

Panorama

UFCSPA

A SAÚDE NO SÉCULO XXI

Hiperconectividade, apostas online, burnout e hábitos alimentares: as pesquisas e os debates da Federal da Saúde sobre as transformações do nosso tempo.

NUTRIÇÃO

Alimentação saudável, sustentável e acessível ao bolso
pp. 4 a 7

SAÚDE MENTAL

Os impactos das apostas online na saúde pública
pp. 8 a 11

COMPORTAMENTO

As duas faces do burnout: na universidade e no trabalho
pp. 11 a 15

RECONHECIMENTO

Tese premiada pela Capes investiga cérebro e ultraprocessados
pp. 18 a 21



A saúde e seus desafios no século XXI

O Panorama UFCSPA chega à sua edição 80 procurando abordar temas de saúde que marcam o primeiro quarto do século XXI. Ao longo dos últimos 25 anos, transformações aceleradas na tecnologia, no trabalho, nos hábitos de vida e nas relações sociais trouxeram à tona novos desafios clínicos e coletivos, exigindo das ciências da saúde respostas tão dinâmicas quanto os problemas do nosso tempo.

A relação entre escolhas cotidianas e saúde abre esta edição. Detalhamos como o planejamento, o aproveitamento integral dos alimentos e a valorização da produção local permitem conciliar alimentação saudável, orçamento doméstico e sustentabilidade. Já no campo da pesquisa experimental, destacamos um trabalho do PPG-Biociências, agraciado com menção honrosa no Prêmio Capes de Tese 2026, que investiga o impacto dos alimentos ultraprocessados e da obesidade no envelhecimento cerebral, além de potenciais estratégias com restrição calórica e canabidiol.

A saúde mental e as pressões da vida contemporânea também ganham destaque nesse número. Analisamos a expansão das apostas online

e suas repercussões na rotina das famílias, nas finanças e na saúde pública. Em outra reportagem, discutimos a vulnerabilidade de adolescentes diante da hiperconectividade e de narrativas hostis nas redes sociais, sublinhando o papel dos vínculos afetivos presenciais.

O esgotamento psíquico é examinado tanto na vida universitária - com um estudo da instituição sobre os preditores do burnout acadêmico entre estudantes - quanto no ambiente de trabalho, alertando para a responsabilidade das organizações na prevenção da síndrome. Fechando a revista, apresentamos uma pesquisa voltada a instrumentalizar cirurgiões-dentistas na detecção clínica de sinais de violência e negligência contra crianças.

A Assessoria de Comunicação Social da UFCSPA convida você a navegar por estas páginas, refletir sobre os temas propostos e acompanhar o trabalho científico e social desenvolvido na Federal da Saúde.

Boa leitura!

José Leal

**Editor-chefe do
Panorama UFCSPA**

Editado pela Ascom – Assessoria Especial de Comunicação Social da UFCSPA
Rua Sarmento Leite, 245,
prédio 1, sala 500B
Porto Alegre, RS, Brasil CEP 90050-170
Telefone: (51) 3303-8754

comunicacao@ufcspa.edu.br

facebook.com/UFCSPA
twitter.com/UFCSPA
youtube.com/UFCSPA
instagram.com/UFCSPAoficial
linkedin.com/school/ufcspa

Reitora
Jenifer Saffi

Vice-Reitor
Rafael José Vargas Alves

Chefe de Gabinete
Márcia Giovenardi

Pró-Reitora de Graduação
Marilu Fiegenbaum

**Pró-Reitora de Pesquisa,
Pós-Graduação e Inovação**
Aline de Souza Pagnussat

**Pró-Reitor de Extensão, Cultura
e Assuntos Comunitários**
Luis Henrique Telles da Rosa

**Pró-Reitor de Planejamento
e Administração**
Magno Carvalho de Oliveira

Pró-Reitora de Infraestrutura
Evelise Fraga de Souza Santos

Pró-Reitora de Gestão com Pessoas
Ana Cláudia Souza Vazquez

**Pró-Reitor de Ações Afirmativas
e Assuntos Estudantis**
Rafael Cáceres

**Coordenadora da Assessoria
Especial de Comunicação Social**
Janine Bargas

PANORAMA UFCSPA

Jornalismo
Janine Bargas
José Antônio Leal
Luana Giazzon
Márcia Schmitt Veronezi Cappellari

Jornalismo em Cultura
Lisiane Wandscheer

Fotos
Luciano Amaro Junqueira Valério

Projeto Gráfico e Diagramação
Eduardo Coimbra Farias



Alimentação saudável

pode caber no orçamento e ser sustentável

Pesquisadora relaciona planejamento das refeições, redução de ultraprocessados e aproveitamento de alimentos a alternativas que consideram saúde, custo e uso dos recursos naturais

Por Márcia Veronezi

Manter uma alimentação adequada sem aumentar os gastos é possível quando as escolhas consideram planejamento, alimentos da estação, formas de preparo e redução do desperdício. A avaliação é da professora e pesquisadora Simone Morelo Dal Bosco, que estuda alternativas nutricionais e o aproveitamento de alimentos, com trabalhos sobre o uso de farinha de folhas de oliveira em diversos alimentos, como biscoitos e pão de queijo. Simone também é coautora de artigos sobre consumo de alimentos ultraprocessados e risco de mortalidade. Para ela, discutir alimentação saudável a baixo custo exige considerar não apenas o preço dos produtos, mas as condições de acesso aos alimentos, a organização das refeições e a sustentabilidade do sistema alimentar.

Manter uma alimentação adequada com orçamento

limitado, segundo Simone, envolve fatores que ultrapassam as escolhas individuais. Renda familiar, preços praticados no território, disponibilidade de alimentos in natura, acesso a feiras e mercados, transporte, tempo para preparar refeições e condições de armazenamento interferem no que chega à mesa. A publicidade de produtos ultraprocessados também influencia esse cenário. Por isso, a alimentação saudável entre populações de menor renda precisa ser analisada a partir do sistema alimentar como um todo e das condições concretas de acesso aos alimentos.

“Não basta recomendar frutas, verduras e alimentos de melhor qualidade se eles não estiverem disponíveis ou acessíveis economicamente”, afirma.

Uma das estratégias apontadas é aproximar consumidores da agricultura familiar, das feiras locais e dos circuitos curtos de comercialização. A

compra direta de pequenos produtores pode ampliar o acesso a alimentos frescos e reduzir etapas entre produção e consumo. Produtos da região adquiridos durante a safra também tendem a apresentar maior disponibilidade e, em determinadas situações, preços menores.

A pesquisadora explica que melhorar a qualidade da alimentação nem sempre exige aumento proporcional dos gastos. O planejamento das compras, a escolha de alimentos da estação, o uso de técnicas adequadas de preparo e a redução do desperdício podem ajudar a conciliar qualidade nutricional e orçamento.

Alimentos básicos e minimamente processados, como arroz, feijão e outras leguminosas, ovos, mandioca, batata, milho, aveia, hortaliças e frutas da estação, podem compor refeições diversificadas. Uma alimentação com maior variedade de alimentos

in natura e minimamente processados tende a ampliar a oferta de fibras, vitaminas, minerais e diferentes compostos bioativos. Quando esses alimentos substituem determinados ultraprocessados, também podem contribuir para reduzir a ingestão excessiva de açúcares livres, sódio e outros componentes associados a dietas de pior qualidade.

Simone chama atenção para uma percepção que associa alimentação saudável a produtos caros, importados, suplementos ou itens comercializados como “fitness”, “zero”, “light”, “diet” ou “high protein”.

“É necessário superar a ideia de que ‘saudável é sinônimo de caro’”, diz. Segundo ela, a avaliação deve considerar não apenas o preço da embalagem, mas também valor nutricional, rendimento, porção utilizada, origem, sazonalidade, cultura, impacto ambiental e desperdício.

Diversificação das fontes de proteínas

Outra possibilidade para organizar os gastos é diversificar as fontes de proteínas. Feijão, lentilha, grão-de-bico, ovos e soja podem integrar diferentes preparações. A proposta, segundo Simone, não é estabelecer uma oposição entre carne e alimentos vegetais, mas ampliar as possibilidades de composição das refeições. A proteína texturizada de



soja, por exemplo, pode ser usada em hambúrgueres, almôndegas, molhos, recheios e bolinhos, sozinha ou combinada com outros ingredientes. A forma de preparo interfere na textura, no aroma, no sabor e na aceitação. Hidratação adequada, retirada do excesso de água, uso de alho, cebola, ervas e outros temperos naturais, além do controle do tempo e da temperatura de cocção, são algumas das técnicas indicadas.

Esse conhecimento culinário também integra a educação alimentar e nutricional. “Não basta disponibilizar um ingrediente de baixo custo; é preciso ensinar como selecionar, preparar, combinar e tornar esse alimento sensorialmente agradável.”

Aproveitamento reduz desperdício

O aproveitamento de partes comestíveis que normalmente são descartadas é outra forma de relacionar alimentação e economia doméstica. Cascas, talos, folhas e sementes podem ser incorporados a diferentes preparações, desde que sejam próprios para consumo e recebam higienização e preparo adequados.

Talos de brócolis e couve podem ser usados em sopas, omeletes, recheios, arroz, farofas e bolinhos. Folhas comestíveis, como as de beterraba, podem integrar refogados, tortas e sopas.

Sementes de abóbora podem ser torradas e acrescentadas a pães, saladas e farofas.

As folhas de oliveira são outro exemplo dessa possibilidade de aproveitamento. Provenientes, entre outras fontes, da poda das árvores e de etapas da cadeia produtiva da olivicultura, elas apresentam diferentes compostos fenólicos, entre eles a oleuropeína, pertencente à classe dos secoiridoides. Estudos experimentais descrevem propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e antimicrobianas da oleuropeína e de extratos das folhas. Os possíveis efeitos sobre a saúde, no entanto, dependem da dose, da matriz alimentar e das evidências clínicas disponíveis.

A transformação das folhas provenientes da poda em ingredientes alimentares, quando sua segurança e aplicação tecnológica estiverem devidamente estabelecidas, também pode ser compreendida sob a perspectiva da economia circular: um material que poderia ser descartado passa a ter nova aplicação e valor.

Simone também destaca a possibilidade de incorporar alimentos pertencentes à biodiversidade regional. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), como ora-pro-nóbis, beldroega, bertalha e taioba, podem ampliar a variedade da dieta, desde que sejam corretamente identificadas e preparadas. O aproveitamento, porém,

exige conhecimento. Nem toda casca, folha, caroço ou semente é própria para consumo humano, e algumas plantas necessitam de técnicas específicas de cocção. “O conceito correto não é ‘comer qualquer resíduo’. É evitar que uma parte comestível e segura seja transformada desnecessariamente em resíduo”, explica.

A redução das perdas também tem reflexos no orçamento doméstico e no uso de recursos naturais. Conforme os dados apresentados pela pesquisadora, aproximadamente 1,05 bilhão de toneladas de alimentos foram desperdiçadas em 2022 no mundo, considerando domicílios, serviços de alimentação e varejo. Cerca de 60% desse volume correspondeu ao desperdício nos domicílios.

Planejamento começa antes das compras

Organizar as refeições da semana é uma das medidas indicadas para diminuir compras desnecessárias e perdas de alimentos. Antes de elaborar a lista, a orientação é verificar despensa, geladeira e freezer e identificar os produtos que precisam ser consumidos primeiro.

A partir disso, é possível planejar o cardápio, verificar quais alimentos estão na safra, definir o orçamento e comparar preços. O armazenamento correto e a previsão do

aproveitamento das partes comestíveis também ajudam a evitar perdas.

Essa organização, segundo Simone, aproxima a rotina doméstica de princípios utilizados em uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), como planejamento de cardápio, previsão de compras, controle de estoque, técnica dietética e controle de desperdícios.

Menos ultraprocessados e mais habilidades culinárias

A redução do consumo de alimentos ultraprocessados deve ocorrer junto com o aumento da disponibilidade e da atratividade de alimentos in natura e minimamente

processados, explica a pesquisadora. Planejar refeições, cozinhar em maior quantidade e congelar porções, preparar lanches em casa, utilizar frutas da estação e ampliar o consumo de leguminosas estão entre as estratégias sugeridas.

Preparações domésticas também podem substituir alguns produtos prontos. Hambúrgueres e almôndegas podem ser preparados com soja, lentilha ou feijão. Talos e folhas comestíveis podem ser incorporados a bolinhos e outras receitas.

“A redução do ultraprocessado não deve ser tratada somente como uma proibição. É necessário desenvolver autonomia alimentar e habilidades culinárias”, afirma.

A melhoria da alimentação, nessa perspectiva, envolve mais do que substituir um produto por outro. Passa pelo conhecimento sobre os alimentos, pelo planejamento das refeições e pelas condições concretas de acesso e preparo.

Para Simone, as escolhas alimentares também estão relacionadas ao território em que as pessoas vivem. Agricultura familiar, alimentos regionais, biodiversidade, sazonalidade e redução do desperdício integram esse sistema. Políticas públicas de aquisição de alimentos e de apoio à agricultura familiar também fazem parte da discussão, já que o acesso a uma alimentação adequada não depende somente das decisões individuais dos consumidores. ■





Jogos de apostas online impulsionam casos de dependência

e provocam aumento de procura a serviços de saúde

Bets e jogos como o do Tigrinho trouxeram de volta vícios em jogatina e seus impactos, como aumento da depressão e suicídio

Por Márcia Veronezi

Recentemente proibidos no Brasil, os jogos de apostas online, como as chamadas bets e jogos de cassino virtual, tornaram-se uma preocupação crescente para a saúde mental da população. O aumento dos casos de dependência relacionados a essas plataformas acendeu o alerta entre autoridades de saúde, devido aos impactos que podem provocar na vida emocional, social e financeira dos usuários. Diferentemente de outras modalidades de jogos de azar, como corridas de cavalos e cassinos presenciais, as apostas online permanecem disponíveis 24 horas por dia e podem ser acessadas de forma imediata pelo telefone celular, ampliando a exposição e facilitando a repetição contínua das apostas.

Os relatos de pessoas que perderam patrimônio, contraíram dívidas e recorreram a empréstimos com familiares, bancos e agiotas têm aumentado desde a regulamentação das apostas de quota fixa no Brasil, em 2018. Os impactos também são percebidos no sistema de saúde. Em maio deste ano, o Ministério da Saúde informou que os atendimentos em saúde mental relacionados a jogos de apostas no Sistema Único de Saúde (SUS) cresceram 140%. O transtorno do jogo é atualmente reconhecido como um transtorno aditivo comportamental tanto no DSM-5-TR quanto na CID-11.

Os prejuízos vão além dos transtornos psicológicos. O sistema de saúde também

registra tentativas de suicídio, suicídios e homicídios relacionados ao vício em jogos. Segundo o Instituto de Estudos para Políticas de Saúde (IEPS), os danos à saúde associados às apostas representam um custo estimado de R\$ 30,4 bilhões, sendo R\$ 17 bilhões relacionados a mortes por suicídio e R\$ 13,4 bilhões associados à depressão. O instituto estima ainda que cerca de 13 milhões de brasileiros apostem regularmente em plataformas online.

Outro fator que contribui para a expansão desse mercado é a presença constante de publicidade. Durante grandes eventos esportivos, como a Copa do Mundo de Clubes, transmissões esportivas passaram a incorporar não apenas anúncios das plataformas, mas também sugestões de apostas, probabilidades e cotações em tempo real, aproximando ainda mais o jogo da experiência de assistir às partidas.

Entrevista

Para compreender os efeitos psicológicos desse fenômeno, o Panorama UFCSPA conversou com o professor e psiquiatra Flávio Milman Shansis.

Segundo o especialista, o desenvolvimento do comportamento compulsivo não depende de um único fator, mas da combinação entre características individuais e do ambiente. "O comportamento compulsivo com apostas online resulta da interação entre vulnerabilidades

individuais, características psíquicas e fatores ambientais”, explica. “Entre os fatores mais descritos na literatura estão a impulsividade, a busca por recompensa, a dificuldade de regulação emocional, sintomas de ansiedade e de depressão e a baixa tolerância à frustração.”

Segundo Shansis, quem desenvolve esse tipo de dependência costuma acreditar que tem mais controle sobre o jogo do que realmente tem. As pessoas acreditam que é possível recuperar suas perdas e superestimam a própria capacidade de prever resultados. As consequências atingem diferentes aspectos da vida. “O jogo compulsivo está associado à ansiedade, depressão, vergonha, culpa, irritabilidade, insônia, abuso de substâncias e risco de ideação suicida”, afirma.

Os impactos também recaem sobre a convivência familiar e a vida profissional ou acadêmica. “São frequentes os conflitos, a ocultação de dívidas, as mentiras, a perda de confiança e o sofrimento emocional dos familiares”, observa. “No trabalho e nos estudos pode haver queda de desempenho, absenteísmo, redução da concentração, endividamento, perda de produtividade e comprometimento de planos de vida.”

Na avaliação do psiquiatra, a publicidade exerce papel importante na normalização das apostas. “A publicidade intensa contribui para normalizar a aposta como parte do entretenimento cotidiano, especialmente quando isso está associado ao esporte, celebridades, bônus, apostas grátis ou mensagens de ganho fácil.”

Para pessoas mais vulneráveis, essa exposição frequente pode funcionar como um estímulo

permanente. “A exposição repetida funciona como um gatilho: aumenta o desejo de apostar, reduz a percepção de risco e reforça a ideia de que apostar é uma prática comum, segura ou socialmente aceita.” Ele acrescenta que o ambiente digital potencializa esse efeito ao oferecer notificações constantes, publicidade direcionada e acesso imediato às plataformas.

Para ajudar amigos e familiares é necessário ficar alerta quanto ao aumento progressivo do tempo e do dinheiro gastos com apostas, irritabilidade quando a pessoa não consegue jogar, tentativas frustradas de interromper o comportamento, mentiras sobre perdas financeiras, endividamento, ocultação de aplicativos e movimentações bancárias, além de isolamento social e queda no rendimento acadêmico ou profissional.

Para Shansis, a busca por ajuda não deve ser adiada. “É indicado procurar acompanhamento quando a pessoa apresenta sofrimento significativo, perda de controle, prejuízo financeiro, conflitos familiares ou incapacidade de reduzir as apostas apesar das tentativas.”

Nos casos em que há sintomas de depressão, ansiedade, uso de álcool ou outras substâncias, insônia importante, impulsividade ou pensamentos de morte, a avaliação psiquiátrica torna-se ainda mais necessária.

“O tratamento deve ser integrado e envolver a família, controle financeiro, bloqueio de acesso às plataformas e atenção às comorbidades psiquiátricas”, conclui.

O avanço das plataformas de apostas e o aumento dos atendimentos relacionados ao jogo fizeram o tema passar a integrar a agenda da saúde pública. O uso destes aplicativos por milhões de brasileiros fez os especialistas apontarem a necessidade de ampliar a prevenção, o reconhecimento dos sinais de dependência e o acesso ao tratamento.

Conforme o professor Shansis, o tema vem sendo discutido também internacionalmente. “A Comissão de Saúde Pública da revista científica The Lancet defende que o jogo deve ser tratado também como uma questão de saúde pública, e não apenas como uma escolha individual”. ■



Estudo investiga os fatores ligados ao **burnout** entre estudantes

Pesquisa desenvolvida na UFCSPA aponta que conflitos na convivência com docentes e falta de momentos de descanso pesam mais no esgotamento do que o volume de estudos

Por José Leal

Metas contínuas, avaliações sucessivas, prazos apertados e a constante cobrança por desempenho fazem parte da rotina universitária tanto quanto os compromissos de um emprego formal. Embora a Organização Mundial da Saúde reserve o diagnóstico de burnout estritamente ao ambiente ocupacional, a literatura científica internacional já reconhece a existência do chamado burnout acadêmico, um processo crônico de esgotamento que atinge estudantes diante de exigências desproporcionais aos recursos disponíveis para enfrentá-las. Uma pesquisa conduzida pela professora Sheila Gonçalves Câmara, do Departamento de Psicologia da UFCSPA, avaliou preditores desse quadro e identificou que

sete estressores acadêmicos respondem, juntos, por 39% da variação nos níveis da síndrome entre os universitários.

O estudo demonstrou que o desgaste na relação com os professores desponta como o fator mais fortemente associado ao burnout entre as variáveis analisadas. Trata-se de um estudo transversal, com dados coletados em um único momento, o que

evidencia associações estatísticas sem estabelecer relações diretas de causa e efeito. Ainda assim, a docente observa que a literatura aponta situações concretas em sala de aula que fragilizam o convívio diário, tais como posturas autoritárias, pouca abertura ao diálogo, falta de



clareza nos critérios de avaliação e ausência de devolutivas sobre o desempenho das turmas.

"A prática docente também é afetada por turmas numerosas, excesso de trabalho, pressão por produtividade e falta de apoio institucional. Assim, a qualidade da relação entre professores e estudantes depende igualmente das condições oferecidas pela universidade. Nesse contexto, respeito, coerência, escuta e clareza favorecem a aprendizagem e podem funcionar como fatores de proteção para ambos", pondera Sheila Câmara.

O segundo estressor de maior relevância identificado no levantamento é a dificuldade enfrentada pelos alunos em equilibrar a dedicação aos estudos com os períodos de descanso e convivência social. Diante do acúmulo de disciplinas, estágios e, em muitos casos, trabalho remunerado, o lazer costuma ser o primeiro elemento suprimido da rotina. Esse afastamento gera um estado contínuo de vigília e tensão.

"O lazer não é apenas o tempo que sobra depois das obrigações", reforça a pesquisadora. "Ele desempenha uma função importante na recuperação física e emocional, pois atividades prazerosas e momentos de descanso ajudam a reduzir a tensão, recuperar a energia e preservar aspectos da vida que não dependem exclusivamente do desempenho acadêmico. Por essa razão, descanso, lazer e vida social

não devem ser entendidos como recompensa, mas como condições para a aprendizagem

A prática docente também é afetada por turmas numerosas, excesso de trabalho, pressão por produtividade e falta de apoio institucional.

e a saúde."

Diferente do estresse passageiro gerado por semanas de provas, que tende a desaparecer após a entrega das notas, o burnout acadêmico instala-se de forma gradual e persistente. O quadro tem início com o desgaste físico e emocional, caracterizado por cansaço constante, alterações de sono, perda de memória e irritabilidade. Caso a sobrecarga se prolongue, o estudante passa ao distanciamento do curso, manifestando desinteresse, apatia, faltas frequentes e pensamentos de evasão. Na fase mais avançada, instala-se o sentimento de ineficácia da formação, no qual o

discente passa a acreditar que não aprende mais ou que a universidade não é capaz de prepará-lo para a profissão. Como nenhum sintoma isolado confirma o quadro, Sheila alerta para a necessidade de atenção à duração e intensidade dos sinais, que podem se sobrepor a transtornos de ansiedade e depressão. Ela enfatiza que o problema não pode ser reduzido a um fracasso pessoal ou à incapacidade individual de autogestão. A universidade abriga diferentes perfis com realidades complexas, desde calouros em processo de adaptação até formandos sobrecarregados por trabalhos de conclusão de curso, residentes cumprindo plantões exaustivos, estudantes com deficiência e alunos responsáveis pelo sustento ou cuidado familiar.

Para a pesquisadora, embora iniciativas individuais e atendimentos de saúde mental sejam indispensáveis para acolher crises agudas, as soluções institucionais precisam agir diretamente na estrutura acadêmica. Entre as medidas imediatas sugeridas pela docente estão a revisão de calendários para evitar o acúmulo de provas na mesma semana, o ajuste na quantidade de trabalhos extraclasse, o estímulo a práticas esportivas e culturais acessíveis no campus, além da oferta de capacitação pedagógica continuada aos docentes. "Prevenir o burnout exige uma estratégia institucional contínua, capaz de atuar sobre os estressores do ambiente universitário e responder às necessidades dos diferentes grupos de estudantes", conclui. ■



As faces do burnout

e a importância de proteger quem trabalha

Especialista explica a complexidade do burnout profissional, o diagnóstico precoce e como as dinâmicas organizacionais pesam mais do que os limites individuais no processo de adoecimento

Por José Leal

No dia a dia corrido, tornou-se comum ouvir o termo "burnoutado" como gíria para qualquer cansaço após uma semana intensa. Mas o esgotamento profissional vai muito além de precisar de um final de semana de descanso ou de um período de férias. Trata-se de uma doença crônica e complexa, ligada ao contexto do trabalho e que afeta pessoas previamente saudáveis e dedicadas ao que fazem. Quem faz o alerta é a professora da UFCSPA Ana Cláudia Souza Vazquez, especialista em psicologia organizacional e pró-reitora de Gestão com Pessoas da instituição.

A linha que separa o cansaço comum do adoecimento, segundo a docente, reside em uma dinâmica progressiva



composta por quatro sintomas principais que formam o núcleo duro da síndrome. O primeiro deles, e o mais visível, é a exaustão, que se manifesta de forma predominantemente mental e emocional. "As pessoas começam a sentir

que aquilo que elas faziam bem, já não conseguem fazer tão bem de tão exaustas e cansadas", pontua Ana Cláudia. Ela esclarece que a exaustão física, ao contrário do que se pensa, não é o componente central do burnout, sendo

mais característica de outras condições pouco debatidas, como a síndrome da fadiga crônica.

O desgaste avança para o prejuízo cognitivo, afetando diretamente a velocidade e a qualidade do processamento de informações. Na sequência, instala-se o prejuízo emocional, marcado por reações irritadiças e impacientes antes inexistentes no cotidiano do trabalhador. Diante desse sofrimento, o profissional adota o distanciamento mental como mecanismo de defesa. “O trabalho que ela gostava, que se preparou e vivenciou de forma prazerosa, passa a gerar aversão”, explica a professora. Essa tentativa mal-sucedida de distanciamento gera ainda mais desgaste, abrindo caminho para sintomas secundários como alterações de humor, dores de cabeça, problemas estomacais e estresse negativo.

A balança entre demandas e recursos

Por ser uma patologia ligada ao contexto laboral, as causas do burnout não devem ser buscadas no indivíduo, mas sim na estrutura das organizações. Pesquisas na área apontam que o problema surge do desequilíbrio persistente entre as demandas exigidas e os recursos oferecidos ao trabalhador. Demandas de ritmo, prazos,

volume de trabalho e pressões emocionais são estressores constantes. Recentemente, o conflito entre as esferas do trabalho e da família tem ganhado protagonismo nos estudos organizacionais.

Curiosamente, a quantidade de filhos e o suporte familiar aparecem nas pesquisas atuais como fatores de proteção ao adoecimento. “Não existe mundo ideal, ninguém vai ter todos os recursos, mas o sofrimento não está diretamente relacionado às demandas, e sim à dinâmica do trabalho”, analisa Ana Cláudia. Quando um gestor exige entregas complexas sem fornecer as ferramentas necessárias, o ambiente se tensiona de forma nociva. Por outro lado, a autonomia para negociar prazos e a participação ativa nas decisões atuam como fortes barreiras protetivas.

A modalidade de trabalho, seja ela presencial, remota ou híbrida, não é um fator determinante para o aumento ou diminuição do burnout. Dados de pesquisas coordenadas pela docente mostram que as condições e a estabilidade do contrato de trabalho são muito mais relevantes para a proteção do que o formato em si. O sinal de alerta atual, contudo, recai sobre a transição pós-pandemia: muitas corporações têm exigido o retorno ao presencial mantendo as metas de alta



produtividade alcançadas no período de isolamento. Essa pressão por produzir mais sem a contrapartida de melhores condições físicas gera um cenário propício ao esgotamento.

Diagnóstico precoce e o caminho para a recuperação

A identificação rápida do adoecimento é o foco de um consórcio internacional integrado pela UFCSPA que reúne 36 países. A partir de escalas validadas, os pesquisadores classificam os profissionais em três faixas de risco utilizando cores: verde para quem não apresenta a síndrome, laranja para indivíduos em situação de risco e vermelho para os casos agudos de burnout.

A professora destaca que o diagnóstico diferencial é um passo crítico para evitar tratamentos inadequados. No Brasil, há uma confusão frequente entre burnout e depressão. “Depressão, irritabilidade e ansiedade não são burnout”, adverte a pesquisadora. Enquanto a depressão é um distúrbio psiquiátrico que exige intervenção medicamentosa específica, o burnout é uma resposta ao contexto de trabalho e necessita, primordialmente, de alterações na estrutura organizacional e suporte

psicoterapêutico, como a terapia cognitivo-comportamental.

O tratamento de quem já se encontra na faixa vermelha exige responsabilidade coletiva. Modificações nos prazos, redução do volume de tarefas ou a transferência de setor costumam apresentar excelentes resultados nas fases iniciais. Em estágios crônicos, o afastamento temporário torna-se indispensável, mas não de forma isolada. “Se você apenas afasta o trabalhador por alguns dias para descansar, ele melhora temporariamente, mas volta a adoecer assim que retorna, porque a raiz do problema no ambiente de trabalho não foi tratada”, esclarece a psicóloga.

Ana também desmistifica a ideia de que o trabalhador crônico nunca mais poderá retornar às suas funções: a reabilitação é plenamente possível, desde que haja qualidade no tratamento clínico e mudanças reais na governança da empresa.

Discursos corporativos sob análise

A contradição entre o discurso institucional focado no bem-estar e a prática real baseada na exaustão é facilmente mensurável por indicadores como

absenteísmo e rotatividade de pessoal. Empresas altamente competitivas internamente costumam mascarar o desgaste de suas equipes com resultados expressivos de curto prazo. No entanto, a médio e longo prazo, essa cultura se mostra insustentável, resultando em adoecimento em massa ou na perda constante de talentos para a concorrência.

Desta forma, o desafio das empresas no século XXI passa, necessariamente, por entender as pessoas não como simples recursos produtivos, mas como os pilares de sua própria existência. “Pensar na prevenção e na proteção contra o burnout não é apenas uma questão de zelar pela saúde, mas também de buscar a sustentabilidade dos resultados das organizações”, destaca Ana.

Para discutir essas novas perspectivas, a professora organizou recentemente o livro *Gestão do Trabalho Saudável*, que aborda o tema sob a ótica da psicologia positiva. A obra debate a necessidade de romper com modelos rígidos de produtividade herdados do fordismo. Capítulos dedicados à inclusão produtiva de mães, neurodivergentes e profissionais com altas habilidades evidenciam que ambientes saudáveis e flexíveis geram mais valor social e econômico. ■



Conexões frágeis, respostas fáceis: os impactos da hiperconectividade na juventude

Professora analisa a vulnerabilidade de adolescentes a discursos hostis nas redes e destaca o vínculo afetivo presencial como caminho de proteção

Por José Leal

A busca por aceitação, a afirmação de identidade e a necessidade de validação entre pares são marcos próprios da adolescência. No entanto, a expansão acelerada dos ecossistemas digitais e das redes sociais vem reconfigurando a maneira como essas etapas são vivenciadas. Entre rotinas familiares sobrecarregadas e o encolhimento de espaços públicos de convivência face a face, muitos jovens encontram no ambiente virtual um refúgio imediato, mas que cobra um preço alto: a exposição contínua a narrativas extremadas, hostilidade e isolamento afetivo.

Para a professora do curso de Psicologia da UFCSPA, Mariana Boeckel, a vulnerabilidade dos jovens contemporâneos precisa ser compreendida a partir das

transformações nas rotinas e relações sociais. O mundo do trabalho cada vez mais competitivo impõe a pais e cuidadores jornadas exaustivas para garantir o sustento, quando eles próprios também não se encontram imersos no entretenimento digital. Essa dinâmica amplia o isolamento no ambiente doméstico e restringe os momentos de diálogo e partilha.

"Nas telas, a sensação de conexão com o mundo lá fora por intermédio do acesso 'a tudo' pode criar uma ilusão de pertencimento e de proximidade, sem necessariamente produzir vínculos afetivos profundos e experiências concretas de convivência", adverte a docente. Segundo ela, é na adolescência que o desejo de integração ganha contornos decisivos para a identidade pessoal, tornando os espaços digitais ainda

mais magnéticos quando faltam referências presenciais sólidas.

Nesse vácuo de relações profundas, comunidades fechadas que oferecem respostas prontas ganham terreno fértil, a exemplo de vertentes como o movimento Red Pill. De acordo com a pesquisadora, essas narrativas atraem ao canalizar frustrações afetivas, rejeições ou sentimentos de fracasso para um inimigo bem delimitado, poupando o jovem do esforço emocional de amadurecer por meio do conflito real.

"É nas relações concretas, justamente nos encontros cotidianos com o outro, que aprendemos a negociar diferenças, tolerar a frustração, reconhecer outras perspectivas e compreender que os conflitos fazem parte das relações humanas", explica Mariana. Quando esse

contato mingua, o repertório emocional empobrece. "Não é necessário olhar para si, reconhecer a própria participação nas relações e a complexidade dos vínculos. Há um culpado, um alvo a ser atacado, um alívio imediato e uma sensação de controle. O pertencimento construído por meio de indignação, vitimização e raiva produz um forte envolvimento emocional e sela o laço entre o grupo."

O custo dessa imersão contínua em ecossistemas beligerantes recai diretamente sobre a capacidade empática. Estudos comportamentais mostram que a exposição crônica à violência reduz a sensibilidade e tende a normalizar atitudes agressivas. No espaço digital, fatores como o distanciamento físico e a sensação de anonimato diminuem a percepção do sofrimento alheio, desinibindo manifestações que acabam transbordando para os círculos da família, da escola e das amizades.

Diante do distanciamento dos filhos ou da falta de familiaridade com as gírias da internet, muitos responsáveis se sentem desarmados. Mariana esclarece que os adultos não precisam se converter em especialistas na linguagem das redes, mas devem manter atenção a mudanças estruturais de comportamento. O alerta se acende quando o isolamento no quarto se torna persistente, momentos rotineiros de convivência passam a ser sistematicamente evitados e o

É nas relações concretas, justamente nos encontros cotidianos com o outro, que aprendemos a negociar diferenças, tolerar a frustração

jovem se fecha ao diálogo. O diagnóstico precoce dessas dores nasce do interesse genuíno e da proximidade diária.

A tentativa de coibir o problema confiscando celulares ou cortando repentinamente o acesso à internet tende a ser ineficaz se aplicada de forma isolada. A professora pondera que a supervisão e o estabelecimento de horários viáveis e objetivos são indispensáveis como atitude de cuidado, porém não resolvem o cerne da questão se desacompanhados de escuta e acolhimento.

"Mais importante do que simplesmente retirar o aparelho é compreender o que o jovem está encontrando nesse espaço digital e o que pode estar faltando fora dele", ressalta Mariana. "O objetivo deve ser controlar o acesso às telas e, sobretudo, criar um ambiente em que o jovem se sinta seguro, amado e pertencente. No fim das contas, a tela não pode substituir o olhar que acolhe." ■



Pesquisa investiga efeitos do consumo de alimentos ultraprocessados e da obesidade sobre o cérebro durante o envelhecimento

Saiba mais sobre a tese de doutorado da UFCSPA que recebeu menção honrosa no Prêmio Capes de Tese

Por Márcia Veronezi

Uma pesquisa desenvolvida no Programa de Pós-Graduação em Biociências (PPG-Biociências) da UFCSPA recebeu menção honrosa no Prêmio Capes de Tese 2026, na categoria Ciências Biológicas I. A tese é de autoria de Jeferson Jantsch, com orientação da professora Renata Padilha Guedes.

O trabalho investigou como uma alimentação rica em alimentos ultraprocessados e a obesidade podem afetar o cérebro durante o envelhecimento. O estudo abordou aspectos como neuroinflamação, alterações

comportamentais e comprometimento da memória e avaliou os efeitos da restrição calórica e do canabidiol como possíveis intervenções neuroprotetoras.

Concedido anualmente pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes), o Prêmio Capes de Tese reconhece trabalhos de doutorado defendidos no país. A seleção considera critérios como originalidade, relevância científica e social, qualidade da redação e inovação.

Na entrevista a seguir, Jantsch apresenta os principais resultados da tese, explica as contribuições do estudo e fala

sobre os desafios da pesquisa e o significado da menção honrosa para sua trajetória.

Panorama UFCSPA - Qual a proposta da sua pesquisa?

Jeferson Jantsch - Minha tese investigou como uma alimentação rica em alimentos ultraprocessados e a obesidade podem afetar o cérebro durante o envelhecimento, com foco na neuroinflamação, nas alterações comportamentais e no comprometimento da memória. Esse tema é especialmente relevante diante do envelhecimento da população e do aumento da expectativa de vida, tornando importante compreender fatores modificáveis, como a

alimentação e a obesidade, que podem comprometer a saúde ao longo do envelhecimento. Também avaliamos o potencial neuroprotetor de duas intervenções: a restrição calórica, como estratégia nutricional, e o canabidiol, como estratégia farmacológica.

P.U. - Quais foram os principais resultados encontrados no estudo?

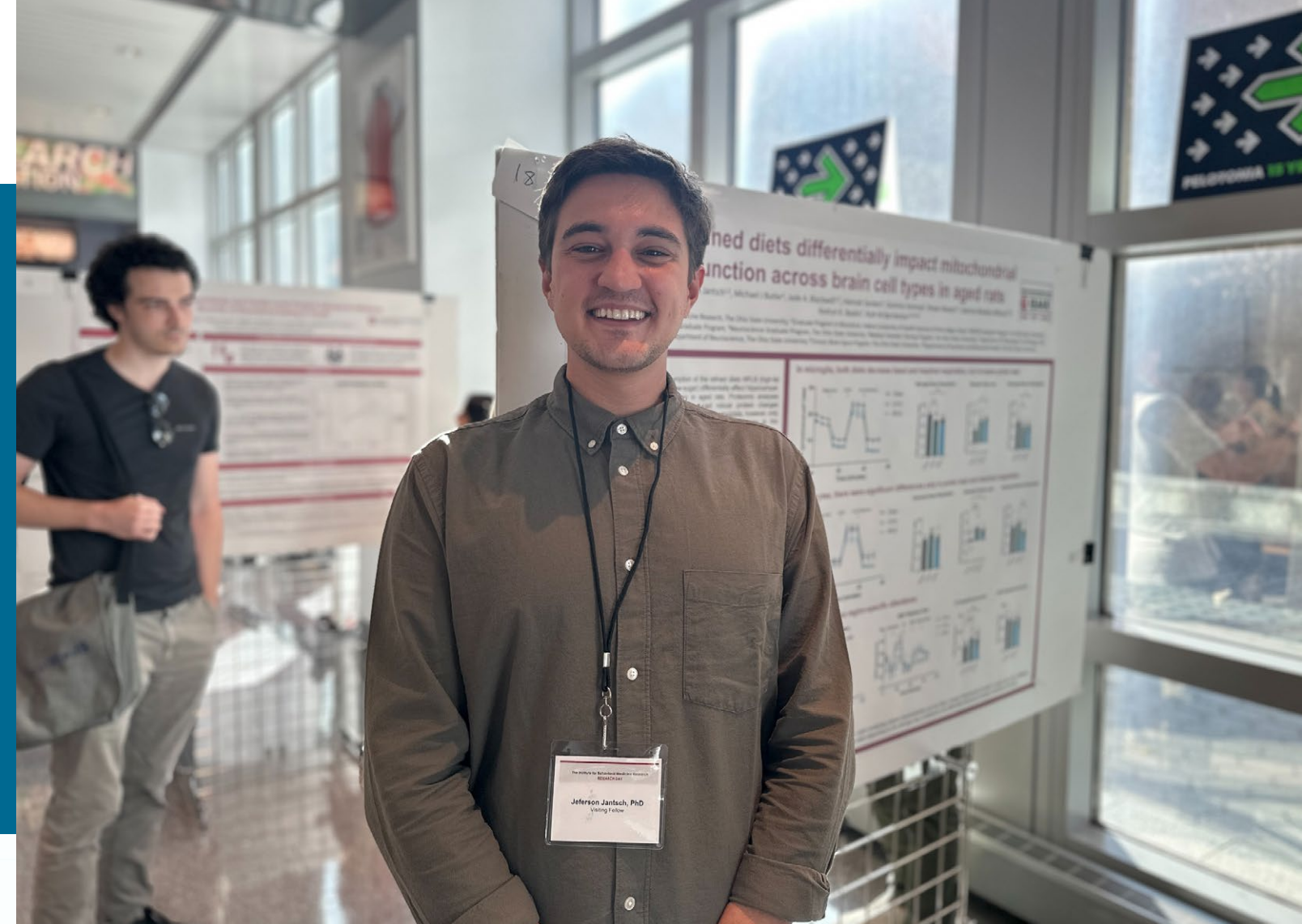
Jeferson - Os resultados mostraram que uma alimentação rica em alimentos ultraprocessados e altamente palatáveis promoveu alterações metabólicas e na microbiota intestinal, com repercussões no cérebro de animais idosos, incluindo aumento da neuroinflamação,

do comportamento ansioso e danos à memória.

A restrição calórica foi capaz de atenuar diversos desses efeitos, enquanto o canabidiol apresentou efeitos mais específicos, reduzindo alguns marcadores de inflamação cerebral e comportamentos ansiosos, sem reverter as alterações metabólicas. É particularmente relevante observar os efeitos neuroprotetores dessas intervenções porque o envelhecimento está associado a uma maior complexidade na resposta do organismo. Esses resultados ajudam a mostrar que algumas alterações relacionadas à obesidade podem permanecer modificáveis mesmo nesse contexto.

P.U. - O que a pesquisa acrescenta ao conhecimento já existente na área?

Jeferson - Embora já se conheçam os efeitos metabólicos da obesidade e do consumo de alimentos ultraprocessados, ainda sabemos relativamente pouco sobre como esse contexto afeta o cérebro, especialmente durante o envelhecimento. Um diferencial da nossa pesquisa foi justamente trabalhar com animais idosos, já que a maioria dos estudos utiliza animais jovens ou adultos. Isso nos permitiu investigar como a obesidade e a alimentação inadequada interagem com o envelhecimento e, principalmente, avaliar se



essas alterações permanecem modificáveis nesse contexto. Também avaliamos duas estratégias de intervenção, a restrição calórica e o canabidiol, em animais idosos com obesidade estabelecida. O canabidiol, em particular, ainda é pouco explorado nesse contexto e é uma estratégia inovadora.

P.U. - Como foi receber a notícia de que a tese havia recebido menção honrosa no Prêmio Capes de Tese?

Jeferson - A pesquisa científica experimental não é fácil nem rápida. Ela exige dedicação, persistência e, muitas vezes, abrir mão de muitas coisas. Mesmo assim, quando é esse o trabalho que faz o olho brilhar, não há outro caminho possível. Por isso, receber a notícia de que minha tese havia recebido uma menção honrosa no Prêmio Capes de Tese foi muito especial. Esse reconhecimento simboliza pelo menos dez anos de dedicação à pesquisa e representa a sensação de ver um trabalho que muitas vezes acontece de forma silenciosa ser reconhecido externamente e em âmbito nacional.

P.U. - O que esse reconhecimento representa para você e para sua trajetória como pesquisador?

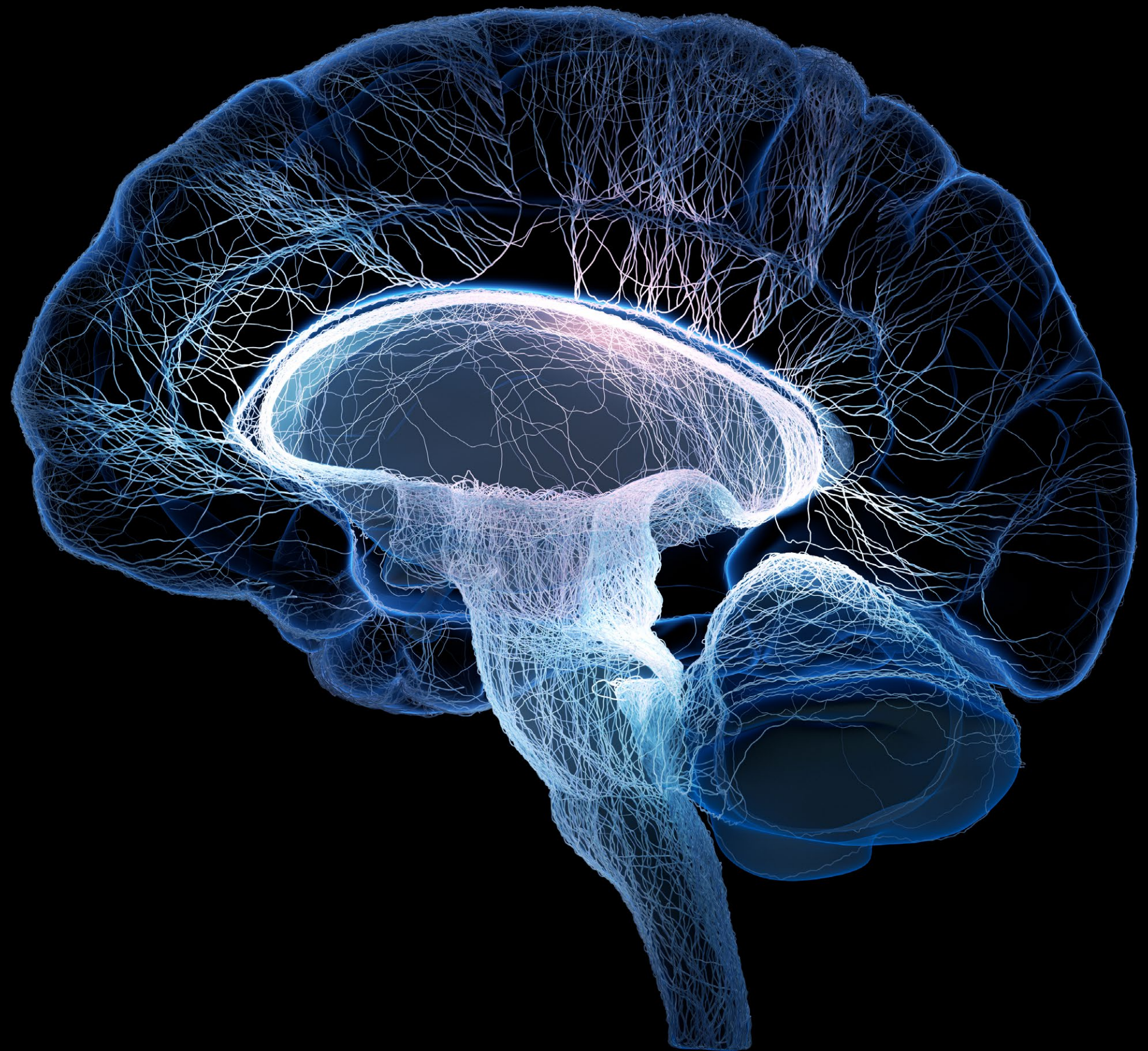
Jeferson - Esse reconhecimento representa, antes de tudo, a valorização de muitos anos de trabalho e da construção de uma trajetória. Para mim, também tem um significado muito pessoal: é uma confirmação de que estou no caminho que escolhi e que quero seguir. Ser pesquisador não é fácil, e

receber um reconhecimento como esse nos dá um respiro e nos lembra que o trabalho que fazemos tem relevância. Ao mesmo tempo, essa conquista não é apenas individual. Ela representa o trabalho do nosso grupo de pesquisa e mostra que a ciência que desenvolvemos tem relevância e potencial. Também é motivo de orgulho poder levar esse reconhecimento para o Programa de Pós-Graduação em Biociências e para a UFCSPA, que foram fundamentais para minha formação e para o desenvolvimento dessa pesquisa.

Trabalho desenvolvido em equipe

A orientadora Renata Padilha Guedes atribui a menção honrosa a um trabalho construído ao longo de vários anos pelo grupo de pesquisa e às condições para a realização dos experimentos.

“A conquista da menção honrosa no Prêmio CAPES de Tese 2026 é fruto de um trabalho que vem sendo desenvolvido em nosso laboratório há muitos anos, e que contou com apoio fundamental da UFCSPA no provimento de recursos para a execução de experimentos e na qualificação dos laboratórios multiusuários, permitindo a realização de múltiplas análises, o que torna nossos trabalhos mais robustos. A premiação demonstra a consolidação da nossa linha de pesquisa que estuda os impactos de doenças metabólicas sobre o sistema nervoso, e também a excelência dos trabalhos produzidos no PPG Biociências.” ■





O olhar do cirurgião-dentista na identificação da violência contra crianças

Guia elaborado no Mestrado Profissional em Saúde da Família da UFCSPA orienta profissionais da odontologia a reconhecerem lesões orofaciais e sinais comportamentais de maus-tratos

Por José Leal

A face e a região da cabeça e do pescoço concentram a maior parte dos sinais físicos provocados por episódios de violência doméstica. Essa constatação clínica e epidemiológica motivou a cirurgiã-dentista Aline Armani Picetti a desenvolver um manual voltado a instrumentalizar as equipes de saúde bucal na detecção precoce de abusos contra crianças durante as consultas odontológicas. O material é fruto de sua dissertação no Mestrado Profissional em Saúde da Família (ProfSaúde) da UFCSPA, defendida sob a orientação da professora Caren Serra Bavaresco.

A proposta de sistematizar as orientações surgiu ainda na trajetória acadêmica e

profissional de Aline, ao notar uma lacuna na abordagem do tema no ensino superior. “Na especialização em saúde da família, pesquisei sobre os possíveis sinais clínicos de violência doméstica que se enquadram em uma consulta odontológica e encontrei muitas pesquisas concluindo sobre a lacuna desse tema na grade curricular, ao mesmo tempo em que estudantes e profissionais demonstravam interesse sobre o assunto”, relata a pesquisadora.

No consultório odontológico, o profissional ocupa uma posição estratégica para identificar agravos que poderiam passar despercebidos. Enquanto responsáveis agressores costumam evitar consultas médicas temendo a constatação de lesões corporais, o atendimento bucal não gera o mesmo receio devido à falsa

percepção de que a avaliação se restringirá aos dentes. Além disso, o exame inicial oferece a oportunidade de confrontar a narrativa dos adultos com o quadro clínico observado na cadeira.

A distinção entre acidentes cotidianos e lesões intencionais fundamenta-se na localização e nas características do trauma. Traumatismos não intencionais atingem tipicamente áreas ósseas proeminentes, como queixo, testa, nariz e joelhos. Lesões abusivas concentram-se com frequência em regiões de tecidos moles ou protegidas do corpo, a exemplo da face interna de braços e coxas, pescoço, orelhas, lábios e mucosa oral, reproduzindo por vezes a forma de objetos ou mãos. “Os dentes podem estar fraturados, deslocados ou avulsionados. A violência doméstica é a terceira causa

mais comum de traumatismo dentário, atrás apenas de acidentes domésticos e esportivos”, adverte Aline.

Em bebês e crianças que ainda não andam, os achados clínicos exigem atenção redobrada das equipes de saúde da família. A ocorrência de fraturas ou contusões na face e no abdômen antes da fase de locomoção autônoma levanta fortes suspeitas de violência física, dada a baixa probabilidade de acidentes de alto impacto sem a participação de terceiros. Em bebês, a laceração do freio labial superior indica sinal de alimentação forçada pela introdução agressiva de talheres ou mamadeiras durante episódios de recusa do alimento.

As manifestações bucais também fornecem pistas para o diagnóstico de abuso sexual infantil. Quando descartada a possibilidade de transmissão vertical no parto ou transfusões de sangue, a presença de infecções sexualmente transmissíveis na cavidade oral - como gonorreia, sífilis primária ou condiloma acuminado por HPV - aponta para a ocorrência de violação sexual. Traumas como petéquias (pequenos pontos vermelhos ou arroxeados) e eritemas (vermelhidão) no palato, lacerações no freio lingual e hematomas no lado interno dos lábios reforçam a necessidade de investigação aprofundada.

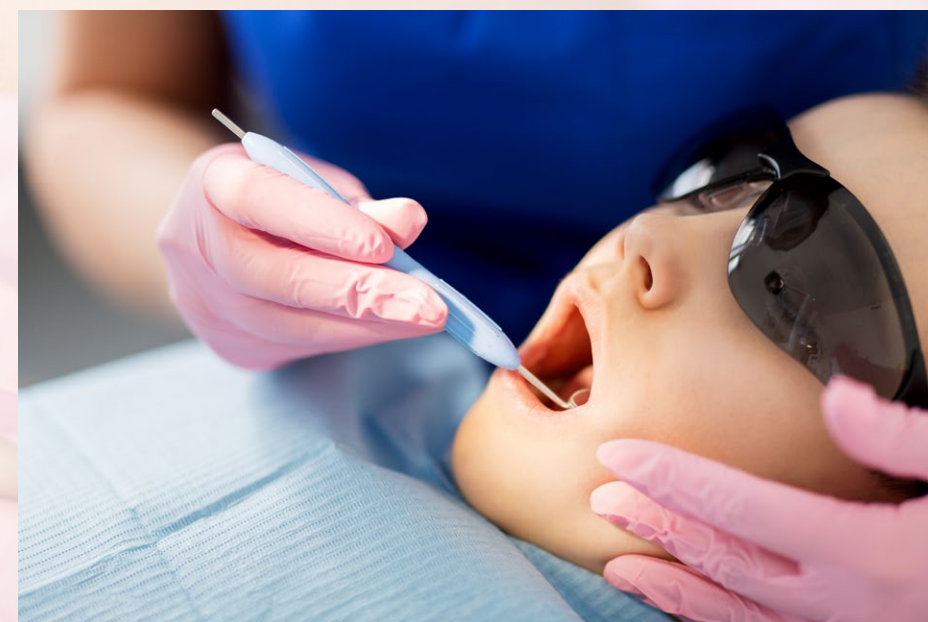
Para além das agressões físicas diretas, a negligência odontológica figura entre as

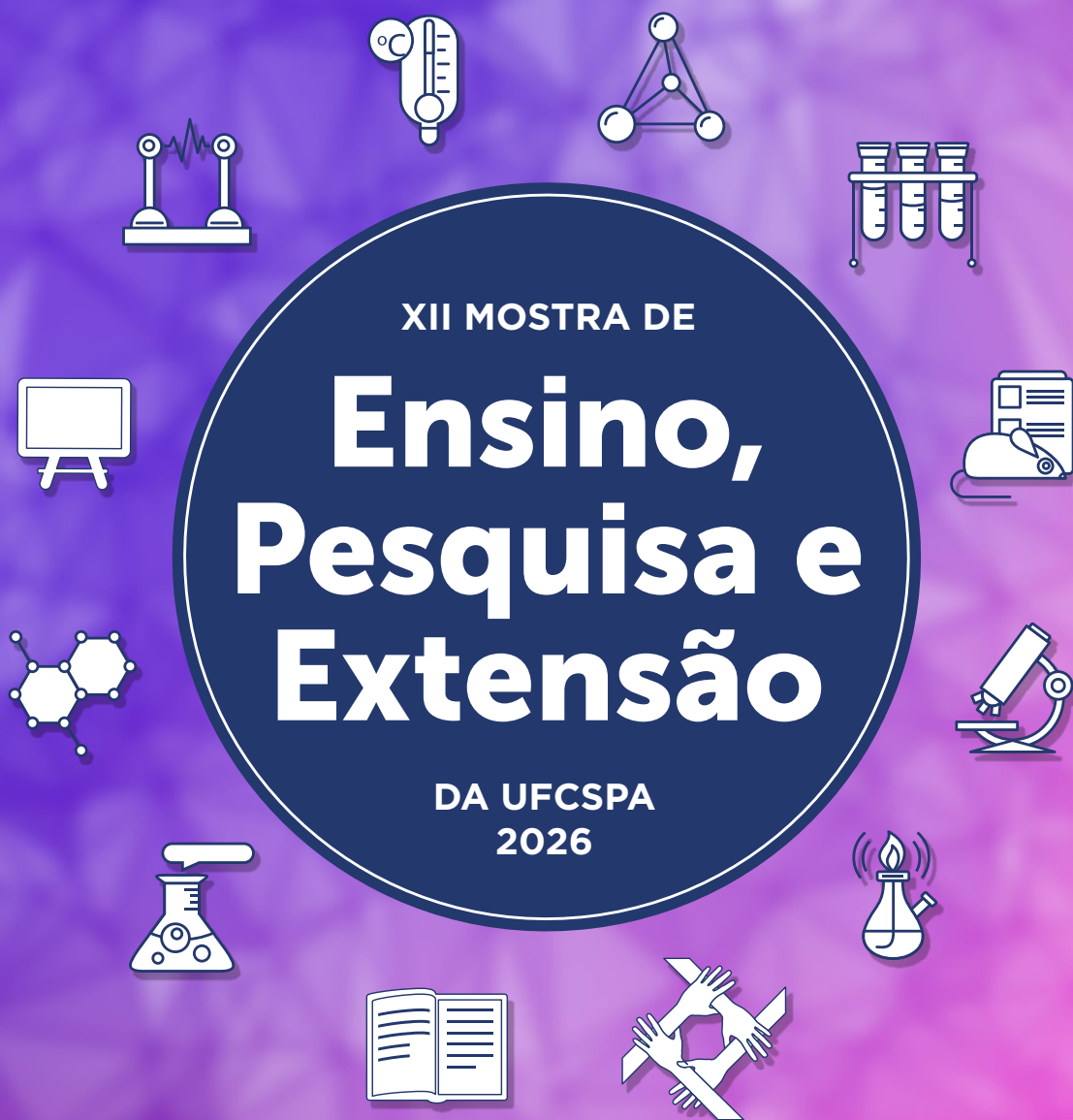
formas frequentes de violência. O quadro caracteriza-se quando a criança apresenta cáries agudas severas, destruição coronária e múltiplos abscessos que provocam dor e comprometimento funcional, mesmo com acesso garantido aos serviços de atenção primária. “A negligência se estabelece quando o responsável tem plena consciência da necessidade do cuidado, dispõe do serviço de saúde gratuito e acessível para o tratamento e, mesmo assim, opta reiteradamente por não comparecer nem dar seguimento à conduta”, pontua a cirurgiã-dentista.

A avaliação clínica também deve contemplar as atitudes e respostas emocionais demonstradas durante a consulta. Em situações de violência intrafamiliar, os responsáveis podem se mostrar retraídos, impacientes, excessivamente críticos em relação à criança e reticentes em fornecer detalhes críveis sobre o histórico dos traumas.

Os pacientes pediátricos, por sua vez, podem manifestar alterações súbitas de humor, agressividade desmedida, apatia extrema, terror ao contato físico ou receio desmedido ao serem reclinados na cadeira de atendimento.

Diante da suspeita clínica ou comportamental, Aline lembra que a legislação brasileira estabelece o dever legal de proteção por parte dos trabalhadores do setor da saúde. De acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) e o Código de Ética Odontológica, a comunicação aos órgãos competentes é ato de notificação compulsória de proteção social, e não uma acusação criminal direta. “Nosso papel está no plano da suspeita técnica e do cuidado integral. Os profissionais têm a obrigação legal e ética de notificar as instâncias protetivas para garantir que a rede de assistência e o Conselho Tutelar atuem no suporte à criança e à família”, reforça. ■





**Acesse o QR Code para
acompanhar a programação
e os trabalhos desenvolvidos
na Federal da Saúde**

