

# NEUROEDUCAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA: ESTRATÉGIAS INTERDISCIPLINARES PARA O DESENVOLVIMENTO INTEGRAL EM MULHERES ADULTAS

Erika Aparecida Domiciano Moser<sup>1</sup> Guilherme André Morschel<sup>2</sup> Cármen Marilei Gomes<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Instituição de Ensino FACCAT, Taquara, RS. <https://lattes.cnpq.br/4767725219598228>.

<sup>2</sup>Instituição de Ensino FACCAT, Taquara, RS. <https://lattes.cnpq.br/7168982132152975>

<sup>3</sup>Instituição de Ensino FACCAT, Taquara, RS. <https://lattes.cnpq.br/7168982132152975>

**DOI: 10.47094/IIICOBRASAFIMES.2026/RE/15**

**PALAVRAS-CHAVE:** Neurociências. Estresse. Saúde.

**ÁREA TEMÁTICA:** Saúde Mental

**FOMENTO:** FAPERGS

## INTRODUÇÃO

O presente estudo delimita-se à investigação dos efeitos de intervenções interdisciplinares baseadas em neuroeducação no bem-estar de mulheres adultas residentes em Taquara (RS) e região. A proposta fundamenta-se na concepção de que o conhecimento neurocientífico, aplicado por meio de práticas pedagógicas e terapêuticas, pode favorecer o desenvolvimento das funções executivas, autorregulação emocional e motivação para o autocuidado (Bear et al, 2017; Cosenza e Guerra, 2011).

A neuroeducação é uma abordagem interdisciplinar que visa aprimorar a aprendizagem ao integrar conhecimentos da neurociência, psicologia e pedagogia. De acordo com OH et al. (2023), esse campo investiga como os processos neurais, incluindo aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais influenciam o aprendizado e as decisões que impactam na qualidade de vida. Lima (2017) reforça que a plasticidade cerebral é um processo contínuo, no qual o sistema nervoso central (SNC) se reorganiza em resposta a novas experiências e conhecimentos. Dessa forma, a Neuroeducação pode ser um instrumento eficaz na promoção da saúde mental e na regulação emocional, criando condições para que o indivíduo desenvolva novas estratégias de enfrentamento do estresse e modulação das emoções (Cosenza e Guerra, 2011).

A questão central que orienta este estudo é: Como disciplinas que combinam diferentes áreas de conhecimento, baseadas em neuroeducação, podem contribuir para melhorar a qualidade de vida de mulheres adultas? Para isso, consideramos quatro ideias principais: (1) o conhecimento sobre o cérebro pode melhorar o bem-estar; (2) trabalhar de forma interdisciplinar pode aumentar os efeitos positivos da neuroeducação; (3) encontros

regulares, a cada duas semanas, focados em cuidar de todas as necessidades podem mudar a percepção do estresse e do bem-estar; e (4) essas intervenções podem levar a mudanças significativas na qualidade de vida e nos níveis de estresse ao longo do tempo.

## **OBJETIVOS**

Avaliar a percepção de estresse de mulheres adultas antes e após as intervenções, promovendo a melhoria na qualidade de vida e bem-estar através da implantação de oficinas com técnicas de neuroeducação para estimular a atenção, a memória e as funções executivas, que são práticas de estimulação de neuroeducação que integram saúde física, cognitiva e emocional.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa descritiva, exploratória, com abordagem quantitativa com mulheres adultas em plenas condições de funcionalidade. Este método torna-se eficiente, ao fornecer subsídios para a construção da investigação atuando com níveis de realidade, e tem como objetivo trazer à tona dados, indicadores e tendências observáveis. Os instrumentos utilizados neste estudo foram compostos pela Escala de Estresse Percebido (PSS-10), que verifica como as situações de estresse são percebidas nos últimos 30 dias, e um questionário sociodemográfico com questões para avaliar informações pessoais, escolaridade, situação profissional e renda, saúde e bem-estar.

O presente estudo atendeu aos requisitos da Resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, iniciando após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) vinculado à Plataforma Brasil com número de registro no CAAE 91119725.0.0000.8135. A coleta de dados ocorreu em um salão comunitário com localização central no município de Taquara (RS). No primeiro e último encontro foi aplicada a Escala de Estresse Percebido.

As oficinas interventivas ocorreram de forma quinzenal com duração de uma hora e trinta minutos, durante oito meses e foram organizadas em blocos temáticos que visavam garantir um equilíbrio entre teoria e prática. Sendo conduzidos por profissionais e/ou estagiários voluntários de áreas como educação física, fisioterapia, nutrição, pedagogia e psicologia, promovendo uma abordagem interdisciplinar da neuroeducação para o bem-estar. Incluíram estratégias para manejo do estresse, regulação emocional, práticas de relaxamento e autocuidado, alimentação saudável e sua relação com a saúde mental, além da importância da atividade física no bem-estar.

## **RESULTADO E DISCUSSÃO**

As participantes foram mulheres adultas, entre 28 e 64 anos, com idade média de 58 anos. Inicialmente, haviam 17 mulheres, contudo, apenas 7 delas tiveram os dados

analisados, mediante critério de exclusão adotado de presença superior a 70% nos encontros para que ocorresse a leitura dos dados. A análise dos dados sociodemográficos demonstrou que as participantes praticavam atividades físicas regularmente, sendo 5 delas mães, com estado civil e formação superior variado, estando todas ao menos com o ensino médio completo. Para além, 4 das 7 participantes frequentavam grupos comunitários ou de cunho religioso.

Quanto à análise dos dados da Escala de Percepção de Estresse-10 (EPS-10), foi aplicado o Teste t para amostras pareadas e observada uma média de 22 pontos na escala antes das intervenções. Na reaplicação, as participantes obtiveram uma média de 17 pontos, considerando o valor de  $P=0,004$  e  $T=-4,52$ . Assim, foi verificada uma mudança expressiva no que tange o estresse das participantes com uma redução estatisticamente significativa na pontuação da Escala de Percepção ao Estresse após as intervenções. Entende-se, por sua vez, que a abordagem de encontros interdisciplinares atuaram de maneira significativa para redução do estresse nas mulheres. Desta maneira, a regulação emocional desempenha um papel fundamental na ampliação da relação entre afetos positivos e bem-estar. Estratégias de reavaliação cognitiva podem modificar a maneira como reagimos emocionalmente a situações estressantes, funcionando como um fator protetivo contra o impacto negativo do estresse (Fortes et al., 2022). Sob a perspectiva da Neurociência, a autorregulação emocional envolve a ativação do córtex pré-frontal, que emite projeções neurais ao sistema límbico, permitindo o controle das emoções e das respostas ao estresse (Lent, 2022). Dessa forma, intervenções que incentivem a reflexão sobre estados emocionais e promovam estratégias para modular emoções, podem contribuir significativamente para a regulação emocional e a melhoria da qualidade de vida (Bear et al, 2017).

Mediante as perguntas avaliadas no EPS-10, destaca-se a que tange a percepção de que não conseguiria resolver os problemas acumulados. Na referida pergunta, as participantes, com pontuações somadas, totalizaram 15 pontos no primeiro questionário, passando para 7 pontos totais ao refazerem o questionário. Essa redução de mais de 50% se comparado aos dados anteriores demonstra de maneira direta o impacto das intervenções realizadas para o manejo de problemas, evitando a sobrecarga percebida. Ressalta-se que a redução da percepção de estresse observada neste estudo assume especial relevância quando considerada no contexto de vida das mulheres participantes, que frequentemente acumulam múltiplos papéis sociais, como trabalho, cuidado familiar e participação comunitária. Nesse sentido, a diminuição significativa dos níveis de estresse não apenas reflete um efeito imediato das intervenções, mas também indica um potencial impacto positivo a longo prazo na saúde física e mental dessas mulheres.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em suma, entende-se que as abordagens multidisciplinares foram de crucial importância para reduzir a percepção do estresse no público feminino presente. O

autoconhecimento proposto por tais abordagens neuroeducacionais está diretamente relacionado ao bem-estar percebido.

Evidências apontam que a percepção elevada de estresse está associada a desfechos negativos, como maior risco de adoecimento, prejuízos cognitivos e redução da qualidade de vida. Assim, ao promover a diminuição dessa percepção, as intervenções contribuem para o fortalecimento de recursos internos de enfrentamento, ampliando a sensação de controle sobre a própria vida e favorecendo processos de autonomia e bem-estar.

Para futuras pesquisas, compreende-se a necessidade de ampliação do número de participantes e da aplicação de testes que avaliem os diferentes domínios na vida das participantes, inicialmente e posteriormente as intervenções, como o WHOQOL-Bref da OMS.

Para além, pesquisas com indivíduos do gênero masculino, ou mesmo de outras faixas etárias, seria de crucial importância para definir uma maior generalização do público atingido pelas intervenções multidisciplinares em neuroeducação. Ademais, entende-se que os encontros quinzenais foram suficientemente bons para relação com a diminuição do estresse. Contudo, novos estudos para comparar com abordagens de atuação semanais pode-se fazer necessário.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEAR, M. F.; CONNORS, B. W.; PARADISO, M. A. **Neurociências: desvendando o sistema nervoso**. tradução: Carla Dalmaz *et al.* 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

CAZELLA, L.; ALMEIDA, L.; OLIVEIRA; ZANETTI, A. C.; SOUZA, J.. **Qualidade de vida de mulheres e as características sociodemográficas associadas**. *Enfermagem em Foco*, v. 10 (3), 2019.

LENT, R. **Cem Bilhões de Neurônios: Conceitos Fundamentais em Neurociências**. 3. ed. Atheneu, 2022.

LIMA, K. R.; GARCIA, A.; FILIPIN, G. E.; VARGAS, L. S.; MELLO-CARPES, P. B. **Trabalhando conceitos da neurociência na escola: saúde do cérebro e plasticidade cerebral**. *Revista Ciência em extensão*, UNESP. 2017.

OH, H.; LIU, P. W.; KAIUT, R. K. T.; RODRIGUES, F. A. A.. **Neuroeducação: quais são as técnicas mais usadas nas escolas utilizando a neurociência**. *Cuadernos de educación y desarrollo*. 2023.