

ISSN 2675-8164

CADERNOS DE  
**EXTENSÃO**

V.1 N.1 2025



**UDF**  
Centro  
Universitário



**REITOR DO CENTRO DE ENSINO UNIFICADO DO DISTRITO FEDERAL - UDF**

Prof. Me. André Ricardo Rosa Leão

**EDITORA CHEFE**

Profa. Dra. Vivian Tais Fernandes Cipriano

**EDITOR EXECUTIVO RESPONSÁVEL POR ESTA EDIÇÃO**

Profa. Dra. Gisela Pelegrinelli

**PROJETO GRÁFICO**

Wênio Alves Nascimento

Guilherme Souza Oliveira

**EDITORAÇÃO**

Wênio Alves Nascimento

**REVISÃO TÉCNICA**

Debora Carvalho Alves de Oliveira

ISSN 2675-8164



CENTRO UNIVERSITÁRIO – UDF  
SEP SUL EQ 704/904 – Conj. A 70390-045  
Brasília/DF

[publicacoes.udf.edu.br](http://publicacoes.udf.edu.br)



A Revista Cadernos de Extensão do UDF - Centro Universitário, é um periódico de publicação anual, cujo objetivo é possibilitar a divulgação e o intercâmbio de práticas, reflexões e resultados de ações de extensão desenvolvidas pelo Centro Universitário e por instituições públicas e privadas parceiras.



A FALTA DE ACESSIBILIDADE TECNOLÓGICA: UM PANORAMA SOBRE A USABILIDADE DE PLATAFORMAS PARA USUÁRIOS 60+.....	5
JOGOS DIGITAIS E EDUCAÇÃO: UM PANORAMA SOBRE AS FUNCIONALIDADES DE PLATAFORMAS EDUCACIONAIS GAMIFICADAS NO BRASIL.....	42
PADRÕES DE BELEZA E TRANSTORNOS ALIMENTARES EM MULHERES NEGRAS.....	65
RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO DE EXTENSÃO PROFESSORES EM PAUTA: SAÚDE MENTAL EM FOCO.....	112
CAMPANHA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO NA SAÚDE DO TRABALHADOR: RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	123



## **A FALTA DE ACESSIBILIDADE TECNOLÓGICA: UM PANORAMA SOBRE A USABILIDADE DE PLATAFORMAS PARA USUÁRIOS 60+**

### ***THE LACK OF TECHNOLOGICAL ACCESSIBILITY: AN OVERVIEW OF THE USABILITY OF PLATFORMS FOR ELDERLY USERS***

ANA CAROLINA BARBOSA DE SOUZA  
KERLLA DE SOUZA LUZ

#### **RESUMO**

Este projeto parte da hipótese de que nem sempre a usabilidade disponibilizada pelas empresas fabricantes de tecnologia para acesso ao mundo digital leva em consideração o mesmo grau de necessidade para propiciar autonomia e independência aos diversos grupos de possíveis usuários, em especial, os usuários idosos. Parte-se do princípio de que qualquer aplicativo instalado em dispositivos eletrônicos como: *smartphones, tablets, notebooks ou computadores desktop*, possa oferecer as funções para as quais o sistema foi desenvolvido, mas acima de tudo, que seja intuitivo. Pretende-se mensurar o grau de adequação aos critérios de funcionalidade, confiabilidade, usabilidade, eficiência, manutenibilidade e portabilidade, conforme estabelecido na norma ISO/IEC 9126. A avaliação será realizada com base em um *checklist* criado a partir da norma e de trabalhos correlatos, sendo testado em 3 aplicativos que fazem parte de um cenário de vida cotidiana, servindo como protótipo para pesquisas futuras.

**Palavras-chave:** Acessibilidade tecnológica; Inclusão digital; Pessoa idosa; Terceira idade.

#### **ABSTRACT**

This project is based on the hypothesis that the usability provided by technology manufacturers for accessing the digital world does not always consider the same degree of need to provide autonomy and independence to different groups of potential users, especially elderly users. The assumption is that any application installed on an electronic device such as smartphones, tablets, notebooks or desktop computers can offer the functions for which the system was developed, but above all, that it is intuitive. The aim is to measure the degree of adequacy to the criteria of functionality, reliability, usability, efficiency, maintainability and portability, as established in the ISO/IEC 9126 standard. The evaluation will be carried out based on a checklist created from the standard and related works, being tested on 3 applications that are part of an everyday life scenario, serving as a prototype for future research.



**Keywords:** Technological accessibility; Digital inclusion; Elderly; Third Age.

## INTRODUÇÃO

A evolução tecnológica sempre impactou, consideravelmente, o estilo de vida das pessoas, porém com a quarta revolução industrial esse impacto está atrelado a uma velocidade muito maior, envolvendo distintas áreas do conhecimento como: sequenciamento genético, nanotecnologia, energias renováveis, computação quântica e entre tantas outras. “O que torna a quarta revolução industrial fundamentalmente diferente das anteriores é a fusão dessas tecnologias e a interação entre os domínios físicos, digitais e biológicos” (Schwab, 2019).

Além da evolução tecnológica, percebe-se um aumento da expectativa de vida da população mundial, somado a uma redução no índice de natalidade, principalmente em países considerados desenvolvidos, como na Europa, em que idosos já representam 20% da população. Segundo a ONU, o número de pessoas com 65 anos ou mais deverá dobrar até 2050, passando de 761 milhões para 1,6 bilhão de pessoas, parcela que hoje representa 9,6% do total de pessoas e irá representar em 2050 16,5% (Folha de São Paulo, 2023). O aumento da expectativa de vida é consequência não somente da evolução tecnológica, mas dos avanços na medicina e aumento da qualidade de vida da população através de melhorias sanitárias.

No Brasil, segundo o Censo realizado pelo IBGE, em 2022 o número de pessoas com 60 anos ou mais representava 15,6% da população (32.113.490 pessoas), e em 2010 era de apenas 10,8% (20.590.597 pessoas). E para pessoas com 65 anos ou mais, nos últimos 12 anos houve um aumento de 57,4%. Enquanto o percentual de crianças com até 14 anos no comparativo entre 2010 e 2022 caiu 12,6%. Para 2060, a projeção do IBGE publicada em 2018 (e atualizada em 2020), é de que a população seja composta por 14,70% de pessoas na faixa etária de 0 a 14 anos, 53,10% na faixa de 15 a 59 anos e 32,20% acima dos 60 anos.

Portanto é perceptível o quanto a população está envelhecendo e a tecnologia segue em plena expansão, sendo necessário ter um olhar mais direcionado e



acessível a este público que cresce cada vez mais. Acessibilidade, esta, muito importante não somente para idosos, mas também para pessoas com deficiência.

E recentemente parte deste avanço tecnológico foi exigido às pressas, pois a Pandemia de COVID-19 demandou uma substituição de práticas não só de socialização, mas de diversas formas de interação do formato presencial para o remoto. “A acessibilidade digital demonstrou-se essencial para atividades básicas de sobrevivência e de subsistência, uma vez que as pessoas foram obrigadas a ficar dentro de suas casas, ou para pessoas com mobilidade muito limitada e restrita a outras localidades físicas” (Governo Federal, 2023).

Aliando o Censo com a Pandemia, os idosos, por questões imunológicas e de comorbidades, eram os principais indicados a permanecerem em isolamento social dentro de suas casas, para evitar a contaminação pelo vírus da COVID-19. Segundo a Folha de São Paulo (apud. Sistema de Informação da Vigilância Epidemiológica da Gripe (Sivep-Gripe), em 2020, 50% das pessoas que faleceram por consequência da pandemia de COVID-19 tinham entre 60 e 79 anos e 29% tinham mais de 80 anos.

Este projeto parte da hipótese de que nem sempre a usabilidade e acessibilidade disponibilizadas pelas empresas fabricantes de tecnologia para acesso ao mundo digital levam em consideração o mesmo grau de necessidade para propiciar autonomia e independência aos diversos grupos de possíveis usuários, e em especial, os usuários idosos. Parte-se do princípio de que qualquer site ou aplicativo instalado em dispositivos eletrônicos como: *smartphones*, *tablets*, *notebooks* ou computadores *desktop*, possa oferecer as funções para as quais o sistema foi desenvolvido, mas acima de tudo, que seja intuitivo. Sendo assim, esse estudo se ocupa em analisar o tema acessibilidade e tecnologia, visto que atualmente observa-se grande variedade de meios de comunicação e espera-se minimamente que a acessibilidade e a segurança sejam garantidas aos seus usuários, independente da sua data de nascimento.

Dessa forma, o objetivo geral deste trabalho é verificar em especial os fatores de qualidade, usabilidade e acessibilidade em *softwares* para usuários idosos à luz da norma ISO/IEC 9126 por meio de revisão bibliográfica, análise exploratória e



simulação por cenários de interação. Por meio de testes simulados, pretende-se mensurar a acessibilidade e usabilidade de 3 aplicativos para celular gratuitos e que fazem parte de um cenário de vida cotidiana, sob a ótica de usuários hipotéticos com limitações advindas da idade. Ao final espera-se apresentar um conjunto de boas práticas para a melhoria e adequação das ferramentas atuais e futuras tendo como produto de estudo o usuário idoso e suas características.

Objetivos específicos: i) Levantar e documentar revisão sistemática de literatura; ii) Definir metodologia de avaliação das ferramentas (aplicativos); iii) Identificar conjunto de aplicativos para serem testados; iv) Executar simulação por cenários de interação; v) analisar e documentar avaliação com base na norma 9126; vi) Elaborar lista de boas práticas para usabilidade e acessibilidade de aplicativos para usuários idosos.

### **Inclusão digital e saúde do idoso**

É evidente o quanto a tecnologia está cada vez mais presente no cotidiano no sentido de ser um facilitador: uber para locomoção, *WhatsApp* para mensagens de texto, aplicativos de bancos, a criação do pix como meio de transferência de dinheiro em tempo real e sem taxas, utilização de cartões no transporte público (permitindo até 3 ônibus/metrô pagando o valor de apenas uma utilização), caixas de autoatendimento em supermercados e restaurantes, aplicativos de: jogos online, músicas, monitoramento da saúde, para exercícios físicos, entre muitos outros exemplos (Silva Souza et al, 2022).

E justamente por conta desse contato diário com a tecnologia se faz necessário ter um olhar direcionado para o quão acessíveis essas inovações são. Especificamente no caso de usuários idosos, público-alvo deste artigo, é de extrema importância, pois é fundamental garantir que essas pessoas possam utilizar tecnologias que melhoram sua qualidade de vida, independentemente de suas habilidades ou restrições físicas.



A tecnologia pode auxiliar os idosos a manter sua independência, aumentando a autonomia, ao facilitar e tornar mais eficiente a execução de tarefas diárias; auxilia no monitoramento da saúde e bem-estar, permitindo que mantenham um estilo de vida mais saudável e ativo; auxilia na conexão, engajamento e contato social com familiares e amigos, reduzindo a sensação de isolamento e aumentando a qualidade de vida; auxilia no aprendizado de novas habilidades e desenvolvimento de suas capacidades, mantendo a mente ativa e saudável, e pode ajudar os idosos a realizar tarefas autônomas, como pagar contas ou fazer compras online, sem a necessidade de depender de outros (Silva Souza et al, 2022).

Com a pandemia de COVID-19 e números alarmantes de mortalidade de idosos, uma saída para evitar a solidão foi a utilização da tecnologia. Costa et al. (2021) aponta fatores que demonstram a importância da inclusão digital como apresentado pela Figura 1.

**Figura 1** - Importância da inclusão digital para a melhoria da saúde mental de idosos em isolamento social.



**Fonte:** Costa et al., 2021.



Além disso, o isolamento social e a solidão estão relacionados à mortalidade e agravamento de saúde física e mental não somente de idosos, mas da população como um todo:

Latikka et al. (2020) observaram que a solidão está associada à piora do sistema cardiovascular, declínio cognitivo, aumento da depressão, ansiedade e ideação suicida, além de baixa autoestima, problemas de sono e estresse. O isolamento social, por sua vez, foi associado a menor autoavaliação para aptidão física, menor qualidade de vida relacionada à saúde, piora da saúde cardiovascular e mental, bem como maior suscetibilidade à demência. Portanto, é evidente que são necessárias soluções para combater ambas as circunstâncias. Percebe-se que o idoso pertence a um grupo vulnerável, com doenças frequentes, que afetam sua dependência funcional na realização das atividades diárias necessárias, e seu estado de saúde piora, necessitando de mais cuidados (MACHADO et al., 2022). (Silva Souza et al, 2022).

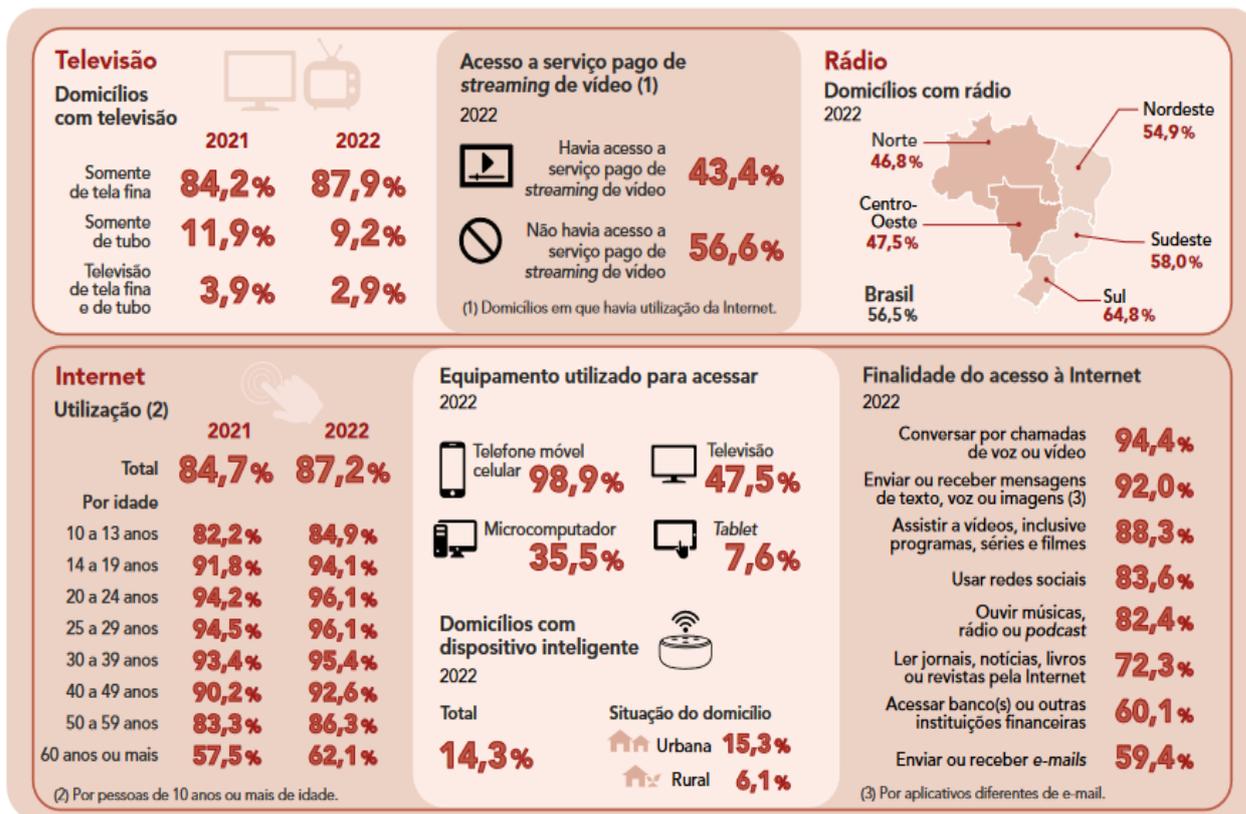
Percebe-se que não somente no período de pandemia a tecnologia pode trazer os benefícios acima citados em virtude da inclusão digital. Com o uso constante, a tendência é aprender cada dia mais a como utilizar a tecnologia e dessa forma é possível que a redução da solidão e manutenção do contato social seja efetivo em diversas ocasiões, como para manter contato com parentes e amigos que moram longe, auxiliando assim na melhoria da saúde mental e no bem-estar.

### **Utilização das tecnologias pelos idosos**

Segundo o IBGE (2023), em 2022 62,1% das pessoas com 60 anos ou mais utilizaram a *internet*. E essa utilização, de maneira geral, foi através de um telefone móvel (celular) com finalidade de: conversar por chamadas de vídeo ou voz (94,4%), enviar ou receber mensagens de texto, voz ou imagens (92%) e assistir a vídeos (88,3%), como pode ser observado pela Figura 2.



Figura 2 - Acesso à Internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal 2022.



Fonte: IBGE, 2023.

Foi evidenciado que o grupo que não utilizou internet era composto por 78,5% de pessoas “sem instrução ou com ensino fundamental incompleto” e 52,3% eram idosos. Os principais motivos para a não utilização foram: não saber utilizar a *internet* (47,7%), falta de necessidade (23,5%), serviço de internet caro (11,1%), equipamento eletrônico necessário era caro (5,1%), serviço de acesso à internet não estava disponível nos locais que costumavam frequentar (3,6%), falta de tempo (2,6%), preocupação com privacidade ou segurança (2,2%), outro motivo (4,2%) (IBGE, 2023).

Quanto ao grupo dos idosos, algumas limitações foram identificadas na utilização dos diversos meios tecnológicos como pode ser observado pela Figura 3.



**Figura 3** - Motivações e barreiras para a utilização das tecnologias pelos idosos identificados nos estudos submetidos à análise da temática.



**Fonte:** Costa et al., 2021.

É importante levar em consideração duas limitações em específico: a limitação de alfabetização e a limitação financeira. De acordo com os dados obtidos pelo Censo Demográfico 2022, a taxa de analfabetismo tem reduzido a cada censo, porém ainda representa uma parte da população que não deve ser deixada de fora quando se trata de acessibilidade (IBGE, 2024).

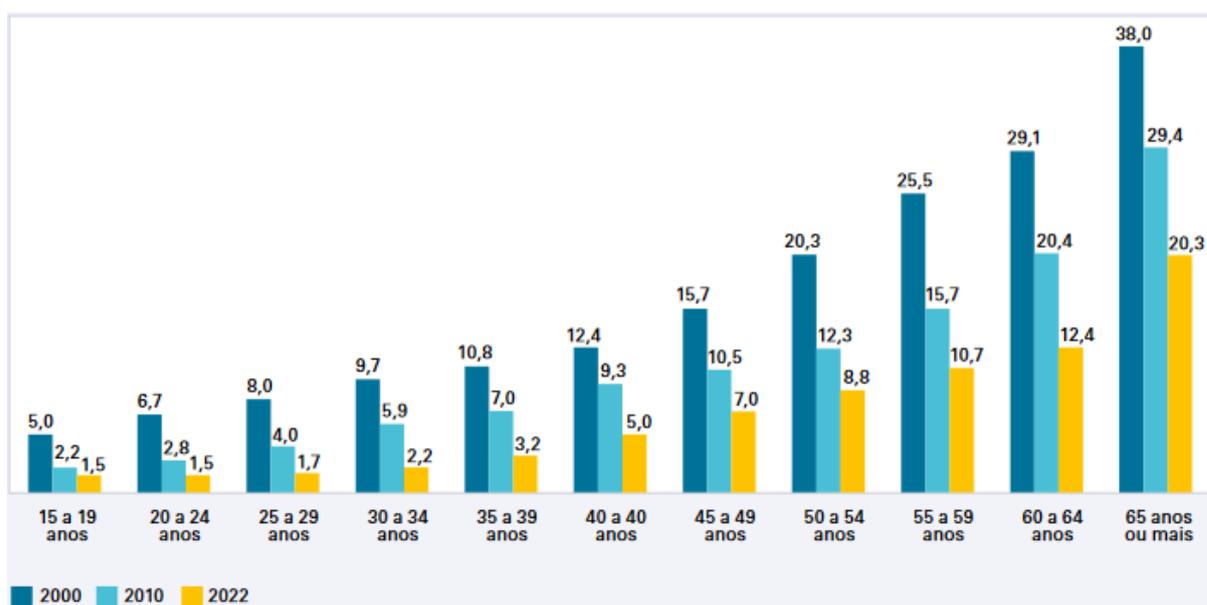
A elevada taxa de analfabetismo entre os mais velhos é um reflexo da dívida educacional brasileira, cuja tônica foi o atraso no investimento em educação, tanto para escolarização das crianças, quanto para a garantia de acesso a programas de alfabetização de jovens e adultos por uma parcela das pessoas que não foram alfabetizadas nas idades apropriadas, conforme almejado pela Constituição de 1988. (IBGE, 2024).

Em 2022 a taxa de analfabetismo foi de 7% da população: representando que 11,4 milhões de pessoas “não sabiam sequer ler e escrever um bilhete simples” (IBGE,



2024). O grupo com a maior taxa de analfabetismo foi a dos idosos: pessoas com 65 anos ou mais representam 20,3% do total como observado pela Figura 4.

**Figura 4** - Taxa de analfabetismo das pessoas de 15 anos ou mais de idade, segundo os grupos de idade - Brasil - 2000/2022 %



Fonte: IBGE, Censo Demográfico 2000/2022.

Quanto ao fator financeiro, segundo a Secretaria Nacional da Família, “em 2020, 69% dos idosos no Brasil viviam com uma renda mensal de até 2 salários-mínimos” e “cada vez mais os idosos têm se tornado a pessoa de referência na família, ou seja, aquela responsável pelas despesas com habitação, como aluguel, condomínio e entre outros custos”. Ou seja, “um dos fatores que explicam a baixa renda é o nível de escolaridade” (Câmara dos Deputados, 2013). Portanto, a acessibilidade aos meios tecnológicos trata-se também de um problema social, sendo necessário a criação de políticas públicas para amenizar tais barreiras e assegurar os direitos dos idosos.

Além da dificuldade no manuseio e demais barreiras citadas acima, existe a vulnerabilidade em relação às novas tecnologias:



Em primeiro lugar, muitos/as idosos/as não cresceram em uma era tecnológica e podem ter dificuldades para se adaptar às mudanças constantes no mundo digital. Isso pode resultar em uma falta de confiança em relação ao uso de dispositivos eletrônicos e aplicativos, o que pode deixá-los expostos a riscos e golpes virtuais. Além disso, a falta de conhecimento tecnológico pode dificultar a identificação de possíveis ameaças virtuais, como phishing, malware e outras formas de fraude eletrônica. (SCREMIN et al., 2023)

E mesmo que os idosos tenham crescido em uma era tecnológica, a rapidez com que os sistemas e tecnologias evoluem pode se tornar um entrave. Dessa forma, a hipótese de que as gerações mais novas, que já nasceram “conectadas” a aparelhos celulares e eletrônicos (os chamados “nativos digitais”), não terão dificuldades no manuseio e entendimento de tecnologias futuras é errôneo, pois muitas dessas tecnologias não existem. E assim como os golpes e fraudes criados recentemente, novos golpes surgirão. “As pessoas que nasceram imersas no mundo das tecnologias digitais podem até apresentar uma maior capacidade intuitiva de interação com os artefatos modernos, porém acredita-se que, no que diz respeito ao emprego desta capacidade na elaboração de sua própria aprendizagem, ainda carecem de orientação” (BUENO e GALLE, 2022).

### **Legislação sobre acessibilidade**

Além da importância da acessibilidade por conta do envelhecimento populacional, existem inúmeras leis que a tornam obrigatória: política nacional do idoso, estatuto do idoso e a lei brasileira de inclusão.

A preocupação com acessibilidade surgiu na década de 1960 por conta da preocupação com barreiras arquitetônicas e a necessidade de adaptações do meio físico para pessoas com deficiência. E com isso, surgiu a ideia de Desenho Acessível: um projeto “que leva em conta a acessibilidade voltada especificamente para as pessoas com deficiência física, auditiva, mental, visual ou múltipla, de maneira tal que possam utilizar, com autonomia e independência, tanto os ambientes físicos (espaços urbanos e edificações) e transportes, agora adaptados, como os ambientes e



transportes construídos com acessibilidade já na fase de sua concepção.” (UNESCO, 2007).

Posteriormente, surgiu o conceito de Desenho Universal, que visa incluir e ser de utilidade para todas as pessoas, tenham elas deficiência ou não. Seus 7 princípios, segundo a Cartilha Acessibilidade na *Web* do W3C Brasil, serão explicados na seção “eMAG, WCAG e W3C: padronização para acessibilidade digital”.

Em 1990 durante uma Assembleia Geral da ONU, o conceito de sociedade inclusiva foi citado por meio da Resolução nº 45/91, na qual tratava acerca da situação de vulnerabilidade de alguns grupos, inclusive pessoas com deficiência e a sua relação com a pobreza (UNESCO, 2007).

O modelo social está ligado a uma nova fase de políticas, denominada de inclusão. Enquanto na integração é apenas a pessoa com deficiência quem deve se adaptar para integrar a sociedade, a inclusão visa qualificar a sociedade para que possa incluir a todos. Sociedade inclusiva é aquela que se adapta e se transforma para que as necessidades e diferenças de cada um sejam respeitadas e consideradas, permitindo a igualdade de oportunidades. É principalmente a sociedade que deve evitar a exclusão. Uma sociedade inclusiva é aquela que é capaz de contemplar toda a diversidade humana e encontrar meios para que qualquer um, privilegiado ou vulnerável, possa ter acesso a ela, preparar-se para assumir papéis e contribuir para o bem comum. (UNESCO, 2007).

Em janeiro de 1994 foi sancionada a lei nº 8.842, que institui a política nacional do idoso e a criação do Conselho Nacional do Idoso: “Art. 1º A política nacional do idoso tem por objetivo assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade”, além de definir os idosos como pessoas com mais de sessenta anos de idade (Presidência da República, 1994).

Em outubro de 2003 foi sancionada a lei nº 10.741, que institui o Estatuto da Pessoa Idosa, e é enfatizado o quanto a tecnologia nos tempos atuais se tornou parte importante na integração com a sociedade: no capítulo 5, art. 21 § 1º “Os cursos especiais para pessoas idosas incluirão conteúdo relativo às técnicas de comunicação, computação e demais avanços tecnológicos, para sua integração à vida moderna” (Presidência da República, 2003).



Foi estabelecido em 2009 pelo CGI (Comitê Gestor da *Internet* no Brasil) 10 princípios para a governança e uso da internet no Brasil, dentre eles, o princípio da Universalidade: “O acesso à *Internet* deve ser universal para que ela seja um meio para o desenvolvimento social e humano, contribuindo para a construção de uma sociedade inclusiva e não discriminatória em benefício de todos”.

Em julho de 2015 foi sancionada a lei nº 13,146, que institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência), que é “Art. 1º destinada a assegurar e a promover, em condições de igualdade, o exercício dos direitos e das liberdades fundamentais por pessoa com deficiência, visando à sua inclusão social e cidadania”. E possui trechos assegurando a acessibilidade, acesso à tecnologia assistiva ou ajuda técnica e a remoção de qualquer barreira (urbanística, arquitetônica, de transporte, de comunicação e informação, atitudinais e tecnológicas).

Apesar de não englobar apenas idosos, muitas das adaptações necessárias a uma pessoa com deficiência podem ser entendidas como benéficas para usuários idosos também. Segundo o Art. 63.: “É obrigatória a acessibilidade nos sítios da *internet* mantidos por empresas com sede ou representação comercial no País ou por órgãos de governo, para uso da pessoa com deficiência, garantindo-lhe acesso às informações disponíveis, conforme as melhores práticas e diretrizes de acessibilidade adotadas internacionalmente”.

E, mesmo não sendo uma lei, a Organização das Nações Unidas (ONU) possui 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável no Brasil, que representam “um apelo global à ação para acabar com a pobreza, proteger o meio ambiente e o clima e garantir que as pessoas, em todos os lugares, possam desfrutar de paz e de prosperidade” e consequentemente obter sucesso no cumprimento da Agenda 2030. O primeiro objetivo representa a erradicação da pobreza:

Até 2030, garantir que todos os homens e mulheres, particularmente os pobres e vulneráveis, tenham direitos iguais aos recursos econômicos, bem como o acesso a serviços básicos, propriedade e controle sobre a terra e outras formas de propriedade, herança, recursos naturais, novas tecnologias apropriadas e serviços financeiros, incluindo microfinanças (ONU).



Percebe-se que dentre tantos direitos humanos, como serviços básicos e moradia, o acesso à tecnologia também foi incluído, representando não somente uma necessidade à qualidade de vida, mas também uma maneira de aumentar a independência. Além disso, a acessibilidade de recursos digitais à idosos também se enquadra nos objetivos 4 (educação de qualidade: “Assegurar a educação inclusiva e equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todas e todos”) e 10 (redução das desigualdades: “Até 2030, empoderar e promover a inclusão social, econômica e política de todos, independentemente da idade, gênero, deficiência, raça, etnia, origem, religião, condição econômica ou outra”) (ONU).

Outro conceito muito importante relativo à acessibilidade são as tecnologias assistivas: “toda e qualquer ferramenta, recurso ou estratégia e processo desenvolvido e utilizado com a finalidade de proporcionar maior independência e autonomia à pessoa com deficiência” para “prevenir, compensar, aliviar ou neutralizar uma deficiência, incapacidade ou desvantagem e melhorar a autonomia e a qualidade de vida dos indivíduos.” (UNESCO, 2007).

Como exemplo de tecnologias assistivas é possível citar adaptações físicas ou órteses (cadeira de rodas, próteses, veículos adaptados), adaptações de *hardware* (em componentes físicos do computador ou em periféricos como *mouse*, teclado), *softwares* de acessibilidade (simuladores de teclado e mouse, leitores de tela, reconhecimento por voz, sistemas de alertas visuais, ampliadores de imagem), projetos arquitetônicos acessíveis (adaptações de espaços, sistemas de controle de ambiente) e entre outras tecnologias que foram adaptadas para suprir necessidades motoras, sensoriais ou de linguagem (UNESCO, 2007).

E no caso das pessoas idosas, as tecnologias assistivas são de extrema importância, pois quanto mais longa a expectativa de vida, mais propícios são os casos de “declínios de ordem motora ou sensorial que os idosos possuem ou que venham desenvolver.” (Tavares, Correa de Souza, 2012).



## eMAG, WCAG e W3C: padronização para acessibilidade digital

O eMAG (Modelo de Acessibilidade em Governo Eletrônico) é um conjunto de recomendações com o objetivo de garantir que os conteúdos digitais do Governo Brasileiro sejam acessíveis a todos. Sua criação tem como objetivo a padronização do desenvolvimento na criação de sites e aplicações, tornando o seu uso intuitivo e acessível, para que qualquer pessoa consiga utilizar. É uma adaptação das recomendações de acessibilidade para Conteúdo Web (WCAG) aplicado no contexto brasileiro (eMAG, 2016).

O *World Wide Web Consortium (W3C)*, é uma organização internacional responsável por definir os padrões da *internet (World Wide Web)*, e através da *WAI (Web Accessibility Initiative)* instaurou o *WCAG (Web Content Accessibility Guidelines)*. O *W3C* tem como objetivo auxiliar na garantia de um desenvolvimento sustentável da *internet*, tornando-a cada vez mais acessível. O *WCAG (Web Content Accessibility Guidelines)* é um conjunto de recomendações para tornar o conteúdo web acessível a pessoas com deficiências (eMAG, 2016).

Em conjunto com tais recomendações, existem inúmeras facilidades que podem auxiliar no desenvolvimento e avaliação de acessibilidade de sites, para que estejam adequados e acessíveis, a Tabela 1 apresenta os exemplos de ferramentas automáticas de avaliação de acessibilidade *web*:

**Tabela 1:** Exemplos de ferramentas automáticas de avaliação de acessibilidade web.

Ferramenta	URL	Padrões que pode verificar
ASES WEB – Avaliador Automático de Acessibilidade	<a href="https://asesweb.governoeletronico.gov.br">https://asesweb.governoeletronico.gov.br</a>	<ul style="list-style-type: none"><li>eMAG (Brasileiro)</li></ul>
Access Monitor	<a href="https://www.acessibilidade.gov.pt/">https://www.acessibilidade.gov.pt/</a>	<ul style="list-style-type: none"><li>WCAG 1.0 (Internacional)</li><li>WCAG 2.0 (Internacional)</li></ul>



Achecker	<a href="https://achecker.ca/checker/index.php">https://achecker.ca/checker/index.php</a>	<ul style="list-style-type: none"><li>• WCAG 1.0 (Internacional)</li><li>• WCAG 2.0 (Internacional)</li><li>• BITV 1.0 (Alemão)</li><li>• Section 508 (Americano)</li><li>• Stanca Act (Italiano)</li></ul>
Web Accessibility Evaluation Tools List	<a href="https://www.w3.org/WAI/test-evaluate/tools/list/">https://www.w3.org/WAI/test-evaluate/tools/list/</a>	<ul style="list-style-type: none"><li>• WCAG 2.0 (Internacional)</li><li>• WCAG 2.1 (Internacional)</li><li>• WCAG 2.2 (Internacional)</li></ul>

**Fonte:** Adaptado de eMAG, 2016.

O Guia de Boas Práticas para Acessibilidade Digital do Ministério da Gestão e Inovação em Serviços Públicos (MGI) também elenca inúmeros validadores automáticos de acessibilidade: *WCAG Color Contrast Checker*, *Let's Get Color Blind*, *Alt Text Tester*, *HeadingsMap*, *Funkify*, *Accessible Colors*, *Contrast Analyser*, *Stark Suite*, *Accessibility Insights for Web*, *Google Lighthouse*, *No Coffee*, *Disable-HTML*, *Colorblindly*, entre outros e podem ser encontrados na seção “anexos”, página 56.

Segundo a Cartilha Acessibilidade na Web do W3C Brasil, existem 7 princípios do Desenho Universal, cujo princípio é fazer com que os projetos se adaptem às necessidades das pessoas e não que as pessoas precisem se esforçar para se adaptar aos projetos (W3C Brasil, 2013):

1. Equiparação nas possibilidades de uso: pode ser utilizado por qualquer usuário em condições equivalentes.
2. Flexibilidade de uso: atende a uma ampla gama de indivíduos, preferências e habilidades individuais.
3. Uso simples e intuitivo: fácil de compreender, independentemente da experiência do usuário, de seus conhecimentos, aptidões linguísticas ou nível de concentração.
4. Informação perceptível: fornece de forma eficaz a informação necessária, quaisquer que sejam as condições ambientais/físicas existentes ou as capacidades sensoriais do usuário.
5. Tolerância ao erro: minimiza riscos e consequências negativas decorrentes de ações acidentais ou involuntárias.



6. Mínimo esforço físico: pode ser utilizado de forma eficiente e confortável, com um mínimo de fadiga.
7. Dimensão e espaço para uso e interação: espaço e dimensão adequados para a interação, o manuseio e a utilização, independentemente da estatura, da mobilidade ou da postura do usuário.

## Trabalhos correlatos

Com o auxílio dos trabalhos correlatos abaixo, foi possível contextualizar e refletir sobre o tema da inclusão digital para pessoas idosas.

**Tabela 2 - Consolidado de trabalhos correlatos**

Nº	Título do artigo	Trecho - Resumo	Referência
1	Cor e design inclusivo: recomendações para o projeto de aplicativos voltados ao público idoso	As análises identificaram problemas com relação ao contraste entre tipografia e fundo, tamanho das letras, utilização de cores com matizes similares dificulta a legibilidade e a usabilidade. Os resultados do Survey indicam que os usuários têm dificuldades com relação ao brilho da tela, tamanho e cores das letras, background, dentre alguns problemas de visão recorrentes entre o público-alvo.	NASCIMENTO, Elian Santos et al. Cor e design inclusivo: recomendações para o projeto de aplicativos voltados ao público idoso. 2022.
2	Usabilidade e acessibilidade para idosos: protótipo mobile para realizar compras em supermercados	Com o aumento da qualidade de vida ao longo dos anos, a população idosa tem crescido significativamente e está cada vez mais envolvida no mundo da tecnologia. No entanto, enfrentam diversos obstáculos ao utilizar aplicativos móveis devido aos declínios decorrentes da idade. Portanto, é essencial aplicar metas de usabilidade e diretrizes de acessibilidade no desenvolvimento de software direcionado a esse público.	REBELO, Iasmin Corrêa. Usabilidade e acessibilidade para idosos: protótipo mobile para realizar compras em supermercados. 2023.
3	Idosos, aplicativos e smartphone: uma revisão integrativa.	Este artigo pretende analisar pesquisas já consolidadas, de âmbito nacional e internacional, sobre as Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs),	DE SALES, Márcia Barros; DE SOUZA, Juliana Jesus; DE SALES, André Barros. Idosos, aplicativos e smartphone: uma revisão integrativa. Revista Kairós-



		disponibilizadas em smartphones direcionadas para usuários idosos.	Gerontologia, v. 22, n. 3, p. 131-151, 2019.
4	Recomendações de Usabilidade com foco na Inclusão da terceira idade	Os idosos se tornaram usuários ativos das plataformas digitais, entretanto nem todos os sites possuem uma boa acessibilidade e usabilidade que atendam a esse público. Desse modo, problematizamos a necessidade de recomendações de usabilidade e acessibilidade que auxiliem no desenvolvimento de interfaces futuras, focando sempre na experiência do usuário final.	DO VALE, Fábio et al. Recomendações de usabilidade com foco na Inclusão Digital da Terceira Idade: Estudo de caso site de cadastramento para vacinação da Covid19 em Campo Grande, MS. Revista Latino-Americana de Estudos Científicos, p. e38922-e38922, 2022.
5	A influência das tecnologias na saúde mental dos idosos em tempos de pandemia: uma revisão integrativa	Os autores abordaram que a inclusão digital de idosos e a utilização das tecnologias auxiliam na melhoria da saúde mental deste grupo; reduzem efeitos como a solidão e a sensação de isolamento social e possibilitam uma maior interação dos idosos com os amigos e familiares. Assim, essa ferramenta fortalece o sentimento de autonomia destes indivíduos e auxilia na redução da exclusão digital e do estigma de preconceito com a idade.	COSTA, Debora Ellen Sousa et al. A influência das tecnologias na saúde mental dos idosos em tempos de pandemia: uma revisão integrativa. Research, Society and Development, v. 10, n. 2, p. e8210212198-e8210212198, 2021.
6	Inclusão digital e o uso da internet pela pessoa idosa no Brasil: estudo transversal	Este estudo mostrou as principais características de pessoas idosas brasileiras que utilizam a internet, mais especificamente, por meio das redes sociais Facebook e WhatsApp, sendo possível reconhecer as possibilidades de estratégias de cuidados em saúde no espaço virtual. Idosos brasileiros que utilizam internet por meio das redes sociais citadas apresentaram idade média de 64,60 anos.	DINIZ, Janylle Lucas et al. Inclusão digital e o uso da internet pela pessoa idosa no Brasil: estudo transversal. Revista Brasileira de enfermagem, v. 73, 2020.
7	Promoção da qualidade de vida para idosos por meio da inclusão digital: Projeto Envelhe-Ser	Durante o isolamento social, as tecnologias digitais tornaram-se grandes aliadas da população idosa, ajudando a minimizar a solidão dos idosos e oferecendo-lhes mais atenção e cuidado. A fase da velhice apresenta desafios únicos para os idosos, como a possibilidade de vida solitária, perda de entes queridos e falta de rede de apoio, que podem torná-los vulneráveis.	LANDIM, Marcos Jonaty Rodrigues; DE OLIVEIRA, Evandro Nogueira. Promoção da qualidade de vida para idosos por meio da inclusão digital: Projeto EnvelheSer. Research, Society and Development, v. 12, n. 3, p. e11812340593-e11812340593, 2023.



8	Tornando a era digital acessível: mecanismos para favorecer a adesão de pessoas idosas aos sistemas de informação	É notório o processo de envelhecimento populacional no Brasil e, combinado com o aumento na necessidade de dispositivos digitais associados ao uso de sistemas de informação, exige-se dos profissionais conhecimento básico de informática.	FRANÇA, Danilo. Tornando a era digital acessível: mecanismos para favorecer a adesão de pessoas idosas aos sistemas de informação. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso.
9	A vulnerabilidade da Pessoa Idosa em Relação às novas tecnologias	Outro fator que aumenta a vulnerabilidade dessa população é o isolamento social, que pode resultar em uma maior dependência de dispositivos eletrônicos e aplicativos para manter contato com a família e amigos, acessar informações e serviços de saúde e realizar transações financeiras.	SCREMIN, Geanderson Ilha et al. A vulnerabilidade da pessoa idosa em relação às novas tecnologias. Humana, p. 35. 2023.
10	Os idosos e as barreiras de acesso às novas tecnologias da informação e comunicação	As barreiras que dificultam a inclusão digital dos idosos são diversas. Algumas das dificuldades encontradas referem-se aos declínios sensoriais, motores e físicos decorrentes do avanço da idade. Sendo que a difusão de novas tecnologias tem exigido dos idosos um aprendizado contínuo, para que os mesmos possam interagir de forma autônoma com os aparatos tecnológicos.	TAVARES, Marília Matias Kesting, SOUZA, Samara Tomé Correa de. Os idosos e as barreiras de acesso às novas tecnologias da informação e comunicação. Revista Novas Tecnologias na Educação, Porto Alegre, v. 10, n. 1, 2012.
11	Aplicação de Checklists de Acessibilidade e Usabilidade para o Redesign de Site Acessível para Usuários Idosos	Neste artigo relata-se a avaliação da acessibilidade e usabilidade de quatro sites disponibilizados na Web com informações e serviços para o usuário idoso. Entre os resultados encontrados, após o processo de Redesign do protótipo e avaliação, evidenciou-se que houve um ganho na acessibilidade e usabilidade em relação à versão original do site. Fato constatado, por meio da aplicação de dois Checklists, específicos para avaliação de sites e pela avaliação sobre acessibilidade e usabilidade realizada com os idosos participantes do estudo.	LESINHOVSKI, Anne; SALES, Márcia Barros de; AMARAL, Marília. A. Aplicação de Checklists de Acessibilidade e Usabilidade para o Redesign de Site Acessível para Usuários Idosos. Revista Kairós-Gerontologia, [S. l.], v. 18, n. 1, p. 31-56, 2015.

Fonte: Autoria própria.



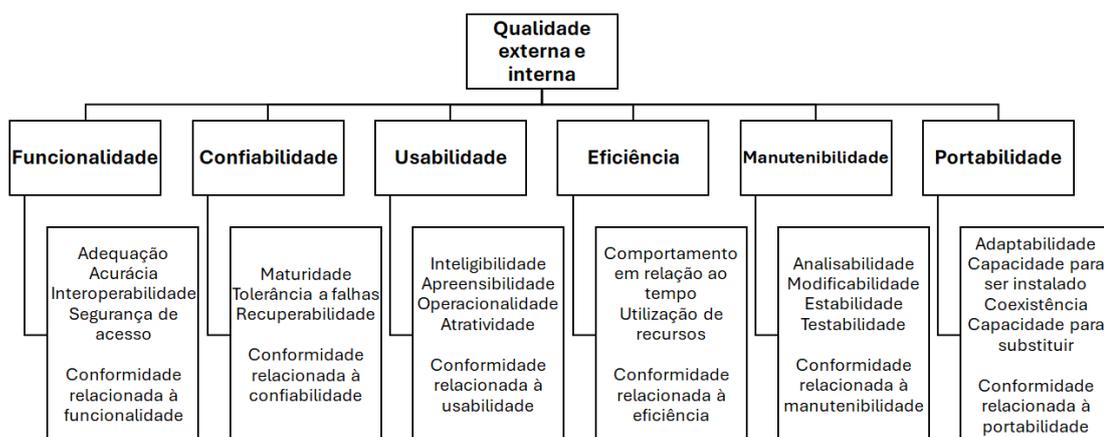
## Normas de qualidade de software para avaliação de ferramentas

A norma ISO/IEC 9126 (1991) é uma norma internacional que estabelece padrões para a qualidade de software, foi desenvolvida pela *International Organization for Standardization* (ISO) e é conhecida como "ISO 9126 - *Software Engineering - Product Quality*". A norma foi a primeira publicação utilizando a definição de usabilidade, sendo a ISO a primeira norma internacional a defini-la: “capacidade do produto de software de ser compreendido, aprendido, operado e atraente ao usuário, quando usado sob condições especificadas” (ABNT, 2003, p. 9).

Usabilidade “é uma disciplina que pertence à área Interação Humano-Computador (IHC), caracterizando-se como um ensino interdisciplinar relacionando a Ciência da Computação – que visa o estudo de sistemas de computadores e seus usuários –, e por outro lado, a área da Ergonomia – que busca compreender a harmonia entre as pessoas com sistemas informatizados no ambiente de trabalho” (AMARAL, DELGADO e DE SOUSA SAMPAIO, 2023).

Em resumo, a norma ISO/IEC 9126 define critérios para avaliar a qualidade de um software ou produto em termos de suas características, como funcionalidade, confiabilidade, usabilidade, eficiência, manutenibilidade e portabilidade, conforme pode ser observado na figura abaixo (ABNT, 2003).

Figura 5 - Modelo de qualidade para qualidade externa e interna



Fonte: Adaptado de ABNT, 2003.



Além disso, a norma ISO/IEC 9126 também define o modelo de qualidade em uso, que se caracteriza pela “visão da qualidade sob a perspectiva do usuário” (ABNT, 2003, p.11).

**Figura 6** - Modelo de qualidade para qualidade externa e interna



**Fonte:** Adaptado de ABNT, 2003.

Algumas características primordiais em relação a usabilidade para idosos são: interface de fácil utilização e compreensão, com botões e menus maiores e mais fáceis de acessar, facilidade de aumentar o tamanho da fonte e do contraste para ajudar os idosos com visão reduzida, possuir suporte a tecnologia de acessibilidade (como teclados de acesso e leitores de tela), apresentar informações claras e concisas sobre como usar o produto ou serviço e oferecer oportunidades de treinamento e suporte para que os idosos possam aprender a usar o produto ou serviço.

É importante mencionar que em 2011 a norma ISO/IEC 9126 foi substituída pela norma ISO/IEC 25010, em que foram acrescentadas as características “Segurança e Compatibilidade” para avaliação da qualidade de software (AMARAL, DELGADO e DE SOUSA SAMPAIO, 2023).

## **METODOLOGIA**

Por meio de pesquisa bibliográfica, análise exploratória e simulação por cenários de uso (ou interação), pretende-se mensurar o grau de acessibilidade e usabilidade de 3 ferramentas gratuitas que fazem parte de um cenário de vida cotidiana. Por meio



de testes simulados aliados a um *checklist* com as principais recomendações de acessibilidade, pretende-se medir a acessibilidade e usabilidade disponibilizada sob a ótica de usuários hipotéticos com limitações advindas da idade.

Portanto, para esta pesquisa, a metodologia utilizada consiste nos seguintes passos:

- Revisão da literatura: fazer uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos e pesquisas já realizadas sobre o tema, a fim de embasar teoricamente a pesquisa e identificar possíveis lacunas ou oportunidades de aprofundamento do tema.
- Definição da amostra: escolher quais aplicativos serão analisados na pesquisa e quais cenários de testes.
- Coleta de dados: realizar a coleta de dados, que pode ser feita por meio de testes de usabilidade e acessibilidade, entre outros métodos.
- Análise de dados: analisar os dados coletados, identificar padrões e tendências, relacionar os resultados com a literatura revisada e com os objetivos da pesquisa.
- Interpretação dos resultados: interpretar os resultados obtidos na análise de dados, discutir suas implicações e fazer recomendações para aprimorar a qualidade dos jogos digitais voltados para a educação.
- Elaboração de um *checklist* e avaliação de 3 aplicações com base nos principais requisitos para se ter um aplicativo ou software acessível para os idosos.

A simulação será conduzida e executada pela pesquisadora, porém ao participar como monitora do Projeto de Inclusão Digital para a Terceira Idade, foi possível observar e vivenciar as principais dificuldades encontradas por pessoas com mais de 60 anos ao utilizar a tecnologia, servindo como base para a tomada de decisão de quais aplicativos seriam avaliados.

O projeto acima citado é conduzido por alunos dos cursos de tecnologia do Centro de Ensino do Distrito Federal (UDF), tem como objetivo auxiliar pessoas com 60 anos ou mais (sem mínimo de escolaridade, renda ou qualquer outro fator) a utilizar a



tecnologia e é de cunho social, sendo totalmente gratuito para a comunidade. Normalmente são 13 encontros semanais por semestre, que ocorrem nas sextas-feiras com duração de cerca de três horas por aula e tem como propósito sanar dúvidas e ensinar sobre a utilização de qualquer tecnologia.

Utilizando como base a norma ISO/IEC 9126, que foca na qualidade do produto de software, será estruturado um *checklist* com as principais recomendações para que uma aplicação seja considerada acessível para usuários idosos.

Durante a simulação por cenários de uso (ou interação) serão testadas interfaces de 3 aplicativos em um dispositivo móvel (celular), para verificar se eles cumprem os requisitos de acessibilidade e são de fácil utilização. Foram escolhidos os aplicativos Banco do Brasil, *WhatsApp* e *YouTube* por terem ampla utilização pelos idosos do Projeto de Inclusão Digital para a Terceira Idade e por possuírem versão *mobile* e *desktop* (porém somente a versão *mobile* (celular) foi avaliada).

Foi utilizada uma técnica objetivo-empírica para a avaliação das interfaces através da observação da interação com o sistema. Mais especificamente, as técnicas de observação do usuário e cenários de uso, explicadas no quadro abaixo.

**Quadro 1** - Técnicas objetivo-empíricas

<b>Observação do usuário</b>	caracteriza-se por um especialista observando e fazendo anotações sobre uso do sistema pelo usuário durante contexto de trabalho, para se obter dados quantitativos e dados qualitativos
<b>Ensaio de interação</b>	consiste em fazer um ensaio ou simulação do uso do sistema de informação, em que usuários participam de certas sessões e tentam fazer tarefas típicas usuais
<b>Grupos de discussões</b>	<i>Focus groups</i> : refere-se a uma reunião informal de usuários que expressam suas opiniões sobre um determinado assunto – seja para a criação de um novo produto ou sobre o problema de um determinado sistema existente
<b>Cenários de uso</b>	consiste no usuário realizar uma tarefa atual (cenários problema) e depois, a partir das exigências dos mesmos na realização das atividades, estabelecem-se parâmetros para cenários futuros do produto
<b>Diários</b>	é uma alternativa interessante quando a experiência do usuário é ampla e multilocalizada – isto é, quando este utiliza o sistema em diferentes lugares ou departamentos. A técnica é útil para a observação dos usuários em situações difíceis ou impraticáveis

**Fonte:** AMARAL, DELGADO, DE SOUSA SAMPAIO, 2023 *apud* Cybis, Betiol e Faust (2010); Santos (2016).



Para o compilado de requisitos do *checklist*, foram utilizadas as seguintes referências:

**Tabela 3** - Referências utilizadas para a criação do Checklist

Ferramenta/ Documento	URL
Web Content Accessibility Guidelines (WCAG 2.1)	<a href="https://www.w3.org/TR/WCAG21/">https://www.w3.org/TR/WCAG21/</a>
Accessibility Guidelines for Older Adults/ ISO 9241/11	<a href="https://www.iso.org/obp/ui/#iso:std:iso:9241:-11:ed-2:v1:en">https://www.iso.org/obp/ui/#iso:std:iso:9241:-11:ed-2:v1:en</a>
Checklist de Acessibilidade para Sites e Aplicativos	<a href="https://www.levelaccess.com/">https://www.levelaccess.com/</a>
ISO/IEC 9126	<a href="https://www.iso.org/">https://www.iso.org/</a>
Simple assim: comunique com todo mundo	<a href="https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/59614">https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/59614</a>
Acessibilidade digital - materiais de apoio	<a href="https://www.gov.br/governodigital/pt-br/acessibilidade-e-usuario/acessibilidade-digital/material-de-apoio">https://www.gov.br/governodigital/pt-br/acessibilidade-e-usuario/acessibilidade-digital/material-de-apoio</a>
Boas Práticas para Acessibilidade Digital na Contratação de Desenvolvimento WEB	<a href="https://emag.governoeletronico.gov.br/cartilha-contratacao/">https://emag.governoeletronico.gov.br/cartilha-contratacao/</a>
Guia de boas práticas para acessibilidade digital	<a href="https://www.gov.br/governodigital/pt-br/acessibilidade-e-usuario/acessibilidade-digital/guiaboaspraaticasparaacessibilidadedigital.pdf">https://www.gov.br/governodigital/pt-br/acessibilidade-e-usuario/acessibilidade-digital/guiaboaspraaticasparaacessibilidadedigital.pdf</a>
Checklist de Acessibilidade Manual para o Desenvolvedor	<a href="https://www.gov.br/governodigital/pt-br/acessibilidade-e-usuario/acessibilidade-digital/emag-checklist-acessibilidade-desenvolvedores.pdf">https://www.gov.br/governodigital/pt-br/acessibilidade-e-usuario/acessibilidade-digital/emag-checklist-acessibilidade-desenvolvedores.pdf</a>
Desenho Universal - Um conceito para todos	<a href="https://maragabrilli.com.br/wp-content/uploads/2016/01/universal_web-1.pdf">https://maragabrilli.com.br/wp-content/uploads/2016/01/universal_web-1.pdf</a>
Inclusive Web Design Checklist	<a href="https://github.com/talitapagani/inclusive-design-checklist">https://github.com/talitapagani/inclusive-design-checklist</a>
The A11Y Project - Check your WCAG Compliance	<a href="https://www.a11yproject.com/checklist/">https://www.a11yproject.com/checklist/</a>
Checklist de Avaliação da Acessibilidade de Web para Usuários Idosos	<a href="https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/23461">https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/23461</a>

**Fonte:** Autoria própria.

Tais referências são muito importantes não somente para o tema acessibilidade, mas também para a sua evolução. Por exemplo, o WCAG, como já informado, é um padrão internacional que define critérios para avaliar a acessibilidade de conteúdo na *web*.



## RESULTADOS

Com base nas referências descritas na tabela 3 (acima), foram criados os critérios e requisitos agrupados no *checklist* de avaliação de acessibilidade. Além disso, foram utilizados os atributos da norma ISO/IEC 9126, que podem ser relacionados à acessibilidade digital para idosos de várias maneiras:

- **Funcionalidade:** Capacidade do produto ou serviço em atender às necessidades dos usuários. O produto ou serviço deve ser capaz de atender às necessidades específicas dos idosos, como a capacidade de usar tecnologias de acessibilidade, como teclados de acesso, ou a capacidade de aumentar o tamanho da fonte. No *checklist* foram considerados os critérios “acessibilidade auditiva”, “acessibilidade motora”, “acessibilidade em diferentes linguagens”, “acessibilidade em diferentes dispositivos” e “segurança de acesso”.
- **Confiabilidade:** Grau em que o produto ou serviço é capaz de realizar suas funções sem falhas ou erros. O produto ou serviço deve ser confiável e não falhar frequentemente, pois os idosos podem ter dificuldade em compreender e resolver problemas técnicos. No *checklist* foram considerados os critérios “suporte”, “tolerância a falhas” e “recuperabilidade”.
- **Usabilidade:** Grau em que o produto ou serviço é fácil de usar, entender e aprender. O produto ou serviço deve ser projetado de forma clara e fácil de usar, considerando as limitações físicas e cognitivas dos idosos, como a perda de visão ou a demência. No *checklist* foram considerados os critérios “legibilidade”, “informações e conteúdo”, “dispositivos móveis”, “ergonomia” e “interação”.
- **Eficiência:** Grau em que o produto apresenta desempenho apropriado. O produto ou serviço deve realizar funções de maneira eficaz, utilizando a menor quantidade de recursos e minimizando o esforço para realizar tarefas. No *checklist* foi considerado o critério “recursos/produtividade”.



- **Manutenibilidade:** Grau em que o produto ou serviço é fácil de manter, reparar e atualizar. O produto ou serviço deve ser fácil de manter e atualizar, para que os idosos possam continuar a usar sem problemas. No *checklist* foram considerados os critérios “modificações” e “testes”.
- **Portabilidade:** Grau em que o produto ou serviço pode ser facilmente transferido para diferentes ambientes ou plataformas. O produto ou serviço deve ser portátil e acessível em diferentes dispositivos e ambientes, para que os idosos possam usar em diferentes contextos. No *checklist* foi considerado o critério “compatibilidade”.

**Tabela 4** - Checklist de acessibilidade

Atributos ISO 9126	Critério	Requisitos de qualidade	Banco do Brasil	WhatsApp	YouTube
Funcionalidade	Acessibilidade auditiva	Opções de legenda e áudio para vídeos e áudios	N/A	0	1
		Controle de volume ajustável	N/A	1	1
		Opções de reprodução de áudio para pessoas com deficiência auditiva	N/A	N/A	N/A
		Descrição de links e botões clara o suficiente indicando a possibilidade de ação	1	1	1
		Adicionar ícones no conteúdo para que pessoas surdas reconheçam o conteúdo mais rapidamente	1	1	1
		Ao utilizar hashtags, utilizar a primeira letra de cada palavra em letra maiúscula	N/A	N/A	N/A
		Não utilizar muitos emojis	1	1	1
		Possuir textos alternativos de imagens	N/A	N/A	N/A
	Acessibilidade motora	Opções de controle por voz ou por movimento	0	0	0
		Tamanho do botão e área de toque adequados	1	1	1
		Botões e links fáceis de acessar com teclado	1	1	1
		Opções de navegação sem precisar de mouse	0	0	0



	Acessibilidade em diferentes linguagens	Opções de linguagem e formatos de comunicação para pessoas com deficiência auditiva ou visual	0	0	0
		Opções de legenda e áudio para vídeos e áudios em diferentes linguagens	N/A	0	1
		Opções de tradução e interpretação para usuários idosos com deficiência linguística	0	0	0
	Acessibilidade em diferentes dispositivos	Opções de acessibilidade para usuários idosos com deficiência motora ou visual em diferentes dispositivos (por exemplo, computador, tablet, smartphone)	0	0	0
		Opções de controle por voz ou por movimento em diferentes dispositivos	0	0	0
		Opções de ajuste de tamanho e estilo de interface em diferentes dispositivos	1	1	1
	Segurança de acesso	Proteger informações e dados de pessoas ou sistemas não autorizados, de forma não possam lê-los e nem os modificar.	1	1	1
		Garantia de acesso às pessoas ou sistemas autorizados	1	1	1
		Se for necessário utilizar Captchas para verificar interação humana, garantir que seja simples de entender e com alternativas acessíveis	1	1	1
Confiabilidade	Suporte	Suporte técnico disponível para usuários idosos	N/A	N/A	N/A
		Suporte em diferentes idiomas e formatos de comunicação	N/A	N/A	N/A
		Suporte personalizado para usuários idosos com deficiência	N/A	N/A	N/A
	Tolerância a falhas	Capacidade de manter um nível de desempenho especificado em casos de defeitos ou de violação de sua interface	N/A	N/A	N/A



	Recuperabilidade	Capacidade de restabelecer seu nível de desempenho especificado e recuperar os dados diretamente afetados no caso de uma falha.	N/A	N/A	N/A
Usabilidade	Legibilidade	Tamanho de fonte ajustável (mínimo 14 ou 18 pontos)	0	1	1
		Contraste adequado entre texto e fundo (min. 4.5:1)	1	1	1
		Legibilidade para pessoas com deficiência visual (por exemplo, alt text, legenda)	N/A	N/A	N/A
		Não utilizar apenas cores para transmitir informações (utilizar também símbolos ou textos)	1	1	1
		Utilização de fontes sem serifas	1	1	1
		Espaço duplo para o corpo do texto	1	1	1
		Interface organizada e sem excesso de informações	1	1	1
		Design responsivo: se adequar conforme necessidades do usuário (horizontal, vertical, aumentar a fonte e entre outros)	1	1	1
	Informações e conteúdo	Informações importantes apresentadas de forma simples, clara e concisa	1	1	1
		Não utilizar blocos de texto e parágrafos longos (ideal: média de 80 caracteres por linha ou 15 a 20 palavras por frase)	1	1	1
		Alinhamento do texto à esquerda	1	1	1
		Facilidade de aprendizado e entendimento	1	1	1
		Opções de busca e filtro fáceis de usar	1	1	1
		Informações de ajuda e suporte claras e acessíveis	1	1	1
		Possuir uma página de acessibilidade e dúvidas frequentes	1	1	1
Ter cuidado com o uso de animações para não causar transtornos e distrações		1	1	1	



		Abreviaturas ou siglas descritas (por extenso, em legenda etc.) e suficientemente realçadas quando da sua primeira ocorrência em cada página	N/A	N/A	N/A
		Ter uma legenda ou tradução para palavras em outra língua	0	0	1
		Textos importantes estão livres do recurso de rolagem automática e se existe uma forma fácil de desativar essa rolagem	N/A	N/A	N/A
		Ser possível pausar, ocultar ou parar conteúdos em movimento (como carrosséis)	0	N/A	N/A
	Dispositivos móveis	Versão móvel do site fácil de usar e acessível	1	1	1
		Botões e links fáceis de clicar e selecionar em dispositivos móveis	1	1	1
		Áreas de clique de 48px (pixels) de altura e largura	N/A	N/A	N/A
		Opções de navegação intuitivas e fácil de usar em dispositivos móveis	N/A	N/A	N/A
	Ergonomia	Espaço para escrever e interagir sem precisar mover muito o mouse	N/A	N/A	N/A
		Botões e links fáceis de usar com o dedo ou com um acessório	1	1	1
		Links contínuos e sem cortes (sem reticências), com fonte em cor azul e texto sublinhado	1	1	1
		Áreas de clique para desktop de 24px (pixels) de altura e largura	1	1	1
		Opções de ajuste de tamanho e estilo de interface	0	1	1
	Interação	Botões e links fáceis de clicar e selecionar	1	1	1
		Espaço entre elementos para evitar confusão	1	1	1
		Opções de navegação intuitivas e fácil de usar	1	1	1
		Botões de "voltar" e "avançar" claros e fáceis de usar	1	1	1



		Exibir mensagens de erros de uso de forma visível, compreensível, com cores contrastantes e com a sugestão de correção próxima ao erro	1	1	1
Eficiência	Recursos/ Produtividade	Tempo de resposta e processamento adequados	1	1	1
		Tempo de transferência adequado (download e upload)	1	1	1
		Apresentar desempenho apropriado, relativo à quantidade de recursos usados	1	1	1
Manutenibilidade	Modificações	Correções, melhorias ou adaptações que não dificultam a utilização	1	1	1
		Permitir o diagnóstico de deficiências ou causas de falhas do próprio sistema e apresentar de forma intuitiva para o usuário	N/A	N/A	N/A
	Testes	Testes com usuários idosos para garantir a acessibilidade	N/A	N/A	N/A
		Testes com diferentes dispositivos e browsers	N/A	N/A	N/A
		Testes com diferentes níveis de habilidade e deficiência	N/A	N/A	N/A
Portabilidade	Compatibilidade (1 dispositivo por vez)	Compatibilidade com diferentes browsers e versões	1	1	1
		Compatibilidade com diferentes sistemas operacionais	1	1	1
		Compatibilidade com diferentes dispositivos móveis	1	1	1
		Compatibilidade de transferência para outro dispositivo	1	1	1
Total			57%	61%	65%

**Fonte:** Autoria própria.

A avaliação dos atributos, critérios e requisitos foi feita considerando as notas “0” como não atende, “1” atende e “N/A” como não se aplica. E ao final é calculado o grau de atingimento, considerando a soma de todos os requisitos, dividido pelo total de requisitos (72) e transformando-a em percentual (fórmula: (soma/72) \*100). Para a avaliação dos 3 aplicativos foi utilizado um celular da marca *Samsung*, com *android*



versão 14. É importante perceber que muitas das respostas podem variar conforme sistema operacional do telefone (*android* ou *IOS*), conforme marca e ano de fabricação.

Arredondando, o grau de acessibilidade do aplicativo Banco do Brasil é de 57%, do *WhatsApp* é de 61% e do *YouTube* 65%. Porém, para muitos dos requisitos de acessibilidade, foi possível perceber que os aplicativos contam com o recurso de acessibilidade nativo do próprio dispositivo, que configura automaticamente todos os aplicativos conforme a necessidade do usuário, e por isso a nota foi zero (não atende), mas não significa que ao utilizar o recurso nativo, a nota continue sendo 0. Inclusive, tais pontos foram incluídos no *checklist* apenas para que os desenvolvedores considerem essas possibilidades, de forma que o desenvolvimento seja compatível com a utilização do recurso de acessibilidade nativo.

Na avaliação da arquitetura da informação para configuração dos recursos de acessibilidade do *Android* realizada neste trabalho, foram identificadas 125 oportunidades de melhoria em 77 itens desta arquitetura que podem atrapalhar ou até inviabilizar o uso apropriado dos recursos de acessibilidade por aqueles que precisam. Ficou claro que não basta desenvolver recursos de acessibilidade úteis e configuráveis, também é necessário cuidar da arquitetura da informação da interface através da qual eles serão oferecidos aos usuários. No *Android* avaliado, a arquitetura de informação para configuração desses recursos ainda é muito técnica e com organização ruim. (CUNHA e SILVA, 2023)

Como pode ser observado no trecho acima, mesmo existindo o recurso de acessibilidade do *Android*, caso as empresas venham a utilizar deste recurso, é necessário que estejam atentos ao grau de adequação às necessidades dos usuários para que a questão da inclusão e acessibilidade sejam de fato uma realidade.

## **CONCLUSÃO**

Foi possível entender que as empresas percebem a necessidade e importância de tornar os sites e aplicativos mais acessíveis, até porque existem leis que amparam



idosos e pessoas com deficiência para que elas possam ter seus direitos assegurados. Porém, também é possível perceber que ainda existem inúmeras melhorias para que se tornem de fato acessíveis para toda a população.

Por meio de testes simulados, foi possível avaliar a usabilidade de 3 aplicativos para celular gratuitos com base nos atributos da ISO/IEC 9126, constituindo um conjunto de boas práticas em formato de *checklist* para a melhoria e adequação das ferramentas atuais e futuras tendo como produto de estudo o usuário idoso e suas características.

Foi possível perceber que tais aplicativos dependem do recurso de acessibilidade disponibilizado pelo sistema operacional *Android*, o que não os torna aplicativos ruins, mas é necessário que estejam em constante colaboração para que o recurso esteja cada vez mais adequado às necessidades dos usuários.

Como trabalho futuro, recomenda-se ampliar a metodologia tanto em itens como aplicá-la em mais aplicativos e dispositivos. Testar a avaliação em mais sites e aplicativos, além de testar o recurso nativo de acessibilidade do *Android* e do IOS. Além disso, recomenda-se que a indústria de desenvolvimento de *software* leve em consideração os requisitos apresentados neste trabalho desde a concepção de novas funcionalidades ou de novos produtos de *software*, para que a acessibilidade passe a ser considerada como um requisito primário e não secundário.

## REFERÊNCIAS

ABNT. NBR ISO/IEC 9126-1: engenharia de software – qualidade de produto – Parte 1: modelo de qualidade. Rio de Janeiro: ABNT, 2003.

AMARAL, Camila Chaves; DELGADO, Vitor Rabelo; DE SOUSA SAMPAIO, Maria Raimunda. A usabilidade em sistemas de informação: parâmetros de análise na Biblioteconomia. BIBLOS - Revista do Instituto de Ciências Humanas e da Informação, [S. l.], v. 37, n. 1, 2023. DOI: 10.14295/biblos.v37i1.15309. Disponível em: <<https://furg.emnuvens.com.br/biblos/article/view/15309>>. Acesso em: 22 jul. 2024.

BUENO, Rafael Winícius da Silva; GALLE, Lorita Aparecida Veloso. Reflexões sobre os nativos digitais. Em Teia | Revista de Educação Matemática e Tecnológica Iberoamericana, [S. l.], v. 13, n. 1, p. 71–90, 2022. DOI: 10.51359/2177-



9309.2022.251462. Disponível em:  
<<https://periodicos.ufpe.br/revistas/index.php/emteia/article/view/251462>>. Acesso em: 2 out. 2024.

Câmara dos Deputados. Idosos serão 30% da população mundial em 2050. 2013. Disponível em: <<https://www.camara.leg.br/radio/programas/407614-idosos-serao-30-da-populacao-mundial-em-2050/>>. Acesso em 20 mai. 2024.

CGI (Comitê Gestor da Internet no Brasil). Resolução CGI.br/RES/2009/003/P - Princípios para a governança e uso da Internet no Brasil. Disponível em: <<https://cqi.br/resolucoes/documento/2009/003/>>. Acesso em 20 mai. 2024.

COSTA, Debora Ellen Sousa et al. A influência das tecnologias na saúde mental dos idosos em tempos de pandemia: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 10, n. 2, p. e8210212198, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i2.12198. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12198>. Acesso em: 12 mai. 2024.

CUNHA, Wellin Karen de Amorim Macêdo; SILVA, Bruno Santana da. Avaliação da Arquitetura de Informação para Configuração dos Recursos de Acessibilidade no *Android* para Dislexia. *Projetica*, [S. l.], v. 14, n. 3, p. 27, 2023. DOI: 10.5433/2236-2207.2023.v14.n3.47518. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/projetica/article/view/47518>. Acesso em: 10 set. 2024.

IBGE; Agência IBGE. Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. 2023. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>>. Acesso em 10 mai. 2024.

IBGE. Censo demográfico 2022: alfabetização: resultados do universo. 2024. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=73108>>. Acesso em 10 mai. 2024.

IBGE. Pesquisa nacional por amostra de domicílios contínua: acesso à internet e posse de telefone móvel celular para uso pessoal 2022;. Rio de Janeiro, 2023. 16p. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2102040>>. Acesso em 20 mai. 2024

IBGE. Projeções da População. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html>>. Acesso em 20 jun. 2024.



eMAG. Boas práticas para acessibilidade digital na contratação de desenvolvimento WEB. 2016. Disponível em: <<https://emag.governoeletronico.gov.br/cartilha-contratacao/#emagxwcag>>. Acesso em 20 jun. 2024.

Folha de São Paulo. Mundo terá o dobro de idosos até 2050, diz ONU. Publicado em 12 de janeiro de 2023. Disponível em: <<https://www1.folha.uol.com.br/mundo/2023/01/populacao-idosa-no-mundo-vai-dobrar-ate-metade-do-seculo-mostra-onu.shtml>>. Acesso em 20 jun. 2024.

Folha de São Paulo. Brasil atinge 700 mil mortes por Covid com mudança no perfil de vítimas. Publicado em 28 de março de 2023. Disponível em: <[https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2023/03/brasil-atinge-700-mil-mortes-por-covid-com-mudanca-no-perfil-de-vitimas.shtml#\\_](https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2023/03/brasil-atinge-700-mil-mortes-por-covid-com-mudanca-no-perfil-de-vitimas.shtml#_)>. Acesso em 12 jun. 2024.

Ministério da Gestão e da Inovação em Serviços Públicos (MGI). Guia de Boas Práticas para Acessibilidade Digital. Brasil. 2023. Disponível em: <<https://www.gov.br/governodigital/pt-br/acessibilidade-e-usuario/acessibilidade-digital/guiaboaspraaticasparaacessibilidadedigital.pdf>>. Acesso em 15 mar. 2024.

ONU. Sobre o nosso trabalho para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável no Brasil. Disponível em: <<https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>>. Acesso em 20 jun. 2024.

Presidência da República. Política Nacional do Idoso. Lei nº 8.842. 1994. Disponível em: <[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8842.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm)>. Acesso em: Acesso em 20 jun. 2024.

Presidência da República. Estatuto da Pessoa Idosa. Lei nº 10.741. 2003. Disponível em: <[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/l10.741.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm)>. Acesso em: Acesso em 20 jun. 2024.

Secretaria Nacional da Família. Idosos e família no Brasil. 2021. Disponível em: <<https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/observatorio-nacional-da-familia/fatos-e-numeros/idosos-e-familia-no-brasil.pdf>>. Acesso em 20 jun. 2024.

SILVA SOUZA, Mariana et al. Uso da tecnologia por idosos durante a pandemia: um aliado ao isolamento social. Revista de Casos e Consultoria, [S. l.], v. 13, n. 1, p. e30327, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/30327>. Acesso em: 17 jun. 2024.

TAVARES, Marília Matias Kesting; CORREA DE SOUZA, Samara Tomé. Os idosos e as barreiras de acesso às novas tecnologias da informação e comunicação. Revista Novas Tecnologias na Educação, Porto Alegre, v. 10, n. 1, 2012. DOI: 10.22456/1679-



1916.30915. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/renote/article/view/30915>. Acesso em: 28 jun. 2024.

UNESCO. Inclusão digital e social de pessoas com deficiências: textos de referência para monitores de telecentros.- Brasília, 2007. 73p. Disponível em: <<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000160012>>. Acesso em 28 jun. 2024.

SCREMIN, Geaderon Ilha et al. Dignidade Humana, capítulo: A vulnerabilidade da pessoa idosa em relação as novas tecnologias. Humana, p. 35. 2023 Disponível em: <<http://metodistacentenario.com.br/e-book-dignidade-humana/EBOOKDIGNIDADEHUMANAFMC.pdf>>. Acesso em 16 jun. 2024.

SCHWAB, Klaus. A quarta revolução industrial. Edipro, 160p. 2019.

W3C Brasil. Cartilha Acessibilidade na Web. 2013. Disponível em: <<https://acervo.ceweb.br/acervos/conteudo/5ff2ebdd-935f-41c0-bf68-a605d6ecec49>>. Acesso em 20 jun. 2024.

## ANEXOS

Atributos ISO 9126	Critério	Requisitos de qualidade
Funcionalidade	Acessibilidade auditiva	Opções de legenda e áudio para vídeos e áudios
		Controle de volume ajustável
		Opções de reprodução de áudio para pessoas com deficiência auditiva
		Descrição de links e botões clara o suficiente indicando a possibilidade de ação
		Adicionar ícones no conteúdo para que pessoas surdas reconheçam o conteúdo mais rapidamente
		Ao utilizar hashtags, utilizar a primeira letra de cada palavra em letra maiúscula
		Não utilizar muitos emojis
		Possuir textos alternativos de imagens
	Acessibilidade motora	Opções de controle por voz ou por movimento
		Tamanho do botão e área de toque adequados
		Botões e links fáceis de acessar com teclado
		Opções de navegação sem precisar de mouse



	Acessibilidade em diferentes linguagens	Opções de linguagem e formatos de comunicação para pessoas com deficiência auditiva ou visual
		Opções de legenda e áudio para vídeos e áudios em diferentes linguagens
		Opções de tradução e interpretação para usuários idosos com deficiência linguística
	Acessibilidade em diferentes dispositivos	Opções de acessibilidade para usuários idosos com deficiência motora ou visual em diferentes dispositivos (por exemplo, computador, tablet, smartphone)
		Opções de controle por voz ou por movimento em diferentes dispositivos
		Opções de ajuste de tamanho e estilo de interface em diferentes dispositivos
	Segurança de acesso	Proteger informações e dados de pessoas ou sistemas não autorizados, de forma não possam lê-los e nem os modificar
		Garantia de acesso às pessoas ou sistemas autorizados
		Se for necessário utilizar <i>Captchas</i> para verificar interação humana, garantir que seja simples de entender e com alternativas acessíveis
Confiabilidade	Suporte	Suporte técnico disponível para usuários idosos
		Suporte em diferentes idiomas e formatos de comunicação
		Suporte personalizado para usuários idosos com deficiência
	Tolerância a falhas	Capacidade de manter um nível de desempenho especificado em casos de defeitos ou de violação de sua interface
Recuperabilidade	Capacidade de restabelecer seu nível de desempenho especificado e recuperar os dados diretamente afetados no caso de uma falha.	
Usabilidade	Legibilidade	Tamanho de fonte ajustável (mínimo 14 ou 18 pontos)
		Contraste adequado entre texto e fundo (min. 4.5:1)
		Legibilidade para pessoas com deficiência visual (por exemplo, <i>alt text</i> , legenda)
		Não utilizar apenas cores para transmitir informações (utilizar também símbolos ou textos)



		Utilização de fontes sem serifas
		Espaço duplo para o corpo do texto
		Interface organizada e sem excesso de informações
		Design responsivo: se adequar conforme necessidades do usuário (horizontal, vertical, aumentar a fonte e entre outros)
	Informações e conteúdo	Informações importantes apresentadas de forma simples, clara e concisa
		Não utilizar blocos de texto e parágrafos longos (ideal: média de 80 caracteres por linha ou 15 a 20 palavras por frase)
		Alinhamento do texto à esquerda
		Facilidade de aprendizado e entendimento
		Opções de busca e filtro fáceis de usar
		Informações de ajuda e suporte claras e acessíveis
		Possuir uma página de acessibilidade e dúvidas frequentes
		Ter cuidado com o uso de animações para não causar transtornos e distrações
		Abreviaturas ou siglas descritas (por extenso, em legenda etc.) e suficientemente realçadas quando da sua primeira ocorrência em cada página
		Ter uma legenda ou tradução para palavras em outra língua
	Dispositivos móveis	Textos importantes estão livres do recurso de rolagem automática e se existe uma forma fácil de desativar essa rolagem
		Ser possível pausar, ocultar ou parar conteúdos em movimento (como carrosséis)
		Versão móvel do site fácil de usar e acessível
		Botões e links fáceis de clicar e selecionar em dispositivos móveis
	Ergonomia	Áreas de clique de 48px (pixels) de altura e largura
		Opções de navegação intuitivas e fácil de usar em dispositivos móveis
	Espaço para escrever e interagir sem precisar mover muito o mouse	



		Botões e links fáceis de usar com o dedo ou com um acessório
		Links contínuos e sem cortes (sem reticências), com fonte em cor azul e texto sublinhado
		Áreas de clique para desktop de 24px (pixels) de altura e largura
		Opções de ajuste de tamanho e estilo de interface para usuários idosos
	Interação	Botões e links fáceis de clicar e selecionar
		Espaço entre elementos para evitar confusão
		Opções de navegação intuitivas e fácil de usar
		Botões de "voltar" e "avançar" claros e fáceis de usar
		Exibir mensagens de erros de uso de forma visível, compreensível, com cores contrastantes e com a sugestão de correção próxima ao erro
	Eficiência	Recursos/ Produtividade
Tempo de transferência adequado (download e upload)		
Apresentar desempenho apropriado, relativo à quantidade de recursos usados		
Manutenibilidade	Modificações	Correções, melhorias ou adaptações que não dificultam a utilização
		Permitir o diagnóstico de deficiências ou causas de falhas do próprio sistema e apresentar de forma intuitiva para o usuário
	Testes	Testes com usuários idosos para garantir a acessibilidade
		Testes com diferentes dispositivos e browsers
		Testes com diferentes níveis de habilidade e deficiência
Portabilidade	Compatibilidade (1 dispositivo por vez)	Compatibilidade com diferentes browsers e versões
		Compatibilidade com diferentes sistemas operacionais
		Compatibilidade com diferentes dispositivos móveis
		Compatibilidade de transferência para outro dispositivo



# **JOGOS DIGITAIS E EDUCAÇÃO: UM PANORAMA SOBRE AS FUNCIONALIDADES DE PLATAFORMAS EDUCACIONAIS GAMIFICADAS NO BRASIL**

ANA GABRIELA DE JESUS FARIAS  
KERLLA DE SOUZA LUZ

## **RESUMO**

Os jogos digitais têm se destacado como ferramentas promissoras no cenário educacional, representando uma abordagem inovadora para envolver os alunos e promover a aprendizagem ativa. Este trabalho científico busca explorar a interseção entre jogos digitais e educação, concentrando-se no panorama das funcionalidades de plataformas educacionais gamificadas e jogos digitais no Brasil. Em particular, o foco recairá na avaliação da qualidade do software dessas plataformas, reconhecendo a importância fundamental que a eficácia tecnológica desempenha no processo educacional moderno. Além da análise teórica, este estudo incorporará uma abordagem prática por meio de pesquisa de campo, que envolverá a avaliação de alguns jogos digitais e plataformas gamificadas educacionais. A intenção é identificar as melhores práticas, desafios e oportunidades proporcionadas por essas plataformas, contribuindo assim para a formulação de diretrizes que promovam o desenvolvimento contínuo e aprimoramento da qualidade dos jogos digitais no contexto educacional brasileiro.

## **ABSTRACT**

Digital games have emerged as promising tools in the educational landscape, representing an innovative approach to engage students and foster active learning. This scientific work aims to explore the intersection between digital games and education, focusing on the panorama of features in gamified educational platforms and digital games in Brazil. In particular, the emphasis will be on assessing the quality of the software in these platforms, recognizing the fundamental importance that technological effectiveness plays in the modern educational process.

In addition to theoretical analysis, this study will incorporate a practical approach through field research, involving the evaluation of some digital games and gamified educational platforms. The intention is to identify best practices, challenges, and opportunities provided by these platforms, contributing to the formulation of guidelines that promote the continuous development and enhancement of the quality of digital games in the Brazilian educational context.

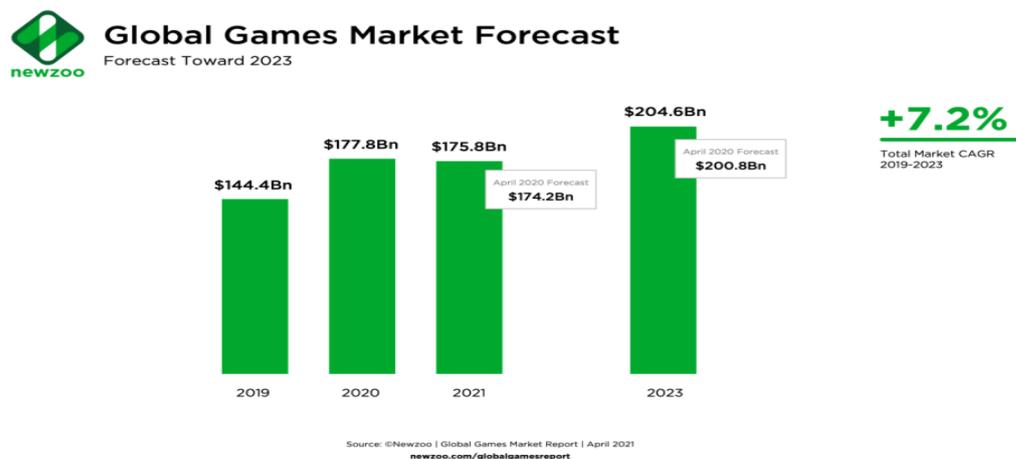


## Introdução

Consoante com Anthropy (2012, apud Goulart; et. al, 2023), de uma maneira mais ampla, um jogo pode ser considerado como uma experiência criada por regras. Em uma definição mais detalhada, “Um jogo é um sistema no qual pessoas jogadoras se engajam em conflito artificial, definido por regras, que produz um resultado quantificável”. (KATIE SALEN E ERIC ZIMMERMAN 2003, apud GOULART et al., 2023)

Logo um jogo é uma atividade ou ocupação voluntária, exercida dentro de certos e determinados limites de tempo e de espaço, segundo regras livremente consentidas, mas absolutamente obrigatórias, dotado de um fim em si mesmo, acompanhado de um sentimento de tensão e de alegria e de uma consciência de ser diferente da "vida cotidiana". (HUIZINGA, 2005, apud SANCHES et al., 2021)

Com base nas definições descritas, pode-se entender por que um jogo tem elevado poder de entretenimento. Segundo Neto (2023), a economia criativa, destacada por suas conquistas e cifras bilionárias, materializa bens e serviços com representações simbólicas, gerando valor pelo significado e história das produções, não apenas pelo material utilizado. Essa característica originou nichos como a indústria de jogos digitais (FIRJAN 2014, apud Neto, 2023). O gráfico a seguir mostra os valores que a indústria de games mundial almejava alcançar em 2023.



Fonte: 9ª edição da Pesquisa Game Brasil (PGB 2022, apud Paiva, 2023),



Na 9ª edição da Pesquisa Game Brasil (PGB 2022, apud Paiva, 2023), foi apresentado um estudo sobre a quantidade de pessoas que utilizam jogos eletrônicos. A pesquisa indica que 74,5% da população brasileira, cerca de 160 milhões de pessoas, utiliza algum jogo eletrônico para entretenimento. Com aproximadamente 215 milhões de habitantes (IBGE 2022, apud Paiva, 2023), esse número é equivalente à soma da população da França e da Alemanha (Paiva, 2023).

Dentro deste conceito, segundo M. Prensky (2001, apud Kawahara et al., 2021), os alunos de hoje representam as primeiras gerações que nasceram e cresceram com tecnologia digital como acompanhante. Eles passaram a vida inteira cercados de computadores, videogames, dispositivos móveis e todas as demais ferramentas disponíveis na era digital.

Além disso, em média, um aluno graduado atual passou menos de 5 mil horas de sua vida lendo e mais de 10 mil horas jogando (sem contar as horas assistindo TV). Este grande volume de interação com a tecnologia faz com que os nativos digitais pensem e processem as informações de maneira diferente dos imigrantes digitais (Kawahara et al., 2021).

Logo a necessidade em trazer o mundo dos jogos digitais como uma ferramenta de auxílio para a aprendizagem se mostrou eminente, tendo em vista que os Jogos Educacionais Digitais, são ferramentas que possibilitam um maior engajamento e motivação no processo de ensino-aprendizagem destes indivíduos (VALENZA e HOUNSELL 2018, apud KAWAHARA et al., 2021)

A recomendação da utilização de jogos como metodologia de aprendizado é apresentada há muito tempo, em meados de 367 a.C., Platão, apontou a importância da utilização dos jogos para que o aprendizado das crianças pudesse ser desenvolvido. Afirmava que em seus primeiros anos de vida os meninos e meninas deveriam praticar juntos, atividades educativas através dos jogos (SANT'ANNA, 2011).

Transformar os jogos físicos utilizados no aprendizado em jogos digitais reflete a vivência de uma sociedade imersa em inovações tecnológicas. Logo, a escola, como um espaço destinado à apropriação e construção do conhecimento e inserida em um



contexto maior, necessita estar atenta às mudanças e à evolução da sociedade, auxiliando neste processo (DA SILVA BRITO et al., 2020).

Para serem utilizados como instrumentos educacionais, os jogos devem conter características específicas que atendam às necessidades de aprendizagem. Portanto, os softwares educacionais, especialmente os jogos, precisam ter objetivos pedagógicos claros. Sua utilização deve estar inserida em um contexto de ensino baseado em uma metodologia que oriente o processo por meio da interação, motivação e descoberta, facilitando a aprendizagem do conteúdo (PRIETO et al., 2005, apud FREITAS, 2020).

Visando garantir que o objetivo do jogo digital seja atingido, é necessário que o docente planeje adequadamente seu uso em sala de aula. O jogo pode promover melhor engajamento no processo de aprendizagem ou apenas aprimorar a repetição de exercícios. Portanto, a análise de como esse recurso será inserido no ensino e a metodologia utilizada pode fazer a diferença nos resultados (DA SILVA BRITO et al., 2020).

É comum observar que a experiência estética visual e espacial tem evoluído e, com isso, eles são capazes de seduzir os jogadores e atraí-los para dentro de mundos fictícios que despertam sentimentos de aventura e prazer. (MITCHELL et al., 2004, apud FREITAS, 2020).

No entanto, quando se trata de jogos educacionais não apenas a atração é importante, mas o produto cognitivo proveniente do uso. Dessa forma, este trabalho busca estabelecer mecanismos de avaliação que garantam ou que visem melhorar a assertividade do objetivo do jogo educacional.

## **1.1 Objetivo Geral e Específico**

### **Objetivo Geral**

O objetivo principal deste trabalho é analisar, de forma técnica, as funcionalidades dos jogos educacionais digitais, utilizando a ISO 9126 de qualidade de produto de



software como referência. Especificamente, será investigada a qualidade do software, com foco no atributo de funcionalidade, e sua contribuição para o processo de ensino-aprendizagem e o engajamento dos alunos.

### **Objetivos Específicos**

O objetivo específico desta pesquisa acadêmica é identificar e listar as melhorias comuns necessárias em jogos digitais educacionais, com enfoque na fase de elicitación de requisitos e funcionalidades aplicadas. Destaca-se que a norma ISO 9126 de qualidade de produto de software será utilizada como referência para esta análise.

Contudo, reconhecendo a singularidade dos jogos educacionais digitais, também será explorada a necessidade de uma norma específica para avaliar sua qualidade e eficácia educacional.

- Mapear os jogos educacionais digitais, principalmente aqueles disponíveis online e gratuitamente no Brasil. Serão identificados os objetivos propostos por esses jogos, suas funcionalidades e o público-alvo a que se destinam.
- Analisar a eficácia dessas plataformas no desenvolvimento das competências e habilidades dos alunos, considerando indicadores como desempenho acadêmico, motivação e participação em sala de aula.
- Investigar a percepção de alunos e professores sobre o uso de plataformas educacionais gamificadas, identificando pontos fortes e desafios enfrentados na integração dessas ferramentas ao currículo escolar. (próximo semestre)
- Estudar casos de sucesso e boas práticas na aplicação de plataformas educacionais gamificadas em escolas brasileiras, destacando exemplos que possam servir como referência para outras instituições.
- Propor recomendações para a implementação e aprimoramento de plataformas educacionais gamificadas, visando maximizar seus benefícios e superar possíveis barreiras no contexto educacional brasileiro.



- Analisar os requisitos de funcionalidade das plataformas educacionais gamificadas de acordo com os padrões da ISO 9126 de qualidade de software, avaliando aspectos como confiabilidade, usabilidade, eficiência, manutenção e portabilidade.

## Trabalhos Correlatos

Nos últimos anos, o interesse por jogos educacionais digitais tem crescido significativamente devido ao amplo uso de dispositivos digitais, como celulares, computadores e tablets, por crianças e adolescentes. Isso tem destacado a necessidade emergente de uma nova abordagem no processo de aprendizagem, diversas pesquisas ressaltam o potencial desses jogos em apoiar a didática ao ensino.

Todavia, ainda há uma carência de estudos que abordem de forma abrangente e técnica a qualidade do produto de software desses jogos. Neste contexto, esta pesquisa busca preencher essa lacuna ao analisar detalhadamente a qualidade dos jogos educacionais digitais, com foco principal na funcionalidade e na elicitação de requisitos.

A seguir, apresentamos uma lista de trabalhos correlatos que serviram de inspiração para esta investigação.

Título	Autor do Artigo	Ano Pub.	Revista	Citação
Um framework conceitual de apoio à gestão de controle de qualidade em jogos digitais.	COSTA, Gustavo Carvalho da.	2023	UNIPAMPA	COSTA, Gustavo Carvalho da. Um framework conceitual de apoio à gestão de controle de qualidade em jogos digitais. 2023.
AD-RPG: Elicitando requisitos na idade média utilizando um jogo educacional.	LEMOS, Eduardo Luis et al.	2020	In: Anais do XXXI Simpósio Brasileiro de Informática na Educação. SBC	LEMOS, Eduardo Luis et al. AD-RPG: Elicitando requisitos na idade média utilizando um jogo educacional. In: Anais do XXXI Simpósio Brasileiro de Informática na Educação. SBC, 2020. p. 1763-1772.
Análise de técnicas para elicitação de requisitos de softwares gamificados para crianças com autismo.	CABRAL, Lucas Nascimento et al.	2021	UFCG	CABRAL, Lucas Nascimento et al. Análise de técnicas para elicitação de requisitos de softwares gamificados para crianças com autismo. 2021.
Engenharia de Software e Jogos Digitais: Uma Experiência de Ensino e Extensão.	DE CASTRO LEAL, André Luiz.	2023	Extensão Tecnológica: Revista de Extensão do Instituto Federal Catarinense	DE CASTRO LEAL, André Luiz. Engenharia de Software e Jogos Digitais: Uma Experiência de Ensino e Extensão. Extensão Tecnológica: Revista de Extensão do Instituto Federal Catarinense, v. 10, n. 19, p. 15-38, 2023.
Melhoria de um jogo digital de ensino-aprendizagem utilizando-se de mecanismos de usabilidade.	GUIMARÃES, Ailamar Alves; SOUSA, Heron Rodrigues.	2023	UNB	GUIMARÃES, Ailamar Alves; SOUSA, Heron Rodrigues. Melhoria de um jogo digital de ensino-aprendizagem utilizando-se de mecanismos de usabilidade. 2023.



Título	Autor do Artigo	Ano Pub.	Revista	Citação
Um Sistema para Apoio à Avaliação da Aprendizagem em Jogos Digitais	VICTAL, Enza Rafaela De Nadai; DE MENEZES, Crediné Silva.	2021	SINACEN	VICTAL, Enza Rafaela De Nadai; DE MENEZES, Crediné Silva. Um Sistema para Apoio à Avaliação da Aprendizagem em Jogos Digitais, 2021.
Jogos Digitais, tecnologias e educação	Pimentel et al., 2020	2020	Edufal	PIMENTEL, Fernando Sílvio Cavalcante; FRANCISCO, Deise Juliana; FERREIRA, Adilson Rocha. Jogos digitais, tecnologias e educação: reflexão e propostas no contexto da Covid-19. 2021.
Jogos Digitais de entretenimento e aprendizagem: Framework aplicado em game based learning, a partir da classificação de jogos, elementos cognitivos e a teoria das inteligências múltiplas	Paiva, Carlos, 2023	2023	Universidade Politécnica de São Paulo	PAIVA, Carlos Alberto. Jogos digitais de entretenimento e aprendizagem: framework aplicado em Game Based Learning, a partir da classificação de jogos, elementos cognitivos e a teoria das inteligências múltiplas. 2023. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.
A contribuição de jogos para o ensino, uma análise de melhores técnicas para a elicitação de requisitos.	KAWAHARA, Vitor Yudi Garcia et al.	2021	Trilha de Indústria	KAWAHARA, Vitor Yudi Garcia et al. A contribuição de jogos para o ensino, uma análise de melhores técnicas para elicitação de requisitos. In: Anais Estendidos do XX Simpósio Brasileiro de Jogos e Entretenimento Digital. SBC, 2021. p. 763-771.
Jogos digitais e aprendizagem: fundamentos para uma prática baseada em evidências.	ALVES, Lynn; DE JESUS COUTINHO, Isa	2020	Papirus Editora	ALVES, Lynn; DE JESUS COUTINHO, Isa. Jogos digitais e aprendizagem: fundamentos para uma prática baseada em evidências. Papirus Editora, 2020.

## Metodologia de Trabalho

Para a realização deste trabalho, adotou-se uma abordagem metodológica mista, combinando técnicas de pesquisa bibliométrica e pesquisa documental. A metodologia foi dividida em duas etapas principais: a primeira focada na análise de literatura científica e a segunda na identificação e avaliação dos jogos educacionais gamificados disponíveis no Brasil.

### Etapa 1: Pesquisa Bibliométrica

A bibliometria é uma metodologia de pesquisa que utiliza técnicas quantitativas para analisar e medir a produção científica em um determinado campo do conhecimento. (Vieira et al., 2023) Seu foco principal é o estudo de padrões e tendências em publicações acadêmicas, como o número de artigos publicados, citações recebidas e colaboração entre autores e instituições. (VIEIRA et al., 2023)

Esse método permite identificar os principais autores, revistas, instituições e países que contribuem para o avanço de um determinado tema, além de mapear o



impacto e a relevância das pesquisas dentro de uma área específica. (FARIA et al., 2024)

Através da coleta e análise de dados bibliográficos, como títulos de artigos, palavras-chave e citações, a bibliometria oferece insights valiosos sobre a dinâmica da produção científica. (FARIA et al., 2024)

Ferramentas Utilizadas: Google Acadêmico, Portal Acadêmico UIT.

#### 1. Levantamento da Literatura

A pesquisa bibliométrica foi conduzida utilizando o Google Acadêmico para identificar e analisar artigos científicos, teses, dissertações e outros documentos relevantes sobre gamificação na educação e jogos educacionais.

#### 2. Palavras-Chave

Utilizou-se uma combinação de palavras-chave como "gamificação", "educação", "plataformas educacionais", "jogos digitais", "Brasil" e "impacto educacional", "qualidade de software".

#### 3. Seleção de Estudos:

Foram selecionados estudos publicados nos últimos 3 anos, com foco em trabalhos que abordam a implementação, eficácia, metodologias pedagógicas e estudos de caso de gamificação na educação.

#### 4. Análise de Dados

Os dados coletados foram analisados para identificar tendências, padrões e lacunas na literatura existente. Foram extraídos dados quantitativos e qualitativos sobre o impacto e as funcionalidades das plataformas gamificadas.

### **Etapa 2: Pesquisa Documental**

Ferramentas Utilizadas: Google Search

#### 1. Identificação de Plataformas



Utilizou-se o Google para localizar e identificar plataformas educacionais gamificadas disponíveis no Brasil. As pesquisas incluíram termos como "plataformas educacionais gamificadas Brasil", "jogos educativos digitais", "ferramentas de gamificação na educação" e "plataformas de ensino gamificadas".

## 2. Critérios de Seleção

As plataformas foram selecionadas com base em critérios como popularidade, usabilidade, funcionalidades oferecidas e acessibilidade. Foram incluídas tanto plataformas amplamente conhecidas quanto aquelas com inovações específicas no contexto educacional brasileiro. (ver usuários)

## 3. Análise de Qualidade

Para cada plataforma identificada, foram avaliadas as funcionalidades de acordo com os requisitos de qualidade de software estabelecidos pela ISO, incluindo confiabilidade, usabilidade, eficiência, manutenção e portabilidade. Esta análise foi realizada através da documentação disponível online, avaliações de usuários e estudos de caso publicados.

## **Etapa 4: Discussão dos Resultados**

Os dados obtidos nas duas etapas foram integrados para proporcionar uma visão abrangente das funcionalidades e impactos das plataformas educacionais gamificadas. A análise combinada permitiu a elaboração de recomendações fundamentadas para a implementação e aprimoramento dessas plataformas no contexto educacional brasileiro.

Por fim, a metodologia adotada permitiu uma análise detalhada e fundamentada das plataformas educacionais gamificadas no Brasil, contribuindo para a identificação de suas potencialidades e desafios, e fornecendo subsídios para futuras implementações e pesquisas na área.

## **2. Conceito de Jogos Digitais (JD) na Educação**



Segundo Balasubramanian et al., (2006 apud Freitas et al., 2020), os jogos digitais podem ser definidos como ambientes atraentes e interativos que capturam a atenção do jogador ao oferecer desafios que exigem níveis crescentes de destreza e habilidades.

Em uma outra definição, o jogo digital como é uma atividade lúdica composta por uma série de ações e decisões (Schuytema, 2008) orientada por metas claras e desafios compatíveis com o nível do jogador, ancoradas em regras e que oferta feedbacks ao jogador (MC GONIGAL et al., 2012 apud OLIVEIRA et al., 2021).

Reúne características que são combinadas para criar experiências interativas em meio digital que podem ser previstas no planejamento e nas atividades dos professores para atender às seguintes possibilidades pedagógicas (PIMENTEL et al., 2021):

- **Contextualização dos conteúdos:** um jogo digital, caracterizado por narrativa, imagens e ações, se desenvolve em cenários e em contextos que introduzam ou sensibilizem os alunos em relação a algum conteúdo (PIMENTEL et al., 2021).
- **Aprendizagem de conteúdo:** os jogos educacionais são desenvolvidos para ensinar algum conteúdo específico e são orientados a objetivos de aprendizagem.
- **Aplicação dos conhecimentos:** os jogos podem ser utilizados como alternativa ao exercício e aplicação de conhecimentos que estão sendo abordados pelo professor (PIMENTEL et al., 2021).
- **Exercício de habilidades:** as características dos jogos e as experiências proporcionadas por eles envolvem o exercício de habilidades cognitivas como a atenção, a capacidade de planejamento, a tomada de decisões, a memória de trabalho entre outras. Também habilidades emocionais relacionadas ao modo como se lida com a frustração ao erro e a vitória (PIMENTEL et al., 2021).

Dentro dessa perspectiva, os jogos digitais podem ser aplicados em diferentes meios, como os computadores, consoles de videogame e os celulares, os jogos digitais são atividades lúdicas elaboradas por uma série de adversidades que instigam o jogador a executar decisões e realizar ações, as quais são limitadas pelas regras e pelo próprio contexto do jogo, o uso desses materiais didáticos lúdicos, em disciplinas



de conteúdos extensos e complexos, como as Ciências Naturais e a Biologia, a Física, a Química, a Matemática, entre outras, é uma importante ferramenta, pois possibilita que o conteúdo seja transmitido de forma mais dinâmica e expressiva (RAMOS et al., 2020 apud DIAS et al., 2023).

Logo, por consequência dos jogos estarem mais democráticos e acessíveis via smartphones e tablets, isso favorece o seu uso dentro de contextos na área da educação (CAVALCANTI et al., 2018 apud DO NASCIMENTO et al., 2020).

No atual contexto de cultura da informação, os jogos digitais permitem que seus jogadores adquiram habilidades básicas de aprendizagem e interação. Através disso, é possível gerar insights sobre o comportamento do jogador frente à situação virtual, ocasionando assim uma possibilidade efetiva de aprendizagem teórico-prática (FARIAS et al., 2019 apud DIAS et al., 2023).

## **Jogos Digitais na Aprendizagem**

Os jogos digitais de hoje de maneira natural e eficaz atende muitos princípios que psicólogos, neurocientistas e educadores consideram críticos para o aprendizado (Prensky, 2021). Não só os jogos voltados para a educação, mas alguns tipos de jogos comerciais também aprimoram habilidades perceptivas e cognitivas básicas e seus efeitos são significativos o suficiente para que os educadores usem esses jogos para fins práticos e reais, como treinar cirurgiões e reabilitar indivíduos com déficits cognitivos ou de percepção (GOUVEIA, 2023).

Segundo Schaeffer et al., (2020), o aprendizado baseado em jogos digitais possui elementos de motivação que não estão presentes em outras formas de aprendizagem, contudo não funciona de maneira isolada ou representa a solução para todos os problemas de aprendizado diariamente enfrentados.

Para que a implementação de jogos digitais na educação seja mais efetiva, o educador necessita estar em um ciclo contínuo de construção e reconstrução de saberes, buscando e validando recursos e estratégias de ensino que venham a tornar mais eficiente e significativo o ato de ensinar e aprender. (BRITO et al., 2020)



Os jogos são fortemente relacionados às experiências divertidas, como destacam Anastácio e Ramos (2018) apud Pimentel et al., (2021), assim, o uso dos jogos digitais na educação oferece a possibilidade de associar a aprendizagem à diversão.

Muitos professores procuram apenas jogos educativos como única alternativa para aumentar as experiências divertidas em suas práticas pedagógicas. (PIMENTEL et al., 2021)

Entretanto, existem bons jogos, jogos comerciais, voltados para diversas faixas etárias e com muitos objetivos de aprendizagem, que podem ser encaixados no contexto educativo. (CRUZ et al., 2019 apud PIMENTEL et al., 2021)

## **Qualidade de Software**

Durante o início da era da computação, a qualidade de software era responsabilidade exclusiva do desenvolvedor, tendo, na década de 1970, os primeiros padrões desenvolvidos pela indústria militar, e logo em seguida, se espalhado para empresas de software comercial. (FRANCISCO et al., 2022).

A norma ISO/IEC 9126-1 é um padrão internacional para teste, qualidade e validação de software criado em 1991 que define as características e subcaracterísticas de qualidade (SUGIARTO et al., 2020 apud FRANCISCO et al., 2022).

Fazem parte desta norma os atributos de funcionalidade, confiabilidade, usabilidade, eficiência, manutenibilidade e portabilidade. De acordo com a norma ISO/IEC 9126-1, esses atributos de qualidade podem ser definidos da seguinte forma:

1) Funcionalidade: considerada como um fator crucial para a qualidade do produto de software, pois está diretamente relacionada ao cumprimento dos requisitos funcionais definidos pelo usuário. Esse atributo possui as subcaracterísticas: i) Adequação: indica que o software atende aquilo que foi definido nos requisitos funcionais do projeto; ii) Acurácia: é a capacidade do software em entregar os dados e os resultados



de forma exata; iii) Interoperabilidade: capacidade de interação e integração com outros produtos, como softwares ou hardwares.

Para essa pesquisa foi utilizado:

Critérios da ISO/IEC 9126-1 para o tema Jogos Educacionais:

1. **Funcionalidade:** Capacidade do jogo de cumprir os objetivos educacionais e fornecer feedback adequado aos usuários.
2. **Confiabilidade:** Estabilidade do jogo, frequência de falhas e comportamento sob condições adversas.
3. **Usabilidade:** Facilidade de uso, interface intuitiva e capacidade de atender às necessidades do usuário-alvo.
4. **Eficiência:** Uso otimizado de recursos (tempo de resposta, consumo de memória).
5. **Manutenibilidade:** Facilidade de atualização e modificação do software.
6. **Portabilidade:** Capacidade de ser utilizado em diferentes plataformas e ambientes de hardware.

## Qualidade de Software aplicada aos Jogos Digitais

Atualmente existem modelos de análise de qualidade específicos para jogos digitais educacionais, além dos padrões gerais como o ISO/IEC 9126-1. Esses modelos são desenvolvidos com o foco nas particularidades pedagógicas e tecnológicas dos jogos educacionais, buscando avaliar não apenas os aspectos técnicos, mas também o impacto no processo de ensino-aprendizagem.

Alguns dos principais modelos incluem:

1. Modelo de Avaliação Pedagógica de Jogos Educacionais (ALED)
  - Foco: Avalia a capacidade do jogo de promover o aprendizado, considerando elementos como a adequação do conteúdo ao currículo, clareza dos objetivos educacionais, e estímulo ao desenvolvimento de habilidades cognitivas.



- Critérios: Define critérios como engajamento, motivação, feedback instrucional, adequação ao público-alvo, e a capacidade do jogo em simular situações de aprendizagem reais.
- Aplicação: Muito útil para professores que precisam entender se o jogo oferece um ambiente rico e apropriado para o aprendizado. (MEIRINHOS et al., 2023)

## 2. Modelo de Avaliação de Jogos Educacionais de Mayer (Teoria Cognitiva da Aprendizagem Multimídia)

- Foco: Baseia-se na teoria de que o aprendizado é mais eficiente quando os jogos utilizam de forma equilibrada imagens, sons e interatividade, evitando sobrecarga cognitiva.
- Critérios: O modelo de Mayer foca na coerência, personalização, e no princípio de segmentação do conteúdo, ou seja, na forma como o jogo divide e apresenta informações para facilitar o aprendizado. (CARVALHO et al., 2024)

## 3. Modelo de Avaliação Quali-Quanti (Análise Qualitativa e Quantitativa)

- Foco: Uma abordagem mista que avalia tanto os aspectos pedagógicos quanto os técnicos dos jogos. Análise qualitativa inclui a avaliação da interface e da interatividade, enquanto a análise quantitativa observa o impacto no desempenho dos estudantes, por exemplo, por meio de testes e métricas de aprendizado.
- Critérios: Interface gráfica, feedback constante, integração curricular, motivação e usabilidade, além de coleta de dados para entender a eficácia do aprendizado. (RODRIGUES et al., 2021)

## 4. Modelo de Qualidade para Software Educacional - MOOSE (Multidimensional Objective-Oriented Serious Game Evaluation Framework)

- Foco: Este modelo avalia tanto os aspectos educacionais quanto os de entretenimento em jogos educacionais (serious games). O MOOSE considera o equilíbrio entre aprendizagem e diversão, garantindo que o jogo não sacrifique o conteúdo pedagógico em prol de ser apenas divertido.



- Critérios: O modelo é dividido em três grandes áreas: conteúdo educacional, mecânica de jogo e tecnologia (aspectos técnicos do software). (FANTIN et al., 2022)

#### 4. Modelo de Avaliação BASE (Balanced Alignment of Serious Games Evaluation)

- Foco: Este modelo busca equilibrar o impacto pedagógico com a mecânica e dinâmica do jogo, focando tanto na qualidade educacional quanto na experiência do usuário.

- Critérios: Avaliação de eficácia pedagógica, imersão, feedback contínuo, interação e o design de interfaces amigáveis. (MARCOS et al., 2023)

Esses modelos são complementares existentes e que podem ser aplicados dependendo das necessidades específicas de avaliação, seja para verificar a qualidade técnica, o valor pedagógico ou a experiência do usuário dentro do contexto educacional. Eles garantem que os jogos não sejam apenas tecnicamente robustos, mas também educacionalmente eficazes e envolventes para os alunos.

Os jogos educacionais digitais apresentam vários desafios ao longo de sua criação, e o principal deles é atingir o equilíbrio entre os requisitos pedagógicos e a ludicidade, pois, em muitos casos ou os jogos possuem os requisitos educacionais e não atraem o interesse do estudante ou são jogos divertidos, porém não são didáticos (com suporte a construção do conhecimento) para satisfazer a exigência dos professores. (KAWAHARA et al., 2021)

## 5. Resultados

O uso de jogos e plataformas gamificadas na educação tem ganhado destaque nos últimos anos, sobretudo com o avanço das tecnologias digitais. A gamificação é uma estratégia que aplica elementos de jogos, como recompensas, desafios e rankings, ao contexto educacional, com o objetivo de tornar o aprendizado mais envolvente e interativo.



Essa prática tem sido amplamente utilizada em diferentes níveis de ensino, desde o fundamental até o superior, contribuindo para uma maior motivação dos alunos e um engajamento mais ativo no processo de aprendizagem.

As informações utilizadas nesta análise foram obtidas a partir de estudos recentes sobre o tema, publicados entre 2021 e 2023. As fontes incluem artigos acadêmicos e relatórios de experiências em instituições de ensino, que exploram os impactos da gamificação tanto em sala de aula quanto em plataformas online. Essas fontes ajudam a compreender as múltiplas dimensões da gamificação, incluindo seus benefícios e desafios na prática educacional moderna.

Para este trabalho a autora analisou alguns jogos, utilizando a seguinte base de avaliação e obteve os seguintes resultados.

Critérios da ISO/IEC 9126-1 para o tema Jogos Educacionais:

1. **Funcionalidade:** Capacidade do jogo de cumprir os objetivos educacionais e fornecer feedback adequado aos usuários.
2. **Confiabilidade:** Estabilidade do jogo, frequência de falhas e comportamento sob condições adversas.
3. **Usabilidade:** Facilidade de uso, interface intuitiva e capacidade de atender às necessidades do usuário-alvo.
4. **Eficiência:** Uso otimizado de recursos (tempo de resposta, consumo de memória).
5. **Manutenibilidade:** Facilidade de atualização e modificação do software.
6. **Portabilidade:** Capacidade de ser utilizado em diferentes plataformas e ambientes de hardware.

Jogos analisados:

1. **Minecraft: Education Edition \***

**Resumo:** Versão educacional do popular jogo de construção. Utilizado para ensinar disciplinas como ciências, história, matemática e programação.

**Análise:**



- Funcionalidade: 9/10 (Amplamente adaptável a diferentes disciplinas e métodos de ensino)
- Confiabilidade: 8/10 (Raramente apresenta falhas, mas exige conexão estável)
- Usabilidade: 9/10 (Interface amigável e flexível para diversos níveis de aprendizado)
- Eficiência: 7/10 (Requer computadores com boa capacidade gráfica)
- Manutenibilidade: 8/10 (Atualizações constantes, mas algumas dependem de desenvolvedores externos)
- Portabilidade: 8/10 (Disponível em várias plataformas, como Windows e Mac)

## 2. Duolingo

**Resumo:** Plataforma gamificada para o aprendizado de idiomas. Utiliza desafios e recompensas para incentivar o aprendizado diário.

**Análise:**

- Funcionalidade: 8/10 (Foco específico em línguas, com feedback interativo)
- Confiabilidade: 9/10 (Aplicativo estável com poucas falhas relatadas)
- Usabilidade: 10/10 (Extremamente fácil de usar, com design intuitivo)
- Eficiência: 9/10 (Otimizado para dispositivos móveis e tablets)
- Manutenibilidade: 10/10 (Atualizações frequentes e novas línguas adicionadas regularmente)
- Portabilidade: 10/10 (Disponível em múltiplas plataformas, incluindo Android, iOS e navegadores)

## 3. Kahoot!

**Resumo:** Ferramenta de quiz interativa para aprendizado em grupo, amplamente utilizada em salas de aula e eventos educacionais.

**Análise:**

- Funcionalidade: 9/10 (Adequado para diferentes disciplinas e níveis de ensino)
- Confiabilidade: 8/10 (Desempenho bom, mas exige internet estável)
- Usabilidade: 10/10 (Interface simples para criadores e participantes)
- Eficiência: 8/10 (Responde bem em navegadores, mas pode sofrer lentidão com grandes números de usuários)



- Manutenibilidade: 9/10 (Fácil de modificar e criar novos quizzes)
- Portabilidade: 9/10 (Disponível em navegadores e dispositivos móveis)

#### 4. Lightbot

**Resumo:** Jogo que ensina lógica de programação por meio de desafios e quebra-cabeças.

**Análise:**

- Funcionalidade: 8/10 (Foco específico no aprendizado de conceitos básicos de programação)
- Confiabilidade: 9/10 (Jogo bem estável, com raros relatos de falhas)
- Usabilidade: 8/10 (Interface simples, mas exige alguma instrução inicial)
- Eficiência: 8/10 (Leve, funciona em diversos dispositivos sem problemas)
- Manutenibilidade: 7/10 (Recebe poucas atualizações, mas permanece funcional)
- Portabilidade: 9/10 (Disponível para desktop e dispositivos móveis)

#### 5. Prodigy

**Resumo:** Jogo de matemática com elementos de RPG, que ajuda alunos a desenvolver habilidades matemáticas por meio de aventuras interativas.

**Análise:**

- Funcionalidade: 9/10 (Excelente para desenvolver habilidades matemáticas específicas)
- Confiabilidade: 9/10 (Jogo estável, com poucos relatos de falhas)
- Usabilidade: 8/10 (Interface amigável, mas o conteúdo avançado pode ser confuso sem orientação)
- Eficiência: 7/10 (Algumas fases do jogo podem ser lentas dependendo do dispositivo)
- Manutenibilidade: 8/10 (Recebe atualizações frequentes com novos conteúdos)
- Portabilidade: 9/10 (Disponível em navegadores e dispositivos móveis)

Além dos testes realizados foi possível localizar as principais vantagens da gamificação. Entre elas está o aumento da motivação e do engajamento dos alunos, que, ao interagirem com atividades lúdicas, têm uma experiência mais prazerosa e



produtiva de aprendizado. Além disso, essa metodologia facilita o desenvolvimento de habilidades como resolução de problemas, pensamento crítico e colaboração em grupo. No entanto, há desvantagens a serem consideradas, como o risco de distração, altos custos de implementação e dependência de infraestrutura tecnológica adequada, como acesso à internet e dispositivos eletrônicos de qualidade. A falta de planejamento pode, em alguns casos, fazer com que o foco no aprendizado seja perdido, dando mais ênfase à competição do que ao conteúdo acadêmico.

Para mitigar as desvantagens da gamificação, uma alternativa viável é integrar essa abordagem com métodos tradicionais de ensino, criando um equilíbrio entre atividades gamificadas e práticas pedagógicas convencionais. Além disso, é fundamental que os educadores recebam formação adequada para planejar e implementar jogos de maneira que os objetivos educacionais sejam claramente definidos e alcançados. A combinação de diferentes abordagens pode garantir que as vantagens da gamificação sejam potencializadas, minimizando os obstáculos para sua aplicação eficaz.

A distinção entre jogos comerciais e jogos educacionais é fundamental para entender suas aplicações na educação. Jogos comerciais são desenvolvidos com o principal objetivo de entretenimento, embora possam conter elementos que promovam o aprendizado, como lógica ou estratégia. Já os jogos educacionais são criados especificamente para o ensino, com foco em conteúdos curriculares e habilidades acadêmicas. Embora o propósito central dos jogos comerciais não seja educacional, muitos têm sido adaptados ou utilizados em contextos pedagógicos por conta de suas mecânicas envolventes e desafios cognitivos.

Nos últimos anos, tem havido uma crescente utilização de jogos comerciais na educação, com professores aproveitando títulos populares para engajar os alunos. Jogos como "*Minecraft*" e "*Civilization*" são exemplos amplamente utilizados. "*Minecraft*", por exemplo, tem sido usado para ensinar tópicos que vão desde arquitetura até programação e colaboração em equipe, enquanto "*Civilization*" permite a exploração de conceitos históricos e geográficos. Essa tendência reflete a capacidade de jogos comerciais de capturar o interesse dos alunos, ao mesmo tempo



que desenvolvem habilidades importantes, como o pensamento estratégico e a resolução de problemas.

A adaptação de jogos comerciais para fins educacionais exige planejamento cuidadoso para garantir que os objetivos de aprendizagem sejam atingidos. Educadores precisam contextualizar e moderar o uso desses jogos, assegurando que as atividades realizadas estejam alinhadas com os resultados esperados em sala de aula.

Em conclusão, tanto os jogos educacionais quanto os jogos comerciais têm contribuído significativamente para transformar o ambiente de ensino, tornando-o mais dinâmico e interativo. Jogos educacionais são projetados especificamente para o aprendizado, oferecendo conteúdos diretamente relacionados ao currículo, enquanto jogos comerciais, como "*Minecraft*" e "*Civilization*", embora criados para entretenimento, podem ser adaptados para fins pedagógicos, promovendo habilidades como estratégia e colaboração. No entanto, o sucesso da gamificação no ensino depende de um equilíbrio cuidadoso entre essas abordagens e de uma implementação estruturada que considere os desafios técnicos e o foco no aprendizado.

## Referências Bibliográficas

GOULART, Lucas. **História dos jogos digitais**. Editora Senac São Paulo, 2023.

SANCHES, Murilo Henrique Barbosa. **Jogos digitais, gamificação e autoria de jogos na educação**, 2021.

GABRIEL NETO, José. **Um estudo exploratório acerca da indústria brasileira de jogos digitais**, 2023.

PAIVA, Carlos Alberto. **Jogos digitais de entretenimento e aprendizagem: framework aplicado em Game Based Learning, a partir da classificação de jogos, elementos cognitivos e a teoria das inteligências múltiplas**. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. 2023

KAWAHARA, Vitor Yudi Garcia et al. **A contribuição de jogos para o ensino, uma análise de melhores técnicas para a elicitação de requisitos**, 2021.



DA SILVA BRITO, Cláudio; DE CAMARGO SANT'ANA, Claudinei. **Formação docente e jogos digitais no ensino de matemática.** EDUCA-Revista Multidisciplinar Em Educação, v. 7, n. 17, p. 415-434, 2020.

FREITAS, Letícia Tolfo. **Jogos digitais na educação infantil,** 2020.

VIEIRA, Leide Jane Cruz; SILVA, Ilaydiany Cristina Oliveira da. **A produção científica sobre os estudos bibliométricos no Brasil: uma análise a partir da Brapci.** Em Questão, v. 29, p. e-128160, 2023.

FARIA, Liliana. **Produção científica divulgada na Revista Brasileira de Orientação Profissional: Uma Análise Bibliométrica.** Revista Brasileira de Orientação Profissional, v. 25, n. 1, p. 103-115, 2024.

PIMENTEL, Fernando Silvio Cavalcante; FRANCISCO, Deise Juliana; FERREIRA, Adilson Rocha. **Jogos digitais, tecnologias e educação: reflexão e propostas no contexto da Covid-19.** 2021.

SCHUYTEMA, Paul. **Design de games: uma abordagem prática.** Cengage Learning, 2008.

OLIVEIRA, Rháleff Nascimento Rodrigues de et al. **Desenvolvimento e avaliação da usabilidade e acessibilidade de um protótipo de jogo educacional digital para pessoas com deficiência visual.** Revista brasileira de educação especial, v. 27, p. e0190, 2021.

DIAS, Cleverson Danrley Cruz et al. **Utilização de jogos digitais para o ensino de ciências biológicas.** Boletim de Conjuntura (BOCA), v. 14, n. 42, p. 125-138, 2023.

DO NASCIMENTO, Francisca Georgiana Martins; BENEDETTI, Tiago Rodrigues; DOS SANTOS, Adriana Ramos. **Uso do Jogo Plague Inc.: uma possibilidade para**



**o Ensino de Ciências em tempos da COVID-19.** Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 5, p. 25909-25928, 2020.

PRENSKY, Marc. **Aprendizagem baseada em jogos digitais.** Editora Senac São Paulo, 2021.

GOUVEA, Silma de Almeida. **Educação física contemporânea: jogos digitais como apoio pedagógico em uma escola pública municipal de Iranduba-AM.** 2023.

SCHAEFER, Ricardo; MINELLO, Italo Fernando. **Desafios contemporâneos da educação empreendedora: novas práticas pedagógicas e novos papéis de alunos e docentes.** 2020.

FRANCISCO, Bruno Henrique de Souza; MENDES, Gabriela de Haro Dantas. **Aplicações de conceitos de qualidade de software em empresas do noroeste paulista.** 2022.

MEIRINHOS, Cláudia Sofia Oliveira Macedo; MEIRINHOS, Manuel; LOPES, Rui Pedro. **Explorando a Inteligência Artificial: práticas educativas para o 1.º Ciclo do Ensino Básico.** Pimenta Cultural, 2023.

CARVALHO, Celso Henrique Correa; OLIVEIRA, Adhimar Flávio. **Jogos educacionais: Impacto transdisciplinar na aprendizagem e divulgação científica.** Research, Society and Development, v. 13, n. 1, p. e6013144786-e6013144786, 2024.

RODRIGUES, Tatiane Daby de Fatima Faria; DE OLIVEIRA, Guilherme Saramago; DOS SANTOS, Josely Alves. **As pesquisas qualitativas e quantitativas na educação.** Revista Prisma, v. 2, n. 1, p. 154-174, 2021.



FANTIN, Kátia de AVILA E SILVA, Scheila BOSCARIOLI, Julia NOTARI. **Avaliação de Software Educacional na Educação Básica: uma Abordagem Qualitativa com o Framework DECIDE.** Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas. 23. 545-551. p. 10.17921/2447-8733.2022v23n4p545-551, 2022.

MARCOS, Leilane et al. " **Playfisio**": **desenvolvimento de um jogo digital para apoiar o ensino-aprendizagem de cuidados respiratórios a pacientes críticos entre acadêmicos de Fisioterapia.** 2023.



## **PADRÕES DE BELEZA E TRANSTORNOS ALIMENTARES EM MULHERES NEGRAS**

JOÃO VITOR QUINTINO DE PAULA

### **RESUMO**

O objetivo deste projeto é explorar os padrões de beleza culturais amplamente impostos à mulher negra, bem como a correlação do papel destes como possíveis fatores desencadeantes e de risco para o desenvolvimento de potenciais transtornos alimentares. Serão explorados também o desenvolvimento da imagem corporal e as experiências e significados dados aos transtornos alimentares por duas mulheres negras de Brasília-DF, pelo viés da Teoria Cognitivo-Comportamental desenvolvida por Aaron T. Beck (AARON BECK, 2019). Para entender como os transtornos alimentares se configuram em grupos com características culturais e étnicas de mulheres negras, foram realizadas buscas de artigos e documentos que mencionaram a correlação da diversidade étnico/racial, fatores de risco, epidemiologia e acessibilidade aos tratamentos de transtornos do comportamento alimentar, utilizando bases de dados nacionais e internacionais. Conhecimentos científicos sobre os transtornos dos comportamentos alimentares obtiveram elevado crescimento nos últimos anos (JUDITH BECK, 2021), destacando-se a etiologia multifatorial e o entrelaçamento em influências do ambiente físico, social, político e cultural, em interação com as condições biológicas do ser humano. A fim de construir a revisão bibliográfica que embasará o presente trabalho, foram angariadas informações baseadas em evidências, considerando artigos publicados e literatura cinzenta (trabalhos de conclusão de curso, teses e dissertações) disponíveis em bases de dados virtuais. A coleta de dados foi realizada após o aceite do trabalho pelo comitê de ética, e foram utilizadas entrevistas semiestruturadas e levantados dados com o intuito de compreender aspectos sociais, raciais, emocionais, fisiológicos e comportamentais de mulheres negras de Brasília - DF. Acredita-se que as mulheres negras podem enfrentar desafios adicionais na busca pela perda de peso e podem estar mais propensas a desenvolver transtornos alimentares, devido à interação complexa entre raça, obesidade, condição socioeconômica e gênero. Essa dinâmica específica é moldada pelo contexto sócio-histórico de subordinação da comunidade negra (PINHEIROS, 2019). Questões como discriminação como relatado pelas entrevistadas, geram sofrimento e tem impactos significativos tanto na esfera social, quanto também no ambiente de trabalho. De acordo Rubino (2020), o estigma relacionado ao peso pode ser especialmente prejudicial à saúde mental, levando a sintomas depressivos, níveis elevados de ansiedade, baixa autoestima e isolamento social. A gordofobia na literatura científica se destaca como uma importante causa de sofrimento psicológico e exclusão que afetam particularmente as mulheres negras e gordas (ARAÚJO et al., 2018). Os resultados sugerem a necessidade de



aprofundamento do tema estudado, principalmente no que se refere aos padrões de beleza e transtornos alimentares em mulheres que se autodeclaram negras.

**Palavras - chave:** Negritude; Mulher negra; Padrões de Beleza; Transtorno Alimentar.

## **ABSTRACT**

The objective of this project is to explore the cultural beauty standards widely imposed on black women, as well as the correlation of their role as possible triggers and risk factors for the development of potential eating disorders. The development of body image and the experiences and meanings given to eating disorders by two black women from Brasília-DF will also be explored, through the lens of the Cognitive-Behavioral Theory developed by Aaron T. Beck (AARON BECK, 2019). To understand how eating disorders are configured in groups with cultural and ethnic characteristics of black women, searches were carried out for articles and documents that mentioned the correlation of ethnic/racial diversity, risk factors, epidemiology and accessibility to treatments for eating behavior disorders. , using national and international databases. Scientific knowledge about eating behavior disorders has grown significantly in recent years (JUDITH BECK, 2021), highlighting the multifactorial etiology and the intertwining of influences from the physical, social, political and cultural environment, in interaction with the biological conditions of the human being. human. In order to construct the bibliographical review that will support this work, evidence-based information was gathered, considering published articles and gray literature (course conclusion works, theses and dissertations) available in virtual databases. Data collection was carried out after acceptance of the work by the ethics committee, and semi-structured interviews were used and data collected with the aim of understanding social, racial, emotional, physiological and behavioral aspects of black women from Brasília - DF. It is believed that black women may face additional challenges in seeking weight loss and may be more likely to develop eating disorders due to the complex interplay between race, obesity, socioeconomic status, and gender. This specific dynamic is shaped by the socio-historical context of subordination of the black community (PINHEIROS, 2019). Issues such as discrimination, as reported by the interviewees, generate suffering and have significant impacts both in the social sphere and in the work environment. According to Rubino (2020), weight-related stigma can be especially harmful to mental health, leading to depressive symptoms, high levels of anxiety, low self-esteem and social isolation. Fatphobia in scientific literature stands out as an important cause of psychological suffering and exclusion that particularly affects black and fat women (ARAÚJO et al., 2018). The results suggest the need to deepen the topic studied, especially with regard to beauty standards and eating disorders in women who self-identify as black.

**Keywords:** Blackness; Black woman; Beauty Standards; Eating Disorder.



## APRESENTAÇÃO

O interesse por estudar sobre Padrões de Beleza e Transtornos Alimentares surgiu após observações frequentes de experiências e relatos de mulheres negras do meu convívio social, que foram vítimas de padrões socialmente impostos relacionados à valorização da branquitude. A espessura dos lábios, o formato do nariz e a textura do cabelo são consideradas características relevantes na classificação do ser “bonito” na sociedade. Dessa forma, quem possui nariz afilado, pele branca, lábios finos e cabelos lisos é considerado bonito, em contraposição a quem possui cabelos crespos, lábios grossos e nariz largo, características reconhecidas como negras e enquadradas na categoria de não-belas (Malachias, 2007).

Como homem negro com mãe e irmã negras, o interesse e curiosidade me motivaram a buscar conhecer e pesquisar a temática em maior profundidade. Falar de saúde, em especial saúde da mulher negra, é falar também do corpo estético - político, marcado por diversas experiências pessoais de exclusão. No Brasil, pensar em saúde da população negra nas últimas décadas tem significado considerar a transversalidade das questões raciais. Os impactos do racismo e da discriminação são observados não apenas na saúde física, mas também na saúde mental dessa população. Em nossa formação como sociedade, de acordo a história e cultura aprendida, ser negro ou negra significa pertencer a uma *raça inferiorizada* (CARNEIRO, 2000; LOPES, 2005).

No Brasil, a prevalência de excesso de peso é maior em mulheres negras, com idades mais avançadas, de baixa renda e escolaridade (BRASIL, 2019; FERREIRA; SZWARCWALD). Quando discutimos saúde mental e transtornos associados, a ideia convencional de que os distúrbios alimentares eram exclusivos de um grupo de mulheres jovens, brancas e de classe alta está sendo desafiada, devido ao aumento desses comportamentos em países em desenvolvimento e entre diversas etnias. (DUNKER, 2003; MORGAN et al, 2002). A insatisfação corporal da mulher negra é apontada na literatura científica



como um dos principais fatores para adoção de comportamentos alimentares disfuncionais e que essa insatisfação pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos alimentares (HEIDER, HOUWER, 2013).

Vários indicadores mostram que a mulher negra é a mais afetada pela atribuição de conotações sociais negativas a certos padrões fenotípicos, o que resulta em tratamento desigual e imposição de barreiras (CARNEIRO, 2000). Aspectos relacionados à autoimagem e à composição corporal envolvem dilemas estéticos, onde a perda de peso é percebida como uma conquista e um sinal de autodisciplina, enquanto o ganho de peso é interpretado como um indicativo de fracasso e fraqueza (CARNEIRO, 2000).

Tendo em vista os preconceitos impostos a corpos tido como não-ideais, as crenças a respeito do corpo considerado gordo podem também afetar o autoconceito e a autoimagem de mulheres negras, já tão afetadas em escrutínios estético-raciais. Dessa forma, podemos entender a invisibilidade da mulher negra como sujeito, cidadã e principalmente como protagonista de sua história na sociedade brasileira (CARNEIRO, 2010).

Ao longo da presente pesquisa, será realizada uma revisão integrativa de literatura, com o objetivo de investigar bibliografias existentes a respeito de experiências de mulheres negras e suas autopercepções e significados socialmente impostos, envolvendo noções acerca de autoimagem e padrões estéticos corporais. Acredita-se que as mulheres negras podem relatar maiores dificuldades em emagrecer e possivelmente apresentarem maior índice de transtornos alimentares, pois existe uma relação complexa entre raça, obesidade, nível socioeconômico e gênero, cuja especificidade se dá em função do contexto sócio-histórico de subjugação da população negra (PINHEIROS, 2019).

É importante mencionar que a obesidade é uma doença que pode acometer a saúde da mulher negra, é uma doença causada pelo acúmulo de gordura no organismo e está relacionada a complicações metabólicas por ser uma doença multifatorial. Tem ligação direta com questões econômicas, políticas, biológicas, sociais, históricas e culturais (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017,



BAPTISTA et al., 2008). De acordo a ciência os transtornos alimentares (TAs) são quadros psicopatológicos, sendo caracterizados principalmente pela disfuncionalidade de comportamentos alimentares e distorção da imagem corporal, podendo ocasionar danos a saúde física, emocional e social (BENTO E COLABORADORES, 2016). Discutir a trajetória das mulheres negras é revelar que, embora frequentemente tenham sido silenciadas, elas sempre desempenharam um papel fundamental na história cultural, mesmo quando não foram oficialmente reconhecidas. Portanto, podemos afirmar que surgem novas oportunidades e abordagens para escrever e pesquisar, com o objetivo de enriquecer a história das mulheres negras no Brasil atual (BURKE, 1992, p. 10-11).

### **OBJETIVO GERAL E OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

O objetivo geral da presente pesquisa é buscar compreender as possíveis dificuldades encontradas no emagrecimento saudável da mulher negra, explorando seus aspectos fisiológicos, emocionais, comportamentais, raciais e sociais a partir de diferentes instrumentos teóricos. A partir do objetivo geral, destacam-se dois objetivos específicos, divididos na presente dissertação como *Estudo 1* e *Estudo 2*.

O *Estudo 1* buscou compreender, através de revisão integrativa de literatura (Souza et al., 2010), possíveis correlações entre os padrões de beleza construídos socialmente e o significado social e estético dado à mulher negra, bem como suas respectivas problemáticas étnico-raciais. Para melhor nortear a busca por materiais recentes associados, utilizamos como elemento norteador a seguinte questão: "O que foi publicado entre os anos de 2017 a 2023 a respeito da temática Mulheres Negras e percepções raciais e estéticas?"

O *Estudo 2* buscou analisar o desenvolvimento da construção da imagem corporal, os comportamentos de risco para transtornos alimentares e as experiências corporais e significados relacionados a esses transtornos entre mulheres negras de Brasília-Df. Os dados qualitativos coletados a partir das



entrevistas foram avaliados a partir da metodologia de análise de conteúdo (Laville & Dionne, 1999), e possuíram como objetivo a exploração de experiências singulares, em detrimento de representatividade estatística. De acordo com os autores, quando estamos diante de entrevistas transcritas, é totalmente possível destringir o conteúdo apresentado e agregar os principais temas abordados e selecionar o conteúdo de importância para análise, e dali extrair suas essenciais significações.

### **JUSTIFICATIVA CIENTÍFICA E JUSTIFICATIVA SOCIAL**

Os estudos neste trabalho apresentados possuem como justificativa científica a necessidade de ampliação de estudos psicológicos voltados à população negra e estudos voltados à prática baseada em evidências para o tratamento de transtornos alimentares para mulheres negras. Hoje no Brasil temos materiais importantes e produzidos com qualidade sobre a temática das mulheres negras, mas mesmo assim não são suficientes para abordar e destacar as pesquisas sobre a história delas (CALDWELL, 2010, P. 24-25). Não é possível indicar quais as razões para este número baixo de publicações sobre mulheres negras, mas sugere-se múltiplos fatores como: desinteresse ou falta de estímulo aos pesquisadores, restrições explícitas nas instituições de pesquisa ou barreiras interpostas pelos conselhos editoriais (Werneck, 2016).

Do ponto de vista social, vários sinais mostram que a mulher negra é a mais prejudicada pela atribuição de conotações negativas a certos padrões fenotípicos, o que resulta em tratamento desigual e cria obstáculos que dificultam sua mobilidade social (LOPES, 2005). Logo, saúde é um direito universal, independente de cor, raça, religião, local de moradia e orientação sexual a ser provido pelo Sistema Único de Saúde - SUS (CARNEIRO, 2011, p. 131-132). A luta por condições dignas de saúde para a população negra brasileira faz parte das políticas públicas. Saúde é direito universal da cidadania e dever do Estado segundo a Constituição Federal (1988), que visa mediante políticas



sociais e econômicas a redução do risco de doenças e outros agravos, ao acesso igualitário com ações e serviços para a promoção, proteção e recuperação de todos os indivíduos.

Ao pensar em psicopatologia, é importante conhecermos o transtorno dismórfico corporal, caracterizado por preocupações recorrentes sobre a aparência. Pessoas com esse transtorno apresentam crenças rígidas sobre possíveis defeitos ou falhas autopercebidas em sua aparência física, e interpretam de maneira negativa e ameaçadora expressões faciais ou cenários que são ambíguos e comparam-se com frequência com a aparência de outras pessoas (2023, DSM-5 TR). Pessoas com dismorfia corporal podem apresentar ideias ou delírios de referência de beleza tida como ideal, e podem acreditar que as pessoas prestam atenção com frequência e conseqüentemente caçoar devido a sua aparência (2023, DSM-5 TR).

A mulher negra desde de muito cedo é enxergada como feia de um modo geral, sendo portanto frequentemente desvalorizada em sua estética, ensinada que suas características físicas são inadequadas (GUIMARÃES, 2009). A exclusão racial no Brasil não é atribuída apenas pelo tom de pele, mas também por outros fatores característicos como o cabelo crespo e volumoso. O nariz e a boca quanto mais largos, mais são considerados feios (GUIMARÃES, 2009). Assim, identificam-se fatores de risco na forma como a mulher negra percebe sua própria imagem, onde o ambiente de preconceito e exclusão racial contribui como uma influência negativa, ao lado de fatores biopsicológicos, favorecendo o surgimento de transtornos ligados à insatisfação com o corpo.

## **CONTEXTUALIZAÇÃO**

### **TERAPIA COGNITIVA- COMPORTAMENTAL**

A abordagem teórica Cognitivo - Comportamental foi desenvolvida por Aaron Beck nas décadas de 1960 e 1970, e é uma forma de psicoterapia estruturada, de curta duração e voltada para o presente (BECK,1964). O modelo



de psicoterapia sugere que a interpretação de uma situação em vez da situação em si pode ser expressa em pensamentos automáticos ou imagens e podem influenciar nossas emoções, comportamentos e respostas fisiológicas.

Em todas as formas de TCC derivadas do modelo de Beck, o tratamento está baseado em uma formulação cognitiva daquilo que são as crenças mal-adaptativas, as estratégias comportamentais e a manutenção dos fatores que caracterizam um transtorno específico manifesto em um indivíduo (BECK, 2022, p. 15).

A Terapia Cognitivo - Comportamental tem sido adaptada a pacientes com diferentes níveis de educação e renda, e em uma variedade de culturas e idades. Tem sido testada cientificamente desde que foram publicados os primeiros estudos em 1977 (BECK, 2022).

Até o momento, mais de dois mil estudos científicos demonstraram a eficácia do tratamento para uma ampla gama de transtornos psiquiátricos, problemas psicológicos e problemas médicos que existem componentes psicológicos.

Existem alguns princípios na TCC que se aplicam à maioria dos pacientes (BECK, 2022,p.15-24):

- 1) Os planos de tratamento na TCC estão baseados em uma conceitualização cognitiva em desenvolvimento contínuo.
- 2) A TCC requer uma aliança terapêutica sólida.
- 3) A TCC monitora continuamente o progresso do paciente.
- 4) A TCC é culturalmente adaptada e adapta o tratamento ao indivíduo.
- 5) A TCC enfatiza o positivo.
- 6) A TCC enfatiza a colaboração e a participação ativa.
- 7) A TCC é aspiracional, baseada em valores e orientada para os objetivos.



- 8) A TCC inicialmente enfatiza o presente. 9) A TCC é educativa.
- 10) A TCC é atenta ao tempo de tratamento 11) As sessões de TCC são estruturadas.
- 12) A TCC utiliza a descoberta guiada e ensina os pacientes a responderem às suas cognições disfuncionais.
- 13) A TCC inclui Planos de Ação ( Tarefa da terapia)
- 14) A TCC utiliza uma variedade de técnicas para mudar o pensamento, humor e o comportamento.

Aaron Beck, em sua obra clássica *Terapia Cognitivo Comportamental teoria e prática* (2022) afirma que os pensamentos automáticos são um fluxo de pensamentos que coexiste com um fluxo de pensamentos que estamos conscientes. De acordo Beck (2022), os pensamentos automáticos são breves e, ao experienciá-los, costumamos ter maior consciência da emoção que se segue. Esses pensamentos são uma experiência comum a todos nós, e na maior parte do tempo, quase não temos conhecimento desses pensamentos. Apesar disso, podemos trazê-los à consciência com treinos que objetivam uma reestruturação cognitiva.

A reestruturação cognitiva é uma estratégia que tem por objetivo ensinar ao paciente uma visão mais realista das situações, auxiliando na observação e controle dos pensamentos irracionais e negativos (BECK,1997;TAYLOR et al., 1997). O modelo de tratamento de Beck coloca maior ênfase nas crenças nucleares e crenças intermediárias. As crenças nucleares são ideias centrais que temos sobre nós e sobre o mundo. Já as crenças intermediárias são as atitudes, as regras e os pressupostos que temos (BECK, 2022, p.35). As pessoas no modo geral começam a desenvolver crenças desde muito cedo no desenvolvimento, influenciadas por sua predisposição genética, sua interação com outras pessoas e pelo próprio significado que atribuem à suas experiências.



A autoimagem está integrada à estrutura psíquica de todo indivíduo, é o modo como a pessoa vê a si própria, como imagina seu corpo, suas ações, seus movimentos, suas atitudes, sua relação com os outros e com o mundo. Em termos de definição, como a pessoa se vê por inteiro (TEIXEIRA,2010). O padrão de beleza estabelecido pelo consenso burguês, pode também influenciar as referências de estética das mulheres negras, afetando-as, até impedindo de apresentar-se como é. A beleza é algo que impacta desde muito cedo a vida das mulheres negras, impactando inclusive sobre o direcionamento do afeto interpessoal em suas relações (SOUZA,2009). A autoimagem e crenças sobre inferioridade e inadequação da mulher negra são construídas nas relações sociais, e grande parte das mulheres negras relatam que suas relações familiares, escolares e sociais tiveram enfoque predominante no racismo. Para além disso, muitas dessas mulheres ressaltam experiências discriminatórias a que foram expostas desde muito cedo, bem como situações constrangedoras por causa do racismo direcionados a elas (SOUZA,2009).

## TERAPIA DO ESQUEMA

Os esquemas são estruturas mentais formadas por experiências decorrentes de nossas relações primordiais na infância e adolescência. Portanto, nota-se que as interações com nossas figuras parentais e pessoas significativas servirão de guia para relacionamentos futuros. Um esquema é uma fonte de emoções, vivências, cognições e comportamentos que rege a maneira de ver o mundo e, em consequência, os relacionamentos (Andriola, 2016; Young, Klosko, & Weishaar, 2008).

O modelo teórico de psicoterapia de Aaron Beck, possui três elementos básicos chamado de tríade cognitiva, que consiste na visão que o indivíduo possui de si, que pode ser representado pelo autoconceito. No segundo aspecto é a visão que temos sobre o mundo e as outras pessoas. No terceiro aspecto diz respeito à relação que o indivíduo tem com suas expectativas sobre o



futuro (BECK,2022). Os esquemas influenciam quais dados serão rejeitados, aqueles que serão apreendidos e arquivados e o sentido atribuído a eles. Verifica-se, portanto, que mediam a realidade e a atribuição de significado, impactando respostas emocionais, comportamentais e fisiológicas (Beck & Alford, 2000).

A construção da imagem social do ser humano pode ser comprometida a partir do olhar de preconceito, de padrões e normas sociais que delineiam as categorias em que as pessoas serão inseridas na sociedade. A questão racial é um dos aspectos estruturantes da relação de poder, pois a autoimagem da população negra, que é considerada fora do padrão aceito socialmente, tem gerado impacto negativo na vida social deste grupo ( TEIXEIRA,2010).

Entende-se por autoestima um conjunto de sentimentos e pensamentos do indivíduo sobre seu próprio valor, competência e adequação, que se reflete em uma atitude positiva ou negativa em relação a si mesmo (ROSENBERG,1965). A autoestima de acordo com a ciência possui alguns pilares fundamentais, como a autoimagem e o autoconceito (GUERREIRO, 2011) . A autoimagem é a maneira que o indivíduo se vê, como interpreta o que ocorre ao seu redor (ALMEIDA, 2001) . O autoconceito é definido como a percepção do indivíduo em relação a si, que corresponde às suas atitudes, sentimentos e autoconhecimento sobre as suas capacidades, competências, aparência física e aceitação social (NUNES, 2010). Tendo em vista o viés da Terapia Cognitivo-Comportamental e a Terapia do Esquema, tentaremos nos aproximar da compreensão de noções de autoconceito e autoimagem de pessoas de grupos considerados minoritários, bem como sua relação com o mundo.

## **Estudo 1. Mulheres Negras e percepções raciais e estéticas: Revisão Integrativa de Literatura**

### **Objetivos**

Crenças sociais de que os transtornos do comportamento alimentar são próprios de mulheres jovens, brancas, com aquisição financeira, vem sendo



contestadas pelo aumento de comportamentos disfuncionais em países em desenvolvimento e entre diferentes etnias (DUNKER, 2003; MORGAN et al, 2002). O objetivo do presente estudo, denominado *Estudo 1*, buscou compreender, através de revisão integrativa de literatura (Souza et al., 2010), possíveis relações entre os padrões de beleza construídos socialmente e o significado social e estético dado à mulher negra, bem como suas respectivas problemáticas étnico-raciais. Para melhor nortear a busca por materiais recentes associados, utilizamos como elemento norteador a seguinte questão: "O que foi publicado entre os anos de 2017 a 2023 a respeito da temática Mulheres Negras e percepções raciais e estéticas?" Com esse objetivo de pesquisa, propõe-se conhecer mais a respeito do que já foi produzido em algumas bases de dados nacionais e internacionais selecionadas para a pesquisa.

### **Método**

Para realizar a busca de materiais da temática, optou-se pelo método de revisão integrativa de literatura. A revisão integrativa é uma abordagem metodológica, referente às revisões de literatura baseada em evidências, que abrange a utilização de estudos experimentais e não-experimentais para uma compreensão completa do fenômeno que está sendo analisado (Souza et al., 2010).

O processo de elaboração da revisão integrativa possui seis fases descritas no artigo de Souza et al.(2010), são elas: a primeira fase, com a elaboração da pergunta norteadora. É considerada a fase mais importante da revisão, pois determina quais serão os estudos incluídos, meios adotados para identificação e as informações coletadas de cada estudo selecionado. É elaborada de forma clara em que seja relacionado a um raciocínio teórico em que o pesquisador já tenha domínio.

A segunda fase é a busca na literatura e em bases de dados, é importante nessa fase que o pesquisador se atente aos critérios de fidedignidade



e confiabilidade dos resultados. A terceira fase é a coleta de dados, consiste em extrair os dados dos artigos que foram selecionados. O objetivo dessa fase é minimizar os erros na transcrição e garantir precisão quando o pesquisador for checar as informações. Foram levantados 54 artigos em bases de dados (APA PsycNet Search, Oasis e BvSalud), todos adicionados para a construção da bibliografia da presente pesquisa. Os tipos de artigos foram: 37% de literatura cinzenta (dissertações e teses) e 63% de artigos publicados (revistas acadêmicas, periódicos, entre outros). Referente à análise de dados dos artigos, nota-se que 64,8% representaram dados coletados por vieses qualitativos, 9,3% Quantitativa e 25,5% Quanti-Quali.

Na quarta fase é o momento de análise crítica dos estudos que já foram incluídos. Essa fase demanda uma abordagem organizada para ponderar o rigor e as características de cada estudo. A quinta fase é a discussão dos resultados, nesta etapa é comparado os dados evidenciados na análise dos artigos ao referencial teórico, o pesquisador precisa explicar os seus vieses com fundamentação. Já na sexta e última fase representa a apresentação da revisão integrativa, e é necessário que a apresentação seja clara permitindo ao leitor avaliar criticamente os resultados. .

A fim de construir a revisão bibliográfica que embasou o presente trabalho, foram angariadas informações baseadas em evidências, considerando artigos publicados e literatura cinzenta (trabalhos de conclusão de curso, teses e dissertações) disponíveis em bases de dados virtuais.

## **Resultados**

Foram levantados 54 artigos em bases de dados (APA PsycNet Search, Oasis e BvSalud), todos adicionados para a construção da bibliografia da presente pesquisa. Os tipos de artigos foram: 37% de literatura cinzenta (dissertações e teses) e 63% de artigos publicados (revistas acadêmicas, periódicos, entre outros). Referente à análise de dados dos artigos, nota-se que

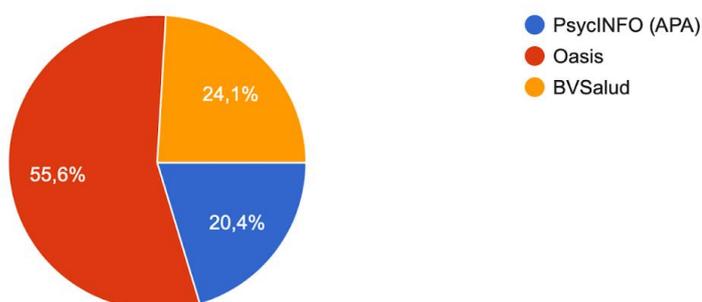


64,8% representaram dados coletados por vieses qualitativos, 9,3% Quantitativa e 25,5%

Quanti-Quali. O foco de estudo dos artigos encontrados são Padrões de beleza/ autoestima e Transtornos alimentares. A literatura científica indica também que mulheres e homens com transtornos alimentares que fazem parte de grupos considerados minoritários buscam menos por ajuda ou tratamento (MARQUES et al, 2011). Abaixo, nota-se representação gráfica dos dados quantitativos angariados.

Em qual plataforma o artigo foi coletado?

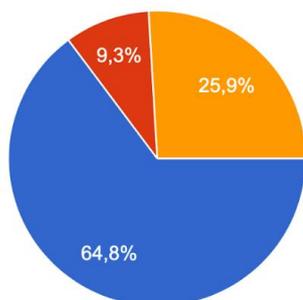
54 respostas





### Qual o tipo de análise de dados do artigo?

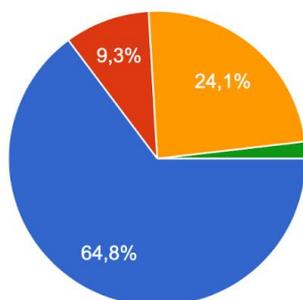
54 respostas



- Qualitativa
- Quantitativa
- Quanti-Quali

### Qual o foco de Estudo do Artigo?

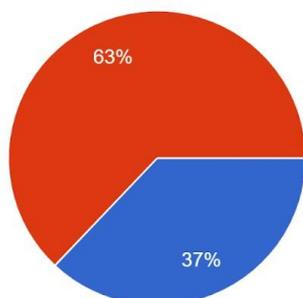
54 respostas



- Padrões de beleza/ autoestima
- Transtornos Alimentares
- Ambos
- Padrões de beleza

### Tipo do artigo

54 respostas

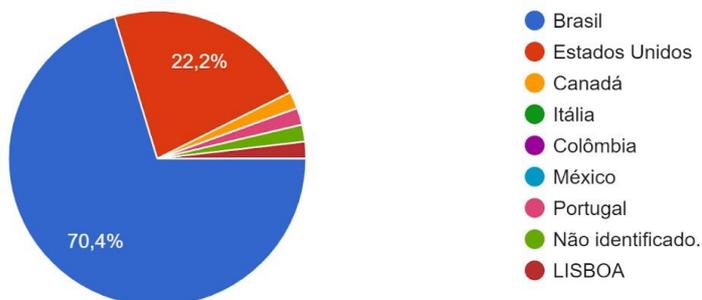


- Literatura cinzenta (dissertações e teses)
- Artigos publicados (revistas acadêmicas, etc)



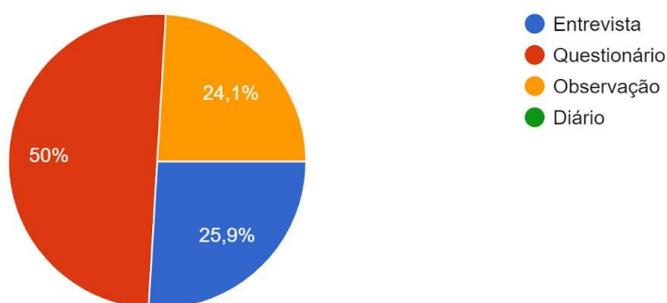
### País de publicação

54 respostas



### Qual o método de avaliação utilizado no artigo?

54 respostas



Nome do Artigo	Autores	País de publicação	Qual o tipo de análise de dados do artigo?	Qual o método de avaliação utilizado no artigo?
Implicit ethnic-racial self-stereotyping's relation to children's body mass index and diet: The moderating role of self-esteem.	Rivera, L. M., & Margevich	Estados Unidos	Qualitativa	Observação e entrevista
Weight stigma and health: The mediating role of coping responses.	Himmelstein, M. S., Puhl, R. M., & Quinn, D. M.	Estados Unidos	Quanti- Quali	Questionários



Form and formulation: Examining the distinctiveness of body image constructs in treatment-seeking patients with binge-eating disorder.	Lydecker, J. A., White, M. A., & Grilo, C. M.	Estados Unidos	Qualitativa	Entrevista
Perceived racial discrimination, internalized racism, social support, and self-esteem among Black individuals in Canada: A moderated mediation model.	Cénat, J. M., Darius, W. P., Dalexis, R. D., Kogan, C. S., Guerrier, M., & Ndengeyingoma, A.	Canadá	Quanti- Quali	Questionário
Examining cultural correlates of active coping among African American female trauma survivors.	Stevens-Watkins, D., Sharma, S., Knighton, J. S., Oser, C. B., & Leukefeld, C. G.	Estados Unidos	Quanti- Quali	Questionário
Justapondo #BlackGirlMagic como “empoderadora e problemática”: narrativas compostas de mulheres negras na faculdade.	Porter, C. J., & Byrd, J. A.	Estados Unidos	Qualitativa	Entrevista
Uso da mídia e aceitação dos estereótipos de Jezabel e Safira por adultos emergentes negros.	Ward, L. M., Bridgewater, E. E., & Overstreet, N. M.	Estados Unidos	Quanti- Quali	Entrevista, observação, Questionário



Consequences of exposure to the thin ideal in mass media depend on moderators in young women: An experimental study.	Munsch, S., Messerli-Bürgy, N., Meyer, AH, Humbel, N., Schopf, K., Wyssen, A.	Estados Unidos	Quanti- Quali	Observação
The associations between wives' internalized weight bias and other weight-related concerns, perceived husbands' weight-related comments, perceived mate value, and psychological and relationship outcomes.	Carels, R. A., Hlavka, R., Selensky, J. C., Solar, C., Rossi, J., Miller, J. C., & Ellis, J.	Estados Unidos	Qualitativa	Observação, Questionário
Resilient minds and bodies: Size discrimination, body image, and mental health among sexual minority women.	Johns, Michelle M. Zimmerman, Marc Harper, Gary W. Bauermeister, Jose A.	Estados Unidos	Qualitativa	Observação, Questionário
Autoestima, Imagem Corporal, Estereótipos e Compulsão Alimentar em Mulheres Obesas	Diana. R	Brasil	Quanti- Quali	Questionário, Observação
Relação entre depressão e obesidade em mulheres	Camila Meira, Carolina Zancani	Brasil	Quanti- Quali	Questionário
Autoconfiança, autoestima e a percepção do self vivenciadas pós-cirurgia bariátrica	Eloisa Sobh Ambrosio, Luis Antonio Lovo Martins	Brasil	Quanti- Quali	Observação



<p>“It is over there, next to that fat lady”: a qualitative study of fat women’s own body perceptions and weight-related discriminations</p>	<p>Mariana Dimitrov</p>	<p>Brasil</p>	<p>Qualitativa</p>	<p>Entrevista</p>
--	-------------------------	---------------	--------------------	-------------------

<p>Pré-obesidade e obesidade em adolescentes relação com hábitos alimentares, qualidade de vida e bem-estar psicológico</p>	<p>Cátia Daniela Ribeiro</p>	<p>Brasil</p>	<p>Quanti- Quali</p>	<p>Questionário, entrevista, Observação</p>
<p>Avaliação da percepção da autoimagem corporal, autoestima e risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares em discentes do curso de nutrição do IFCE</p>	<p>Marília .H, Paulo Marconi</p>	<p>Brasil</p>	<p>Qualitativo</p>	<p>Questionário, Entrevista</p>
<p>Processo de transição nos hábitos de comprar roupas vivenciado por pacientes bariátricos: autoestima, autoimagem e reconhecimento corporal</p>	<p>SILVA, Magda Vanessa Souza</p>	<p>Brasil</p>	<p>Qualitativo</p>	<p>Observação, Questionário</p>
<p>“Você seria tão bonita, se fosse magra”: Os múltiplos sentidos no discurso da superação da obesidade</p>	<p>Picagevicz, Ana Paula</p>	<p>Brasil</p>	<p>Qualitativo</p>	<p>Questionário, Entrevista</p>



Vivência e sentimentos de indivíduos com obesidade atendidos nos serviços públicos de saúde	Pimentel, Morgana Monteiro	Brasil	Qualitativo	Observação
O acompanhamento psicológico na linha de cuidado do sobrepeso e obesidade / Psychological follow-up in the line of care for overweight and obesity	Maria Geórgia, Jelcivane Pinheiro, Andréa Costa, Eliane Azulay	Brasil	Quanti- Quali	Observação, Entrevista

Uma análise da Cirurgia Bariátrica à luz da Declaração Universal sobre Bioética e Direitos Humanos : não-discriminação e não-estigmatização da pessoa com obesidade mórbida	Soares, Sheila Pereira	Brasil	Quanti- Quali	Questionário, Entrevista, Observação
Obesidade e sobrepeso: motivos das mulheres não aderirem à prática de atividade física na Atenção Primária à Saúde	Junqueira, Danielle Bandeira de Oliveira	Brasil	Quanti- Quali	Questionário



Ethos e negritude: cabelo e corpo como símbolos de identidade e autoestima de mulheres afrodescendentes	SOUZA, Natália de Lima	Brasil	Qualitativo	Observação
"So as to like to be": black literature, racism and self-esteem	Denise Almeida Silva	Brasil	Qualitativo	Questionário
"Hoje eu sei me expressar": os discursos de empoderamento e de naturalização nas narrativas da transição capilar	Monteiro, Dandara Silveira	Brasil	Qualitativo	Observação, Entrevista
Na teia do racismo: trauma coletivo e complexo cultural... marcas do Brasil negro!	Bruno Correia da Mota	Brasil	Qualitativo	Questionário
Transtorno alimentar em estudantes negras de Salvador: a relação com a imagem corporal.	Liliane de Jesus Bittencourt, Mônica de Oliveira Nunes	Brasil	Qualitativo	Observação, Entrevista
Perceptions of eating disorders:	Khan, Ismat Ara	Estados Unidos	Qualitativo	Questionário, Entrevista



Lay causes and intentions to engage with people of colour suffering from eating disorders				
Literatura e autoestima de crianças negras : das experiências na infância à universidade	Rosário, Raíssa Alves	Brasil	Quanti- Quali	Questionário
A mulher negra nos poemas de Cristiane Sobral – luta, valorização e empoderamento	Pestana, Cristiane Veloso de Araujo	Brasil	Qualitativa	Questionário, Entrevista
Avaliação da autoestima de jovens universitárias segundo critério raça/cor	Monalisa Nanaina, Juliana Cris	Brasil	Quanti- Quali	Observação, Entrevista
Gênero, raça e classe: discursos de mulheres negras acadêmicas e mulheres negras comunitárias	Daiana Severo	Brasil	Qualitativa	Questionário
SOLIDÃO TEM COR? Uma análise sobre a afetividade das mulheres negras	Nayara Cristina	Brasil	Quanti- Quali	Questionário



Manejo Clínico das Repercussões do Racismo entre Mulheres que se "Tornaram Negras"	Kuratani, Sayuri Miranda de Andrade	Brasil	Quanti- Quali	Questionário, Entrevista
O cabelo da mulher negra como signo ideológico - reflexos racistas versus refrações empoderadas	Rodrigues, Tânia Regina	Brasil	Qualitativa	Observação, Entrevista
A construção da identidade de	Francyne Padilha	Brasil	Qualitativa	Questionário, Entrevista

meninas negras e suas relações com seus cabelos crespos : um relato de experiência				
Influência da autoestima na saúde sexual e reprodutiva de jovens universitárias: análise sob a ótica racial	Silva, Monalisa Nanaina	Brasil	Quanti- Quali	Questionário
O corpo gordo que dança: relato de experiência na graduação em licenciatura em dança da UFS	Lima, Sephania Rita	Brasil	Qualitativa	Questionário, Entrevista
"Hoje eu sei me expressar": os discursos de empoderamento e de naturalização nas narrativas da transição capilar	Monteiro, Dandara Silveira	Brasil	Quanti- Quali	Questionário



Racism in the Family and the Construction of Blackness: Clashes and Limits Between Degradation and Positivation in the Constitution of the Subject	<b>Mônica Mendes</b>	Brasil	Quanti- Quali	Questionário
Qualidade de vida de mulheres com excesso de peso / Quality of life of overweight women / Quality of life of overweight women	<b>Palmeira, Caria Suely</b>	Brasil	Quanti- Quali	Questionário
A história de uma mulher negra e gorda: cotidiano, afetividade e sexualidade / The story of a fat black woman: daily life, affectivity and sexuality	<b>Carniel, Gabriela Pacheco</b>	Brasil	Qualitativa	Observação

O corpo gordo de uma mulher negra: a história da Melissa / The fat body of a black woman: Melissa's story	<b>Carniel, Gabriela Pacheco</b>	Brasil	Qualitativa	Observação
Raça e obesidade na população feminina negra: uma revisão de escopo / Race and obesity in the black female population: a scoping review	<b>Claudia Simões, Deivison Mendes, Elda Oliveira, João Alexandre</b>	Brasil	Quanti- Quali	Questionário



Resting Energy Expenditure of Black Overweight Women in South Africa Is Lower than of White Women.	Natascha Oliveira, Friedburg AM	Estados Unidos	Quantitativo	Observação, Questionário
Differences in weight perception among blacks and whites.	Yolanda Hendley, Viola Vaccarino	Estados Unidos	Quanti- Quali	Questionário
Impacto do racismo nas vivências de mulheres negras brasileiras: um estudo fenomenológico	Gabrielle Christine, Elizabeth B. V. Brisola	Brasil	Quanti- Quali	Observação, Questionário
Os efeitos do racismo na saúde mental das militantes negras do MMNDS / The effects of racism on the mental health of black MMNDS militants / Efectos del racismo en la salud mental de las militantes negras del MMNDS	Vitoria Carmo dos Santos, Acácia Batista Dias	Brasil	Quantitativo	Observação, Questionário
Mulheres negras e construção de sentidos de identidade na	Claudia Lanyelle, Renata Lira, Lassana Danfá	Brasil	Quanti- Quali	Entrevista



<p>transição capilar / Mujeres negras y construcción de significados de identidad en la transición capilar / Black women and construction of meanings of identity in hair transition</p>				
<p>O efeito das microagressões raciais de gênero na saúde mentalde mulheres negras / Effects of gendered racial microaggressions on the mental health of black women</p>	<p>Martins, Tafnes Varela, Lima, Tiago Jessé</p>	<p>Brasil</p>	<p>Qualitativo</p>	<p>Observação</p>
<p>Self-esteem assessment of young female university students according to race/skin color criteria / Avaliação da autoestima de jovens universitárias segundo critério raça/cor / Evaluación de la autoestima de jóvenes universitarias según criterio de raza/etnia</p>	<p>Monalisa Janaina, Juliana Cristina</p>	<p>Brasil</p>	<p>Quanti- Quali</p>	<p>Questionário, entrevista</p>
<p>Influência da autoestima na saúde sexual e reprodutiva de jovens universitárias: análise sob a ótica racial / Influence of self-esteem on sexual and reproductive health of university students: analysis from a racial perspective</p>	<p>Silva, Monalisa Nanaina</p>	<p>Brasil</p>	<p>Quanti- Quali</p>	<p>Questionário, entrevista</p>



"You feel you have to be made of steel": The strong Black woman, health, and well-being in Nova Scotia.	Josefina B. Etowa, Brenda L, Felicia Eghan	Estados Unidos	Qualitativo	Observação
A imagem social	Guedes,	Brasil	Qualitativo	Observação,
de mulheres negras universitárias: a silhueta esculpida durante o processo de formação / The social image of African-descendent college women: the silhouette sculptured during the formation process	Claudia Rosane			Entrevista
Tratamento dos transtornos alimentares: perfil sociodemográfico, desfechos e fatores associados	Manuela Desidério, Livia Dayane, Ana Paula Leme, Manoel Antonio	Brasil	Quanti- Quali	Observação, Entrevista

## Discussão

Foram levantados cinquenta e quatro artigos em bases de dados (APA PsycNet Search, Oasis e Bvsalud), todos adicionados para a construção da bibliografia da presente pesquisa. Os critérios de inclusão foram: artigos publicados e literatura cinzenta (dissertações, teses e trabalhos de conclusão de curso) que fossem em língua portuguesa ou inglesa, e que tratassem a respeito de racialidade e estética relacionada à imagem corporal. Utilizamos como elemento norteador a seguinte questão: "O que foi publicado entre os anos de 2017 a 2023 a respeito da temática Mulheres Negras e percepções raciais e estéticas?". Foram selecionados artigos empíricos, epidemiológicos, conceituais e de revisão que relacionam questões sobre a saúde da mulher



negra e seus aspectos globais e possíveis comorbidades. Foram utilizados os seguintes buscadores: Healthy weight loss, black women, self-esteem, eating disorders in black women, comorbidities, eating disorders, social self-perception of black women.

Os critérios de exclusão utilizados foram de artigos que foram publicados antes de 2017 e após 2023 e que estivessem em língua espanhola, matérias que não tivessem relação com a temática Mulheres Negras e percepções raciais e estéticas e capítulos de livros e resenhas de filmes. Dos cinquenta e quatro artigos contemplados no critério final de inclusão, trinta e oito foram publicados no Brasil, doze nos Estados Unidos, um no Canadá, um em Portugal, um na Lisboa e um não identificado.

Os modelos de artigos encontrados foram: 37% de literatura Cinzenta (dissertações e teses) e 63% de artigos publicados (revistas acadêmicas e etc..) Referente ao tipo de análise de dados dos artigos, 64,8% Qualitativa, 9,3% Quantitativa e 25,5% Quanti-Quali. O foco de estudo dos artigos encontrados são Padrões de beleza/ autoestima/ Negritude e Transtornos alimentares.

### **Racismo e negritude**

Em toda a revisão integrativa da literatura, foram encontrados doze artigos abordando o primeiro eixo temático, referente a *racismo e negritude*. Dentre os artigos, foram encontrado o artigo (SOUZA, Natália et al., 2018), com o título: *Ethos e negritude: cabelo e corpo como símbolos de identidade e autoestima de mulheres afrodescendentes*. O estudo propôs avaliar os movimentos de significação responsáveis por delinear o conjunto dos costumes e hábitos fundamentais da mulher negra no Brasil contemporâneo, através de entrevistas publicadas em um vlog para mulheres negras. A hipótese do presente estudo é que para essas mulheres falarem de si como negras foi preciso, entre outras questões, que essas elas assumissem seus cabelos naturais, sejam eles crespos ou cacheados. O objetivo do estudo é compreender a partir da premissa de que o fato de assumir o cabelo natural é importante para as mulheres negras reestruturarem sua autoestima.

Em consonância com o tema, foi encontrado outro artigo (Mota, Bruno et al., 2017), com tema: “*Na teia do racismo: trauma coletivo e complexo cultural... marcas do Brasil Negro!*”. O objetivo do estudo é descrever o trauma coletivo referente ao racismo, analisando os seguintes tópicos: aspectos históricos, sociais e psicológicos da escravidão, colonização e os índices de desigualdade entre a população negra, bem como a história oral de duas famílias: uma negra e outra branca, que possibilitou resgatar a ancestralidade de ambas, na cidade do Rio de Janeiro-RJ e identificar a transmissão



intergeracional do trauma coletivo. A roda de capoeira foi citada no artigo como uma maneira que se manifesta a ancestralidade negra e que a própria roda é um símbolo de totalidade e pertencimento. O estudo concluiu que o trauma coletivo oriundo do racismo na psique coletiva esse depósito de brutalidade, que pode potencialmente, por um lado afetar a saúde mental da população negra, e contribuir para que a população branca não reconheça as próprias práticas racistas e opressoras contra as pessoas não brancas.

O artigo de Elizabeth B. (2021), teve o objetivo de compreender o impacto do racismo sobre vivências de mulheres negras a partir de uma análise fenomenológica. Foram analisados relatos escritos por mulheres que se autodeclararam negras, encontrados em sites e blogs da internet. Os resultados encontrados possibilitaram compreender que as experiências de racismo vivenciadas por mulheres negras tiveram início na infância e as acompanham ao longo de toda a vida, causando impactos sobre sua saúde mental. O artigo nos traz como conclusão que o suporte emocional que essas mulheres recebem pode ser de grande relevância no processo de superação, assim como no processo de intervenção psicológica quando pautados por atitudes de empatia e aceitação. A formação do psicólogo de acordo com a autora deve incluir conteúdos e práticas que abordem o tema do racismo como parte da realidade social.

### **Autoestima e percepções raciais**

Em toda a revisão integrativa de literatura, foram abordados em vinte e dois artigos a autoestima e percepções como temática principal de análise. Monalisa et al (2020), em seu artigo, tratou da avaliação da autoestima de jovens universitárias com idade entre dezoito e vinte e quatro anos segundo critérios de raça/cor. O método utilizado foi um estudo transversal, quantitativo com duzentos e quarenta graduandas de uma universidade pública brasileira. Foram utilizados dois instrumentos para a coleta de dados: O primeiro, foi um questionário estruturado que contemplou os dados de identificação, as características sociodemográficas e hábitos de vida das participantes (idade, raça/cor autorreferida, curso, ano de curso, ocupação, religião, hábito de fumar, hábito de beber, uso de drogas ilícitas, estado marital, tipo de escola que frequentou). Este instrumento foi elaborado e fundamentado com base na literatura científica e em pesquisas prévias realizadas na área do estudo. O segundo instrumento utilizado foi a Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg Self-Esteem Scale), e utilizou os seguintes descritores: População



Negra; Autoestima; Saúde Mental; Saúde da Mulher; Juventude; Saúde do Estudante.

Seguindo a temática relacionada à autoestima e percepções raciais, o artigo de Lanyelle (2020) investigou o processo de construção de sentidos de identidade em mulheres negras que passaram por transição capilar. Foi observado que a estética negra presente na sociedade brasileira tem sido alvo da ideologia do branqueamento racial. Foram realizadas doze entrevistas semiestruturadas com mulheres entre dezoito e trinta e quatro anos, entre julho e setembro de dois mil e dezessete, que passaram pelo processo de transição capilar e que se autodeclararam como negras. O roteiro de entrevista possuía perguntas sobre a relação com o cabelo na infância, os motivos do alisamento e da transição capilar, assim como as diferenças entre a relação com o cabelo antes e depois da transição capilar, e se houve alguma alteração na percepção de si em decorrência desse processo. Onze das entrevistadas mencionaram que, apesar de ser uma experiência dolorosa, a transição capilar trouxe uma grande mudança positiva para suas vidas, constituindo um verdadeiro ponto de inflexão.

O artigo da autora Nayara Cristina (2018), reforçou a solidão da mulher negra como algo específico, que diferente de outras raças e gêneros, possui o agravante de estar na intersecção de minorias sociais, como mulher e preta. O objetivo do estudo está baseado em observações do feminismo negro em torno da temática. O presente estudo conclui que o caminho para reverter as desigualdades são os esforços em conjunto, aliados a políticas afirmativas e educação inclusiva para todos, sobretudo para as pessoas negras. Para este grupo social, nota-se ressaltado no artigo a necessidade de um resgate de sua ancestralidade através da história das pessoas negras.

### **Transtornos Alimentares e o Pertencimento a Grupos Minoritários**

Em toda a revisão integrativa da literatura, quatro artigos foram encontrados com o tema transtorno alimentar como foco principal de análise. Bittencourt (2017), em seu artigo, buscou avaliar até que ponto o pertencer a grupos étnicos/raciais diferentes das mulheres brancas pode predispor à insatisfação com a imagem corporal e ao risco para desenvolver transtornos alimentares. O estudo foi realizado com estudantes de quinze a trinta anos, de instituições de ensino médio e universitário, público e privado. Foi realizado em duas etapas: a quantitativa, utilizando informações sociodemográficas e de vivência do racismo; o EAT-26, instrumento de triagem de risco para transtorno alimentar, e o BSQ, para avaliação de insatisfação com a imagem corporal. Já a etapa qualitativa foi realizada com a condução de grupos focais, voltados para a discussão de história de vida das participantes. O resultado obtido do



estudo foi: das seiscentos e vinte e seis estudantes pesquisadas, 34% tinham preocupação com a imagem corporal e 6,6%, risco de comportamentos alimentares desordenados. O presente estudo concluiu que vivências e percepções do racismo, associado a conflitos pessoais, familiares e sociais estão na base desses comportamentos, além da insatisfação corporal.

Em consonância com o tema do atual eixo temático foi encontrado outro artigo. De acordo Desiderio (2023), buscou avaliar o perfil dos pacientes com transtornos alimentares (TAs) atendidos por um serviço especializado e então investigar os fatores associados ao desfecho do tratamento. Foram incluídos duzentos e setenta e um pacientes. A amostra foi predominantemente do sexo feminino (89,7%), com idade média de vinte e um anos, sem companheiro (86,9%) e diagnóstico de anorexia nervosa (AN) (65,7%), e o índice de massa corporal mais frequente foi de magreza (53,9%). A metade dos indivíduos tinha comorbidades psiquiátricas (50,6%), e 88,5% dos pacientes (n = 100) dos cento e treze prontuários com essa informação realizaram tratamento anterior.

O artigo da autora Manuela Desidério (2017), buscou examinar as percepções sobre a etiologia possível dos transtornos alimentares. A autora avaliou dois grupos de pessoas negras de ambos os sexos, com transtorno alimentar e sem transtorno alimentar. O estudo utilizou questões abertas para avaliar as crenças de cinquenta e sete indivíduos com transtornos alimentares e duzentos e vinte sem o transtorno. Os participantes responderam às perguntas: “Qual você acha que foi (foram) a(s) causa(s) do seu transtorno alimentar?” e “Qual você acha que é(são) a(s) causa(s) dos transtornos alimentares?”. O estudo obteve como resultado que os participantes com transtornos alimentares endossaram com mais frequência problemas psicológicos/emocionais e sociais, com genética/biologia e ideais de mídia/cultura menos endossados. Houve uma diferença entre os grupos no relato da mídia como etiologia presumida dos transtornos alimentares, sugerindo que aqueles sem transtornos alimentares podem atribuir abertamente a mídia como possível causa principal de vulnerabilização a transtornos alimentares, enquanto aqueles com transtornos alimentares podem não estar totalmente conscientes do impacto da mídia.

### **Raça, corpo e obesidade**

Foram encontrados dezesseis artigos relacionando raça, corpo e obesidade como foco principal de análise. Danielle Bandeira (2019) em seu artigo afirma que a obesidade e sobrepeso são problemas crescentes na saúde pública mundial, representando uma ameaça por aumentarem os riscos de doenças crônicas não transmissíveis. O objetivo do artigo é analisar os motivos que levam as mulheres obesas e de sobrepeso a não praticarem atividades



físicas. O método utilizado foi com uma abordagem quanti-qualitativa, realizada em duas etapas. A etapa quantitativa utilizou uma abordagem descritiva, cuja amostra foi de duzentos e vinte e um mulheres adultas, que responderam a um questionário sociodemográfico e econômico (idade, cor de pele autorreferida, renda familiar, escolaridade, situação conjugal e ocupação). Na etapa qualitativa, as participantes foram convidadas a responder a entrevista semiestruturada. A conclusão, de acordo com a autora, é que o principal motivo das mulheres não praticarem atividade física é a falta de tempo e autogestão.

Em consonância com o tema do atual eixo temático foi encontrado outro artigo. Daiane Severo (2016), buscou compreender e analisar os discursos de trajetória de vida das mulheres negras com intersecção de gênero, raça e classe no ensino superior e na comunidade. A proposta do trabalho buscou averiguar os discursos da trajetória de vidas das mulheres negras, articulando os conceitos de gênero, raça e classe. Segundo a autora, a presença de mulheres negras nas universidades e nas comunidades desafia e questiona os discursos de opressão e discriminação que tendem a marginalizar e tornar invisíveis essas mulheres, impedindo-as de assumir o papel de protagonistas em suas próprias histórias.

De acordo com a autora Cláudia Simões (2020) em seu artigo, cerca de 40% da população mundial está acima do peso. O atual artigo visa mapear na literatura científica a extensão, o alcance e a natureza da relação entre obesidade e raça. Para a coleta de dados, os estudos utilizaram questionários e entrevistas. Em todos os artigos a obesidade foi medida pelo índice de massa corporal (IMC) – calculado pelo peso em quilogramas dividido pelo quadrado da altura em metros. Considerou-se como excesso de peso o indivíduo com  $IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$ , e obeso o indivíduo com  $IMC \geq 30 \text{ kg/m}^2$ . O artigo conclui apontando uma relação complexa e multifacetada entre raça, nível socioeconômico, escolaridade e obesidade. O presente estudo sugere que estudos devem ser realizados, com especial ênfase nas diferenças regionais, pois embora a desigualdade racial aconteça em todos os lugares, ela ocorre de diferentes formas, intimamente relacionadas com o contexto social dos indivíduos.



## **Estudo 2. Estudo de caso Individual**

### **Construção da imagem corporal, experiências e significados relacionados entre mulheres negras de Brasília-DF**

#### **Apresentação do Estudo**

A sessão qualitativa desta dissertação, denominada *Construção da imagem corporal, experiências e significados relacionados entre mulheres negras de Brasília-DF*, traz relatos de experiências de duas mulheres que se autodeclararam negras e que relatam insatisfação corporal e dificuldades no emagrecimento. A insatisfação corporal é apontada na literatura científica como um dos principais fatores para o início de comportamentos alimentares disfuncionais, e considerado uma das variáveis para o desenvolvimento de transtornos alimentares (Heider, Spruyt, Houwer, 2018; Carvalho e colaboradores, 2013).

A presente pesquisa propõe-se a ouvir a atual realidade enfrentada por mulheres negras que diariamente vivenciam situações sociais de desigualdade racial e de preconceito relacionado a seu peso corporal. Devido ao histórico de exclusão vivenciado por mulheres negras, foi considerado relevante explorar com as entrevistadas suas experiências perante questões relacionadas com a estética e padrões corporais socialmente tidos como “ideais”. Considera-se que o fator de constante pressão pela estética ideal está diretamente relacionado com as maneiras de existir dessas mulheres na sociedade (CARNEIRO, 1995), o que tornou a conversa sobre padrões estéticos e racialidade algo imprescindível em nosso estudo.

#### **Objetivos**

O objetivo central deste estudo é explorar experiências de autoimagem e de comportamento alimentar de duas mulheres autodeclaradas negras e gordas. O presente trabalho não possui pretensão de relevância estatística, propondo-se a explorar o fenômeno singular da experiência de cada uma das voluntárias. Através da Terapia Cognitivo-Comportamental proposta por Aaron Beck (BECK, 2022), foram investigadas as autopercepções e crenças sobre si mesmas perante cobranças sociais sobre estética e racialidade.



## **Método**

### **Delineamento**

O método escolhido para realizar o presente trabalho foi o estudo de caso coletivo, descrito por Stake (1995). A decisão de utilizar esse método foi com intuito de analisar fenômenos complexos, como as experiências subjetivas e pessoais resultantes de vivências específicas.

### **Participantes e Procedimento**

A pesquisa buscou relatos de mulheres que se autodeclararam enquanto negras e obesas, e cujo relato envolveu a apresentação de dificuldades na busca pelo emagrecimento. Para a realização foi imprescindível que as entrevistadas possuíam mais de 18 anos de idade e que residissem em Brasília-DF. As duas participantes voluntárias preencheram um formulário de interesse que foi divulgado em redes sociais.

As participantes que se enquadraram nos critérios de inclusão receberam via whatsapp o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o Termo de Autorização de Imagem e Som de Voz para fins de pesquisa, e os enviaram de volta assinados eletronicamente para o pesquisador. As duas entrevistas semiestruturadas foram feitas exclusivamente online onde as participantes puderam responder às entrevistas em sala virtual online. Somente os áudios da entrevista foram coletados, e em seguida as entrevistas foram transcritas pelo pesquisador.

### **Instrumentos**

O instrumento utilizado foi a entrevista semiestruturada, que possibilita o acesso às experiências das participantes, com o objetivo de buscar vivências de mulheres que se autodeclararam negras e gordas (Anexo 2). A entrevista qualitativa utiliza um roteiro flexível durante a preparação para coleta de dados, permitindo que o entrevistador utilize os questionamentos principais do planejador e faça perguntas adicionais conforme o desenvolvimento da entrevista (Lima et al., 1999).



## **Cuidados Éticos**

Acredita-se que esta pesquisa tenha apresentado risco mínimo às duas participantes. Os possíveis riscos foram descritos como potenciais desconfortos emocionais devido à discussão de temas sobre padrões de beleza e autoimagem. Em caso de qualquer identificação de sofrimento ou desconforto relatado pelas participantes, teriam sido realizadas medidas imediatas de acolhimento por parte do profissional pesquisador. Assim que os riscos fossem identificados pelas participantes e/ou pesquisador, poderiam interromper a participação na pesquisa a qualquer momento.

Acredita-se que esta pesquisa tenha oferecido benefícios específicos a cada participante voluntária. Ao abrir espaço para o diálogo, aconteceram reflexões positivas a respeito da vivência da mulher negra e gorda na sociedade. Espera-se que o presente estudo ofereça benefícios ao ampliar o repertório de pesquisas acadêmicas a respeito dos padrões de beleza e transtornos alimentares em mulheres negras, que consta como tema muito deficitário no meio acadêmico (CALDWELL, 2010). O sigilo das participantes foi absoluto, bem como todas as informações recebidas pelo pesquisador ao longo do processo de pesquisa. A amostra foi constituída por duas participantes que residem em Brasília-DF e que se autodeclaram negras e gordas. Todos os nomes mencionados durante este estudo são fictícios e foram escolhidos para proteger a identidade das participantes.

## **Análise de dados**

Os dados qualitativos coletados a partir das entrevistas foram avaliados a partir da metodologia de análise de conteúdo (Laville & Dionne, 1999). De acordo com os autores, quando estamos diante de entrevistas transcritas, é totalmente possível destrinchar o conteúdo apresentado e agregar os principais temas abordados e selecionar o conteúdo de importância para análise, e dali extrair suas essenciais significações.

Na discussão final do estudo dois, após destacar as categorias de relevância em cada entrevista, os dois pontos destacados em todas as entrevistas foram comparados e agrupados, identificando também os eixos temáticos comuns nas falas de todos os entrevistados.



## Resultados e Discussão

### Entrevistada 01

Iolanda é uma mulher negra de 33 anos, com altura de 1,56 metros e peso de 110 kg. Relata que nunca procurou ajuda psicológica, e que seu IMC é de 60,40kg/m<sup>2</sup>, o que a classifica como obesa grau III (WHO, 2020). O IMC, que corresponde à medida de peso dividida pela altura ao quadrado (kg/m<sup>2</sup>), foi descrita em 1892 por Lambert Adolph. O IMC tem sido útil em estudos populacionais, mas está se mostrando deficitário no que tange aos indicadores de percentual de gordura corporal. Alguns autores da literatura científica, demonstraram que o IMC não reflete a real composição corporal dos indivíduos, questionando-se o seu uso com o propósito de diagnosticar a gordura corporal (NUNES,2009) . Porém, o índice de Massa Corporal atualmente segue sendo o método mais utilizado para classificação de sobrepeso e obesidade nas populações adultas, por ser definido enquanto um método simples, prático e de fácil aplicabilidade e mensuração (NUNES,2009).

### Categoria 01 - Julgamentos e negritude

A entrevistada afirma que se sente julgada cotidianamente pelas pessoas por ser negra e por estar acima do peso. De acordo com Lange em seu artigo, o autor afirma que as mulheres gordas e negras, que destoam do modelo de padrão de beleza aceito socialmente, são passíveis de julgamento, rejeição e críticas. E que essas mulheres podem desencadear aspectos como ansiedade, insatisfação com a imagem corporal, compulsão e baixa autoestima ( SILVA; LANGE, 2010).

*As pessoas elas sempre tendem a julgar, julgam sempre, mas assim, hoje eu tento não me importar com o que as pessoas vão pensar, mas eu me importo, eu me importo muito, são situações que mexem muito comigo. Eu não consigo expressar o tanto que eu não me sinto bem quando eu visto uma roupa, se eu vou em uma loja os atendentes falam “aquí não vai ter roupas que servem em você (sic)”. (Iolanda)*

### Categoria 02 - Constrangimento Social da mulher negra

A entrevistada também relata sentir que preconceito e constrangimento social são constantes em função do corpo gordo. Passar pela catraca do



ônibus, sentar em cadeiras e comprar roupas são desafios diários que promovem vergonha e desconforto, como afirma a entrevistada Iolanda no trecho abaixo:

*As cadeiras e catracas do ônibus, eu tenho um pouco de dificuldade, ainda mais por ter pessoas que ficam ali olhando e julgando. Todas as vezes que passo na catraca do ônibus eu sinto um desconforto. Já tiveram pessoas, por exemplo, que se levantaram assim que eu sentei ou comentaram coisas grosseiras. “Fica muito apertado, você não sabe que você é grande?”, “Não tem noção que deixa o outro desconfortável?”. Eu me sinto em alerta por ser negra e gorda no Brasil, não é uma bobagem como algumas pessoas pensam, isso mexe muito comigo (sic). (Iolanda)*

### **Discussão sobre caso individual**

É importante mencionar que Iolanda não consegue se sentir bem ao se olhar no espelho, e que com frequência tem sentimentos de inutilidade por conta da obesidade. A construção da autoimagem da mulher negra pode ser comprometida a partir do olhar permeado de preconceitos, de padrões e normas sociais (TEIXEIRA,2010).

*Eu não consigo me sentir bem, as vezes eu sinto uma sensação de inútil porque as vezes eu penso que eu poderia fazer mais para conseguir mudar a obesidade, só eu que posso fazer algo para mudar essa questão, eu já tentei tantas vezes, eu já tentei inúmeras vezes de várias formas, e eu não consegui, e às vezes eu me sinto falha por isso. (Iolanda)*

Ao fim da entrevista Iolanda relatou que sente orgulho da mulher que se tornou, mesmo enfrentando preconceitos diariamente, relata reconhecer suas qualidades e pontos fortes como pessoa. Ao mesmo tempo em que se observa um certo acolhimento sobre o próprio corpo e capacidade, a partir de sua fala também emergem exemplos de grandes insatisfações com sua imagem, conforme descrito no trecho abaixo.

*Eu nunca consegui me sentir bem com o meu corpo, não por estética e sim porque é uma coisa que sempre mexeu muito comigo, essa questão de ser acima do peso porque, sempre as pessoas olham para mim e me menosprezam, nunca tá bom, nunca é o suficiente, então assim eu nunca consegui me senti bem, não por estética mais sim por essas outras questões. (Iolanda)*



## **Entrevistada 02**

Karine é uma mulher negra com altura de 1,63 metros e peso de 63 kg. Tem 27 anos e é solteira. Relata que já procurou atendimento psicológico e nutricional para tratamento do emagrecimento saudável. Afirma que não se considera uma mulher obesa, mas que atualmente sente-se desconfortável com áreas específicas do seu corpo. A autodepreciação pelo próprio corpo de acordo com a literatura científica, pode contribuir para comportamentos alimentares disfuncionais (CASTRO, 2013).

### **Categoria 01- Julgamentos e negritude.**

A entrevistada relata que, por ser uma mulher negra no Brasil, precisa lidar diretamente com o racismo, que se apresenta na maioria das vezes de maneira velada. De acordo com Carneiro (2011) em seu estudo, ser uma mulher negra no Brasil é estar suscetível ao racismo, ao preconceito, às discriminações e todas as outras violências que estão relacionadas.

*Ser uma mulher negra no Brasil é desafiador pela constante necessidade de me afirmar nos lugares que frequento e lidar com o racismo, que se apresenta na maioria das vezes de maneira velada. Me causa desgaste emocional, entre outros efeitos. (Karine)*

### **Categoria 02 - Constrangimento Social da mulher negra.**

A entrevistada afirmou que desde muito cedo em sua infância, foi vítima de constante constrangimento social devido ao seu ganho expressivo de peso e por ser negra. Oliveira e Mattos (2019), em seu artigo, afirmam que nos primeiros anos de vida as crianças negras passam a experimentar sentimentos de confusão e incerteza sobre a forma como são vistas pelas outras pessoas, devido ao constrangimento a que são expostas desde muito cedo.

*Quando criança, presenciei várias situações em que me senti constrangida, e não sabia como lidar. Agora sendo adulta, sinto o impacto e tento responder a altura. (Karine)*

### **Discussão sobre caso individual**

Durante a entrevista, Karine se emocionou em alguns momentos, mas relatou se sentir confortável para compartilhar suas vivências e como estava se



sentindo. Afirma que mais estudos sobre a mulher negra são necessários, visando entendê-las e ouvi-las a respeito de como se sentem. Gomes (2019) em seu estudo, afirma que é necessário a realização de mais estudos sobre a mulher negra, visando aumentar a conscientização e contribuir com possíveis estratégias de enfrentamento.

*Estudos como esse são necessários. A divulgação ampla dos resultados e possíveis intervenções. Dar voz a essas mulheres em diferentes espaços e deixar que elas digam como se sentem. (Karine)*

### **Discussão Geral**

Mediante os relatos das duas entrevistadas no que concerne à temática racial e estética, pudemos acompanhar experiências acerca de noções de autopercepção e discriminação de duas mulheres negras e gordas que residem em Brasília- DF. Nas entrevistas, foi destacada por ambas uma recorrência frequente de estereótipos e discriminações no dia-a-dia, com a consciência frequente da existência de uma diferença de tratamento oferecida pelos outros em resposta às aparências. De acordo com Oliveira e Mattos (2019), as mulheres negras crescem frequentemente tendo como ideal de beleza o estereótipo de pessoas brancas, e esses padrões podem operar de maneira consciente ou inconsciente e impactam na construção da identidade das mulheres negras e gordas, estas também ainda afetadas por padrões estéticos de magreza.

Questões como discriminação, tal como relatado pelas entrevistadas, geram sofrimento e tem impactos significativos tanto na esfera social quanto também no ambiente de trabalho. De acordo com Rubino (2020), o estigma relacionado ao peso pode ser especialmente prejudicial à saúde mental, levando a sintomas depressivos, níveis elevados de ansiedade, baixa autoestima e isolamento social. A gordofobia na literatura científica se destaca como uma importante causa de sofrimento psicológico e exclusão, que afetam particularmente as mulheres negras e gordas ao encaixá-las em um grupo duplamente minoritário (ARAÚJO et al., 2018).

Os resultados sugerem a necessidade de aprofundamento do tema estudado, principalmente no que se refere aos padrões de beleza e fatores de vulnerabilidade para o desenvolvimento de transtornos alimentares em mulheres que se autodeclaram negras.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente dissertação foi orientada a partir da perspectiva teórica da Terapia Cognitivo - Comportamental e foi construída em duas etapas, categorizadas enquanto *Estudo 1* e *Estudo 2*. O *Estudo 1* foi construído em torno da proposta de realizar uma revisão integrativa de literatura, e buscou a examinar a produção científica e acadêmica nacional e internacional sobre as possíveis conexões entre os padrões de beleza construídos e o significado social e estético atribuído à mulher negra, assim como as questões étnico-raciais associadas. Os critérios de inclusão abrangeram estudos publicados de 2017 a 2023, utilizando metodologias qualitativas e quantitativas, disponíveis em inglês ou português. A partir da busca nas bases de dados selecionadas, sendo elas Oasis, BVSsalud e APA Psycinfo, foram encontrados cinquenta e quatro estudos.

Para a busca dos referidos estudos, foram utilizados os seguintes descritores: Healthy weight loss, black women, self-esteem, eating disorders in black women, comorbidities, eating disorders, social self-perception of black women, Mulheres negras, Transtornos Alimentares, Racismo em mulheres negras, Padrões de Beleza. Os modelos de artigos encontrados foram: 37% de literatura cinzenta (dissertações e teses) e 63% de artigos publicados (revistas acadêmicas e etc..) Referente ao tipo de análise de dados dos artigos, 64,8% embasaram-se em uma metodologia qualitativa, enquanto 9,3% possuíram um foco quantitativo e os outros 25,5% uma metodologia mista quanti-quali. Foram selecionados artigos empíricos, epidemiológicos, conceituais e de revisão que relacionam questões sobre a saúde da mulher negra e seus aspectos globais e possíveis comorbidades. Após avaliação dos conteúdos dos estudos, estes foram divididos em eixos temáticos para análise. Foram estes: padrões de beleza, autoestima, negritude e transtornos alimentares.

A segunda parte da dissertação, denominada *Estudo 2*, buscou analisar o desenvolvimento da construção da imagem corporal, os comportamentos de



risco para transtornos alimentares e as experiências corporais e significados relacionados a esses transtornos entre mulheres negras de Brasília-DF. Os dados qualitativos coletados a partir das entrevistas foram avaliados a partir da metodologia de análise de conteúdo (Laville & Dionne, 1999). De acordo com os autores, quando estamos diante de entrevistas transcritas, é totalmente possível destringir o conteúdo apresentado e agregar os principais temas abordados e selecionar o conteúdo de importância para análise, e dali extrair suas essenciais significações.

Acredita-se que as mulheres negras podem enfrentar desafios adicionais na busca pela perda de peso, e que podem estar mais propensas a desenvolver transtornos alimentares devido à interação complexa entre raça, obesidade, condição socioeconômica e gênero. Essa dinâmica específica é moldada pelo contexto sócio-histórico de subordinação da comunidade negra (PINHEIROS, 2019).

A sessão qualitativa desta dissertação, denominada *Construção da imagem corporal, experiências e significados relacionados entre mulheres negras de Brasília-DF*, trouxe relatos de experiências e vivências de duas mulheres que se autodeclaram negras e que relatam insatisfação corporal e dificuldades no emagrecimento. A insatisfação corporal é apontada na literatura científica como um dos principais fatores para o início de comportamentos alimentares disfuncionais, e considerado uma das variáveis para o desenvolvimento de transtornos alimentares (Heider, Spruyt, Houwer, 2018; Carvalho e colaboradores, 2013).

Existem limitações neste estudo, incluindo o uso exclusivo de relatos de duas participantes, que não representam as mulheres negras brasileiras em sua totalidade de representação estatística. No entanto, ao buscar compreender a essência das experiências de sofrimento das mulheres negras diante do racismo, é importante não ignorar a diversidade das vivências individuais. Como destacado por Amatuzzi (2007), "a experiência vivida frequentemente contém mais do que o significado que lhe atribuímos" (p. 9). A presente pesquisa,



apresenta limitações devido ao curto período de tempo, o limite estimado pelo Projeto de Iniciação Científica - PIBIC foi de um ano para a construção do presente trabalho.

É importante mencionar que a Psicologia enquanto área de estudo acerca da experiência humana (com ou sem pretensão de representatividade estatística) pode desempenhar um papel crucial na promoção de qualidade de vida da comunidade, ao considerar as experiências únicas das mulheres negras e destacar como diversas formas de opressão se cruzam e impactam diferentes grupos raciais e sociais. A psicologia clínica ainda precisa explorar mais profundamente esse tema, adotando abordagens que não se restrinjam a uma visão simplista do indivíduo como um ser isolado. É fundamental reconhecer as poderosas influências e ideologias construídas e os fatores sócio político-culturais exercidos sobre as vivências das pessoas.

Espera-se que este trabalho possa contribuir para promoção do interesse na elaboração de mais estudos que contenham como escopo a investigação de correlações entre os padrões de beleza e o impacto do racismo sobre as vivências de mulheres negras no Brasil. Espera-se que, ao incentivar o investimento de estudos acadêmicos sobre este grupo social, consigamos eventualmente atuar na diminuição do sofrimento por elas vivido, buscando ajudá-las em seu processo de autoconhecimento e autoaceitação. Verbalizar e divulgar o impacto devastador do racismo e dos padrões de beleza na vida de grupos duplamente minoritários pode auxiliar na construção de redes de apoio, bem como na busca por melhores e mais direcionadas ferramentas de promoção de saúde mental.

## **REFERÊNCIAS**

GOMES, Nilma Lino. Corpo e cabelo como ícones de construção de beleza e da identidade negra nos salões étnicos de Belo Horizonte. Tese. USP: São Paulo, Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, 2002.

GUIMARÃES, A. S. A. Racismo e antirracismo no Brasil. São Paulo: Editora 34, 2009.



Conselho Federal de Psicologia – CFP. (2017). *Relações raciais: Referências técnicas para atuação de psicólogos/os* Brasília, DF:

RIBEIRO, D. A mulher negra precisa ser forte porque o Estado é omissivo [...]. [Entrevista cedida a] Repórter Brasil. 24 nov. 2016.

Faro, A., Pereira, M. E. (2011). Raça, racismo e saúde: A desigualdade social da distribuição do estresse. *Estudos de Psicologia*, 16 (3), 271-278.

GOMES, N.L. Sem perder a raiz: Corpo e cabelo como símbolos da identidade negra. 2ª ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2008.

Raça, Cor e Linguagem. In: KON, Noemi Moritz; SILVA, Maria Lúcia; ABUD, Cristiane Curi. (Orgs.). O racismo e o negro no Brasil: questões para psicanálise. São Paulo: Perspectiva, 91-120 p. 2017.

GOMES, N. L.; MUNANGA, K. O negro no Brasil de hoje. São Paulo: Global, 2006

CARNEIRO, S. Enegrecer o feminismo: a situação da mulher negra na América Latina a partir de uma perspectiva de gênero. In: ASHOKA, Empreendedores Sociais (Org.), Racismos contemporâneos. Rio de Janeiro: Takano, 2003.

Martins CR, Pelegrini A, Matheus SC, Petroski EL. Insatisfação com a imagem corporal e relação com estado nutricional, adiposidade corporal e sintomas de anorexia e bulimia em adolescentes. *Rev Psiquiatr RS*. 2010; 32(1):19-23.

Alvarenga MS, Koritar P, Pisciolaro F, Mancini M, Cordás TA, Scagliusi FB. Eating attitudes of anorexia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder and obesity without eating disorder female patients: Differences and similarities. *Physiol Behav*. 2014;131:99-104.

ALMEIDA, Sílvio Luiz de. Racismo Estrutural. São Paulo: Jandaíra, 2020

GONZALEZ, Lélia. Por um feminismo afro-latino americano: ensaios, intervenções e diálogos. 1. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2020.

BERQUÓ, Elza. Nupcialidade da população negra no Brasil. Campinas: NEPO /UNICAMP, 1987.

REIS, Luciângela Amanda. Trabalhando a autoestima de crianças negras no ambiente escolar: desfazendo preconceitos e estereótipos. Orientador: Rodrigo Ednilson de Jesus. 2015. Trabalho de conclusão de curso (Especialização em Educação e Relações Étnico-raciais) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2015.

SANTANA, Bianca. Quando me descobri negra. São Paulo: SESI -SP editora, 2015



Freitas S, Gorenstein C, Appolinario JC. Instrumentos para avaliação dos transtornos alimentares. Rev Bras Psiquiatr. 2002; 24(Supl. III):34-8.

Bosi MLM, Luiz RR, Morgado CMC, Costa MLS, Carvalho RJ. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. J Bras Psiquiatr. 2006; 55(2):108-113

Cultura negra e educação. Revista brasileira de educação. n. 23. Rio de Janeiro, mar-ago 2003.

Kelly, S. (2006). Cognitive-behavior therapy with african americans. In: P.A. Hays, G. Y. Iwamasa (Orgs.), *Culturally responsive cognitive-behavioral therapy: Assessment, practice, and supervision* (pp. 97-116).

American Psychiatric Association (APA). Manual diagnóstico de transtornos mentais: DSM-5 ATR. 5th ed. Porto Alegre: Artmed; 2014.

Keel PK. Epidemiology and course of eating disorders. In: Agras WS. The Oxford Handbook of Eating Disorders. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press; 2018. p. 34-43.

SOUZA, S. N. Tornar-se negro: ou as vicissitudes da identidade do negro em ascensão social. 2ªed. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1983.

BRASIL. Saúde da população negra no Brasil: contribuições para a promoção da equidade.

Fundação Nacional de Saúde. Brasília, DF: Funasa, 2005b. Disponível em: <bvms.saude.gov.br/publicacoes/07\_0005\_M.pdf>, Acesso em: 15 abr.2007.

CAMARGO, E. P. R. O negro na educação superior: perspectivas das ações afirmativas. Campinas: [s.n],2005.

VAMOS falar de cabelo? Memórias da transição capilar. Produção de Dandara Silveira Monteiro. Florianópolis, 2020

Corpo e cabelo como símbolos da identidade negra. Formação em direitos humanos. Relações raciais. [blog Internet], 5 de outubro de 2012.

SANTOS, A. P. M. T. dos. Tranças, turbantes e empoderamento de mulheres negras: artefatos de moda como tecnologias de gênero e raça no evento afro chic (Curitiba-PR). 2017. 147 f. Dissertação (Mestrado em Tecnologia e Sociedade), Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba.

DE SOUZA FREITAS, Geisiane C. Cabelo crespo e mulher negra: a relação entre cabelo e a construção da identidade negra. Idealogando: Revista de Ciências Sociais da UFPE, v. 2, n. 2, p. 65- 87, jan. 2019.



Vasconcelos HS. Autoestima, autoimagem e constituição da identidade: um estudo com graduandos de psicologia. RPDS. [Internet]. 2017 Ago [Acesso 15 jul 2019];6(3):195-206.

TUNZI, Z. Cresci num mundo onde uma mulher como eu, com o meu tipo de pele e cabelo, nunca foi considerada bonita. In: ESTEVÃO, I. M. Zozibini Tunzi é a quinta 195 mulher negra coroada Miss Universo. 10 dez. 2019.

Lewis JA, Mendenhall R, Harwood AS, Hunt MB. "Ain't I a Woman?": Perceived Gendered Racial Microaggressions Experienced by Black Women. *Couns Psychol.* [Internet]. 2016 Aug [cited Mar 29, 2020];44(5):758-80.

WERNECK, J. Nossos passos vêm de longe! Movimentos de mulheres negras e estratégias políticas contra o sexismo e o racismo. In: VERSCHUUR, C. Vents d'est, Vents d'ouest:

Mouvements de femmes et féminismes anticoloniaux [em línea]. Genève: Graduate Institute Publications, 2009. ISBN: 9782940503827. Disponível em: <https://books.openedition.org/iheid/6316>. Acesso em: 06 out. 2020.

GOMES, Nilma L. Sem perder a raiz: corpo e cabelo como símbolos da identidade negra. São Paulo: Autêntica, 2006.

Tavares, J. S. C., & Kuratani, S. M. A. (2019). Manejo clínico das repercussões do racismo entre mulheres que se “tornaram negras”. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 39, e184764, 1-13.

RODRIGUES, T. R. B. O cabelo da mulher negra como signo ideológico..

Oliveira, B. M. C., & Kubiak, F. (2019). Racismo institucional e a saúde da mulher negra: Uma análise da produção científica brasileira. *Saúde em Debate*, 43(122),

Oliveira, A. P. O., & Mattos, A. R. (2019). Identidades em transição: Narrativas de mulheres negras sobre cabelos, técnicas de embranquecimento e racismo. *Estudos & Pesquisas em Psicologia*, 19(2),

Gouveia, M., & Zanello, V. (2019). Psicoterapia, raça e racismo no contexto brasileiro: Experiências e percepções de mulheres negras. *Psicologia em Estudo*, 24, 1-15.

Gomes, N. L. (2019). Negro, corpo e cabelo: Rejeição, aceitação e resignificação. In N. L. Gomes, *Sem perder a raiz: Corpo e cabelo como símbolos da identidade negra* (3a ed., pp. 135-186) .



Gomes, I. (2019). Reflexão sobre os limites e possibilidades de empatia na escuta de mulheres negras. In M. Tassinari, & W. Durange (Orgs.), *Empatia: A capacidade de dar luz à dignidade humana* (pp. 85-104).

RIBEIRO, D. A mulher negra precisa ser forte porque o Estado é omissivo [...]. [Entrevista cedida a] Repórter Brasil. 24 nov. 2016.

FERREIRA, A. P. S.; SZWARCOWALD, C. L.; DAMACENA, G. N. Prevalência e fatores associados da obesidade na população brasileira: estudo com dados aferidos da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São Paulo, v. 22, e190024, 2019.

GOUVEIA, Marizete, & ZANELLO, Valeska. (2019). Psicoterapia, raça e racismo no contexto brasileiro: experiências e percepções de mulheres negras. *Psicologia Em Estudo*, 24(Psicol. Estud., 2019 24).

NOGUERA, Renato, & ALVES, Luciana Pires. (2019). Infâncias Diante do Racismo: teses para um bom combate. *Educação & Realidade*, 44(Educ. Real., 2019

YANOVSKI, S. Z. Binge eating disorder: current knowledge and future directions. *Obesity Research*, Silver Spring, v. 1, n. 4, p. 306-324, 1993.

ARAÚJO, L.; COUTINHO, M.; ARAÚJO-MORAIS, L.; SIMEÃO, S.; MACIEL, S. Preconceito frente à obesidade: representações sociais veiculadas pela mídia impressa. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, v. 70, n. 1, p. 69–85, 2018.

Fieira k, Silva LL. Obesidade: Um estudo sobre a adesão ao tratamento medicamentoso e a percepção da qualidade de vida relacionada à saúde. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. 2018;

Bento, K.M.; e colaboradores. Transtornos alimentares, imagem corporal e estado nutricional em universitárias de Petrolina-PE. *Revista brasileira de Ciência da Saúde*. Vol. 20. Num. 3. 2016 . p. 197-202.



BETTI, M. U. BELEZA SEM MEDIDAS? Corpo, gênero e consumo no mercado de moda plus-size. 2014. 213 f. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) – FFLC, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014.

CASTRO, M. R.; CARVALHO, R. S.; FERREIRA, V. N.; FERREIRA, M. E. C. Função e Imagem Corporal: uma análise a partir do discurso de mulheres submetidas à cirurgia bariátrica.

MARCELJA, K. G. A busca por uma identidade através da moda plus size. COMUNICON – Congresso Internacional de Comunicação e Consumo. ESPM, São Paulo, 2015.

VIGARELLO, G. História da Beleza: O corpo e a arte de se embelezar, do renascimento aos dias de hoje. Trad. Léo Schlafman. Rio de Janeiro: Ediouro, 2006.

SOUZA, J. M. B. et al. Obesidade e tratamento: desafio comportamental e social. Rev. Bras. Ter. Cogn, v. 1, n. 1, 2005.



## RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO DE EXTENSÃO PROFESSORES EM PAUTA: SAÚDE MENTAL EM FOCO

LILIAN BEATRIZ PEREIRA

### RESUMO

O texto apresentado é o resultado de pesquisa que foi desenvolvida na matéria Itinerário Extensionista II na UDF, cujo objetivo era verificar a atual situação da saúde mental dos educadores que trabalham na educação básica, no que tange demanda, estresse e a dinâmica entre a vida profissional e a vida pessoal. A metodologia utilizada contou com questionário e roda de conversa e revelou a necessidade de gestão de demanda, apoio emocional e práticas de autocuidado.

**Palavras-chave:** saúde mental; professores; trabalho; autocuidado; apoio emocional.

### ABSTRACT

The text presented is the results of a research that was developed in the subject *Itinerário Extensionista II* at UDF, whose objective was to verify the current situation of the educators' mental health who work in basic education, in terms of demand, stress and the dynamics between professional and personal life. The methodology used included questionnaire and conversation circle and revealed the need for demand management, emotional support and self-care practices.

**Keywords:** mental health; teachers; work; self-care; emotional support.

### Introdução

A saúde mental dos professores emergiu como um tema de crescente importância no cenário educacional contemporâneo. Diante da intensificação das demandas profissionais, os educadores enfrentam desafios que afetam profundamente seu bem-estar psicológico e emocional (Francisco & Ramos, 2018). Esse aspecto torna-se um elemento central nas discussões sobre a qualidade da educação e o bem-estar dos profissionais da área.

De acordo com Souza & Leite (2011), entender as condições de trabalho que afetam a saúde mental dos educadores é fundamental para promover um ambiente escolar saudável e produtivo. Os professores, muitas vezes, enfrentam altos níveis de



estresse, *burnout* e mal-estar, que decorrem de uma carga de trabalho excessiva, demandas emocionais intensas e pressão por resultados.

A predominância de pesquisas que analisam a saúde mental sob a perspectiva da psicologia e das ciências médicas destaca a necessidade de uma abordagem mais holística, que considere as condições laborais que impactam esses profissionais. Além disso, a investigação das estratégias de prevenção e manejo do estresse torna-se essencial para cultivar a saúde mental no ambiente escolar.

Neste contexto, o presente trabalho se propôs a investigar a saúde mental dos professores, com foco no desgaste emocional e na gestão do tempo, tanto no ambiente de trabalho quanto na vida pessoal. Foram exploradas possíveis soluções e intervenções que podem ser implementadas para melhorar a qualidade de vida dos educadores e, conseqüentemente, a qualidade do ensino. Ao trazer à luz as questões relacionadas à saúde mental dos educadores, busca-se não apenas evidenciar os desafios que enfrentam, mas também ressaltar a importância de um olhar atento e cuidadoso para a saúde mental no contexto escolar. Essa abordagem contribui para a valorização do trabalho docente e para a construção de um sistema educacional mais justo e saudável.

## **Metodologia**

A metodologia adotada para a realização deste trabalho baseou-se em uma abordagem mista, integrando métodos quantitativos e qualitativos. A coleta de dados foi realizada por meio de questionários padronizados, que permitiram a obtenção de informações quantitativas sobre a saúde mental dos professores da educação básica, com o objetivo de aprofundar a compreensão sobre a saúde mental dos professores da educação básica.

A aplicação do questionário foi realizada com 33 professores, dividido em duas partes. A primeira preocupava-se em verificar autoavaliação da Saúde Mental. Foram formuladas seis questões que exploraram aspectos cruciais do bem-estar emocional dos educadores. Essas questões abordaram áreas como satisfação no



trabalho, habilidades de enfrentamento diante de desafios diários e a qualidade das relações interpessoais entre colegas e alunos. Ao focar nesses elementos, buscou-se captar a percepção dos professores sobre suas próprias condições de saúde mental e a forma como essas condições impactam sua prática educativa.

Na segunda parte do questionário, tratou do equilíbrio entre vida profissional e pessoal. foram apresentadas também seis questões. Essa seção focou em aspectos como a desconexão do trabalho, a percepção do apoio oferecido pela escola e as práticas de autocuidado que os professores adotam em suas rotinas. Essa abordagem permitiu não apenas uma análise quantitativa, mas também uma reflexão sobre como as demandas profissionais afetam a vida pessoal dos educadores e quais estratégias eles utilizam para manter um equilíbrio saudável entre essas esferas.

Além da aplicação do questionário, foi promovida uma roda de conversa com cinco professores, criando um espaço de diálogo aberto e acolhedor, o que proporcionou uma compreensão mais aprofundada das experiências e percepções dos educadores em relação ao seu bem-estar emocional e às condições de trabalho.

A previsão inicial para essa atividade era de que ela durasse 1 hora; no entanto, a riqueza das discussões levou a um prolongamento do encontro, que se estendeu por 2 horas. Essa extensão reflete o engajamento dos participantes e a relevância do tema abordado.

A estrutura da roda de conversa foi cuidadosamente planejada e incluiu as seguintes etapas:

- *Boas-vindas e Introdução*: um momento inicial de acolhimento, onde os participantes se apresentaram e foram esclarecidos dos objetivos da atividade. Essa fase foi fundamental para estabelecer um ambiente seguro e de confiança, essencial para que os professores se sentissem à vontade para compartilhar suas experiências.

- *Exercício de Relaxamento*: uma breve atividade de relaxamento foi proposta para ajudar os participantes a se desconectarem das preocupações cotidianas e se abrirem para as discussões que se seguiriam. Esse tipo de exercício é importante para preparar a mente e o corpo, facilitando um ambiente propício à reflexão e ao diálogo.



- *Check-in individual*: cada participante teve a oportunidade de compartilhar suas experiências e sentimentos em relação à sua saúde mental. Esse momento de escuta ativa foi crucial para que todos se sentissem valorizados e ouvidos, promovendo um senso de comunidade e apoio mútuo.

- *Discussão sobre angústias*: essa etapa se concentrou no aprofundamento das preocupações e desafios enfrentados pelos educadores. A troca de relatos e experiências permitiu que os participantes identificassem desafios comuns e nuances específicas de suas vivências, criando um espaço de empatia e solidariedade.

- *Identificação de estratégias de enfrentamento*: após discutir as angústias, os professores foram convidados a refletir sobre possíveis soluções e estratégias que poderiam ser adotadas para lidar com os desafios mencionados. Essa etapa se mostrou fundamental para fomentar a proatividade e a busca por melhorias nas condições de trabalho e na saúde mental.

- *Encerramento e Feedback*: a roda de conversa foi concluída com um momento de feedback, onde os participantes puderam compartilhar suas impressões sobre a atividade e o que aprenderam com as discussões. Esse encerramento foi importante para reforçar a ideia de continuidade no cuidado com a saúde mental e a importância de manter esses diálogos abertos.

Em conformidade com princípios éticos, foi garantido o anonimato dos participantes e foi obtido o consentimento informado de todos os envolvidos no estudo. Essa abordagem ética assegura que os dados coletados sejam tratados com responsabilidade e respeito à privacidade dos professores, promovendo um ambiente de confiança durante a pesquisa.

O desenvolvimento deste trabalho, portanto, não se limitou à coleta de dados, mas buscou criar um espaço de reflexão e diálogo significativo sobre a saúde mental dos professores. A combinação de métodos quantitativos e qualitativos permitiu uma compreensão mais rica e abrangente das experiências dos educadores, o que contribuiu para a identificação de estratégias que podem ser implementadas tanto em nível individual quanto institucional para promover um ambiente escolar mais saudável e acolhedor.



## Resultados

A pesquisa revelou *insights* significativos e desafiadores. A análise dos dados coletados, tanto por meio do questionário quanto das rodas de conversa, destacou que a maioria dos educadores se sente ocasionalmente realizado em seus papéis, o que sugere uma necessidade urgente de maior apoio institucional e emocional.

Na tabela abaixo é possível verificar os dados referentes ao questionário aplicado.

Tema: Autoavaliação da Saúde Mental	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
1. Com que frequência você se sente realizado e satisfeito com seu trabalho como professor?	6,3%	9,4%	50%	28,1%	6,3%
2. Você se sente capaz de lidar com situações estressantes de forma eficaz?	0%	0%	53,1%	34,4%	12,5%
3. Você se sente valorizado e reconhecido por seu trabalho como professor?	6,5%	32,3%	41,9%	16,1%	3,2%
4. Você tem boas relações com seus colegas de trabalho e a equipe da escola?	0%	0%	0%	50%	50%
5. Você se sente desanimado e/ou desmotivado em relação à sua profissão docente?	0%	9,4%	46,9%	31,3%	12,5%
6. Você se sente frequentemente irritado ou frustrado com seus alunos e colegas de trabalho?	0%	25%	59,4%	12,5%	3,1%



Tema: Equilíbrio entre vida profissional e pessoal	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
1. Com que frequência você sente que consegue desconectar do trabalho quando está em casa?	3,1%	34,4%	25%	25%	12,5%
2. Com que frequência você sente que consegue dedicar tempo suficiente às suas atividades pessoais e interesses fora do ambiente de trabalho?	6,3%	25%	34,4%	28,1%	6,3%
3. Com que frequência você sente apoio da escola para resolver problemas pessoais?	9,4%	38,1%	37,5%	25%	0%
4. Você sente compreensão dos familiares e amigos com demandas profissionais?	12,5%	18,8%	34,4%	21,9%	12,5%
5. Você acredita que a escola demanda tempo em excesso, assim prejudicando sua vida pessoal?	9,4%	9,4%	28,1%	40,6%	12,5%
6. Com que frequência você pratica atividades de autocuidado e relaxamento para manter seu equilíbrio emocional entre vida profissional e pessoal?	21,7%	28,1%	34,4%	6,3%	9,4%

Os desafios identificados foram variados, mas interconectados. Muitos professores relataram dificuldades em lidar com o estresse cotidiano, o que impacta diretamente sua capacidade de manter um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal. Essa tensão é exacerbada pela falta de práticas de autocuidado e relaxamento, que são essenciais para o bem-estar mental e emocional.

A combinação das abordagens quantitativa e qualitativa permitiu uma compreensão mais profunda das experiências dos educadores. As conversas abertas não apenas facilitaram a expressão de angústias, mas também incentivaram a identificação de estratégias de enfrentamento. Esse espaço de diálogo se mostrou crucial, pois promoveu um senso de comunidade e solidariedade entre os



participantes, evidenciando a importância de manter esses diálogos sobre saúde mental nas instituições educacionais.

### **Análise e Discussão**

A saúde mental é um aspecto primordial no contexto educacional. É fundamental ressaltar que a promoção da saúde mental dos professores da educação básica é um dos recursos essenciais para que esses profissionais possam desempenhar plenamente seu papel social de grande importância (Soares, 2021). Deste modo, o bem-estar psicológico dos professores não apenas influencia a qualidade do ensino, mas também molda o ambiente escolar como um todo. Estudos realizados por diversos pesquisadores do Brasil destacam que a saúde mental dos docentes está cada vez mais comprometida devido as funções exaustivas exercidas pela categoria (Oliveira & Santos, 2021). É essencial que a promoção da saúde mental seja uma prioridade nas instituições de ensino, reconhecendo que um professor emocionalmente saudável é capaz de oferecer um ensino mais eficaz e empático.

Além disso, a pesquisa permitiu identificar fatores de risco que afetam os educadores, como o estresse e a dificuldade em equilibrar as demandas da vida pessoal e profissional. Esse reconhecimento é crucial para que se possam desenvolver estratégias que minimizem esses riscos e promovam um ambiente de trabalho mais equilibrado.

A relevância da autoavaliação da saúde mental foi outra conclusão importante. Permitir que os professores reflitam sobre suas próprias necessidades emocionais é um passo vital para que possam buscar apoio e implementar práticas que favoreçam seu bem-estar, pois segundo Soares (2021), o autoconhecimento permitirá que a pessoa reconheça as manifestações de elementos cognitivos disfuncionais já existentes que podem resultar em transtornos de ansiedade e comportamentos inadequados.

Dentro dessas perspectivas, o psicólogo graduado é um profissional que pode atuar tanto no processo de ensino e aprendizagem dos alunos quanto na capacitação



dos professores, além de contribuir para a prevenção e o cuidado da saúde mental dos educadores (Soares, 2021). Assim, estudantes e futuros profissionais de Psicologia, têm a oportunidade de contribuir de diversas maneiras, como:

1. *Desenvolvimento de estratégias de intervenção*: Auxiliar na criação de programas de apoio psicológico, como grupos de apoio e práticas de *mindfulness*, que visem proporcionar suporte emocional aos professores.
2. *Participação em pesquisas*: Engajar-se na coleta de dados e na análise dos desafios enfrentados pelos educadores é uma forma de contribuir para a produção de conhecimento na área da saúde mental na educação.
3. *Promoção de autocuidado*: É importante incentivar a implementação de práticas de autocuidado e relaxamento entre os professores, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado.
4. *Sensibilização e formação*: Preparar-se para atuar na sensibilização dos educadores sobre a importância da saúde mental e seu impacto na educação é uma contribuição valiosa, pois isso pode levar a uma mudança significativa na cultura escolar.

Essas ações podem não apenas beneficiar os professores, mas também refletir positivamente sobre o aprendizado e o desenvolvimento dos alunos, criando um ciclo virtuoso de cuidado e atenção à saúde mental no ambiente educacional.

## **Conclusão**

A saúde mental dos professores da educação básica é uma questão de extrema importância que demanda atenção e ação imediata. O bem-estar emocional desses profissionais não apenas impacta suas vidas pessoais, mas também exerce uma influência significativa na qualidade do ensino e no ambiente escolar como um todo. Portanto, é fundamental implementar medidas eficazes que promovam a saúde mental dos educadores, reconhecer que seu estado emocional reflete diretamente na aprendizagem e no desenvolvimento dos alunos.



Para alcançar esse objetivo, é necessário adotar estratégias essenciais que incluam o reconhecimento e a valorização dos profissionais de educação. Isso não apenas reforça a importância do papel que esses educadores desempenham, mas também contribui para aumentar a motivação e o comprometimento com a profissão. A valorização, acompanhada de práticas que promovam um ambiente de trabalho saudável, pode reduzir significativamente o estresse e a sobrecarga emocional que muitos professores enfrentam diariamente.

Um ambiente escolar saudável deve ser construído com a participação ativa de todos os envolvidos, promover a colaboração e o apoio mútuo. Incentivar a prática de atividades de autocuidado é uma estratégia eficaz para que os professores possam cuidar de sua saúde mental. Isso pode incluir desde a implementação de pausas para relaxamento durante o expediente até a promoção de atividades recreativas e de bem-estar, que ajudem os educadores a desestressar e a recarregar as energias.

Além disso, é essencial buscar um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. A pressão constante e as demandas do trabalho podem levar a um esgotamento físico e emocional, dificultando a capacidade dos professores de se dedicarem plenamente à sua função. Portanto, promover políticas que respeitem esse equilíbrio, como horários flexíveis e a possibilidade de tempo para a vida pessoal, é uma maneira eficaz de apoiar a saúde mental dos educadores.

A inclusão de terapias e intervenções psicológicas personalizadas é outra abordagem crucial para o bem-estar emocional dos professores. Oferecer acesso a serviços de apoio psicológico, o que inclui aconselhamento e terapia, pode proporcionar um espaço seguro para que os educadores lidem com suas emoções e desafios cotidianos. Essas intervenções devem ser adaptadas às necessidades individuais dos profissionais, de modo a garantir um suporte abrangente e eficaz.

Os objetivos esperados com essas ações vão além do simples cuidado com a saúde mental, eles incluem a promoção da qualidade de vida dos professores e a criação de um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo para todos. Ao investir na saúde mental dos educadores, estarão não apenas melhorando suas condições



de vida, mas também contribuindo para uma educação de maior qualidade, que se reflete positivamente no aprendizado e no desenvolvimento dos alunos.

Portanto, a saúde mental dos professores é um pilar fundamental para o sucesso educacional, tornando imperativo que as instituições de ensino e os responsáveis pela educação se mobilizem para implementar medidas e estratégias que criem um ambiente capaz de valorizar e cuidar de seus educadores. Essa abordagem integrada não apenas beneficiará os professores, mas também terá um impacto duradouro na formação de gerações futuras, promovendo uma educação mais saudável, inclusiva e de qualidade. Assim, é evidente que para melhorar a saúde mental dos professores, é essencial implementar políticas e práticas que priorizem o autocuidado, ofereçam suporte emocional e promovam um ambiente escolar que valorize o bem-estar de seus educadores.

A continuidade dessas discussões e a implementação de estratégias coletivas podem contribuir para um ambiente mais saudável e acolhedor, beneficiando toda a comunidade escolar.

### **Agradecimento**

Agradeço sinceramente ao professor Luiz Mendes pela valiosa oportunidade de escrever este relato sobre minha experiência. Sua orientação e apoio foram fundamentais para o desenvolvimento deste projeto.

Gostaria também de expressar minha gratidão à escola e aos professores que aceitaram participar da pesquisa, contribuindo com suas impressões e experiências. A colaboração de todos foi essencial para enriquecer este trabalho.

Agradeço ainda à UDF por proporcionar um ambiente tão inspirador e acolhedor. Agradeço também aos colegas de sala do curso de Psicologia que me ajudaram em diversas etapas do projeto; seu apoio foi inestimável.

Por último, mas não menos importante, agradeço à minha família pelo suporte constante e encorajamento, que me motivaram a seguir em frente.



## REFERÊNCIAS

DE OLIVEIRA, Erik Cunha; DOS SANTOS, Vera Maria. Adoecimento Mental Do Professor Da Educação Básica No Brasil. **Seminário de Pesquisa do Programa de Pós-Graduação em Educação-SEPED**, n. 1, 2021. <https://eventos.set.edu.br/seped/article/download/14880/14570/60105>

FRANCISCO, Deise Juliana; RAMOS, Mylena Carla Almeida Tenório. “O QUE TENHO A COMEMORAR?”: A saúde mental de professores da educação básica de Garanhuns/PE. **Plurais-Revista Multidisciplinar**, v. 3, n. 3, p. 58-78, 2018. <https://doi.org/10.29378/plurais.2447-9373.2018.v3.n3.58-78>

SOARES, Sandileuza Pereira da. A ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO ESCOLAR NA SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES REGENTES DA EDUCAÇÃO BÁSICA. 2021. <http://hdl.handle.net/123456789/3844>

SOUZA, Aparecida Neri de; LEITE, Marcia de Paula. Condições de trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil. **Educação & Sociedade**, v. 32, p. 1105-1121, 2011. <https://doi.org/10.1590/S0101-73302011000400012>



## **CAMPANHA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO NA SAÚDE DO TRABALHADOR: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

### ***SUICIDE PREVENTION CAMPAIGN IN WORKER HEALTH: EXPERIENCE REPORT***

ANA CLARA SILVA DOURADO <sup>1</sup>  
KAREN IULIANNE MACHADO DA SILVA <sup>1</sup>  
HAIANNE ANDRIELLI R.L BOTTEGA <sup>1</sup>  
ERIKA LOPEZ MUNIZ <sup>1</sup>, CARLA-ANNE DE AQUINO<sup>1</sup>  
GABRIEL FREITAS CANDIDO <sup>1</sup>  
ALLANY DE SOUZA NEVES<sup>1</sup>  
MARCELA FERREIRA CIPRIANI RUFINE<sup>2</sup>  
JOÃO FLÁVIO GUIMARÃES<sup>2</sup>  
ALBÊNICA PAULINO DOS SANTOS BONTEMPO <sup>2</sup>

#### **RESUMO**

**Introdução:** O suicídio é qualquer ação executada de forma livre na intenção de provocar a própria morte. Estima-se que aconteça em média um suicídio a cada 40 segundos. A campanha “Setembro Amarelo” conscientiza sobre a prevenção ao suicídio e surgiu devido aos dados alarmantes a respeito da taxa de incidência do mesmo. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma campanha de prevenção ao suicídio. **Métodos:** Os acadêmicos do estágio de Fisioterapia na saúde do trabalhador, em setembro, mês da prevenção ao suicídio, realizaram uma campanha junto aos trabalhadores de duas instituições privadas. A campanha fez parte dos atendimentos do estágio junto a prática da ginástica laboral onde os estagiários realizaram uma dinâmica reflexiva e de valorização da vida. **Resultados:** As atividades propostas foram bem aceitas pelos colaboradores e após as mesmas, foram relatadas melhorias no bem-estar e observou-se alegria entre os participantes. **Considerações Finais:** É necessário e benéfico trazer à tona atividades que promovam não só o bem-estar físico, mas também a saúde mental, estimulando abordagens que demonstram a valorização da vida do trabalhador, ao separar um tempo para que o mesmo receba os cuidados necessários para manter o equilíbrio entre corpo-mente.

**Palavras-chaves:** Saúde do trabalhador; Fisioterapia; Prevenção; Suicídio; Saúde coletiva.

#### **ABSTRACT**

**Introduction:** Suicide is any action performed freely with the intention of causing one's own death. It is estimated that, on average, one suicide occurs every 40 seconds. The “Yellow September” campaign raises awareness about suicide prevention and emerged due to

---

<sup>1</sup> Discentes do Centro Universitário do Distrito Federal - UDF

<sup>2</sup> Docentes do Centro Universitário do Distrito Federal - UDF



alarming data regarding the incidence rate of the same. Objective: To report the experience of a suicide prevention campaign. Methods: The academics of the Physiotherapy internship in worker's health, in September, the month of suicide prevention, carried out a campaign with the workers of two private institutions. The campaign was part of the internship sessions along with the practice of labor gymnastics where the interns performed a reflexive dynamic and appreciation of life. Results: The proposed activities were well accepted by the employees and after them, improvements in well-being were reported and joy was observed among the participants. Final Considerations: It is necessary and beneficial to bring up activities that promote not only physical well-being, but also mental health, stimulating approaches that demonstrate the appreciation of the worker's life, by setting aside time for him to receive the necessary care to maintain the balance between body and mind.

**Keywords:** Workers' health; Physiotherapy; Prevention; Suicide; Collective health.

## 1. INTRODUÇÃO

O suicídio pode ser entendido como qualquer ação executada de forma livre pelo indivíduo na qual sua intenção seja provocar de forma intencional a própria morte, (Associação Brasileira de Psiquiatria; 2014). A estimativa global é de aproximadamente 800 mil casos de suicídio anualmente, onde a maioria desses casos ocorrem em países desenvolvidos (Pattel et.al., 2017). Desse modo, é caracterizado então uma média de um suicídio a cada 40 segundos, em algum lugar do mundo, bem como uma taxa anual de 10,7 ocorrências para cada 100 mil habitantes (Bachmann, 2018).

No Brasil, desde 2015, a campanha “Setembro Amarelo” tem como objetivo conscientizar sobre o suicídio, deste modo, prevenindo a sua incidência. Foi escolhido este mês, devido ao dia 10 de setembro ser o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio. Assim, como em outros movimentos semelhantes, por exemplo, o Outubro Rosa, o símbolo utilizado na campanha é um laço amarelo, frequentemente visto entre a sociedade e empregado como forma de mostrar suas ações. A iniciativa é realizada pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), juntamente com o Conselho Federal de Medicina (CFM), e pelo Centro de Valorização da Vida (CVV). (BRASIL, 2017).

Segundo relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre a prevenção ao suicídio: É incentivado a cada país que desenvolva e reforce estratégias preventivas



de abordagem multissetorial (WHO,2014). Assim, no início do ano de 2019, foi sancionada a Lei nº 13.819/2019, instituindo a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio no Brasil (PNPAS). A Lei constitui um marco legal para possíveis regulamentações que possam ser instituídas em território nacional, a fim de promover a prevenção ao suicídio (BRASIL,2020).

Nesse contexto, é necessária uma aceleração considerável na redução da taxa de suicídios. Devido a isto, o objetivo deste trabalho é contribuir com ações preventivas capazes de ajudar na redução da mesma, com um programa de prevenção ao suicídio aplicado aos funcionários atendidos pelos alunos no estágio curricular de Fisioterapia na saúde preventiva e do trabalhador no Centro Universitário do Distrito Federal- UDF, e colaboradores do Lar dos Velhinhos Maria Madalena.

## **2. MÉTODOS**

### **2.1 CONTEXTUALIZAÇÃO**

O período de realização do estágio curricular supervisionado na área de Fisioterapia na saúde coletiva e do trabalhador (2022), coincidiu com o mês de setembro, no qual é realizada mundialmente a campanha de prevenção ao suicídio, no Brasil denominada de campanha setembro amarelo. Devido ao alto índice de suicídio, surgiu a oportunidade e necessidade de abordar tal temática no âmbito acadêmico.

Faz parte das atividades avaliativas do estágio a elaboração de campanhas de promoção de saúde e material para educação em saúde. Assim, o programa de conscientização sobre a valorização da vida foi elaborado pelos estagiários para tratar deste assunto extremamente delicado de forma mais leve e descontraída, através de dinâmicas que traziam palavras de ânimo e encorajamento.



## 2.2 PARTICIPANTES

No segundo semestre de 2022, o estágio curricular obrigatório de Fisioterapia na saúde coletiva, preventiva e do trabalhador, assistiu aos colaboradores do UDF e do Lar de Velinhos Maria Madalena, acompanhados e supervisionados pelo professor supervisor João Flávio Guimarães.

No UDF, foram contemplados para participação na campanha os funcionários em serviço nas coordenações da saúde, coordenação de direito, coordenação de humanas, centro de atendimento acadêmico, biblioteca, clínica integrada em saúde, laboratórios de enfermagem, farmácia, biomedicina e gastronomia.

A campanha também foi realizada em ambiente externo ao UDF, com os funcionários de uma instituição parceira do curso de Fisioterapia, o lar de idosos “Maria Madalena” (local onde ocorre o estágio de Fisioterapia em gerontologia e Fisioterapia em saúde do trabalhador) participaram cuidadores de idosos, enfermeiros, psicólogos e estagiários de fonoaudiologia que se encontravam no local.

**Figura 1:** Equipe do estágio curricular supervisionado na área de Fisioterapia em saúde coletiva, preventiva e do trabalhador da direita para esquerda Erika Lopes, Karen Iulianne, Carla-Anne De Aquino, Professor Me. João Flávio Guimarães, Gabriel Freitas, Ana Clara Dourado, Haiane Bottega, Allany de Souza.



**Fonte:** Banco de imagens pessoal. 2023.



### 2.3 PROCEDIMENTOS E MATERIAIS

A dinâmica foi realizada simultaneamente as atividades de ginástica laboral, utilizando material lúdico para auxiliar na realização dela. Foi usado um pacote de balões amarelos de 50 unidades, nos quais anteriormente à realização da atividade, haviam sido introduzidos papéis contendo frases motivacionais como: “Sua vida importa”, “Sorria: hoje é o seu dia”, “Você nasceu para vencer”, “Brilhe: você é luz”, “Afastos os pensamentos negativos e seja feliz”, “Você está lindo(a) hoje”, “Seu sorriso vale mais que diamante”.

Durante a realização da atividade, os estagiários solicitaram que os colaboradores se organizassem em uma “fila indiana”. Após o posicionamento adequado, o primeiro integrante da fila foi contemplado com um balão amarelo cheio de ar. Então, foi realizada a atividade inicial de passar o balão para o colega que se encontrava atrás, e ao chegar ao final da fila passar novamente o balão para o colega da frente, sendo o mesmo passado hora por cima da cabeça, hora por baixo entre as pernas dos participantes (atividade também conhecida como montanha russa), sendo realizados movimentos com todo o corpo, com o intuito de trabalhar a coordenação motora e promover união no ambiente de trabalho.

**Figura 2.** Colaboradores do lar Maria Madalena realizando a atividade “montanha russa”.



**Fonte:** Banco de imagens pessoal. 2022.



A fim de promover a alegria e o bem-estar durante a atividade, os organizadores ainda utilizaram de uma música animada na hora da realização da atividade. Ao final, cada participante recebeu um balão e foram instruídos a enchê-los e logo em seguida, a se posicionarem em duplas, para, através de um abraço, estourarem os balões, onde um serviu de apoio para o outro. A atividade encerrou por meio da leitura das frases que se encontravam dentro dos balões amarelos.

**Figuras 3. 4, 5 e 6.** Registros da ginástica laboral e atividade com balões com os colaboradores do Lar dos Velhinhos Maria Madalena





Fonte: Banco de imagens pessoal. 2022.



### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O grupo de estágio curricular supervisionado na área de Fisioterapia em saúde coletiva, preventiva e do trabalhador atuou junto aos trabalhadores do UDF e do Lar dos Velinhos Maria Madalena. Foram realizados alongamentos, e brincadeira de montanha russa utilizando auxílio do balão amarelo. Além disso, foram executadas atividades cognitivas, de interação e socialização, incluindo o apoio de musicalização para descontração e bem-estar.

A atividade proposta foi muito bem recebida pelos trabalhadores, dos quais ao final foi possível colher relatos como: *“nossa, fiquei até feliz agora”*, *“eu estava me sentindo tão mal hoje e veio essa frase dizendo que eu sou bonita”*, entre outros. Com este programa também foi possível proporcionar um movimento que ajuda a conscientizar sobre os problemas que afetam a saúde mental e, principalmente, incentivar a procura por ajuda profissional.

**Figuras 7, 8 e 9.** Imagens referentes a atividade realizada pelos colaboradores sendo a 7 e 8 no lar Maria Madalena e a 9 no UDF.







**Fonte:** Banco de imagens pessoal. 2022.

Vale ressaltar que as altas demandas de trabalho e o estresse contínuo do profissional/colaborador, podem levar à exaustão excessiva e ao cansaço físico extremo, deixando o profissional no seu limite. Síndromes como burnout, também chamada de síndrome do esgotamento profissional, acabam se tornando comuns, diminuindo a eficiência e proatividade no ambiente de trabalho, e principalmente, afetando de diversas formas negativas a vida do indivíduo por elas acometido. (SouGov, 2022).

É necessário que o funcionário compreenda que tirar um tempo para se exercitar não é tempo perdido, mas sim ganho de saúde, pois o movimento gera diversos efeitos a nível fisiológico, sendo capaz de promover uma sensação de completo bem-estar físico e psíquico. Cabe lembrar que não apenas o trabalhador precisa se conscientizar à respeito da importância da ginástica laboral, mas



juntamente, as empresas precisam trabalhar para que essa prática se torne rotina na vida de seus empregados, a fim de gerar mais rentabilidade para as mesmas, diminuir as taxas de afastamento por lesões por esforço repetitivo (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), e sobretudo promover qualidade de vida.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades propostas foram bem aceitas pelos colaboradores e foram relatadas melhorias no bem-estar e observou-se alegria entre os participantes. É necessário e benéfico trazer à tona atividades que promovam não só o bem-estar físico, mas também a saúde mental, estimulando abordagens que demonstram a valorização da vida do trabalhador, ao separar um tempo para que o mesmo receba os cuidados necessários para manter o equilíbrio entre corpo-mente. O estágio foi de grande importância no aprimoramento e aquisição de conhecimentos tanto para os alunos quanto para os trabalhadores envolvidos. E os funcionários e colaboradores atendidos se mostraram satisfeitos com os atendimentos.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SILVEIRA. Laura Regine; SILVEIRA. Kelly Cristine; SANTOS. Tatiane Ramos. **Campanha Setembro Amarelo no Brasil: O marketing social como meio de prevenção ao suicídio** - Researchgate, Society and Development, 21/09/2020.

LIMA. Daniel Ponciano Araújo; BRANDÃO. Carlos Barboza. **5 anos de campanha Setembro Amarelo: Estamos conseguindo prevenir suicídio?** - Researchgate, Society and Development, V. 10, N. 7, 17/06/2021.

SETEMBROAMARELO.COM. SetembroAmarelo, c:2013. Página inicial. Disponível em: <https://www.setembroamarelo.com/>.

SÍNDROME DE BURNOUT. SouGov ministério da saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de->



[burnout#:~:text=S%C3%AAdndrome%20de%20Burnout%20ou%20S%C3%AAdrome,justamente%20o%20excesso%20de%20trabalho](#). Acesso em 04 de outubro. 2022.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA (ABP). Disponível em <<http://www.abp.gov.br>> Acesso em 03 de outubro.2022.

BACHMANN,Silke. **EPIDEMIOLOGY OF SUICIDE AND THE PSYCHIATRIC PERSPECTIVE**. Pubmed, 06 de Julho de 2018.

**CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA (CFM-BRASIL)**. Código de ética médica. Resolução nº 1.246/88. Brasília: Tablóide,1990.

**Ministério da Saúde (2020): Saúde de A a Z** – Suicídio, página web [<https://antigo.saude.gov.br/saude-de-az/suicidio>], consultada a 10/09/2020.

**Ministério da Saúde (2017): Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas**. – Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Agenda de Ações Estratégicas para a Vigilância e Prevenção do Suicídio e Promoção da Saúde no Brasil 2017-2020. Retirado de: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/21/17-0522-cartilha--Agenda-Estrategicapublicada.pdf>.

