



**COLÉGIO JOÃO PAULO I – UNIDADE SUL
INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2022**

TURMA: 9A

COMO A MEDICINA PODE INFLUENCIAR NO DESEMPENHO PROFISSIONAL

Pietro Lamotte
Marina Muniz

**Porto Alegre/RS
2022**

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO:	3
JUSTIFICATIVA:	5
OBJETIVOS:	6
2. METODOLOGIA:	6
3.RESULTADOS:	7
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	9
5.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:	10

1.INTRODUÇÃO:

A medicina cada vez mais contribui para uma maior expectativa de vida, desde os primórdios atuando com funções que hoje se parecem básicas, mas antigamente foram os primeiros passos para o aumento da expectativa de vida. Isso tudo se deu graças ao avanço da tecnologia que possibilitou um maior aperfeiçoamento da medicina gerando um alto avanço medicinal. A expectativa de vida ainda está aumentando, pois a qualidade da medicina também. Cada vez mais, as doenças estão sendo curadas de forma mais rápida e mais simples, além de que muitas vezes a medicina preventiva consegue prever possíveis sinais de doenças futuras. (AgênciaBrasil, 2019). Cada vez mais os educadores e sistemas de ensino tentam englobar e conscientizar os alunos sobre questões de saúde para que, desde pequenos, a população possa ter conhecimento sobre o que deve ser feito, mesmo que de forma básica, para prevenir futuras doenças. Já se tem um plano de ensino sobre saúde nas escolas proporcionado pelo governo brasileiro chamado “Programa Saúde nas Escolas” que visa a conscientização e integração do ensino com a saúde, gerando melhoria de qualidade de vida da população brasileira. (GovBr, 2018)

A medicina preventiva tem como base prevenir ou intervir precocemente em doenças que no futuro podem se tornar muito graves. A partir de um conjunto de técnicas e estudos, foi possível que profissionais dessa área pudessem “mapear” riscos nas doenças dos pacientes assim podendo intervir de forma certa. Esta medicina também promove cuidados diários, entre eles estão a prática de exercícios físicos, realização de exames e dieta balanceada. A medicina preventiva gera diversos benefícios tanto para pacientes quanto para a empresa que, a partir deste desaparecimento de doenças no paciente ou a facilitação para se recuperar das doenças, elas têm uma redução no número de faltas por problemas de saúde, além de gerar um clima mais saudável. (Vida Saudável, 2021)

Mas o que realmente é essa interferência medicinal no desempenho profissional? Este assunto começa a partir das necessidades nutricionais do seu corpo, este processo é mais conhecido como nutrigenética que são estudos genéticos que unem a alimentação e os genes. Assim facilitando a compreensão do impacto de substâncias e nutrientes no organismo de certo paciente. (DGLab, 2021)

Já está no conhecimento de todos que boa alimentação e prática de atividades físicas resultam em redução do estresse, diminuição de riscos cardiovasculares além da melhora do humor e do funcionamento biológico (Saúde Brasil, 2019). Mas quais procedimentos mais profundos podem gerar melhores relatórios sobre a saúde do paciente, combinados com a análise de um conjunto de profissionais, que abrangem diversas áreas contempladas nesses relatórios e assim ser realizado um diagnóstico eficiente? Já se tem o conhecimento por pequena parte da população de certos exames que têm essa função. Mas como podemos propagar esse conhecimento à toda população e aumentar o acesso a esses exames que ,hoje em dia, devido a sua complexidade são restritos a uma pequena parcela da população brasileira e mundial? Esse processo já teve início por empresas que oferecem esse serviço a população, buscando ganhar notoriedade entre a população e fazer com que o conhecimento sobre as vantagens desses procedimentos sejam disseminados entre as pessoas.

O grande problema é que nos últimos tempos a combinação de diversos fatores vêm prejudicando a saúde dos profissionais de diferentes áreas, dentre eles estão distrações durante o trabalho, falta de conhecimento dos riscos e deixar de relatar problemas de saúde (Cesta Nobre,2019). Isso pode estar interligado com a falta de cuidado pessoal junto da falta de preocupação de empresas e das áreas de recursos humanos dentro destas empresas que muitas vezes não se importam com a futura saúde de seus funcionários.

Serão apresentados planos nesta pesquisa que contemplam, além de exames para utilidade imediata, exames e diagnósticos que podem prevenir futuros problemas de saúde e aumentar o desempenho desses profissionais em suas áreas. Estão ligados principalmente na genética dos examinados que a partir dessa análise de material genético pode-se concluir que diversos fatores influenciam tanto positivamente quanto negativamente e, a partir disso, se tirar conclusões do que deve ser feito. Basicamente, todos esses processos estão ligados à medicina preventiva, que busca prevenir futuros problemas.

JUSTIFICATIVA:

Nos últimos tempos, vem aumentando cada vez mais os problemas de saúde na população, entre os maiores problemas entre os brasileiros estão a obesidade e hipertensão que muitas vezes estão associados a falta de cuidado pessoal que envolve diferentes fatores que fazem muita diferença na saúde humana (CARVALHO, 2018). Mas como esses problemas e fatores podem estar interligados com sua profissão? É isto que esta pesquisa busca descobrir, como seu trabalho e seus hábitos podem estar afetando seu desempenho profissional. Tema muito importante principalmente para quem busca compreender como seu desempenho é afetado pelos seus hábitos. Esta pesquisa também busca métodos que possam prevenir futuros problemas. Hoje em dia, já existem alguns exames que podem ser realizados para diagnósticos futuros. A pesquisa irá gerar grandes benefícios para profissionais de diversas áreas

OBJETIVOS:

Já se sabe a maioria dos benefícios que a medicina a partir de avaliações médicas pode agregar ao ser humano e seu desempenho profissional. Mas esta pesquisa busca entender como esse maior acompanhamento médico pode interferir no dia-a-dia dos profissionais de diversas áreas. O trabalho busca entender de que forma os trabalhadores de diferentes áreas podem ter melhores condições de saúde e terem maior desempenho na hora de produzir suas funções. O trabalho ao seu final irá buscar entregar a facilitação e entendimento do assunto abordado, que poderá ajudar de diversas formas diferentes profissionais que necessitam deste serviço.

2. METODOLOGIA:

A presente pesquisa foi realizada através de análises bibliográficas em sites, artigos e livros incluindo exames, números e estatísticas que abordam o assunto de uma maneira aprofundada. As palavras-chaves utilizadas foram: medicina preventiva; exames preventivos; desempenho profissional; expectativa de vida; Nutrigenética; Mercado saudável; Nutrigenética. Foram apresentados planos nesta pesquisa que contemplam além de exames para utilidade imediata, exames e diagnósticos que podem prevenir futuros problemas de saúde e aumentar o desempenho desses profissionais em suas áreas. Além disso, foi realizada uma entrevista com um indivíduo que passou pelo processo de testes genéticos, a fim de esclarecer algumas dúvidas sobre o assunto abordado. Também foi realizada uma pesquisa através do Google Formulário, com 31 pessoas, com faixa etária de 16 a 60 anos de idade, a fim de descobrir qual é o nível de conhecimento da população sobre como essa análise da saúde pode contribuir de diferentes formas na sua área de trabalho. As perguntas realizadas no formulário estão disponíveis no anexo 1.

3.RESULTADOS:

Após a realização da pesquisa com a população em geral pelo Google Formulários, foi possível compreender e esclarecer os conhecimentos e as necessidades que o público participante da pesquisa possui. Os participantes da pesquisa possuem uma faixa etária maior que 25 anos e com no mínimo o ensino médio completo. Para início, 74% dos participantes declararam que sabem como a medicina influencia no desempenho profissional, e os outros 26% declaram que não sabiam ou não tinham certeza. Esse é um bom número, pois mostra que grande parte dos entrevistados possuem, pelo menos, um conhecimento geral. Outro ótimo número foi de que 100% das pessoas sabem o que é a medicina preventiva.

Mas um número que gera um pouco de alerta é de que apenas 64,5% dos entrevistados já tiveram algum tipo de acesso a exames que relacionassem a saúde com a área de trabalho, fazendo com que 35,5% nunca tenha dito nenhuma relação com esses exames. Isto é preocupante pois a pesquisa mostra que apenas 9% dos entrevistados não investiriam seu dinheiro nesses exames e 91% poderiam investir nesses exames. Com isso, pode-se concluir que se tivesse uma maior promoção e divulgação destes exames, os números retirados da pesquisa poderiam ser ainda melhores. Por fim, os números são bons, pois mostram que apenas 16,1% dos entrevistados possuem conhecimento baixo, 38,7% possuem conhecimento mediano, 35,5% conhecimento da maioria dos questionamentos e 9,7% possuem total conhecimento do assunto abordado. Esta pesquisa mostrou quais são os aspectos e pontos importantes que precisam ser tratados com maior força na hora da abordagem desse assunto que é tão importante para a maioria da população.

Para maior facilitação ao acesso de exames e diagnósticos, a presente pesquisa indica a busca por empresas que oferecem serviços que supririam essas carências por exames e diagnósticos que possivelmente melhorariam o desempenho de profissionais de diversas áreas a partir de testes de DNA que analisam a genética do paciente gerando diversos resultados e algoritmos que após compreendidos e analisados por profissionais da área da saúde, podem ser

constatados os diagnósticos do paciente, estes testes são divididos em 3 grupos: Teste de Nutrição gerando resultados sobre o corpo, alimentação e comportamento, facilitando a compreensão sobre o organismo do paciente. Teste Treino revela dados sobre massa muscular, propensão a lesões e capacidade aeróbica. Teste Bem-Estar prioriza os nutrientes que o organismo requer a partir de um plano de suplementação e alimentação personalizado.(Hygia Saúde, 2022). Infelizmente essas empresas ainda não têm grande notoriedade no meio do mercado da saúde, fazendo com que o acesso para esses serviços seja reservado a uma pequena parcela da população em geral. Acredita-se que o nível de conhecimento sobre saúde tem que ser mais elevado do que é hoje. A promoção, divulgação e conscientização deve ser maior, podendo ser compartilhada de forma básica com campanhas em jornais e rádios além de uma forte campanha nas redes sociais.

Após toda a análise, o paciente necessita começar o projeto já com as recomendações dos profissionais, não possui um tempo determinado para que a melhora da saúde e do desempenho do indivíduo seja notável no desempenho profissional, mas o desempenho esportivo é rapidamente modificado. Paciente tem sentimentos drásticos na qualidade física já nas primeiras práticas esportivas, gerando sentimentos muitas vezes de alívio em indivíduos que não se sentiam confortáveis na hora da prática profissional e esportiva. (PubMed, 2019). Os resultados podem ser percebidos de diversas formas, desde melhora na memória a até mesmo mais disposição para fazer as suas atividades, gerando melhores resultados profissionais, podendo aumentar a qualificação do serviço prestado.

Após entrevista feita com indivíduo que usufruiu dos serviços de teste genéticos de treino e nutrição, foi possível compreender de forma mais detalhada o processo: “Teste feito de forma tranquila, em pouco tempo após a realização os resultados já estavam prontos e pude encaminhá los para que minha nutricionista junto do meu personal pudessem montar juntos uma rotina alimentar e de treinos”. Questionado sobre quanto os testes teriam ajudado o indivíduo na hora de praticar suas funções profissionais: “Algum tempo após o inicio do projeto, já pude perceber os efeitos, tive sensação de que estava conseguindo manter as jornadas de trabalho de forma tranquila, além de uma melhora na memória que me ajuda muito na hora de trabalhar”.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da presente pesquisa, foi possível concluir que a medicina preventiva e preditiva além da nutrigenética combinados com uma bateria de testes e exames geram resultados extremamente positivos para a saúde e desempenho profissional para a população em geral. Foi possível a descoberta do conhecimento da população em relação a medicina preventiva/preditiva e suas influências através da realização da pesquisa feita no Google Formulários que gerou tanto números positivos quanto negativos, entre esses números o qual mais preocupa é de que apenas aproximadamente 64% dos entrevistados já teve contato com o assunto proposto. Após realização da entrevista com indivíduo que passou pela realização dos testes genéticos, foi possível concluir que os testes genéticos têm alta influência na hora de desempenhar suas funções, além de que os resultados não apareceram apenas no momento em que foram realizados o teste também poderá ser percebido futuramente prevenindo de futuras doenças e problemas de saúde.

Concluiu-se que muitas empresas do ramo de medicina preventiva e medicina preditiva ainda não possuem muito espaço no ramo da saúde e não estão presentes dentro das empresas, mas cada vez mais isso vem mudando, com busca por investimentos e crescimento de *startups* a medicina preventiva/preditiva vem ganhando mais espaço, elevando cada vez mais a expectativa de vida. (Veja Saúde, 2022)

Para maior facilitação e entendimento sobre os testes genéticos foram divididos 3 grupos: Treino, Nutrição e Bem-estar. Os diferentes testes ditos geram resultados diferentes sendo cada um deles voltados para uma área específica e gerando resultados específicos e planejados. Mas o que todos têm de semelhança é a forma como juntam os nutrientes com os genes a partir da Nutrigenética, gerando o melhor entendimento sobre as necessidades do organismo de cada paciente.

5.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

CARVALHO, T. Panorama da saúde, 2018.

Disponível em <<https://www.politize.com.br/panorama-da-saude/>> Acessado em: 12/04/2022

Cesta nobre. 5 Fatores que prejudicam a saúde e segurança do trabalhador, 2019.

Disponível em:

<<https://blog.cestanobre.com.br/5-fatores-que-prejudicam-a-saude-e-seguranca-do-trabalhador/>>

Acessado em: 11/04/2022

ESCOBAR, A. Nutrigenética: O que é? DGLab, 2021.

Disponível em: <<https://dglab.com.br/blog/nutrigenetica/>>

Acessado em: 18/08/2022

Gov Br, 2018. Disponível em:

<http://portal.mec.gov.br/programa-saude-da-escola/194-secretarias-112877938/secad-educacao-continuada-223369541/14578-programa-saude-nas-escolas#navigation>

Acessado em: 10/08/2022

GUEST NS. et al. Sport Nutrigenomics: Personalized Nutrition for Athletic Performance. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30838211/>

Acessado em: 18/08/2022

Hygia Saúde, 2022

Disponível em:

<https://www.hygiasaude.com.br/discussoes/dnhygia/dnhygia-conheca-os-testes-geneticos-da-hygia> Acessado em: 18/08/2022

INDIO, C. Melhora na saúde contribuiu para aumento da expectativa de vida.

Agência Brasil, 2019

Disponível em : <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2019-11/melhora-na-saude-contribuiu-para-aumento-da-expectativa-de-vida>>

Acessado em : 01/07/2022

ORNELAS, R. Einstein, 2021. Disponível em:

< <https://vidasaudavel.einstein.br/medicina-preventiva/>>

Acessado em: 01/05/2022

Saúde Brasil, 2019.

Disponível em:

<https://saudebrasil.saude.gov.br/ter-peso-saudavel/atividade-fisica-ou-alimentacao-saudavel-o-que-e-mais-importante-para-alcancar-o-peso-adequado>>

Acessado em: 12/04/2022

SILVA, M. Veja Saúde, 2021.

Disponível em:

<https://saude.abril.com.br/coluna/com-a-palavra/a-medicina-preventiva-precisa-estar-dentro-das-empresas/> Acessado em: 19/08/2022

6. ANEXOS

Anexo 1: Qual sua faixa etária? Qual seu nível de escolaridade? Você sabe como a medicina pode influenciar no seu desempenho profissional?; Você sabe o que é a medicina preventiva?; Você já teve acesso a algum exame que relacionasse a análise da saúde com a sua área de trabalho?; Você investiria seu dinheiro em exames relacionados a melhora do seu desempenho profissional?; Você tem consciência do que é tratado e quais são os métodos usados nesses exames?; De 1- 5, qual seu nível de conhecimento sobre os assuntos tratados nas perguntas acima?