova regra para a visão de saúde e doença. O sentido de Saúde abriu

espaço para atuação e manejo psicossocial: “Saúde é o completo bem-estar biológico, psicológico e social e não apenas ausência de doença”.

Lara *et al.* (2020), corroboram que a qualidade de vida é um estado de satisfação geral derivado do potencial do indivíduo e da combinação de aspectos objetivos e subjetivos baseados em cinco domínios principais: bem-estar físico, bem-estar material, bem-estar social e emocional. As respostas a esses domínios são subjetivas e dependem de vários fatores, como percepção social, material, cultural e individual, entre outros. Organizações como a OMS 1994, vêm considerando e inserindo à qualidade de vida como um aspecto relevante para o estudo da saúde. A QV afeta a saúde física e mental dos indivíduos e, por tanto, o desenvolvimento da sociedade.

O conceito de saúde pode ser entendido como “estado de completo bem-estar físico, mental e social, não consistindo somente da ausência de uma doença ou enfermidade”. A questão de saúde envolve muito mais do que o estado de não estar doente trazendo outros aspectos e características associados à vida do ser humano, sendo estes a percepção do indivíduo com relação a sua própria vida, seu contexto cultural e os sistemas de valores que regem seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (OMS, 1994).

Na QV, aspectos da nossa vida como a felicidade, amor e liberdade, mesmo expressando sentimentos e valores difíceis de serem compreendidos, não se tem dúvida quanto a sua relevância. Trata-se de um conceito para o qual até mesmo uma definição operacional é difícil de ser elaborada, por outro lado o conceito exprime uma meta nobre a ser perseguida, o que resulta na preservação de seu significado e valor. (TANI, 2002).

Novamente o principal exemplo que pode ser citado é o conceito preconizado pela OMS no qual a qualidade de vida reflete a percepção dos indivíduos de que suas necessidades estão

sendo satisfeitas ou, ainda, que lhes estão sendo negadas oportunidades de alcançar a felicidade e a autorrealização, com independência de seu estado de saúde físico ou das condições sociais e econômicas (OMS, 1998).

Assim, os estudos sobre a qualidade de vida envolvem multidisciplinaridade: uma visão total dos indivíduos que busca favorecer a saúde e melhorar o bem-estar geral da população.

Aprofundando a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1947, defini saúde como: “[...] o completo bem estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença”. Esse conceito, apesar de ser considerado avançado para a época é visto pelos autores como inacessível por se referir com termos não definíveis devido à relação subjetiva que os une (SEGRE; FERRAZ, 1997, p. 539).

Para Limongi-França (2004), como um grande avanço em se promover a saúde o que tem motivado estudos sobre a saúde e uma nova forma de pensar sobre a saúde do trabalhador induzindo a um novo modelo gerencial dos recursos humanos nas empresas.

Ainda de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), que define qualidade de vida (QV) como: uma percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores em que ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito de limites extensos e influenciados numa maneira complexa pela saúde física, estado psicológico, crenças pessoais, relacionamentos sociais e suas relações com características relevantes do meio ambiente (WHOQOL GROUP, 1995).

Fleck (2008, p.28) conceitua QV como: “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Fleck (1999,) afirma que esse conceito possui caráter multidimensional e abrangente, incorporando de uma forma complexa domínios como a saúde física, o estado psicológico, o nível de independência, os relacionamentos sociais, as crenças pessoais e as relações desses domínios com as características do ambiente ao qual está inserido.

Aprofundando, o autor Fleck (2008), apresenta três aspectos presentes na qualidade de vida que são:

a subjetividade, realidade objetiva e a presença de dimensões positivas e negativas. Na subjetividade, a perspectiva do indivíduo é o que está em questão, na realidade objetiva – só conta na medida em que é percebida pelo indivíduo, a QV é composta por várias dimensões. Estas dimensões têm uma consequência métrica importante, pois não é desejável que um instrumento destinado a mensurar a QV tenha um único escore, mas medidas que sejam aferidas por meios de escores em vários domínios, como por exemplo: domínio físico, mental e social. O terceiro aspecto é a presença de dimensões positivas e negativas que mostra a existência de elementos necessários para uma boa QV, como a mobilidade, e também mostra o que não deve aparecer como a dor (FLECK, 2008, p. 25-26).

Um dos fatores que mais interferem para a redução na qualidade de vida é o estresse. O trabalho pode gerar ou aumentar o sofrimento e o adoecimento mental e psicossomático, através do estresse gerado, pela má condição de trabalho, pelo relacionamento difícil com a liderança e entre os próprios trabalhadores, também por insatisfação, falta de reconhecimento, o trabalhador tem seus sentimentos contidos (VASCONCELOS; FARIA, 2008). Dejours (1994), chama de “repressão pulsional” que se trata da repressão do funcionamento psíquico em que sem uso da autonomia, da criatividade na sua tarefa, está se torna sem sentido para quem a

faz, e o trabalhador tende a eliminar o sofrimento criativo e acelerar o ritmo de trabalho, o que gera problemas na saúde como gastrite, estresse, dores no corpo, insônia e até depressão. Ainda segundo Dejours (1992), o sofrimento está no trabalhador desmotivado com seu trabalho de forma que o trabalho não representa uma experiência prazerosa não permitindo uma descarga emocional.

Pensar os efeitos da dor e da somatização na saúde das mulheres, implica pensar no lugar atribuído ao trabalho em nossa sociedade, a importância que este assume na produção da subjetividade e também nos modos de adoecer das trabalhadoras. Além disso, tanto a dor quanto a somatização são doenças que não são visíveis, não sendo reconhecidas pelas outras pessoas (MERLO; VAZ; SPODE; ELBERN; KARKOW; VIEIRA, 2003).

Ludermir (2012), afirma que as mulheres trabalhadoras apresentam consideravelmente mais sintomas de angústia psicológica e desordens depressivas do que os homens. Para o autor, os transtornos mais frequentes entre as mulheres são aqueles relacionados aos sintomas de ansiedade, humor depressivo, insônia, anorexia nervosa e sintomas psicofisiológicos. Já os homens indicam maiores taxas de distúrbios de conduta, como comportamento antissocial, uso de drogas e abuso de álcool.

Dejours (1992), expõe que as situações ansiogênicas geram condições de sofrimento e manifestações de somatização, quando o sujeito não é mais capaz de tratar mentalmente essas condições no trabalho, pois o trabalho feminino é tão exigido, que a mulher acaba desenvolvendo defesas egóicas inconscientes e, entre elas, está o fenômeno somático. Por tanto, com todas essas exigências (ser mãe, profissional e dona de casa), a mulher se tornou angustiada, estressada e com profundas inquietações por ter absorvido tantos papéis, o que a deixou em instabilidade constante, manifestando, de diversas formas, seus conflitos psíquicos e, entre eles, encontramos a dor e somatização que aparecem como sintomas e sinais corporais de desequilíbrios psicossociais que estão ocorrendo ou podem vir a ocorrer associados à banalização da injustiça social e ao individualismo contemporâneo (DEJOURS, 1999).

Vale destacar como agravante à somatização, a fragilidade ou inexistência dos espaços de comunicação, expressão e transformação do sofrimento no trabalho em realização, prazer e saúde (DEJOURS, 1999).

Para ampliar a discussão, na sequência será discutida a questão da Psicossomática e de que modo esta se manifesta na vida das mulheres trabalhadoras.

Psicossomática

O conceito de psicossomática evoluiu para o estudo da pessoa como ser histórico, que é um sistema único constituído por três subsistemas: corpo, mente e social. Passa-se a entender o corpo como expressão do constante contato com o mundo externo (MELLO FILHO, 2010). “Falar de psicossomática é referir-se a sintomas, doenças e queixas físicas ligadas ao psíquico” (FREIRE, 2000).

Nos estudos de Freud (1982), o conceito de sintoma passou por uma grande revolução com a chegada da psicanálise, tendo a evolução de sua definição sobre a histeria. No sintoma psicossomático, o corpo é acometido, as tensões recaem sobre ele ou não se procedem adequadamente. Ele não se torna impotente ou inibido, mas entra em sofrimento e pode

desorganizar-se gravemente. O sintoma psicossomático aparece como uma impossibilidade ou como uma tentativa de interferência no processo.

Assim, temos alguns psicanalistas que estudaram a psicossomática:

De acordo com Capitão; Carvalho (2006), autores psicanalistas se preocuparam em construir postulados metapsicológicos na tentativa de relacionar determinantes emocionais com as doenças orgânicas: o psicanalista Franz Alexander (1891-1964) e seus colaboradores estudaram e descreveram as chamadas sete doenças psicossomáticas (asma brônquica, úlcera gástrica, artrite reumatóide, retocolite ulcerativa, neurodermatose, tireotoxicose e hipertensão essencial), atribuindo a cada uma delas uma especificidade de conflito psicogênico (Castro, 2006; Mello Filho, 2010; Zimerman, 2001).

A evolução da psicossomática no século XX também contou com as contribuições dos pesquisadores da Escola Psicossomática de Paris e dos norte-americanos Sifneos e Nemiah, entre as décadas de 60 e 70. A Escola Psicossomática de Paris, cujos trabalhos foram iniciados principalmente pelo psicanalista Pierry Marty, introduziu o conceito de pensamento operatório, cuja ideia central é a de que os pacientes psicossomáticos se diferenciariam dos demais pela pobreza do mundo simbólico, e pela pouca elaboração psíquica. Esse conceito descreve o pensamento destes pacientes como sendo “do tipo operatório, aprisionado ao concreto e à orientação pragmática, tendo pouca ligação com seu inconsciente” (CASTRO *et al.*, 2006, p. 41).

Joyce McDougall (1991), que pode ser considerada um dos principais nomes da psicossomática psicanalítica, afirmava que os pacientes somáticos geralmente eram pouco capazes de elaborar psiquicamente, afetos potencialmente desestruturantes. Em função disso, não raro lançam mão de estratégias defensivas arcaicas para evitar a eclosão de mobilizações emocionais que podem fugir a seu controle. Tais operações repetidamente, são adotadas de forma inconsciente e envolvem a exclusão sumária de representações carregadas de sentimentos intoleráveis.

Donald Winnicott (1988), afirmava que os problemas psicossomáticos estavam relacionados a dificuldades no processo de integração, ocasionadas por falhas do cuidado ambiental. Para este autor, é imperativo que se leve em consideração o desenvolvimento emocional do indivíduo. Ainda neste texto Winnicott afirma que os sintomas podem ser entendidos como reações naturais a certos estados emocionais ou ainda como “pedidos de socorro”. Já os distúrbios psicossomáticos revelariam uma cisão na personalidade, ao mesmo tempo em que ocorre uma tentativa de integração psique-soma.

Nas relações de trabalho segundo Mello Filho (2010), as emoções afetadas no indivíduo no ambiente de trabalho, são decorrentes do choque com a organização do trabalho podendo gerar doenças definidas como doenças psicossomáticas. A palavra psicossomática é um termo tirado de psique (denotando mente, processos mentais, e atividades emocionais) e somático (soma, significando corpo e algo distinto da mente). Rogers (1973), explica que se trata de uma reação da tensão, uma resposta para as circunstâncias do meio ambiente percebidas pelas pessoas como ameaçadoras.

A falta de sentido no desenvolvimento do trabalho, pode levar o indivíduo ao sofrimento psíquico. Dejours (1999), dicotomiza efeitos poderosos sobre o sofrimento psíquico. O trabalho contribui para aumentar o sofrimento, levando a pessoa sucessivamente à loucura, ou, ao contrário,

o trabalho contribui para subverter o sofrimento, para transformá-lo em prazer, a ponto de, em certas situações, ser mais fácil para a pessoa que trabalha defender sua saúde mental, do que para a pessoa que não trabalha. A visão psicossomática aborda a doença não como um fato isolado no organismo, mas como resultado de um processo vivenciado pelo indivíduo (FREIRE, 2000).

Para Kaës (1991), A psicanálise explora o quadro de insatisfações, disfunções, entre outros, a partir do desconforto sentido pelo sujeito à aceitação dos limites impostos pelo meio em que está inserido, no qual se forma no estabelecimento de regulações dos mais diversos tipos, o que se dá num sentido patológico.

As doenças psicossomáticas resultam, das inadequações do indivíduo às condições de vida que se encontra (MARTY, 1993). “A somatização é um processo pelo qual um conflito que não consegue encontrar uma resolução mental desencadeia, no corpo, desordens endócrino-metabólicas, ponto de partida de uma doença” (DEJOURS, 1992). “À maneira do indivíduo se portar no trabalho surgem as doenças ocupacionais, que são manifestações diretamente ligadas às características do trabalho e condições inerentes à tarefa” (FRANÇA; RODRIGUES, 2002).

Os mesmos autores relatam que a psicossomática compreende a doença não como um acontecimento causal na vida de uma pessoa, mas como resposta de um indivíduo que vive em sociedade, em incessante interação com outras pessoas, localizada em determinado ambiente físico e que busca resolver, da melhor maneira possível, sua existência no mundo (FRANÇA; RODRIGUES, 2002).

Estresse

O termo estresse na medicina, foi utilizado pela primeira vez em 1936 por Hans Selye. Muitas pesquisas e publicações foram produzidas por essa linha de pensamento pela riqueza do conceito e a operacionalidade do modelo. Porém, aconteceram algumas distorções importantes que infelizmente se popularizaram (RODRIGUES; LIMONGI FRANÇA, 2010).

Segundo Helman (1994), não há um consenso sobre o termo estresse. Alguns autores retratam como uma adaptação inadequada à mudança imposta pela situação externa, uma tentativa frustrada de lidar com os problemas, mas estresse também pode ser nomeado, tanto para descrever uma situação de muita tensão quanto para definir a tensão a tal situação (LIPP; ROCHA, 1994).

Para Selye (1956), o estresse acontece quando o indivíduo precisa enfrentar situações que exigem um processo de adaptação e podem ser percebidas como um desafio ou ameaça.

A todo momento estamos fazendo movimentos de adaptação, que são tentativas de ajustamento às mais diferentes exigências, tanto no ambiente externo seja do mundo interno. “Este vasto mundo das ideias, sentimento, desejos, expectativas, sonhos, imagens etc., que cada um tem dentro de si” (RODRIGUES; LIMONGI FRANÇA, 2010).

Os mesmo autores, exemplificam alguns movimentos de adaptação como o politraumatizado em um acidente de trânsito, uma mãe preocupada com seu filho, o operário que se arrisca no trabalho perigoso para sua integridade, o executivo que luta para entregar seus relatórios no prazo e o jogador de futebol que precisa vencer o jogo, enfim todos estão em situação de estresse. “Já experimentamos situações de vida, relacionadas ou não com o trabalho, que nos exigiram um esforço adicional, experimentando esta situação de estresse, ou seja, aquele

denominador comum de todas as reações de adaptação de um organismo” (RODRIGUES; LIMONGI FRANÇA, 2010).

Seyle (1956), chamou de Síndrome Geral de Adaptação o conjunto de reações inespecíficas na qual o organismo participa como um topo. São três fases diferentes de reações na medida em que o indivíduo não é capaz de eliminar ou controlar as situações de estresse ou os agentes estressores, desencadeando as fases de alerta, resistência e exaustão.

Resumidamente, segue a fisiologia das três fases do referido autor:

Fase de Alerta: O estressor ativa o sistema nervoso simpático, mobilizando o organismo para a reação de fuga ou de luta. Em resposta ao estímulo, as glândulas adrenais produzem e liberam os hormônios do estresse denominados adrenalina e cortisol. Esses aceleram o batimento cardíaco, dilatam as pupilas, aumentam a sudorese e os níveis de açúcar no sangue, reduzem a digestão, o crescimento e a libido, contraem o baço que expulsa mais hemácias para a circulação sanguínea, o que amplia a oxigenação dos tecidos e causa imunodepressão – redução das defesas do organismo. Se o estressor permanecer por tempo prolongado, a fase de resistência é ativada.

Fase de Resistência: O organismo busca uma adaptação reparando os danos causados pela fase de alerta, seu objetivo principal é procurar o equilíbrio (homeostase) e para isso, queima muita energia. Ocorre maior atividade do sistema nervoso parassimpático que se opõe ao sistema nervoso simpático e as manifestações agudas desaparecem. A homeostase permanece por algum tempo e muitos dos sintomas iniciais são substituídos pela sensação de desgaste e cansaço ou, quando o indivíduo consegue adaptar-se adequadamente, esse processo de estresse é interrompido sem sequelas, quando não consegue interromper, avança para a próxima fase.

Fase de Exaustão: Decorre quando os sistemas envolvidos na fase anterior falham, ou seja, o organismo perde o poder adaptativo, há diminuição ou esgotamento dos mecanismos que o envolve podendo surgir patologias localizadas em órgãos específicos, resultante da falência de órgãos ou de seu comprometimento. Esta fase é a soma das reações gerais que se desenvolvem como resultado da exposição prolongada aos agentes estressores, frente aos quais ocorreu o processo de adaptação que o organismo não consegue mantê-la.

Seyle (1956), menciona que as doenças de adaptação são consequências do excesso de hostilidade ou de excesso de reações de submissão. Além disso, a possibilidade de que o organismo tenha memória afetiva (sistema límbico, hipotálamo conectados com córtex) de situações de estresse anteriores, perpetua o potencial nocivo (GRANBOULAN, 1988).

Embora os estudos dos eventos estressores contarem com um considerável desenvolvimento histórico, nas formulações iniciais, prevalece o foco sobre o evento estressor, mas atualmente existe grande consideração nas diferenças individuais e nas variáveis cognitivas e motivacionais das pessoas. “Assim considera-se importante não só a quantidade dos fatores que podem potencializar o estresse, mas os aspectos individuais, a maneira como cada pessoa reage às pressões cotidianas, bem como os aspectos culturais e sociais aos quais estão inseridos” (LAZARUS, 1995). Contudo, é importante frisar que:

as reações de estresse não são as bandidas da história, estão presentes em todos os momentos de nossa vida; são tão importantes, que não pode os viver sem elas, pois nos auxiliam em todos os momentos de adaptação que necessitamos, Assim, como a alimentação e o exercício físico, se estiverem dentro dos limites adequados, satisfatórios serão benéficos (RODRIGUES; LIMONGI FRANÇA,

2010, p. 126).

Considerações finais

O trabalho assume importância na produção da subjetividade e pensar nesse lugar que é atribuído a ele, implica pensar nos efeitos da saúde e nos modos de adoecimento dos trabalhadores. Quer dizer, que o trabalho possui influência em todos os âmbitos do viver, considerando os aspectos subjetivos e a sua centralidade enquanto elemento integrativo do indivíduo e da sua identidade.

A ascensão das mulheres no mercado de trabalho, busca igualdade de gênero, mas infelizmente as desigualdades entre homens e mulheres são expressas pela separação ocupacional e as diferenças de remuneração. A divisão do trabalho entre gênero não é apenas diferente, mas sim formada em torno de uma noção de dominação de um sobre o outro, numa relação negativa. A divisão é percebida e naturalizada em distintos contextos de trabalho, sejam eles produtivos ou reprodutivos, profissionais ou domésticos. O trabalho feminino é visto como funções reprodutivas, são as vivências dos afazeres domésticos ou maternais, exemplificando a profissão de professora ou cuidadora. As mulheres têm uma formação acadêmica igual ou superior ao dos homens, mas ainda são invisíveis. Já o trabalho masculino é produtivo, formal e representa a maioria dos cargos de liderança nas organizações.

Desta forma, foi possível conhecer os conflitos enfrentados pela mulher para conciliar trabalho e família, visto que há grandes cobranças em relação a criação dos filhos e cuidados do lar. Por conta, da cobrança familiar e profissional, as mulheres são vítimas das doenças psicossomáticas, estresse emocional e esgotamento físico pela insegurança, desmotivação, comprometendo sua saúde física e mental. Vale ressaltar que o estresse pode ocorrer de diversas formas no trabalho. As mulheres não têm qualidade de vida e o agravamento do estresse acontece, frequentemente quando elas sentem falta de apoio dos seus superiores e colegas, bem como o controle sobre como enfrentar as pressões do contexto do trabalho.

Considerando a relação do problema de pesquisa desse artigo, não houve dificuldades em encontrar materiais sobre a ascensão das mulheres no mercado de trabalho, e como as vivências nas relações do trabalho podem causar sofrimento e doenças psicossomáticas.

Por fim, apesar de toda a invisibilidade das questões femininas no mundo do trabalho, exaustivamente apresentadas na literatura, pensamos ser uma reflexão fundamental na contemporaneidade.

Referências

ANDRADE, C.; ASSIS, S G. **Assédio moral no trabalho, gênero, raça e poder: revisão de literatura**. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, [online]. v. 43, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000012917> Acesso em: 07 jun. 2023.

ANDRADE, C.J.; PRAUN, L.; AVOGLIA, H. R. C. **O sentido do trabalho para mulheres após a licença maternidade: um estudo com profissionais de educação**. SEMINA. Ciências Sociais e Humanas [online], v.39, p.147-158, 2018. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/seminasoc/article/view/33900/24908> Acesso em: 07 jun. 2023.

- ANTLOGA, C. S. et al. **Trabalho Feminino: Uma Revisão Sistemática da Literatura em Psicodinâmica do Trabalho**. Psicologia: Teoria e Pesquisa, v. 36, n. spe, p. e36nspe2, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/qj5Wmt3hmXK77qy4qkMPqMN/> Acesso em: 07 jun. 2023.
- ARGYRIS, C. **Personalidade e organização: o conflito entre sistema e indivíduo**. Rio de Janeiro: Renes, 1957.
- CANGUILHEM G. **O normal e o patológico**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1990.
- CAPITAO, C. G.; CARVALHO, É. B. **Psicossomática: duas abordagens de um mesmo problema**. Psic [online]. vol.7, n.2, p. 21-29, 2006. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psic/v7n2/v7n2a04.pdf> Acesso em: 08 mai. 2023
- CASTRO, M. DA G.; ANDRADE, T. M. R.; MULLER, M. C. **Conceito mente e corpo através da História**. Psicologia em Estudo, v. 11, n. 1, p. 39–43, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/SbNh8XMXRgHQRthYPfDRmnJ/> Acesso em: 07 jun. 2023.
- COTRIM, L. R.; TEIXEIRA, M.; PRONI, M. W. **Desigualdade de gênero no mercado de trabalho formal no Brasil**. Disponível em: <https://www3.eco.unicamp.br/images/arquivos/artigos/TD/TD383.pdf> Acesso em: 05 jun. 2023.
- CHIAVENATO, I. **Administração de recursos humanos: fundamentos básicos**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2000.
- DEJOURS, C. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. 5. ed. São Paulo: Cortez-Oboré, 1992.
- DEJOURS, C. **Psicodinâmica do trabalho**. São Paulo: Atlas, 1994.
- DEJOURS, C. **Conferências brasileiras: identidade, reconhecimento e transgressão no trabalho**. São Paulo: EAESP-FGV, 1999.
- DEJOURS, C. **Trabalho vivo: Sexualidade e trabalho** (Tomo 1). Paralelo 15, 2012.
- FEDERICI, S. Calibá e a bruxa: Mulheres, corpo e acumulação primitiva. Editora Elefante, 2017.
- FERRAZ, F.; VOLICH, R. M. **Psicossoma**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1997.
- FONSECA, T. M. G. **Gênero, subjetividade e trabalho**. Rio de Janeiro: Vozes, 2000.
- FLECK, M. P. A. **O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas**. Ciência & Saúde Coletiva, 5(1), 33–38, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232000000100004> Acesso em: 05 mai. 2023.
- FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, L. R. **Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2005.
- FREIRE, C. A. **O corpo reflete o seu drama: somatodrama como abordagem psicossomática**. São Paulo: Agora, 2000.

FREUD, S. **Os caminhos da formação dos sintomas.** (J. Salomão, Trad.). Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas. vol. XVI, p. 419-440. Rio de Janeiro: Imago. (Original publicado em 1917). 1982.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GRANBOULAN, V., M., **A Stress y Depresión, Semaine des Hospitaux.** Paris, Expansion Scientifique Française, 1988.

HELMAN, C. G. **Cultura, saúde e doença.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.

HIGA, F. C. **Assédio sexual no trabalho e discriminação de gênero: duas faces da mesma moeda?** Revista Direito Gv, [online]. v. 12, n. 2, p. 484-515, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6172201620>. Acesso em: 07 jun. 2023.

IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). **Estatísticas de gênero: Indicadores sociais das mulheres no Brasil,** 2018.

KAËS, R. **Realidade psíquica e sofrimento nas organizações.** In: HYUNSUK, S. et al. A organização e as organizações. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1991.

LARA, HR.; ABRAHANTE OB.; MORALES IP. **Utilidade dos questionários de qualidade de vida relacionados à saúde.** Medical Surgical Research. 12(3):2- 16; 2020.

LEONE, E. T.; TEIXEIRA, M. O. **As mulheres no mercado de trabalho e na organização sindical.** Carta Social e do Trabalho, Cesit, n. 21, p. 2-22, 2013. Disponível em: <https://www.cesit.net.br/carta-21-as-mulheres-no-mercado-de-trabalho/> Acesso em: 08 mai. 2023.

LEONE, E. T. **O avanço das mulheres na expansão do mercado de trabalho após 2003.** Carta Social e do Trabalho, Cesit, n. 29, p. 2-21, 2015.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. **Qualidade de vida no trabalho: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós industrial.** São Paulo: Atlas, 2004.

LIPP, M. E. N; ROCHA, J. C. **Stress, hipertensão arterial e qualidade de vida.** Campinas, SP: Papyrus, 1994.

LOPERA-VÁSQUEZ JP. **Qualidade de vida relacionada à saúde: exclusão da subjetividade.** Ciência. saúde coletiva. 2020;25(2): 693-702. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232020252.16382017> Acesso em: 08 mai. 2023.

LUDERMIR AB. Melo Filho DA. **Condições de vida e estrutura ocupacional associadas a transtornos mentais comuns.** Rev. Saúde Pública; 36(2): 213- 21, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/77pC7qXXZwzj6KgPNNx4TYG/> Acesso em: 07 mai. 2023.

MAIA, M. M. **Trabalho emocional e significados do feminino no empreendedorismo contemporâneo.** Cadernos Pagu, n. 64, p. 226-403, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/18094449202200640003> Acesso em: 07 jun. 2023.

MARTY, P. **A psicossomática do adulto.** Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1993.

MARX K. **O Capital: crítica da economia política.** livro 1. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2011.

- MEES, L. A.; POLI, M. C. **O feminino e o final de análise: vicissitudes do ideal do eu no trabalho de uma análise.** *Ágora: Estudos em Teoria Psicanalítica*, v. 23, n. 2, p. 100–108, 2020.
- MELLO FILHO, J. **Psicossomática hoje.** 2 ed. Porto Alegre: Artmed, p. 29-38, 2010.
- MELO, H. P. DE .; MORANDI, L. **Uma análise da distribuição do pib per capita entre mulheres e homens no brasil, 1991-2015.** *Revista de Economia Contemporânea*, v. 25, n. 1, p. e212515, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/198055272515> Acesso em: 07 jun. 2023.
- MERLO, A. R. C.; VAZ, M. A.; SPODE, C. B.; ELBERN, J. L. G.; KARKOW, A. R. M.; VIEIRA, P. R. B. **O trabalho entre prazer, sofrimento e adoecimento: a realidade dos portadores de lesões por esforços repetitivos.** *Psicologia & Sociedade*. v. 15, n. 1, p. 117-136. Belo Horizonte, 2003.
- McDougall, J. **Em defesa de uma certa anormalidade.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1991.
- NOGUEIRA, M. C. O. C. **Os discursos das mulheres em posições de poder.** *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, v. 9, n. 2, p. 57-72, 2006.
- OAKLEY, A. **Housewife.** London: Penguin Books, 1974.
- OMS. **Promoción de la salud: glosario.** Genebra: OMS, 1998.
- PEREIRA, ÉF, et.al.. **Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação.** *Rev. Bras. Educ. Física E Esporte*. 26 (2):241–50, 2012.
- PRONI, T.T.; PRONI, M. W. **Discriminação de gênero em grandes empresas no Brasil.** *Revista Estudos Feministas*, v. 26, n. 1. Florianópolis, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ref/a/b63KGwqRVrTvtvhC6FkXLZf/?format=pdf> Acesso em: 10 jun. 2023.
- RANGEL, F. B.; GODOI, C. K. **Sintomas Psicossomáticos e a Organização do Trabalho.** *Revista Brasileira de Gestão de Negócios*, v. 11, n. 33, p. 404– 422, 2009.
- RODRIGUES, A. L; LIMONGI FRANÇA; A. C. **Uma perspectiva psicossocial em psicossomática via estresse e trabalho.** *Psicossomática hoje.* 2 ed. Porto Alegre: Artmed, p. 111-134, 2010.
- ROGERS, R. E. **Psychosomatic aspects of modern organizations.** *Human Resource Management Hoboken*. Spring v. 12, n. 1, p. 21-25, 1973.
- SANTOS, C. M. M. et. al. **Mulheres executivas brasileiras: O teto de vidro em questão.** *Revista Administração em Diálogo*, v. 16, n. 3, p. 56-75, 2014. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/rad/article/view/13791/17185> Acesso em: 07 jun. 2023.
- SALVAGNI, J.; CANABARRO, J. **Mulheres Líderes: as desigualdades de gênero, carreira e família nas organizações de trabalho.** *Revista de Gestão e Secretariado*, São Paulo, SP, Brasil, v. 6, n. 2, p. 88-110, 2015. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/66d0/e19d19bc495ace8b018ec0edbc225ebf7a6a.pdf> Acesso em: 07 jun. 2023.
- SANTOS, R. DE S. et al.. **Estresse no trabalho e níveis de hemoglobina glicada: o papel da**

escolaridade. Dados da linha de base do Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA-Brasil). Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, 47:e5, p. 1-12, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/8Zr7FvkgbyNpbhNqJXCNvcm/?format=pdf> Acesso em: 05 jun. 2023.

SEGRE, M.; FERRAZ, F. C. **O conceito de saúde.** Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 31, n.5, 1997. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/ztHNk9hRH3TJhh5fMgDFCFj/>. Acesso em 03 jun. 2023.

SELYE, Hans. **Stress, a tensão da vida.** Edição original publicada por McGraw– Hill Book Company, Inc. 1956.

SCHIRRMESTER, R. LIMONGI-FRANÇA, A. C. **A Qualidade de Vida no Trabalho: Relações com o Comprometimento Organizacional nas Equipes Multicontratuais.** Revista Psicologia: Organizações e Trabalho, 12(3), 2012, p. 283-298 Disponível em: <http://http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v12n3/v12n3a04.pdf> Acesso em: 08 mai. 2023.

SOUZA, C. G. DE . **A mulher de negócios no discurso do trabalho feminino.** Revista Katálysis, v. 23, n. 3, p. 700–706, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rk/a/QDSrQ48Td36y4zDFhwQzqhC/> Acesso em: 05 jun. 2023.

TANI, G. **Esporte, educação e qualidade de vida.** In: MOREIRA, W.W.; SIMÕES, R. (Orgs.). Esporte como fator de qualidade de vida. Piracicaba: UNIMEP, p.103-16, 2002.

TRUCCO, M. B.; VALENZUELA, P. A.; TRUCCO, D. H. **Occupational stress in health care personnel.** Rev. Med. Chile nº 127, p. 1453-1461, 1999.

VASCONCELOS, A.; FARIA, J. H. **Saúde Mental no Trabalho: contribuições e limites.** Psicologia & Sociedade; 20 (3): p. 453-464, 2008. Disponível em: [scielo.br/j/psoc/a/6X46nvFMKpmlKv7HnYx76R/?format=pdf](https://www.scielo.br/j/psoc/a/6X46nvFMKpmlKv7HnYx76R/?format=pdf) Acesso em: 05 jun. 2023.

WHOQOL Group. **The World Health Organization Quality Life Assessment (WHOQOL). Position paper from the world health organization.** Oxford, Soc. Sci. Med., v.41, n.10, 1995. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/027795369500112K?via%3Dihub> Acesso em: 08 mai. 2023.

WINNICOTT, D. W. **Natureza humana.** (Trad. Davi Litman Bogomoletz). Rio de Janeiro, RJ: Imago, 1988.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Quality of life assessment.** An annotated bibliography. WHO: MNH/ PSF/94.1, 1994.

ZIMERMAN, D. E. Vocabulário contemporâneo de psicanálise. Porto Alegre: Artmed, 2001.

EFICÁCIA DE INTERVENÇÕES NÃO FARMACOLÓGICAS NO MANEJO DA DOR

Alexsandro Narciso de Oliveira

Must University, Estados Unidos

Diely Aparecida de Oliveira Soares

FABIC Physio Cursos, SP, São Paulo, Brasil

Maria Helena Brizido Marinho Barreto

Universidade de Mogi das Cruzes, Mogi das Cruzes, SP, Brasil

Juliana Marques de Souza

Universidade de Guarulhos, Guarulhos, SP, Brasil

Ana Maria Leonel de Bruyn

Faculdade Unyleya, Rio de Janeiro, RJ, Brasil

Recebido em: 04.05.2023 Aceito em: 24/06.2023

Resumo: Este trabalho apresenta uma revisão abrangente da literatura sobre intervenções não farmacológicas para o manejo da dor crônica. Foram revisados estudos que investigaram diversas abordagens terapêuticas, incluindo acupuntura, terapia musical, terapia cognitivo-comportamental, mindfulness, massagem, aromaterapia, entre outras. Os resultados destacam a eficácia dessas intervenções no alívio da dor e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. No entanto, ressalta-se a importância de uma abordagem integrativa e personalizada para o tratamento da dor crônica, levando em consideração as necessidades individuais de cada paciente. Diante da diversidade de opções terapêuticas disponíveis, é fundamental adotar uma abordagem integrativa e centrada no paciente no manejo da dor crônica. As intervenções não farmacológicas oferecem alternativas eficazes para o alívio da dor e a melhoria do bem-estar geral. Ao considerar as preferências individuais dos pacientes e a evidência científica disponível, os profissionais de saúde podem desenvolver planos de tratamento abrangentes que promovam uma melhor qualidade de vida para aqueles que enfrentam a dor crônica.

Palavras-chave: Abordagem integrativa; personalização do tratamento, bem-estar.

Abstract: This work presents a comprehensive literature review on non-pharmacological interventions for the management of chronic pain. Studies that investigated various therapeutic approaches, including acupuncture, music therapy, cognitive-behavioral therapy, mindfulness, massage, aromatherapy, among others, were reviewed. The results highlight the effectiveness of these interventions in relieving pain and improving the quality of life of patients. However, the importance of an integrative and personalized



A Revista Missioneira está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

approach to the treatment of chronic pain is emphasized, taking into account the individual needs of each patient. Given the diversity of therapeutic options available, it is essential to adopt an integrative and patient-centered approach in the management of chronic pain. Non-pharmacological interventions offer effective alternatives for pain relief and the improvement of overall well-being. By considering the individual preferences of patients and the available scientific evidence, health professionals can develop comprehensive treatment plans that promote a better quality of life for those facing chronic pain.

Keywords: Integrative approach; treatment personalization, well-being.

Introdução

A importância de explorar intervenções não farmacológicas no manejo da dor em pacientes paliativos reside no fato de que muitos desses pacientes apresentam múltiplas comorbidades e podem ter contraindicações ou intolerância aos medicamentos analgésicos tradicionais. Além disso, mesmo quando os medicamentos são eficazes, podem estar associados a efeitos colaterais indesejados, comprometendo ainda mais a qualidade de vida do paciente. Dessa forma, estratégias que sejam eficazes, seguras e bem toleradas tornam-se essenciais nesse contexto (Carvalho, 2023).

Um estudo realizado por Santos e colegas (2022) avaliou a eficácia de intervenções não farmacológicas, como a terapia cognitivo-comportamental, a acupuntura e a musicoterapia, no alívio da dor em pacientes em cuidados paliativos. Os resultados demonstraram uma redução significativa na intensidade da dor e no uso de analgésicos após a implementação dessas intervenções, indicando seu potencial como abordagens complementares no manejo da dor.

No entanto, é importante ressaltar que as intervenções não farmacológicas não se limitam apenas a técnicas terapêuticas específicas, mas também englobam aspectos como a educação do paciente e de seus familiares sobre estratégias de enfrentamento da dor, o suporte psicossocial e espiritual, bem como a promoção do conforto físico e ambiental. Essas intervenções holísticas reconhecem a dor como uma experiência multifacetada e buscam abordá-la de maneira integrada e abrangente (Silva et al., 2021).

A abordagem contemporânea ao manejo da dor vai além do simples alívio dos sintomas físicos. Ela reconhece a importância de considerar o impacto psicossocial da dor na vida do paciente e adota uma abordagem multimodal que combina intervenções farmacológicas e não farmacológicas. Neste estudo, exploraremos as diversas estratégias disponíveis para o manejo da dor, examinando sua eficácia, segurança e aplicabilidade clínica.

Um dos desafios no manejo da dor é a avaliação precisa da sua intensidade e impacto no paciente. A Escala Visual Analógica (EVA) é uma ferramenta amplamente utilizada para medir a intensidade da dor, permitindo que o paciente classifique sua dor em uma escala de 0 a 10, sendo 0 a ausência de dor e 10 a dor máxima suportável (Ferreira, 2021). Além disso, abordagens mais abrangentes, como a Escala de Dor de McGill, consideram não apenas a intensidade da dor, mas também sua qualidade e impacto funcional, proporcionando uma avaliação mais completa e individualizada da experiência dolorosa (Carvalho & Lima, 2023).

No tratamento farmacológico da dor, os analgésicos desempenham um papel fundamental. Os opioides, em particular, são frequentemente prescritos para o alívio da dor moderada a grave. No entanto, seu uso deve ser cuidadosamente monitorado devido ao risco de dependência,

tolerância e efeitos colaterais adversos. Estratégias para otimizar o uso de opioides incluem o uso de escalas de avaliação de risco, monitoramento frequente e educação do paciente sobre o uso adequado e seguro desses medicamentos (Silva et al., 2022).

Além dos analgésicos, intervenções não farmacológicas desempenham um papel importante no manejo da dor. Técnicas de relaxamento, como a respiração profunda e a meditação, podem ajudar a reduzir a tensão muscular e a aumentar a sensação de bem-estar, contribuindo para o alívio da dor (Gonçalves & Almeida, 2020). Da mesma forma, a terapia cognitivo-comportamental tem se mostrado eficaz na modificação de crenças e comportamentos relacionados à dor, proporcionando aos pacientes habilidades para enfrentar a dor de maneira mais adaptativa (Martins & Santos, 2021).

A dor crônica, em particular, apresenta desafios únicos no manejo, exigindo uma abordagem multidisciplinar e de longo prazo. Programas de reabilitação multidisciplinar, que combinam fisioterapia, terapia ocupacional, psicoterapia e educação do paciente, têm demonstrado benefícios significativos na melhoria da função física e na redução da dor em pacientes com dor crônica (Souza & Oliveira, 2023). Além disso, intervenções integrativas, como acupuntura, quiropraxia e aromaterapia, têm ganhado destaque como opções complementares no tratamento da dor crônica, oferecendo alternativas seguras e eficazes para aqueles que buscam abordagens não convencionais (Pereira et al., 2022).

O manejo da dor sem o uso de medicamentos é uma abordagem que tem ganhado destaque na prática clínica contemporânea, oferecendo alternativas seguras e eficazes para o alívio do desconforto físico e emocional dos pacientes. Embora os analgésicos sejam frequentemente prescritos como a primeira linha de tratamento para a dor, é importante reconhecer que nem todos os pacientes podem se beneficiar desses medicamentos, seja devido a contraindicações, intolerância ou preocupações com efeitos colaterais. Neste contexto, estratégias não farmacológicas assumem um papel crucial na promoção do bem-estar dos pacientes e na melhoria de sua qualidade de vida.

A abordagem multidimensional do manejo da dor sem medicamentos reconhece que a dor é uma experiência complexa que envolve não apenas aspectos físicos, mas também emocionais, sociais e espirituais. Nesse sentido, é essencial adotar uma abordagem holística que leve em consideração a totalidade do indivíduo e ofereça intervenções que abordem todas essas dimensões da dor. Ao explorarmos as diversas estratégias disponíveis para o manejo da dor sem medicamentos, buscamos fornecer uma compreensão mais ampla e embasada sobre este importante aspecto do cuidado em saúde.

Um dos pilares do manejo da dor sem medicamentos é a terapia cognitivo-comportamental (TCC). Esta abordagem psicoterapêutica baseada na evidência tem como objetivo identificar e modificar padrões de pensamento e comportamento que contribuem para a percepção e a experiência da dor. Estudos têm demonstrado que a TCC pode ser eficaz no alívio da dor crônica, reduzindo a intensidade da dor, melhorando o funcionamento físico e emocional e promovendo uma melhor qualidade de vida (Teixeira & Pereira, 2022).

Além da TCC, técnicas de relaxamento têm se mostrado úteis no manejo da dor sem medicamentos. A respiração profunda, a meditação e o relaxamento muscular progressivo são exemplos de estratégias que podem ajudar os pacientes a reduzir a tensão muscular, diminuir a percepção da dor e promover uma sensação geral de bem-estar. Essas técnicas podem ser facilmente

incorporadas à rotina diária dos pacientes e oferecem uma abordagem segura e acessível para o alívio da dor (Fernandes & Oliveira, 2023).

A acupuntura é outra intervenção não farmacológica que tem sido amplamente estudada e utilizada no manejo da dor. Originária da medicina tradicional chinesa, a acupuntura envolve a inserção de agulhas em pontos específicos do corpo para estimular o fluxo de energia e promover o equilíbrio do organismo. Estudos têm demonstrado que a acupuntura pode ser eficaz no alívio da dor em uma variedade de condições, incluindo dor lombar, dor neuropática e dores musculoesqueléticas (Carvalho et al., 2021).

Além das intervenções específicas mencionadas, é importante ressaltar a importância de uma abordagem multidisciplinar e individualizada no manejo da dor sem medicamentos. Cada paciente é único e pode responder de maneira diferente a diferentes estratégias de tratamento. Portanto, é essencial que os profissionais de saúde adotem uma abordagem personalizada, levando em consideração as necessidades, preferências e características individuais de cada paciente (Gomes & Santos, 2020).

Uso de medidas não farmacológicas

Ao longo dos anos, inúmeras pesquisas têm sido conduzidas para avaliar a eficácia e os mecanismos de ação da acupuntura no manejo da dor. Estudos têm demonstrado que a acupuntura pode ser eficaz no alívio da dor em uma variedade de condições, incluindo dor lombar, dor neuropática, enxaqueca, osteoartrite e dores musculoesqueléticas (Vickers et al., 2018).

Um dos principais mecanismos pelos quais a acupuntura alivia a dor é através da modulação da atividade neural e da liberação de neurotransmissores no sistema nervoso central. A estimulação dos pontos de acupuntura promove a liberação de endorfinas, serotonina e outros neurotransmissores que atuam para bloquear a transmissão da dor e promover uma sensação de bem-estar e relaxamento (Zhao et al., 2017).

Além dos efeitos neuroquímicos, a acupuntura também pode promover mudanças fisiológicas locais nos tecidos onde as agulhas são inseridas. Estudos de imagem mostraram que a acupuntura pode aumentar o fluxo sanguíneo e promover a liberação de substâncias anti-inflamatórias nos tecidos adjacentes aos pontos de acupuntura, contribuindo assim para o alívio da dor e a promoção da cura (Langevin et al., 2016).

A eficácia da acupuntura no manejo da dor tem sido corroborada por diversas organizações de saúde em todo o mundo. Por exemplo, a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece a acupuntura como uma opção de tratamento eficaz para uma variedade de condições dolorosas, incluindo dor crônica, dor musculoesquelética e enxaqueca (OMS, 2019).

Apesar do crescente corpo de evidências que apoia o uso da acupuntura no manejo da dor, ainda existem controvérsias e debates em relação à sua eficácia e mecanismos de ação. Alguns críticos argumentam que os efeitos da acupuntura são em grande parte devido a efeitos placebo ou a outros fatores não específicos, como o efeito da expectativa e da atenção do paciente (Linde et al., 2016). No entanto, estudos controlados randomizados e meta-análises têm sugerido que os benefícios da acupuntura vão além do efeito placebo e são clinicamente relevantes para o alívio da dor em uma variedade de condições (MacPherson et al., 2017).

A visão do CRM sobre o tratamento da dor sem farmacológicos pode ser abordada a partir de diversas perspectivas. Em primeiro lugar, é importante considerar o reconhecimento oficial dessas práticas como parte integrante da medicina. No Brasil, por exemplo, a Resolução CFM nº 1.657/2002 reconhece a acupuntura como especialidade médica e estabelece critérios para sua prática. Esse reconhecimento institucional pode influenciar a percepção e aceitação das abordagens não farmacológicas no manejo da dor por parte do CRM e dos médicos em geral (Conselho Federal de Medicina, 2002).

Além disso, é importante examinar como o CRM considera a evidência científica em relação à eficácia e segurança dessas práticas. A literatura científica tem demonstrado consistentemente os benefícios da acupuntura, terapia cognitivo-comportamental, fisioterapia e outras abordagens não farmacológicas no alívio da dor em uma variedade de condições. Estudos randomizados controlados e revisões sistemáticas têm mostrado resultados positivos, contribuindo para a crescente aceitação dessas terapias no campo da medicina (Vickers et al., 2018; Menezes et al., 2021).

No entanto, apesar do crescente corpo de evidências, ainda podem existir algumas resistências por parte de alguns membros do CRM em relação ao uso dessas abordagens. Isso pode ser atribuído a uma série de fatores, incluindo preocupações sobre a formação e competência dos profissionais que realizam essas práticas, bem como questões éticas e de segurança. É importante que o CRM esteja atento a essas preocupações e trabalhe em estreita colaboração com os profissionais de saúde para garantir que as abordagens não farmacológicas sejam praticadas de forma ética, segura e eficaz (Conselho Federal de Medicina, 2017).

É fundamental ressaltar que o papel do CRM não é apenas regulamentar e fiscalizar, mas também promover a educação e o desenvolvimento profissional contínuo dos médicos. Nesse sentido, o CRM pode desempenhar um papel importante na promoção da educação médica sobre as abordagens não farmacológicas no manejo da dor, incentivando os profissionais a se manterem atualizados sobre as evidências mais recentes e a considerarem essas terapias como parte integrante de sua prática clínica (Conselho Federal de Medicina, 2017).

Uma das abordagens mais conhecidas e amplamente estudadas é a acupuntura. Originária da medicina tradicional chinesa, a acupuntura envolve a inserção de agulhas em pontos específicos do corpo para estimular o fluxo de energia e promover o equilíbrio do organismo. Estudos recentes têm confirmado os benefícios da acupuntura no alívio da dor em uma variedade de condições, incluindo dor lombar, dor neuropática, enxaqueca e dores musculoesqueléticas (Zhang et al., 2017).

Outra abordagem amplamente utilizada no tratamento da dor sem o uso de medicamentos é a terapia cognitivo-comportamental (TCC). Esta forma de psicoterapia baseada na evidência tem como objetivo identificar e modificar padrões de pensamento e comportamento que contribuem para a percepção e experiência da dor. Estudos recentes têm demonstrado os benefícios da TCC no alívio da dor crônica, reduzindo a intensidade da dor, melhorando o funcionamento físico e emocional e promovendo uma melhor qualidade de vida (Esteve et al., 2017).

Acupuntura

Um marco importante na história da acupuntura no Brasil foi a fundação da Associação Brasileira de Acupuntura (ABA) em 1976. A ABA desempenhou um papel importante na promoção da acupuntura como uma prática terapêutica legítima e na defesa de seus praticantes. Desde então, a acupuntura tem sido gradualmente integrada ao sistema de saúde brasileiro, sendo reconhecida como uma especialidade médica e uma forma válida de tratamento para uma variedade de condições de saúde.

Nos últimos anos, houve um aumento significativo na pesquisa científica sobre os benefícios da acupuntura no manejo da dor e em outras condições de saúde. Estudos têm demonstrado consistentemente que a acupuntura pode ser eficaz no alívio da dor em uma variedade de condições, incluindo dor lombar, osteoartrite, enxaqueca e dor neuropática (Vickers et al., 2018; Linde et al., 2016).

Um estudo realizado por Vickers et al. (2018) analisou dados de mais de 20.000 pacientes e descobriu que a acupuntura é eficaz no tratamento da dor crônica, proporcionando alívio significativo da dor em comparação com o tratamento convencional. Além disso, a acupuntura tem sido associada a uma redução na necessidade de medicação para dor e a uma melhoria na qualidade de vida relacionada à saúde.

No contexto brasileiro, a acupuntura tem sido cada vez mais integrada aos serviços de saúde pública, sendo oferecida em hospitais, clínicas e centros de saúde em todo o país. O Ministério da Saúde reconhece a acupuntura como uma prática complementar e integrativa no Sistema Único de Saúde (SUS), e muitos planos de saúde privados também cobrem o tratamento de acupuntura para seus beneficiários.

A formação em acupuntura também se expandiu no Brasil, com o surgimento de cursos de graduação e pós-graduação em instituições de ensino superior em todo o país. Os profissionais de saúde interessados em praticar acupuntura podem obter formação especializada através de cursos credenciados pelo Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO) e pelo Conselho Federal de Medicina (CFM).

Além da acupuntura e da TCC, outras abordagens não farmacológicas incluem técnicas de relaxamento, como a respiração profunda, a meditação e o relaxamento muscular progressivo. Essas técnicas ajudam os pacientes a reduzirem a tensão muscular, diminuir a percepção da dor e promover uma sensação geral de bem-estar. Estudos recentes têm confirmado os benefícios dessas técnicas no alívio da dor em uma variedade de condições, incluindo dor crônica, fibromialgia e dor relacionada ao câncer (Cherkin et al., 2016).

Intervenções como a fisioterapia, quiropraxia, massoterapia e osteopatia também têm sido utilizadas com sucesso no tratamento da dor sem o uso de medicamentos. Essas abordagens visam melhorar a função física, reduzir a rigidez e aumentar a mobilidade, ajudando assim a aliviar a dor e promover a recuperação. Estudos recentes têm confirmado os benefícios dessas terapias em uma variedade de condições musculoesqueléticas, incluindo dor nas costas, osteoartrite e lesões esportivas (Furlan et al., 2018).

Além das terapias mencionadas, é importante ressaltar a importância de uma abordagem multidisciplinar e individualizada no tratamento da dor sem o uso de medicamentos. Cada paciente é único e pode responder de maneira diferente a diferentes terapias. Portanto, é essencial

que os profissionais de saúde adotem uma abordagem personalizada, levando em consideração as necessidades, preferências e características individuais de cada paciente (Institute of Medicine, 2011).

Musicoterapia e suas aplicações

Uma maneira pela qual a musicoterapia pode ser aplicada no manejo da dor é através da redução da percepção da dor. Estudos recentes têm destacado a capacidade da música em modular a percepção da dor, proporcionando alívio e conforto aos pacientes (Dobek et al., 2014). A música pode ativar áreas do cérebro associadas ao processamento da dor, induzindo a liberação de neurotransmissores que atuam no controle da dor, como a endorfina e a dopamina (Garza-Villarreal et al., 2017).

Além de reduzir a percepção da dor, a musicoterapia também pode promover o relaxamento e reduzir o estresse. A música tem o poder de induzir respostas fisiológicas de relaxamento, como a diminuição da frequência cardíaca e da pressão arterial, além de reduzir a tensão muscular (Gutgsell et al., 2013). Essas mudanças fisiológicas contribuem para uma sensação geral de bem-estar e conforto, o que pode ajudar os pacientes a lidar melhor com a dor.

Um aspecto importante da aplicação da musicoterapia no manejo da dor é a escolha adequada das músicas. Os musicoterapeutas trabalham em colaboração com os pacientes para selecionar músicas que sejam pessoalmente significativas e que proporcionem conforto e relaxamento (Magill, 2018). A preferência musical individual e as associações emocionais com determinadas músicas podem influenciar a eficácia da intervenção. A musicoterapia pode ser adaptada para atender às necessidades específicas de diferentes grupos de pacientes e contextos clínicos. Em hospitais e clínicas, a musicoterapia pode ser oferecida individualmente ou em grupo, dependendo das preferências e necessidades dos pacientes (Cepeda et al., 2016). Além disso, a musicoterapia pode ser integrada a outras modalidades terapêuticas, como a terapia cognitivo-comportamental e a fisioterapia, para fornecer uma abordagem multidisciplinar e abrangente ao manejo da dor.

É importante destacar que a musicoterapia não substitui o tratamento médico convencional, mas sim complementa e enriquece o cuidado oferecido aos pacientes. Os musicoterapeutas são profissionais de saúde treinados e qualificados, que compreendem os princípios da terapia musical e estão familiarizados com as necessidades e desafios específicos dos pacientes com dor (American Music Therapy Association, 2015).

Aplicações da fisioterapia

A fisioterapia tem sido uma aliada importante no manejo da dor por meio de exercícios específicos e direcionados. Um estudo conduzido por Geneen et al. (2017) investigou os efeitos dos exercícios supervisionados por fisioterapeutas no alívio da dor em pacientes com dor lombar crônica. Os resultados mostraram que os exercícios prescritos pelos fisioterapeutas foram eficazes na redução da intensidade da dor e na melhoria da função física dos pacientes a longo prazo. Esses exercícios incluíam alongamentos, fortalecimento muscular e técnicas de estabilização vertebral, adaptados às necessidades individuais de cada paciente.

Além da fisioterapia convencional, abordagens específicas de exercícios também têm sido exploradas no manejo da dor em diferentes condições musculoesqueléticas. Um estudo realizado por Sundstrup et al. (2017) examinou os efeitos de um programa de exercícios específicos para a região lombar no alívio da dor em trabalhadores com dor lombar crônica não específica. Os resultados demonstraram que o programa de exercícios, que incluía fortalecimento muscular, alongamento e treinamento de estabilidade, foi eficaz na redução da dor e no aumento da função física dos participantes.

Além dos exercícios convencionais, abordagens como o Pilates têm ganhado destaque no manejo da dor, especialmente em condições como dor lombar e cervical. Um estudo conduzido por Wells et al. (2014) avaliou os efeitos do Pilates no alívio da dor e na função física em pacientes com dor lombar crônica. Os resultados indicaram que o Pilates foi eficaz na redução da dor e na melhoria da função física dos participantes, sugerindo que essa abordagem pode ser uma opção terapêutica útil para pacientes com dor lombar crônica. O treinamento de força tem sido reconhecido como uma estratégia eficaz no manejo da dor, especialmente em condições como osteoartrite e fibromialgia. Um estudo de Franco et al. (2017) investigou os efeitos do treinamento de força na dor e na função física em pacientes com osteoartrite de joelho. Os resultados mostraram que o treinamento de força foi eficaz na redução da dor e no aumento da força muscular e da função física dos participantes, sugerindo que essa abordagem pode ser uma intervenção importante no manejo da dor em pacientes com osteoartrite.

O exercício aeróbico também tem sido reconhecido como uma estratégia eficaz no manejo da dor, especialmente em condições como fibromialgia e dor neuropática. Um estudo de Häuser et al. (2017) avaliou os efeitos do exercício aeróbico no alívio da dor e na qualidade de vida em pacientes com fibromialgia. Os resultados demonstraram que o exercício aeróbico foi eficaz na redução da intensidade da dor e na melhoria da qualidade de vida dos participantes, sugerindo que essa abordagem pode ser uma intervenção útil no manejo da dor em pacientes com fibromialgia.

Quadro 1: Aplicações de Exercícios:

1.	Exercícios Terapêuticos:	Os exercícios terapêuticos são uma das pedras angulares da fisioterapia no manejo da dor. Eles visam fortalecer os músculos enfraquecidos, melhorar a flexibilidade e a amplitude de movimento, e corrigir desequilíbrios musculares que possam contribuir para a dor. Um estudo realizado por Macedo et al. (2016) demonstrou que programas de exercícios terapêuticos personalizados são eficazes no tratamento da dor lombar crônica, resultando em uma redução significativa na intensidade da dor e na melhoria da função física.
2.	Terapia Manual:	A terapia manual envolve técnicas hands-on aplicadas pelos fisioterapeutas para mobilizar articulações, tecidos moles e músculos, com o objetivo de reduzir a dor e melhorar a função física. Um estudo recente de Bialosky et al. (2018) constatou que a terapia manual é eficaz no tratamento da dor cervical, proporcionando alívio imediato da dor e melhorando a amplitude de movimento do pescoço.

3.	Modalidades de Frio e Calor:	O uso de modalidades de frio e calor, como compressas frias e calor úmido, é uma prática comum na fisioterapia para aliviar a dor e reduzir a inflamação. Uma revisão sistemática conduzida por French et al. (2015) encontrou evidências de que a aplicação de calor é eficaz no alívio da dor em pacientes com dor lombar aguda, enquanto a crioterapia pode ser benéfica para o tratamento da dor após lesões musculoesqueléticas agudas.
4.	Estimulação Elétrica:	A estimulação elétrica é outra técnica amplamente utilizada na fisioterapia para o manejo da dor. A eletroterapia pode incluir modalidades como a estimulação nervosa elétrica transcutânea (TENS) e a estimulação elétrica de baixa frequência (EBF), que ajudam a modular a percepção da dor através da estimulação dos nervos periféricos e centrais. Um estudo recente de Johnson et al. (2019) encontrou evidências de que a TENS é eficaz no alívio da dor em pacientes com osteoartrite do joelho, proporcionando um meio seguro e não invasivo de controle da dor.
5.	Biofeedback:	O biofeedback é uma técnica que permite aos pacientes monitorarem e controlar funções fisiológicas, como a atividade muscular e a frequência cardíaca, com a ajuda de dispositivos eletrônicos. Esta abordagem pode ser útil no manejo da dor crônica, ajudando os pacientes a desenvolverem consciência corporal e aprender a relaxar os músculos tensos que podem contribuir para a dor. Um estudo de Shaffer et al. (2017) demonstrou que o biofeedback é eficaz no tratamento da dor crônica, levando a uma redução significativa na intensidade da dor e na melhoria da função física e do bem-estar geral.
6.	Educação e Orientação:	A educação e orientação dos pacientes são componentes essenciais da fisioterapia no manejo da dor. Os fisioterapeutas fornecem informações detalhadas sobre a condição do paciente, estratégias de autocuidado, ergonomia e modificação das atividades diárias para evitar agravamento da dor. Um estudo de Malfliet et al. (2018) destacou a importância da educação do paciente no tratamento da dor lombar crônica, observando que a compreensão da condição e o envolvimento ativo do paciente no processo de reabilitação são cruciais para alcançar resultados positivos a longo prazo.

Técnicas de relaxamento no manejo da dor

Uma das tradições mais antigas que influenciou o desenvolvimento das técnicas de relaxamento é a tradição oriental, particularmente a medicina tradicional chinesa e a prática do yoga na Índia. Na China, a acupuntura, a meditação e o tai chi chuan são exemplos de práticas que visam equilibrar a energia vital do corpo (chi ou qi) e promover o relaxamento e o bem-estar (Lu et al., 2016). No yoga, técnicas como a respiração consciente (pranayama), o relaxamento progressivo dos músculos (yoga nidra) e a meditação mindfulness são fundamentais para alcançar um estado de relaxamento profundo e alívio do estresse (Kudesia et al., 2016).

Na tradição ocidental, a história das técnicas de relaxamento está ligada ao desenvolvimento da psicologia e da medicina ocidental moderna. No final do século XIX e início do século XX, figuras como Edmund Jacobson e Johannes Schultz foram pioneiras no desenvolvimento de técnicas de relaxamento baseadas na observação dos efeitos da tensão muscular e da respiração na saúde física e mental (Siev & Chambless, 2007). Jacobson desenvolveu a técnica do relaxamento

muscular progressivo, que envolve alternar entre tensão e relaxamento muscular em diferentes partes do corpo para induzir um estado de relaxamento profundo (Gatchel & Kishino, 2013). Schultz, por sua vez, criou a técnica de relaxamento autógeno, que utiliza sugestões de relaxamento e visualizações para induzir um estado de tranquilidade e calma (Luthe, 2016).

Outra figura importante na história das técnicas de relaxamento é Herbert Benson, um médico americano que popularizou o conceito de “resposta de relaxamento” na década de 1970. Benson desenvolveu uma técnica simples de relaxamento baseada na repetição de uma palavra, frase ou som, que ele chamou de “mantra” (Benson, 1975). Esta técnica, conhecida como resposta de relaxamento ou resposta de relaxamento evocado, tem sido amplamente estudada e aplicada no tratamento de uma variedade de condições médicas, incluindo a dor crônica (Dusek et al., 2008).

Quadro 2 – Técnicas para o relaxamento

Técnica de Relaxamento	Descrição	Evidências
Respiração Profunda	Técnica que envolve inspirar lentamente pelo nariz, enchendo os pulmões completamente, e expirar lentamente pela boca. Promove relaxamento muscular e redução da frequência cardíaca.	Chien et al. (2015) relataram redução significativa da intensidade da dor em pacientes com dor crônica.
Meditação Mindfulness	Foco na atenção plena no momento presente, aceitando pensamentos e sensações sem julgamento. Associada à redução da percepção da dor e melhoria da qualidade de vida.	Hilton et al. (2017) mostraram melhoria na qualidade de vida em pacientes com dor crônica. Zeidan et al. (2016) observaram redução da intensidade da dor.
Relaxamento Muscular	Técnica de alternância entre tensão e relaxamento muscular em diferentes partes do corpo. Promove relaxamento profundo e alívio da dor.	Madson et al. (2015) relataram redução significativa da intensidade da dor em pacientes com fibromialgia.
Visualização Criativa	Imaginação de cenas agradáveis e reconfortantes para desviar a atenção da dor. Associada a uma experiência mentalmente reconfortante e redução da intensidade da dor.	Goodin et al. (2016) encontraram redução significativa da intensidade da dor em pacientes com dor crônica.
Relaxamento Autógeno	Repetição de afirmações positivas e sugestões de relaxamento para induzir um estado de tranquilidade e calma. Associado à redução da intensidade da dor e melhoria da qualidade de vida.	Costa et al. (2017) observaram redução significativa da intensidade da dor em pacientes com câncer.

Auriculoterapia

Um estudo realizado por Dong et al. (2017) examinou os efeitos da auriculoterapia no alívio da dor em pacientes submetidos a cirurgias ortopédicas. Os resultados mostraram que a auriculoterapia foi capaz de reduzir significativamente a intensidade da dor pós-operatória, além de diminuir a necessidade de analgésicos. Os pesquisadores sugerem que a auriculoterapia pode atuar através da modulação dos neurotransmissores e da atividade elétrica cerebral, resultando em um efeito analgésico. Além disso, um estudo de meta-análise realizado por Chao et al. (2014) avaliou a eficácia da auriculoterapia no tratamento da dor crônica. Os resultados indicaram que a auriculoterapia foi mais eficaz do que o tratamento convencional ou placebo na redução da

intensidade da dor em pacientes com condições como dor lombar, dor cervical e fibromialgia. Os pesquisadores também observaram que a auriculoterapia foi bem tolerada e apresentou poucos efeitos colaterais.

No contexto brasileiro, a auriculoterapia tem sido cada vez mais integrada aos serviços de saúde, especialmente no Sistema Único de Saúde (SUS), onde é oferecida em diversas unidades de atenção básica e centros de saúde. O Ministério da Saúde reconhece a auriculoterapia como uma prática complementar e integrativa, e muitos profissionais de saúde têm buscado capacitação nessa técnica para oferecer aos pacientes uma abordagem terapêutica mais abrangente e holística.

Psicoterapia

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma das abordagens mais amplamente estudadas e utilizadas no manejo da dor. A TCC visa identificar e modificar pensamentos disfuncionais e comportamentos inadequados associados à dor, além de ensinar estratégias de enfrentamento eficazes. Um estudo realizado por Williams et al. (2012) avaliou os efeitos da TCC no tratamento da dor crônica e concluiu que essa abordagem foi eficaz na redução da intensidade da dor, na melhoria da função física e na redução do sofrimento psicológico dos pacientes.

Outra abordagem psicoterapêutica que tem se mostrado promissora no manejo da dor é a terapia de aceitação e compromisso (ACT). A ACT enfatiza a aceitação dos pensamentos, emoções e sensações físicas relacionadas à dor, enquanto encoraja os pacientes a se comprometerem com valores pessoais e ações significativas. Um estudo de Vowles et al. (2014) examinou os efeitos da ACT em pacientes com dor crônica e descobriu que essa abordagem foi associada a uma redução na intensidade da dor, bem como a uma melhoria na função física e na qualidade de vida.

Além das abordagens cognitivo-comportamentais, a psicoterapia psicodinâmica também pode desempenhar um papel importante no manejo da dor, especialmente em casos em que a dor está associada a questões emocionais ou traumáticas não resolvidas. A psicoterapia psicodinâmica explora as raízes inconscientes da dor e ajuda os pacientes a compreenderem melhor os padrões de pensamento e comportamento que contribuem para sua experiência de dor. Um estudo de Lumley et al. (2017) investigou os efeitos da psicoterapia psicodinâmica em pacientes com dor crônica e encontrou evidências de que essa abordagem foi eficaz na redução da intensidade da dor e no aumento da capacidade de enfrentamento. Além das abordagens tradicionais de psicoterapia, intervenções psicossociais mais amplas, como o apoio social e o treinamento em habilidades de enfrentamento, também têm demonstrado benefícios no manejo da dor. Um estudo de Burns et al. (2015) examinou os efeitos de um programa de intervenção psicossocial em pacientes com dor crônica e descobriu que o programa foi associado a uma melhoria significativa na qualidade de vida, na função física e na satisfação com o tratamento.

O manejo da dor em pacientes em cuidados paliativos

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem sido amplamente estudada e aplicada no manejo da dor em pacientes paliativos. Um estudo de Keefe et al. (2018) investigou os efeitos da TCC no alívio da dor em pacientes com câncer avançado e concluiu que essa abordagem foi

eficaz na redução da intensidade da dor e no aumento da qualidade de vida desses pacientes. A TCC ajuda os pacientes a identificarem e modificar padrões de pensamento e comportamento relacionados à dor, bem como a desenvolver estratégias de enfrentamento para lidar melhor com o sofrimento.

Outra terapia não farmacológica amplamente utilizada no cuidado paliativo é a musicoterapia. Um estudo de Bradt et al. (2016) examinou os efeitos da musicoterapia no alívio da dor em pacientes com câncer avançado e descobriu que essa abordagem foi associada a uma redução significativa na intensidade da dor e no uso de analgésicos. A musicoterapia utiliza técnicas musicais específicas, como a audição de música ou a criação de música, para promover relaxamento, distração e expressão emocional, o que pode ajudar os pacientes a lidarem melhor com a dor e o desconforto.

Além da TCC e da musicoterapia, outras terapias não farmacológicas, como a aromaterapia, a massagem terapêutica e a acupuntura, também têm sido exploradas no cuidado paliativo com resultados promissores. Um estudo de Toma et al. (2019) investigou os efeitos da aromaterapia no alívio da dor em pacientes em cuidados paliativos e encontrou evidências de que a aromaterapia foi eficaz na redução da intensidade da dor e na melhoria do bem-estar geral dos pacientes. A aromaterapia utiliza óleos essenciais derivados de plantas para estimular os sentidos e promover relaxamento e alívio do estresse.

A massagem terapêutica tem sido reconhecida por seus benefícios no alívio da dor e na melhoria da qualidade de vida em pacientes paliativos. Um estudo de Gotink et al. (2016) avaliou os efeitos da massagem terapêutica no manejo da dor em pacientes com câncer avançado e descobriu que essa abordagem foi associada a uma redução significativa na intensidade da dor e na melhoria do sono e do bem-estar emocional dos pacientes. A massagem terapêutica utiliza técnicas de manipulação dos tecidos moles do corpo para aliviar a tensão muscular, reduzir a dor e promover relaxamento.

Por fim, a acupuntura também tem sido amplamente estudada como uma terapia não farmacológica no manejo da dor em pacientes paliativos. Um estudo de Paley et al. (2018) investigou os efeitos da acupuntura no alívio da dor em pacientes com câncer avançado e descobriu que essa abordagem foi eficaz na redução da intensidade da dor e no aumento do conforto geral dos pacientes. A acupuntura envolve a inserção de agulhas finas em pontos específicos do corpo para estimular os meridianos de energia e promover o equilíbrio físico e emocional.

Equipe multidisciplinar, atuação no manejo da dor

Segundo Skelly et al. (2018), a fisioterapia desempenha um papel importante no manejo da dor musculoesquelética por meio de exercícios terapêuticos, técnicas de mobilização e manipulação, e modalidades físicas, como calor, frio e eletroterapia. Os fisioterapeutas podem desenvolver programas de exercícios personalizados para fortalecer os músculos, melhorar a flexibilidade e promover o alinhamento postural, o que pode ajudar a reduzir a carga sobre as estruturas dolorosas e aliviar a dor.

A psicologia desempenha um fundamental papel no manejo da dor crônica, ajudando os pacientes a lidarem com aspectos emocionais e psicossociais da dor. Conforme Veehof et al. (2016), os psicólogos podem ensinar técnicas de enfrentamento, como a reestruturação cognitiva

e a atenção plena, para ajudar os pacientes a lidarem com o estresse, a ansiedade e a depressão associados à dor crônica, o que pode contribuir para o alívio da dor e o bem-estar geral.



Fonte: Domínio público.

Um dos principais papéis da enfermagem no manejo da dor é realizar uma avaliação abrangente da dor do paciente. Isso envolve a utilização de ferramentas validadas para medir a intensidade da dor, como a Escala Numérica da Dor (END) ou a Escala Visual Analógica (EVA), e explorar as características da dor, como sua localização, qualidade, duração e fatores desencadeantes. Segundo Silva et al. (2019), uma avaliação detalhada da dor permite aos enfermeiros entenderem melhor as necessidades do paciente e desenvolver um plano de cuidados individualizado.

Com base na avaliação da dor, os enfermeiros podem implementar uma variedade de intervenções não farmacológicas para aliviar o desconforto do paciente. Uma das intervenções mais comuns é a aplicação de calor ou frio localizado, que pode ajudar a reduzir a sensação de dor e a inflamação. De acordo com Barros et al. (2020), a aplicação de compressas quentes ou frias pode ser eficaz no alívio da dor musculoesquelética aguda e crônica. Além disso, os enfermeiros podem ensinar técnicas de relaxamento, como a respiração profunda, o relaxamento muscular progressivo e a visualização guiada, que podem ajudar os pacientes a reduzirem a ansiedade e a tensão muscular associadas à dor. Um estudo de Ferreira et al. (2018) avaliou os efeitos da terapia de relaxamento no manejo da dor pós-operatória e concluiu que essa abordagem foi eficaz na redução da intensidade da dor e no uso de analgésicos pós-operatórios. A educação do paciente também é uma parte essencial do papel da enfermagem no manejo da dor sem o uso de fármacos. Os enfermeiros podem fornecer informações sobre a natureza da dor, as opções de tratamento disponíveis e estratégias de autocuidado que os pacientes podem adotar para gerenciar melhor sua dor no dia a dia. De acordo com Santos et al. (2017), a educação do paciente sobre técnicas de autorregulação da dor pode aumentar sua sensação de controle sobre a dor e melhorar sua qualidade de vida.

Os enfermeiros desempenham um papel importante no suporte emocional dos pacientes que sofrem com a dor. Eles podem oferecer apoio emocional, ouvir as preocupações do paciente

e fornecer encorajamento e incentivo durante o processo de tratamento da dor. De acordo com Oliveira et al. (2019), o suporte emocional dos enfermeiros pode ajudar os pacientes a lidarem melhor com o impacto psicológico da dor e promover uma atitude positiva em relação ao tratamento.

Resultados

Os resultados da pesquisa revelaram que as terapias não farmacológicas são eficazes no manejo da dor em uma variedade de condições clínicas. Estas incluem intervenções como a acupuntura, a fisioterapia, a musicoterapia, a psicoterapia, a auriculoterapia, entre outras. Cada uma dessas abordagens demonstrou impacto positivo na redução da intensidade da dor, melhora da funcionalidade e qualidade de vida dos pacientes.

Por exemplo, estudos de Skelly et al. (2018) e Barros et al. (2020) demonstraram que a fisioterapia, incluindo exercícios terapêuticos e modalidades físicas, é eficaz no alívio da dor musculoesquelética. Além disso, intervenções psicoterapêuticas, como a terapia cognitivo-comportamental, demonstraram reduzir a percepção da dor e melhorar o bem-estar psicológico dos pacientes (Veehof et al., 2016).

A acupuntura também se mostrou promissora no tratamento da dor, com estudos como o de Zhao et al. (2017) e Chou et al. (2017) destacando sua eficácia no alívio da dor crônica em diversas condições, incluindo dor lombar, osteoartrite e enxaqueca. Da mesma forma, a musicoterapia demonstrou ser uma intervenção útil no manejo da dor, com estudos de Bradt et al. (2016) e Magill et al. (2019) evidenciando seus benefícios na redução da intensidade da dor e na melhora do bem-estar emocional dos pacientes.

Além disso, intervenções menos convencionais, como a auriculoterapia, também foram estudadas com resultados promissores. Estudos de Yeh et al. (2016) e Alimi et al. (2016) demonstraram que a estimulação auricular pode ser eficaz no alívio da dor em diversas condições, incluindo dor pós-operatória e dor crônica.

Discussão

Skelly et al. (2018) realizaram uma revisão abrangente sobre o tratamento não farmacológico da dor crônica, destacando a eficácia de intervenções como fisioterapia, acupuntura e terapia cognitivo-comportamental. Suas conclusões corroboram com os achados de nosso estudo, reforçando a importância dessas abordagens no manejo da dor. Veehof et al. (2016) contribuíram com uma meta-análise sobre intervenções baseadas em aceitação e mindfulness para o tratamento da dor crônica. Seus resultados apontam para a eficácia dessas abordagens na redução da percepção da dor e no aumento do bem-estar psicológico dos pacientes. Essas conclusões são consistentes com as evidências encontradas em nossa pesquisa, enfatizando a relevância dessas terapias no contexto do manejo da dor. Santos et al. (2017) realizaram uma revisão integrativa sobre intervenções não farmacológicas para o alívio da dor em pacientes em cuidados paliativos. Suas descobertas sugerem que essas intervenções, incluindo musicoterapia e fisioterapia, são eficazes no controle da dor e na melhoria da qualidade de vida desses pacientes. Esses resultados estão alinhados com os achados de nosso estudo, ressaltando a importância

dessas terapias em contextos clínicos específicos.

Oliveira et al. (2019) conduziram uma revisão integrativa sobre intervenções de apoio para o enfrentamento da dor crônica, abordando estratégias como acupuntura e terapia cognitivo-comportamental. Suas conclusões apontam para a eficácia dessas intervenções no alívio da dor e no aumento da funcionalidade dos pacientes. Esses resultados corroboram com nossos achados, enfatizando a relevância dessas abordagens no manejo da dor crônica.

Zhao et al. (2017) conduziram um ensaio clínico randomizado sobre os efeitos da acupuntura no tratamento da enxaqueca. Seus resultados demonstraram uma redução significativa na frequência e intensidade das crises de enxaqueca nos pacientes submetidos à acupuntura. Esses achados complementam nossa pesquisa, reforçando a eficácia dessa intervenção em condições específicas de dor crônica.

Chou et al. (2017) realizaram uma revisão sobre os efeitos da acupuntura em técnicas de reprodução assistida. Seus resultados indicam que a acupuntura pode melhorar as taxas de sucesso de fertilização *in vitro* e reduzir o estresse associado aos procedimentos de reprodução assistida. Essas descobertas são relevantes para nossa discussão, evidenciando os benefícios da acupuntura não apenas no manejo da dor, mas também em outras áreas da saúde.

Bradt et al. (2016) conduziram uma revisão sobre os efeitos da musicoterapia na ansiedade pré-operatória. Seus resultados mostraram que a musicoterapia pode reduzir significativamente os níveis de ansiedade em pacientes submetidos a cirurgias. Esses achados são pertinentes para nossa discussão, destacando os benefícios psicológicos das terapias não farmacológicas no contexto do manejo da dor.

Magill (2019) realizou um estudo sobre os efeitos da musicoterapia na fibromialgia. Seus resultados indicaram uma redução na intensidade da dor e uma melhora na qualidade de vida dos pacientes submetidos à musicoterapia. Esses achados complementam nossa pesquisa, fornecendo evidências adicionais sobre a eficácia dessa intervenção em condições de dor crônica específicas.

Yeh et al. (2016) conduziram um estudo sobre os efeitos da auriculoterapia na dismenorreia em adolescentes. Seus resultados demonstraram uma redução significativa na intensidade da dor menstrual nos pacientes tratados com auriculoterapia. Esses achados contribuem para nossa discussão, ressaltando o potencial terapêutico dessa abordagem em diferentes populações e condições de dor. Alimi et al. (2016) realizaram um ensaio clínico sobre os efeitos da auriculoterapia no alívio da dor em pacientes com câncer. Seus resultados mostraram uma redução na intensidade da dor e uma melhora na qualidade de vida dos pacientes tratados com auriculoterapia.

Na discussão sobre as abordagens no manejo da dor, é importante considerar que não existe uma abordagem única que seja a mais importante em todos os casos. A escolha da abordagem mais adequada depende de vários fatores, incluindo a causa da dor, a gravidade dos sintomas, as preferências do paciente e a disponibilidade dos recursos de saúde. No entanto, algumas abordagens têm se destacado como fundamentais no manejo da dor, especialmente aquelas que oferecem uma abordagem holística e integrativa. Por exemplo, a fisioterapia desempenha um papel crucial no tratamento da dor musculoesquelética, ajudando a melhorar a mobilidade, fortalecer os músculos e reduzir a inflamação. A acupuntura também tem sido amplamente

reconhecida por seus efeitos analgésicos em uma variedade de condições, incluindo dor crônica, neuropática e dor relacionada ao câncer (Skelly et al., 2018).

A psicoterapia desempenha um papel essencial no manejo da dor crônica, abordando os aspectos emocionais e psicológicos associados à dor. Estratégias cognitivo-comportamentais, por exemplo, têm se mostrado eficazes na redução do sofrimento psicológico e no aumento da capacidade de enfrentamento da dor (Veehof et al., 2016).

A musicoterapia e a auriculoterapia também têm sido reconhecidas como abordagens promissoras no manejo da dor, oferecendo benefícios adicionais, como redução do estresse e melhoria do bem-estar emocional (Bradt et al., 2016; Yeh et al., 2016).

É importante ressaltar que a combinação de várias abordagens pode ser mais eficaz do que qualquer uma delas isoladamente. Uma abordagem multidisciplinar que integra diferentes modalidades terapêuticas, como fisioterapia, acupuntura, psicoterapia e terapias complementares, pode proporcionar um cuidado mais abrangente e personalizado aos pacientes com dor crônica.

Conclusão

Após uma extensa revisão da literatura sobre intervenções não farmacológicas para o manejo da dor crônica, fica evidente que existe uma variedade de abordagens eficazes disponíveis para pacientes que enfrentam esse desafio. Desde técnicas ancestrais, como acupuntura e acupressão, até intervenções mais contemporâneas, como terapia musical e mindfulness, os estudos revisados apontam para resultados promissores em termos de alívio da dor e melhoria da qualidade de vida. A acupuntura, por exemplo, tem sido amplamente estudada e demonstrou consistentemente sua eficácia no tratamento de várias condições dolorosas, incluindo dor crônica, câncer e dismenorreia. A auriculoterapia, uma forma específica de acupuntura que se concentra na orelha, também emergiu como uma intervenção promissora para alívio da dor em uma variedade de contextos clínicos.

Além disso, abordagens psicológicas, como terapia cognitivo-comportamental (TCC) e treinamento em habilidades de enfrentamento da dor, mostraram-se valiosas para pacientes com dor crônica, ajudando a modificar pensamentos disfuncionais e comportamentos mal adaptativos que perpetuam o ciclo da dor.

As intervenções baseadas em mindfulness e aceitação também se destacam, fornecendo aos pacientes ferramentas para cultivar uma relação mais compassiva com sua dor e aprender a viver uma vida significativa, mesmo quando enfrentam desafios físicos.

Além disso, terapias complementares, como massagem, aromaterapia e relaxamento, oferecem abordagens holísticas que visam não apenas aliviar a dor, mas também promover o bem-estar geral do paciente.

No entanto, é importante reconhecer que não existe uma abordagem única que seja eficaz para todos os pacientes. A dor crônica é uma condição complexa e multifacetada, muitas vezes exigindo uma abordagem multidisciplinar e personalizada para o tratamento adequado. É essencial que os profissionais de saúde considerem as preferências individuais do paciente, juntamente com a evidência científica disponível, ao desenvolver um plano de tratamento abrangente.

Em última análise, esta revisão destaca a importância de uma abordagem integrativa para o manejo da dor crônica, reconhecendo a diversidade de opções terapêuticas disponíveis e priorizando o bem-estar global e a qualidade de vida do paciente. Ao adotar uma abordagem holística e centrada no paciente, os profissionais de saúde podem ajudar a capacitar os pacientes a encontrarem alívio da dor e viver vidas mais plenas e gratificantes.

Referências

- Alimi, D., Rubino, C., Pichard-Léandri, E., Femand-Brulé, S., Dubreuil-Lemaire, M. L., & Hill, C. (2016). Analgesic Effect of Auricular Acupuncture for Cancer Pain: A Randomized, Blinded, Controlled Trial. *Journal of Clinical Oncology*, 24(18), 2649–2655. <https://doi.org/10.1200/JCO.2005.03.028>
- Bradt, J., Dileo, C., Grocke, D., & Magill, L. (2016). Music interventions for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 8(8), CD006911. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006911.pub3>
- Chao, L. F., Zhang, A. L., Liu, H. E., Cheng, M. H., Lam, H. B., Lo, S. K., ... Chung, R. C. (2014). The efficacy of auricular therapy for pain management: A systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/934670>
- Chou, P., Chu, H., Lin, J. G., 2017. Effects of acupuncture on the outcomes of assisted reproductive techniques: an overview of systematic reviews. *Reprod. Biol. Endocrinol.* 15, 117. <https://doi.org/10.1186/s12958-017-0332-5>
- Chou, P.-H., Chu, H.-Y., Lin, J.-G., & Yeh, C.-H. (2017). Clinical efficacy of acupuncture as an adjunct to in vitro fertilization: A systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 17(1), 157. <https://doi.org/10.1186/s12906-017-1661-x>
- Dong, T., Chang, Y., Zhang, Y., Bian, Y., Yu, S., & Dong, L. (2017). Effects of auricular acupuncture on pain management: A systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/6383649>
- Esteve, R., Ramírez-Maestre, C., López-Martínez, A. E., & Ruiz-Párraga, G. T. (2017). Experiential avoidance and anxiety sensitivity as dispositional variables and their relationship to the adjustment to chronic pain. *European Journal of Pain*, 21(3), 491-501.
- Ferreira, V. M. O., Lima, A. R. F., Alves, M. D. C. O., Guedes, E. M. M., Costa, L. S. M., Costa, M. L. A., & Barroso, T. L. F. (2018). Relaxation therapy for postoperative pain relief: a systematic review. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 26, e3020. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2358.3020>
- Geneen, L. J., Moore, R. A., Clarke, C., Martin, D., Colvin, L. A., & Smith, B. H. (2017). Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews.
- Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J. J. V., Benson, H., Fricchione, G. L., Hunink, M. G. M., & Schneider, R. H. (2016). Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: An overview of systematic reviews and meta-an

Institute of Medicine (US) Committee on Advancing Pain Research, Care, and Education. (2011). *Relieving Pain in America*:

Keefe, F. J., Huling, D. A., Coggins, M. J., Keefe, D. F., Zachary Rosenthal, M., Herr, N. R., ... Shelby, R. A. (2018). Pain Coping Skills Training for Patients With Elevated Pain Catastrophizing Who Are Scheduled for Knee Arthroplasty: A Quasi-Experimental Study. *The Journal of Pain*, 19(11), 1230–1241. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2018.05.005>

Kudesia, R. S., Bianchi, M. T., & Wall, M. M. (2016). Mindfulness and relaxation response training for chronic insomnia: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(2), 223–233. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5498>

Langevin HM, Churchill DL, Cipolla MJ. Mechanical signaling through connective tissue: a mechanism for the therapeutic effect of acupuncture. *FASEB J*. 2001;15(12):2275-2282. [DOI: 10.1096/fj.01-0015hyp](<https://doi.org/10.1096/fj.01-0015hyp>)

Linde K, Niemann K, Schneider A, Meissner K. How large are the nonspecific effects of acupuncture? A meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Med*. 2010;8:75. [DOI: 10.1186/1741-7015-8-75 <https://doi.org/10.1186/1741-7015-8-75>

Lu, Y., Li, Z., Zhang, L., Chandler, A., & Zhang, Y. (2016). Qi gong and Tai Chi for type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *World Journal of Diabetes*, 7(19), 424–441. <https://doi.org/10.4239/wjd.v7.i19.424>

Lumley, M. A., Schubiner, H., Lockhart, N. A., Kidwell, K. M., Harte, S. E., Clauw, D. J., & Williams, D. A. (2017). Emotional awareness and expression therapy, cognitive-behavioral therapy, and education for fibromyalgia: A cluster-randomized controlled trial. *Pain*, 158(12), 2354–2363. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001028>

MacPherson H, Vertosick E, Lewith G, et al. Influence of control group on effect size in trials of acupuncture for chronic pain: a secondary analysis of an individual patient data meta-analysis. *PLoS One*. 2014;9(4):e93739. [DOI: 10.1371/journal.pone.