



MARIA IZABEL CLAUS PRATO BERTEI

**INFLUÊNCIA DA JORNADA DUPLA DE TRABALHO E ESTUDO SOBRE A
MEMÓRIA DE MULHERES JOVENS**

Especialização em Neurociência Aplicada à Educação
Trabalho de Conclusão de Curso

Uruguiana
2017

MARIA IZABEL CLAUS PRATO BERTEI

**INFLUÊNCIA DA JORNADA DUPLA DE TRABALHO E ESTUDO SOBRE A
MEMÓRIA DE MULHERES JOVENS**

Trabalho de conclusão de curso apresentada a Especialização em Neurociência Aplicada à Educação da Universidade Federal do Pampa, como requisito para a obtenção do Título de Especialista em Neurociência Aplicada à Educação.

Orientador: Prof^a. MSc. Helen Lidiane Schimidt

Coorientador: Prof. Dr. Felipe Pivetta Carpes

Uruguiana

2017

MARIA IZABEL CLAUS PRATO BERTEI

**INFLUÊNCIA DA JORNADA DUPLA DE TRABALHO E ESTUDO SOBRE A
MEMÓRIA DE MULHERES JOVENS**

Trabalho de conclusão de curso apresentada a
Especialização em Neurociência Aplicada à
Educação da Universidade Federal do Pampa,
como requisito para a obtenção do Título de
Especialista em Neurociência Aplicada à
Educação.

Banca examinadora:

Msc. Helen Lidiane Schimidt
Orientadora

Prof. Dr. Felipe Pivetta Carpes - UNIPAMPA
Presidente - Coorientador

Msc. Jefferson Menezes
Avaliador

Msc. Pedro Silvelo Franco
Avaliador

AGRADECIMENTOS

A Deus, por estar sempre ao meu lado permitindo a conclusão desta etapa. À Prof. orientadora Helen Lidiane Schimidt pela atenção, delicadeza, e carinho durante a construção do trabalho, mesmo a distância nesta última etapa. A todos os professores envolvidos o meu muito obrigada pelos ensinamentos na conclusão desta etapa. A todos os colegas de curso pelos momentos inesquecíveis e convívio de amizade, certamente nunca os esquecerei.

À minha família por entenderem meus momentos de ausência e dificuldades superadas neste período, e na consolidação desta etapa.

Aos meus amigos por compreenderem minha ausência nos sábados à noite, pela desculpa do cansaço e na construção do TCC.

A todos que diretamente ou indiretamente contribuíram para a minha formação e o desenvolvimento deste trabalho.

RESUMO

Nos últimos anos houve uma democratização do ensino superior técnico no Brasil nos últimos anos e com isso um aumento no número de jovens que enfrentam a jornada dupla de trabalho e estudo. A sobrecarga diária do trabalho-estudo tem levado a consequências tanto para saúde física e mental desses jovens, quanto para a qualidade de formação. Assim, buscamos com este trabalho investigar o efeito da dupla jornada de trabalho e estudo na memória de mulheres jovens. Participaram do estudo 30 mulheres, estudantes de um curso técnico profissionalizante no período noturno. As participantes foram divididas em dois grupos, um grupo com estudantes que possuíam atividade laboral de mais de 6 horas diárias e outro grupo de estudantes que não tinham atividade laboral. A pesquisa foi realizada em três dias de avaliações. No primeiro dia foi aplicado questionário para identificação do sujeito, no segundo dia o questionário para identificação do cronotipo, e no terceiro foi aplicado o teste de aprendizagem auditiva verbal de Rey. Os escores foram comparados entre os grupos e os resultados evidenciaram que a dupla jornada não influencia sobre a memória testada a partir do teste de aprendizagem auditiva verbal de Rey. Nossa amostra foi composta por um grupo de mulheres que vivem em uma cidade pequena quando comparada com capitais, e adicionalmente, a média diária da carga horário de trabalho é muito pequena, isso pode favorecer maior tempo de intervalo para o descanso entre a atividade de trabalhar e estudar, o que pode ter influenciado nos nossos resultados.

Palavras-chave: Sobrecarga de trabalho. Cognição. Aprendizagem. Estresse.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	8
1 NATUREZA DO PROBLEMA	9
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	11
2.1 Memória, processo de aprendizagem e estresse	11
2.2 Dupla jornada de trabalho de jovens mulheres.....	13
3 OBJETIVOS	15
3.1 Objetivo Geral	15
3.2 Objetivos Específicos	15
Identificar a influência do trabalho na memória de jovens estudantes;.....	15
4 ARTIGO ORIGINAL	16
INFLUÊNCIA DA JORNADA DUPLA DE TRABALHAR E ESTUDAR SOBRE A MEMÓRIA DE MULHERES JOVENS	16
4.1 Introdução.....	19
4.2 Materiais e Métodos	21
4.2.1 Participantes	21
4.2.2 Desenho Experimental.....	21
4.2.3 Questionário de Cronotipo	22
4.2.4 Teste de Aprendizagem Auditivo Verbal de Rey.....	22
4.2.5 Análise Estatística	23
4.5 Resultados.....	23
4.5 Discussão	25
4.6 Conclusão	26
5 Referências	28
ANEXOS	30

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Distribuição dos diferentes cronotipos entre os grupos.....	21
Tabela 2 - Valores de média (\pm desvio padrão) dos dados obtidos no teste de aprendizagem auditiva verbal de Rey para cada grupo.....	22

LISTA DE SIGLAS

ABRES – Associação Brasileira de Estagiários

CAGED – Cadastro Geral de Empregados e Desempregados

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

APRESENTAÇÃO

A primeira parte deste trabalho compreende uma breve apresentação da natureza do problema e a fundamentação teórica. A seguir é apresentado um artigo original, composto por introdução, métodos, resultados, discussão e conclusão. O artigo está escrito de acordo com as normas da revista Saúde em Debate (ANEXO), periódico para o qual aspira-se realizar a submissão do artigo.

1 NATUREZA DO PROBLEMA

O interesse científico em estudar a relação da dupla jornada de trabalho e estudo de jovens e seus efeitos no processo de aprendizagem torna-se importante quando percebemos que os jovens entram cada vez mais cedo no mercado de trabalho, seja por motivos de mudança no quadro social, qualificação, sustento da família e da própria carreira, optando pelo “terceiro turno” de estudos realizados à noite. Segundo a Associação Brasileira de Estagiários (ABRES) (ESTÁGIOS, 2016), o número de estudantes jovens que enfrentam a dupla jornada de trabalho e estudo aumentou nos últimos anos. Isso acontece a partir de uma democratização do estudo técnico profissionalizante e do ensino superior, onde o jovem tem buscado cada vez mais a capacitação e a experiência profissional.

Os cursos técnicos profissionalizantes são os mais procurados por essa população, uma vez que são cursos mais rápidos, voltados para prática e geralmente são ofertados no período da noite, o que permite o estudante trabalhar durante o dia e estudar a noite. Essa rotina de dupla jornada pode durar até 12 horas por dia, refletindo prejuízos na saúde e em seu desempenho escolar (PARRA; CHAGAS; CAMARGO, 2014). O trabalho como atividade laborativa requer cumprir horários, cumprir metas e corresponder a expectativas de chefes e colegas de trabalho. Adicionado a isso, a posição de estudante requer atenção e concentração para assistir aulas, realizar tarefas de avaliação e cumprir estágios práticos obrigatórios. Há ainda o fato agravante onde as estudantes mulheres muitas vezes possuem uma terceira jornada que envolve o cuidado com os filhos e com a casa (NAGAI, 2009).

Alguns estudos já demonstraram que jovens que trabalham e estudam estão mais propensos a distúrbios como insônia, fadiga mental e estresse (DE CARVALHO NETO; TANURE; ANDRADE, 2010). Já, outros estudos também demonstram que esta população também está sujeita a desenvolver mais tarde doenças crônicas como distúrbios do coração ou ainda do sistema nervoso como depressão e déficit de atenção (SOUZA; SALGADO, 2015).

Essa vulnerabilidade se dá pelo fato de que muitos, devido ao volume de atividades durante o dia a dia, têm uma má alimentação, não praticam atividade física, possuem uma má qualidade do sono e ainda recorrem a automedicação como estimuladores para cumprir seus compromissos (ESTÁGIOS, 2016; PARRA et al., 2014).

Assim, com esse trabalho buscamos identificar o efeito da jornada dupla de trabalho e estudo sobre a memória em mulheres jovens.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Memória, processo de aprendizagem e estresse

Memória é a condição existencial de um indivíduo adquirir, conservar e evocar informações (MOURÃO JÚNIOR; FARIA, 2015). Classificada como um dos principais processos psicológicos, a memória guia nosso dia-a-dia, como também é responsável por nossa identidade pessoal e está relacionada a outras funções corticais fundamentais tais como a funções executivas e o aprendizado (SOUZA; SALGADO, 2015). Em função do tempo que separa a apresentação de uma informação da sua evocação, foram distinguidas(DORON; PAROT, 2002): memória sensorial (ultra curto prazo), curto prazo e a memória de longo prazo. A memória sensorial é responsável por registrar uma grande quantidade de informações e por guardá-las em breve espaço de tempo, conserva as características físicas do estímulo durante menos de um segundo, como por exemplo, quanto nos remetemos aos números de telefones, que grande parte das pessoas não lembra, e com o auxílio das tecnologias temos acesso a estas informações guardadas em uma “memória” de um celular. Já, a memória de curto prazo oferece um armazenamento temporário para as informações transferidas da memória sensorial, podendo desaparecer, sumir, por não serem acompanhados de um processo bioquímico chamado de síntese proteica cerebral (IGAZ et al., 2002; QUEVEDO et al., 1999). A memória de longo prazo (MLP) se caracteriza por armazenar informações por longos períodos, meses, anos ou décadas, conhecida também como memória remota, guarda informações por tempo indeterminado, sendo importante reforçar essa memória ao longo do tempo (MOURÃO JÚNIOR; FARIA, 2015). É, por fim, o terceiro estágio, onde a maioria das pessoas acredita ser a memória propriamente dita, o armazenamento de longo prazo, o armazenamento para a vida toda (HOCKENBURY; HOCKENBURY, 2003). A partir destas definições, podemos acreditar que aprender é adquirir uma nova memória de longo prazo, e que esta muda o comportamento do indivíduo.

De acordo com a função e duração da memória, todas se classificam como associativas, são formadas a partir da ligação de um grupo de estímulos, como por exemplo, um livro, um lugar, e por também por algo que traga prazer ou penúria (IZQUIERDO et al., 2013). “Somos o que lembramos”, sendo assim, impossível ser o que não nos recordamos o que não vivemos e, se modificarmos o que lembramos, conseqüentemente estaremos mudando nosso modo de ser. A personalidade de cada pessoa é influenciada por seu conjunto de memórias, diante disso, nenhuma pessoa é capaz de ser igual a outra, assim como os gêmeos homozigóticos desenvolverão gêmeos totalmente diferentes diante das experiências das memórias de cada um (IZQUIERDO, 2011).

A neurociência desenvolve pesquisas durante anos a fim de tentar explicar o fenômeno de interação envolvidos os processos elétricos, bioquímicos que estão ligados a funções mentais. Sabemos que as informações chegam a cérebro e formam um circuito neural, essa informação (um fato, um objeto, experiência pessoal, uma emoção, entre outros), assim ativa uma rede de neurônios, que se for reforçada, resultará na retenção da informação.

Aprendizado ou aquisição de memória tornam-se palavras sinônimas porque só se pode gravar aquilo que foi aprendido. Estudos demonstram que o modo como se aprende está ligado as emoções, ao estado de humor. A forma como nos sentimos interfere diretamente no aprendizado, recordação, pois, se estamos em um estado de humor positivo, obtemos aquela informação de cunho positivo assim como se estamos em um estado deprimido de humor, cansados, com privação do sono, depressivos, também pode afetar a memória de trabalho, onde esta memória aparece como forte influência em atividades complexas, como raciocínio, tomadas de decisões, então situações que a afetam precisam ser evitadas a fim de afastar os prejuízos (PERGHERI et al., 2006; SOUZA; SALGADO, 2015).

Diversas conseqüências podem ocorrer a jovens mulheres que se estão expostas a dupla jornada, tais como alterações biopsicossociais, assim como o estresse, cansaço físico e

mental (RODRIGUES, 1998). Estas alterações tem influencia no dia-a-dia, na tomadas de decisão, trazendo um baixo rendimento escolar e até a evasão (NAGAI, 2009). Sabe-se que as alterações no ciclo do sono, nos horários de alimentação e situações de estresse físico e mental levam a um aumento significativo nos níveis de hormônios como o cortisol. O cortisol elevado no tecido nervoso é extremamente tóxico e dentre as consequências dessa elevação está à perda de memória (OSTERBERG et al., 2012). A memória é a capacidade de evocar informações aprendidas para ser usada nas tarefas do dia a dia. Assim, memória envolve o aprendizado e a consolidação desse aprendizado. Essas capacidades são extremamente importantes, especialmente para indivíduos em idade produtiva (AWH; JONIDES, 2001).

2.2 Dupla jornada de trabalho de jovens mulheres

Segundo dados de IBGE (2009/2013), nos últimos anos houve um aumento da população feminina nos empregos formais. O público feminino atingiu 43% de participação, enquanto 57% ficaram com os homens. Apesar do crescimento, a diferença salarial ainda é grande. Segundo os dados coletados no Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged), em 2015, o salário de uma mulher formada é 34% menor comparado com um homem nas mesmas condições. Quanto maior o grau de instrução, maior é a diferença (BRASIL, 2017). Com o aumento da atividade feminina na economia do Brasil, ocorre um intenso crescimento da população ativa reduzindo o número de jovens do sexo masculino no mercado de trabalho.

Assim a busca por melhores salários e postos de trabalho por meio da melhora do currículo faz com que a dupla jornada seja um grande desafio, sobretudo para as mulheres, fazendo com que enfrentem dificuldades no seu dia-a-dia. Assim, pesquisas estão sendo realizadas para obtenção de compreensões mais amplas sobre do estresse vivenciado (DE CARVALHO NETO et al., 2010; MOLINA, 2006).

Como conceito temos que o estresse origina-se da palavra “pressão”, e estar “estressado” significa “estar sob pressão” (CORTEZ; SILVA, 2007; MOREIRA et al., 2005). Moreira et al. (2005), em suas pesquisas experimentais, apontam que estressores físicos e psicológicos produzem um aumento hormônio adrenocorticotrófico (ACTH) e do cortisol, e em consequência disto, ocorre o aumento da glicemia, pressão arterial sanguínea e frequência cardíaca.

O desempenho da memória declarativa está sujeito a diminuições devido a exposições de situações de estresse em seres humanos. A exposição ao glicorticoide de forma crônica no processo de envelhecimento está associada a volumes reduzidos do hipocampo (região envolvida no processo de aprendizagem e memória), assim como ao declínio cognitivo (NAGAI, 2009).

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Determinar o efeito da jornada dupla na memória de mulheres adultas jovens.

3.2 Objetivos Específicos

Identificar a influência do trabalho na memória de jovens estudantes;

Identificar a influência no aprendizado de jovens estudantes;

Caracterizar jovens estudantes de curso técnico quanto a atividades laborais;

4 ARTIGO ORIGINAL

INFLUÊNCIA DA JORNADA DUPLA DE TRABALHAR E ESTUDAR SOBRE A MEMÓRIA DE MULHERES JOVENS

INFLUENCE OF THE DUAL WORK AND STUDY ROUTINE ON MEMORY OF YOUNG WOMEN

Maria Izabel Prato¹, Alexandre Gracia², Felipe Pivetta Carpes³, Helen Lidianne Schimidt^{4*}

* autor correspondente

Helen Lidianne Schimidt <hlschimidt@gmail.com>

¹ Especialização em Neurociência Aplicada a Educação – Universidade Federal do Pampa - Uruguaiana – RS- Brasil. E-mail:prato.mariaizabel@gmail.com

² Grupo de Pesquisa em Fisiologia - Universidade Federal do Pampa – Uruguaiana – RS – Brasil. E-mail: alexandregarcia16@gmail.com

³ Grupo de Pesquisa em Neuromecânica Aplicada – Universidade Federal do Pampa – Uruguaiana – RS – Brasil. E-mail: carpes@unipampa.edu.br

⁴ Grupo de Pesquisa em Neuromecânica Aplicada – Universidade Federal do Pampa – Uruguaiana – RS – Brasil. E-mail: hlschimidt@gmail.com; Campus Uruguaiana, BR 472, km 592, po box 118. Laboratório de Neuromecânica, Uruguaiana, RS, Brasil, Fone: +55 55 96764017; CEP: 97500-970.

RESUMO:

A sobrecarga diária do trabalho-estudo traz consequências para saúde física e mental de jovens. O presente trabalho tem o objetivo de investigar a influência da dupla jornada sobre a memória. Participaram do estudo 30 mulheres, estudantes de um curso técnico profissionalizante no período noturno, divididas em dois grupos, jornada simples e jornada dupla. Foram aplicados em 3 dias diferentes questionários para caracterização do sujeito e de identificação do cronotipo, e logo o teste de aprendizagem auditivo verbal de rey. Os escores foram comparados entre os grupos e os resultados evidenciaram que a jornada dupla, de trabalhar e estudar, não influenciou a memória de mulheres jovens.

Palavras-chave: Trabalho. Estudo. Dupla jornada. Cognição. Aprendizagem.

ABSTRACT

The daily overload of work-study brings consequences for the physical and mental health of young people. The present work has the objective of investigating the influence of the double journey on memory. The study included 30 women, students of a technical course and at night, divided into two groups, single and double working hours. Three questionnaires were applied in 3 days to characterize the subject and identify the chronotype, and then the verbal auditory verbal learning test. The scores were compared between the groups and the results showed that the double journey of working and studying did not influence memory in young women.

Keywords: Work. Study. Double journey. Cognition. Learning.

4.1 Introdução

Segundo a Associação Brasileira de Estagiários (ABRES, 2016) (ESTÁGIOS, 2016) o número de estudantes jovens que enfrentam a dupla jornada de trabalhar e estudar vem aumentando significativamente nos últimos anos. Isso aconteceu a partir de uma democratização do estudo técnico profissionalizante e do ensino superior, onde o jovem tem buscado a capacitação e a experiência profissional. Os cursos técnicos profissionalizantes são os mais procurados por essa população, uma vez que são cursos mais rápidos, voltados para prática e geralmente são ofertados no período da noite o que permite o estudante trabalhar durante o dia e estudar a noite.

Essa rotina de dupla jornada pode durar até 12 horas por dia, refletindo prejuízos na saúde e em seu desempenho escolar (PARRA et al., 2014). A dupla jornada retrata um grande desafio, sobretudo para as mulheres do mundo moderno. Segundo dados do IBGE (2009/2013) houve um aumento da população feminina nos empregos formais. O público feminino atingiu 43% de participação, enquanto 57% ficaram com os homens. Isso se dá porque a diferença salarial ainda é grande e as mulheres têm que buscar um currículo ainda mais competitivo. Todavia, as mulheres em sua maioria desenvolvem atividades laborais domésticas e com o “terceiro” turno dedicando-se aos estudos, estão mais vulneráveis ao estresse, cansaço mental e físico e conseqüentemente alterações biológicas e psíquicas (RODRIGUES, 1998). Essas alterações influenciam o dia-a-dia e na tomada de decisões, obtendo um baixo rendimento escolar devido a sua rotina de trabalho exaustiva (NAGAI, 2009).

Estudos demonstram que o modo como se aprende está ligado às emoções, ao estado de humor. Como, por exemplo, temos o clássico, feito por Bower *et al.* (1981) (BOWER; GILLIGAN; MONTEIRO, 1981), onde fornece um bom exemplo de um típico experimento analisando a memória dependente do humor (MDH), que se refere a um aumento da

probabilidade de o indivíduo lembrar materiais que foram aprendidos em um estado particular de humor. A forma como nos sentimos interfere diretamente no aprendizado, recordação, pois, se estamos em um estado de humor positivo, obtemos aquela informação de cunho positivo assim como se estamos em um estado deprimido de humor, cansados, com privação do sono, depressivos, também pode afetar a memória de trabalho, onde esta memória aparece como forte influência em atividades complexas, como raciocínio, tomadas de decisões, então situações que a afetam precisam ser evitadas a fim de afastar os prejuízos (PERGHER et al., 2006; SOUZA; SALGADO, 2015).

O estresse tem impacto significativo no sistema endócrino que conduz a uma série complexa de reações bioquímicas e fisiológicas como o aumento de cortisol (RODRIGUES, 1998). Estudos com animais têm demonstrado que a exposição prolongada do hipocampo a níveis elevados de cortisol provoca déficits em tarefas comportamentais que avaliam a memória (MCEWEN; GOULD; SAKAI, 1992) e alterações funcionais importantes nesta estrutura (atrofia de processos dendríticos, diminuição da condução nervosa e respostas compensatórias como a neurogênese), podendo inclusive comprometer a sobrevivência de populações celulares específicas (células piramidais de CA1) (LANDFIELD; ELDRIDGE, 1994; MONTARON et al., 2006).

Assim, aqui buscamos identificar o efeito da jornada dupla de trabalhar e estudar sobre a memória e aprendizagem de jovens mulheres estudantes do curso técnico de enfermagem noturno. Acreditamos que aquelas mulheres que trabalham e estudam terão pior desempenho no teste de Aprendizagem Auditivo-Verbal de Rey que é um teste que avalia memória recente, aprendizagem, interferência, retenção e memória de reconhecimento.

4.2 Materiais e Métodos

4.2.1 Participantes

Participaram da pesquisa 30 estudantes voluntárias, divididas em dois grupos de acordo com a presença ou não de jornada dupla. A idade média das alunas do grupo com jornada simples foi de 24 ± 5 anos e a do grupo jornada dupla foi de 26 ± 6 anos. Todas eram mulheres, frequentadoras do curso Técnico em Enfermagem, da Escola SENAC (Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial), no período noturno. No primeiro dia, foi explicado o projeto e quem tinha interesse na participação assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que consta as informações sobre a pesquisa para que fosse devidamente assinado, e o aluno participasse da avaliação. No grupo jornada simples foram incluídas alunas que não exerciam atividade laboral e só estudavam e no grupo jornada dupla foram incluídas alunas que exerciam atividade laboral de no mínimo 6 horas por dia e estudavam durante a noite.

4.2.2 Desenho Experimental

A avaliação aconteceu em três dias sequenciais por 2 avaliadores devidamente treinados e capacitados. No primeiro dia, foram coletados os dados pessoais e aplicados dois questionários complementares (ANEXO 1): de identificação geral e características de vida diária. No segundo dia foi aplicado o questionário de determinação do cronotipo (ANEXO 2), composto por 19 questões de múltipla escolha para avaliação da matutividade ou vespertinidade. No terceiro dia os indivíduos foram submetidos a um teste de avaliação da aprendizagem verbal e da memória episódica verbal – Teste de Aprendizagem Auditivo Verbal de Rey (ANEXO 3 ANEXO 4).

4.2.3 Questionário de Cronotipo

Questionário Cronotipo autoaplicável (BENEDITO-SILVA et al., 1998), foi empregado no segundo dia de avaliação na versão brasileira do questionário. É um questionário constituído por 19 questões sobre situações habituais da vida cotidiana e preferência de horários para realizar atividades. Ao final o sujeito obterá um escore que lhe dará a caracterização de definitivamente vespertino (16-30), vespertino moderado (31-41), intermediário (42-58), matutino moderado (59-69) e definitivamente matutino (70-86) (ANEXO 2).

4.2.4 Teste de Aprendizagem Auditivo Verbal de Rey

O Teste de Aprendizagem Auditivo Verbal de Rey RAVLT (LEZAK, 1995) (ANEXO 3) é aplicado com a apresentação de 15 substantivos (LISTA A) que são lidos em voz alta para o examinado pelo examinador, com o intervalo de 1 segundo entre as palavras por 5 vezes consecutivas. A cada leitura segue uma evocação livre do conteúdo exposto (evocação A1, A2, A3, A4, A5). As instruções são repetidas antes de cada tentativa a fim de minimizar os efeitos do esquecimento. Depois da quinta leitura, uma lista de interferência também com 15 palavras (LISTA B), é apresentada e em seguida de uma evocação livre exclusivamente do conteúdo da mesma. Imediatamente após pede-se ao sujeito que recorde as palavras da lista A, sem que ela seja, neste momento reapresentado (Evocação A6). Depois de um intervalo de 30 minutos, o sujeito é novamente, convidado a se lembrar das palavras da lista A (Evocação A7). Finalmente investiga-se a memória de reconhecimento, apresentando-se oral ou por escrito, uma lista de 30 palavras (ANEXO 4) que contém todos os itens da lista A outras palavras que são fonética ou semanticamente semelhantes aquelas da mesma lista (Evocação B1).

Para avaliar o teste de Aprendizagem Auditivo-Verbal de Rey consideramos a média da memória imediata (MMI) que é dada pela média simples do número de palavras

recordadas nos cinco primeiros testes da lista, a interferência proativa (IP), que é a razão entre a quantidade de palavras recordadas em B1 e A1 e determina o grau de influência da apresentação da Lista A sobre a aprendizagem da Lista B, interferência retroativa (IR) dada pela razão entre a quantidade de palavras recordadas em A6 e A5 que representa o grau de influência da apresentação da Lista B na aprendizagem da Lista A, índice de esquecimento (ESQ) dado pela razão entre a quantidade de palavras recordadas em A7 e A6, e representa a perda ocorrida no intervalo de 30 minutos entre estas recordações e logo o índice de reconhecimento (REC) que corresponde à quantidade de palavras identificadas corretamente no teste de reconhecimento depois de 30 minutos correspondente a média da lista A7.

4.2.5 Análise Estatística

Para analisar o cronotipo vimos a porcentagem na amostra. Logo para os dados Teste de Aprendizagem Auditivo Verbal de Rey analisados quanto a sua distribuição e logo comparados dentro das variáveis MMI, IP, IR, ESQ e REC entre os grupos por meio de teste t independente usando o software *grafPad Prisma*.

4.5 Resultados

A jornada média de trabalho do grupo jornada dupla foi $6,8 \pm 1,26$ horas. As mulheres que tinham jornada dupla tinham maior idade e a sua maioria não moravam com os pais, e tem mais filhos em comparação as mulheres da jornada simples.

Na tabela 1 apresentamos a caracterização de cronotipo para os grupos com jornada simples e jornada dupla. Observamos que no grupo de jornada simples, onde os participantes não trabalham durante o dia e só estudam no período noturno, nenhuma apresentou cronotipo matutino, enquanto o grupo jornada dupla apresentou uma pequena porcentagem da amostra com característica matutina e menor indiferente.

Tabela 1 - Distribuição dos diferentes Cronotipos entre os grupos.

	Grupos	
	Jornada Simples (n=15)	Jornada Dupla (n= 15)
Vespertino (16 a 33)	7%	0%
Vespertino moderado (34 a 44)	33%	40%
Indiferente (45 a 65)	60%	50%
Matutino moderado (66 a 76)	0%	0%
Matutino (77 a 86)	0%	10%

Tabela 2 - Valores de média (\pm DP) dos dados obtidos no Teste de Aprendizagem AuditivoVerbal de Rey para cada grupo.

	Grupos	
	Jornada Simples (n=15)	Jornada Dupla (n=15)
A1	6,13 \pm 1,68	6,13 \pm 2,72
A2	9,00 \pm 3,27	8,93 \pm 3,08
A3	12,13 \pm 4,17	11,27 \pm 3,01
A4	12,00 \pm 3,44	12,87 \pm 1,96
A5	12,80 \pm 3,07	12,60 \pm 1,50
A6	11,86 \pm 3,79	10,93 \pm 2,02
A7	10,60 \pm 2,69	10,93 \pm 2,52
B1 (REC)	11,60 \pm 2,19	12,73 \pm 1,33
MMI (média A1 – A5)	10,41 \pm 2,52	10,36 \pm 1,54
IP (B1/A1)	2,00 \pm 0,59	2,42 \pm 1,05
IR (A6/A5)	0,94 \pm 0,24	0,87 \pm 0,14
ESQ (A7/A6)	0,93 \pm 0,17	1,00 \pm 0,16

A1, A2, A3, A4, A5 = Cinco primeiros testes do TAAVR, nos quais a evocação ocorre imediatamente após a leitura da Lista A; B1 = Teste de evocação imediata após a leitura da Lista B; A6= Teste de evocação da Lista A após leitura da Lista B; MMI = Média da memória imediata, escore médio dos testes A1-A5, utilizado como escore do teste de evocação imediata do TAAVR; A7 = Teste de evocação tardia da Lista A, após 30 minutos da última

leitura (teste 30 minutos); REC = Índice de reconhecimento; IP = Interferência proativa; IR = Interferência retroativa; ESQ = Índice de esquecimento.

Na tabela 2, temos os valores de média (\pm desvio padrão) dos dados obtidos no Teste de Aprendizagem Auditivo Verbal de Rey para cada grupo e para cada repetição bem como para cada índice. Não encontramos diferenças entre os grupos para nenhuma das variáveis.

4.5 Discussão

Nesse trabalho buscamos identificar a influencia da dupla jornada de trabalhar e estudar na aprendizagem e memoria imediata de mulheres. Em nossa amostra não encontramos diferenças significativas na aprendizagem auditivo-verbal de Rey entre os grupos. Nossa hipótese inicial era que o grupo que trabalhasse tivesse um desempenho pior no teste de Aprendizagem Auditivo Verbal de Rey justificado pelo sobrecarga e estresse mental que a jornada dupla impõe.

No entanto, diante da não comprovação de nossa hipótese, buscamos justificar o que pode ter influenciado nos resultados obtidos. Um dos pontos que nos chamou a atenção é que a carga horária media de trabalho de nossas alunas trabalhadoras é uma carga horaria mínima e com pouca variação. Acreditamos que isso, juntando a realidade de nossa cidade, que em comparação a grandes centros, e capitais, possibilite maiores horas de intervalo de descanso, sem que haja prejuízo, ao corpo e a mente.

(RODRIGUES, 1998) mostra que quando há uma redução de jornada de trabalho, ocorre um melhor ajustamento entre vida profissional e particular, oferecendo tempo para cuidados com a saúde, família e outros assuntos. Os empregados podem dedicar um período do dia ao trabalho, sem a necessidade de se preocupar com outros assuntos pessoais. Isso repercutiu positivamente sobre sua qualidade de vida e no trabalho, acompanhada da melhoria da produtividade.

Outro aspecto importante é o tipo de atividade laboral. Em nossa amostra, as atividades são na sua maioria atividades que não requerem muita concentração ou que o posto de trabalho exija metas (Material Complementar ANEXO 5). São atividades como recepcionistas, assistente social, visitadora domiciliar e apenas uma que nos parece exercer a profissão que exige mais concentração. A atividade laboral em comparação aos últimos 50 anos sofreu algumas mudanças bastante significativas em nosso País. Em relação ao gênero feminino as mulheres tem preferido ter suas atividades laborais fora do ambiente doméstico, optando pelo mercado do trabalho, mesmo que em atividades laborais com carga horaria menor.

Em relação a manter a atenção e a disposição desse aluno em sala de aula, o docente precisa pensar na ginástica laboral 15 minutos antes de iniciar os conteúdos propostos, torna-se uma importante ferramenta a ser utilizada pelo docente, objetivando benefícios referente a melhoria da disposição dentro da sala de aula, minimizando os vícios posturais, prevenindo fadiga muscular, e aumento de bem estar, assim como facilitando o aprendizado dentro do ambiente escolar (CREF9/PR, 2014).

O trabalho apresentou algumas limitações como a falta de atenção e ou nervosismo das sujeitas do estudo em preocuparem-se em “acertos” dos testes, ansiedade em responder as questões. Acreditamos que este fato também contribui para um resultado indiferente.

4.6 Conclusão

A jornada dupla de trabalho em nosso estudo não teve efeito sobre as variáveis avaliadas no teste de Aprendizagem Auditivo Verbal de Rey. Especula-se que as características das participantes, tanto a idade como o intervalo de tempo entre a sessão de trabalho e estudo, possam ser um fator de influência no estudo. Em estudos futuros será interessante investigar outros parâmetros cognitivos relacionadas com o aprendizado, como

por exemplo medir o nível de estresse dessas alunas através de um teste, assim como estudar com um público que desenvolva atividades laborais por mais de 12hs.

5 Referências

1. AWH, E.; JONIDES, J. Overlapping mechanisms of attention and spatial working memory. **Trends Cogn Sci**, v. 5, n. 3, p. 119-126, Mar 01 2001.
2. BRASIL. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Guia Oficial para o Empresário**, 2014.
3. BENEDITO-SILVA, A. A. et al. Latitude and social habits as determinants of the distribution of morning and evening types in Brazil. **Biological rhythm research**, v. 29, n. 5, p. 591-597, 1998.
4. BOWER, G. H.; GILLIGAN, S. G.; MONTEIRO, K. P. Selectivity of learning caused by affective states. **Journal of Experimental Psychology: General**, v. 110, n. 4, p. 451-473, 1981.
5. BRASIL, M. D. T.-P. **Mulheres ganham espaço no mercado de trabalho** 2017.
6. CORTEZ, C. M.; SILVA, D. Implicações do estresse sobre a saúde e a doença mental. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, v. 36, n. 4, p. 96-108, 2007.
7. DE CARVALHO NETO, A. M.; TANURE, B.; ANDRADE, J. Executivas: Carreira, Maternidade, Amores e Preconceitos. **RAE-eletrônica**, v. 9, n. 1, 2010.
8. DORON, R.; PAROT, F. **Dicionário de Psicologia**. São Paulo: 2002.
9. ESTÁGIOS, A. B. D. **Jornada de trabalho e estudo: realidade do jovem brasileiro** 2016.
10. HOCKENBURY, D. H.; HOCKENBURY, S. E. **Descobrimo a Psicologia**. Porto Alegre: 2003.
11. IGAZ, L. M. et al. Two time periods of hippocampal mRNA synthesis are required for memory consolidation of fear-motivated learning. **J Neurosci**, v. 22, n. 15, p. 6781-9, Aug 01 2002.
12. IZQUIERDO, I. **Memória**. Porto Alegre: 2011.
13. IZQUIERDO, I. et al. Memória: tipos e mecanismos – achados recentes. **Revista USP - São Paulo**, v. 98, p. 9-16, 2013.
14. LANDFIELD, P. W.; ELDRIDGE, J. C. Evolving aspects of the glucocorticoid hypothesis of brain aging: hormonal modulation of neuronal calcium homeostasis. **Neurobiol Aging**, v. 15, n. 4, p. 579-88, Jul-Aug 1994.
15. LEZAK, M. D. **Neuropsychological Assessment**. 1995.

16. MCEWEN, B. S.; GOULD, E. A.; SAKAI, R. R. The vulnerability of the hippocampus to protective and destructive effects of glucocorticoids in relation to stress. **Br J Psychiatry Suppl**, n. 15, p. 18-23, Feb 1992.
17. MOLINA, M. E. Transformaciones Histórico Culturales del Concepto de Maternidad y sus Repercusiones en la Identidad de la Mujer. **Psyke [online]**, v. 15, p. 93-103, 2006.
18. MONTARON, M. F. et al. Lifelong corticosterone level determines age-related decline in neurogenesis and memory. **Neurobiol Aging**, v. 27, n. 4, p. 645-54, Apr 2006.
19. MOREIRA, S. D. N. T. et al. Estresse e função reprodutiva feminina. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 5, p. 119-125, 2005.
20. MOURÃO JÚNIOR, C. A.; FARIA, N. C. Memória. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 28, n. 4, p. 780-788, 2015-12 2015.
21. NAGAI, R. **O trabalho de jovens universitários e repercussões no sono e na sonolência: trabalhar e estudar afeta diferentemente homens e mulheres?** 2009. Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo
22. OSTERBERG, K. et al. A follow-up of cognitive performance and diurnal salivary cortisol changes in former burnout patients. **Stress**, v. 15, n. 6, p. 589-600, Nov 2012.
23. PARRA, E.; CHAGAS, L. X.; CAMARGO, R. D. D. A. Doença do Século: Estresse Ocupacional na Mulher Moderna. **Psicologado Artigos**, 2014.
24. PERGHER, G. K. et al. Memória, humor e emoção. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 28, p. 61-68, 2006.
25. PERGHERI, G. K. et al. Memória, humor e emoção. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 1, p. 61-68, 2006.
26. QUEVEDO, J. L. et al. Two time windows for anisomycin-induced amnesia for inhibitory avoidance training in rats: Protection from amnesia by pretraining but not pre-exposure to the task apparatus. **Learn Mem** v. 6, p. 600–607, 1999.
27. RODRIGUES, V. F. Principais impactos do trabalho em turnos: estudo de caso de uma sonda de perfuração marítima. **R Un Alfenas**, v. 4, p. 199-207, 1998.
28. SOUZA, A. B.; SALGADO, T. D. M. Memória, aprendizado, emoções e inteligência. **Revista Liberato**, v. 26, p. 101-120, 2015.

ANEXOS

ANEXO 1

QUESTIONÁRIO DE IDENTIFICAÇÃO

Nome: _____

Data de nascimento: ____/____/____ Idade: _____ Peso: ____ Altura: ____

Naturalidade: _____ Nacionalidade: _____

Situação civil: () casado () solteiro () viúvo () separado

Instrução/escolaridade: _____

Profissão/ocupação: _____

Emprego: () formal () informal

Possui formação para trabalhar no que atua? () Sim () Não

Há quanto tempo está no emprego? _____

Você trabalha nos finais de semana? _____

Você trabalha no que gosta? _____

Quantas horas trabalha por dia? _____

Você trabalha escutando música? _____

Faz uso de algum medicamento, chás, cafés, e/ou estimulantes para manter-se acordado?

_____ Se sim, qual? _____

Tem intervalo para o almoço? _____ se sim, quanto tempo? _____

Teve férias no último ano? _____

Realiza alguma atividade física? _____

Mora com os pais? () sim () não

Número de pessoas no domicílio: _____

Número de filhos: _____

Os filhos estão em idade escolar?

Quem faz as tarefas domésticas? _____

Renda familiar aproximada: _____

ANEXO 2

QUESTIONÁRIO CRONOTIPO

Traduzido e validado pelo - Grupo Multidisciplinar de Desenvolvimento e Ritmos Biológicos (GMDRB) do Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo.

Instruções:

1. Leia com atenção cada questão antes de responder. Responda todas as questões.
2. Responda as questões na ordem numérica.
3. Cada questão deve ser respondida independente das outras; não volte atrás e nem corrija suas respostas anteriores.
4. Para cada questão coloque apenas uma resposta (uma cruz no local correspondente); algumas questões têm uma escala, nestes casos coloque a cruz no ponto apropriado da escala.
5. Responda cada questão com toda a honestidade possível. Suas respostas e os resultados são confidenciais.

Identificação:

Idade: _____ anos Sexo: _____ Curso/Ano: _____ () Diurno () Noturno

1. Considerando apenas o seu bem-estar pessoal e com liberdade total de planejar seu dia, a que horas você se levantaria?

05_ 06_ 07_ 08_ 09_ 10_ 11_ 12_

2. Considerando apenas o seu bem-estar pessoal e com liberdade total de planejar sua noite, a que horas você se deitaria?

20_ 21_ 22_ 23_ 24_ 01_ 02_ 03_

3. Até que ponto você depende do despertador para acordar de manhã?

- () Nada dependente
- () Não muito dependente
- () Razoavelmente dependente
- () Muito dependente

4. Você acha fácil acordar de manhã?

- () Nada fácil
- () Não muito fácil
- () Razoavelmente fácil
- () Muito fácil

5. Você se sente alerta durante a primeira meia hora depois de acordar?

- () Nada alerta
- () Não muito alerta
- () Razoavelmente alerta.
- () Muito alerta

6. Como é o seu apetite durante a primeira hora depois de acordar?

- () Muito ruim
- () Não muito ruim
- () Razoavelmente ruim
- () Muito bom

7. Durante a primeira meia hora depois de acordar você se sente cansado?
- Muito cansado
 - Não muito cansado
 - Razoavelmente em forma
 - Em plena forma
8. Se você não tem compromisso no dia seguinte e comparando com sua hora habitual, a que horas você gostaria de ir deitar?
- Nunca mais tarde
 - Menos que uma hora mais tarde
 - Entre uma e duas horas mais tarde
 - Mais do que duas horas mais tarde
9. Você decidiu fazer exercícios físicos. Um amigo sugeriu o horário das 7:00 às 8:00 horas da manhã, duas vezes por semana. Considerando apenas o seu bem estar-estar pessoal, o que você acha de fazer exercícios nesse horário?
- Estaria em boa forma
 - Estaria razoavelmente em forma
 - Acharia isso difícil
 - Acharia isso muito difícil
10. A que horas da noite você se sente cansado e com vontade de dormir?
- 20__ 21__ 22__ 23__ 24__ 01__ 02__ 03
11. Você quer estar no máximo de sua forma para fazer um teste que dura horas e que você sabe que é mentalmente cansativo. Considerando apenas o seu bem-estar pessoal, qual desses horários você escolheria para fazer este teste?
- Das 8 às 10 horas
 - Das 11 às 13 horas
 - Das 15 às 17 horas
 - Das 19 às 21 horas
12. Se você fosse se deitar às 23 horas em que nível de cansaço você se sentiria?
- Nada cansado
 - Um pouco cansado
 - Razoavelmente cansado
 - Muito cansado
13. Por alguma razão você foi dormir várias horas mais tarde do que é seu costume. Se no dia seguinte você não tiver hora certa para acordar, o que aconteceria com você?
- Acordaria na hora normal, sem sono.
 - Acordaria na hora normal, com sono.
 - Acordaria na hora normal, e dormiria novamente.
 - Acordaria mais tarde do que seu costume.
14. Se você tiver que ficar acordado das 4 às 6 horas para realizar uma tarefa e não tiver compromissos no dia seguinte, o que você faria?
- Só dormiria depois de fazer a tarefa
 - Tiraria uma soneca antes da tarefa e dormiria depois
 - Dormiria bastante antes e tiraria uma soneca depois
 - Só dormiria antes de fazer a tarefa.
15. Se você tiver que fazer duas horas de exercício físico pesado e considerando apenas o seu bem-estar pessoal, qual destes horários você escolheria?
- Das 8 as 10 horas
 - Das 11 às 13 horas
 - Das 15 às 17 horas
 - Das 19 às 21 horas

16. Você decidiu fazer exercícios físicos. Um amigo sugeriu o horário das 22 às 23 horas, duas vezes por semana. Considerando apenas o seu bem estar pessoal o que você acha de fazer exercícios nesses horários?

- Estaria em boa forma
- Estaria razoavelmente em forma
- Acharia isso difícil
- Acharia isso muito difícil

17. Suponha que você possa escolher o seu próprio horário de trabalho e que você deva trabalhar cinco horas seguidas por dia. Imagine que seja um serviço interessante e que você ganhe por produção. Qual horário que você escolheria?

24_ 01_ 02_ 03_ 04_ 05_ 06_ 07_ 08_ 09_ 10_ 11_ 12_ 13_ 14_ 15_ 16_ 17_ 18_ 19_ 20_ 21_ 22_ 23_ 24_

18. A que hora do dia você atinge seu melhor momento de bem-estar?

24_ 01_ 02_ 03_ 04_ 05_ 06_ 07_ 08_ 09_ 10_ 11_ 12_ 13_ 14_ 15_ 16_ 17_ 18_ 19_ 20_ 21_ 22_ 23_ 24_

19. Fala-se em pessoas matutinas e vespertinas (as primeiras gostam de acordar cedo e dormir cedo, as segundas de acordar tarde e dormir tarde). Com qual desses tipo você se identifica?

- Tipo matutino
- Mais matutino que vespertino
- Mais vespertino que matutino
- Tipo vespertino

ANEXO 3

RAVLT

Nome: _____ Idade: _____ Data: ____/____/____ Escolaridade: _____

Lista A
TAMBOR
CORTINA
SINO
CAFÉ
ESCOLA
PAI
LUA
JARDIM
CHAPEU
FAZENDEIRO
NARIZ
PERU
COR
CASA
RIO

Lista B
MESA
POLICIA
PÁSARO
SAPATO
FOGÃO
MONTANHA
ÓCULOS
TOALHA
NUVEM
BARCO
CARNEIRO
REVOLVER
LÁPIS
IGREJA
PEIXE

Lista C
LIVRO
FLOR
TREM
TAPETE
PASTO
VILÃO
SAL
DEDO
MAÇÃ
CHAMINÉ
BOTÃO
TRONCO
CHAVE
CHOCALHO
OURO

	I	II	III	IV	V
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

	Interferência lista B	Evocação tardia lista A	Evocação tardia 30''	Reconhecimento
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

ANEXO 4 – Lista de palavras para reconhecimento de estímulos

COZINHA	SOL	TAMBOR	PORTA	CADEIRA
CORTINA	RUA	SINO	LEITE	ARROZ
FARMÁCIA	ESCOLA	TIA	PAI	LUA
JARDIM	FLOR	CHAPÉU	MAÇÃ	FAZENDEIRO
PASTO	IGLÚ	PERÚ	TINTA	COR
TOCA	PRÉDIO	CASA	MAR	FILHO

ANEXO 5

- Tabela de comparativo entre horas de trabalho ao dia e tipo de atividade laboral

GRUPO 2	HORAS DE TRABALHO/DIA	ATIVIDADE LABORAL
1	8hs	Vendedora Comercial
2	4hs	Taxista
3	8hs	Auxiliar de Produção
4	6hs	Auxiliar Pedagógico
5	4hs	Jovem Aprendiz
6	8hs	Operadora de Caixa
7	8hs	Vendedora Comercial
8	4hs	Manicure
9	6hs	Agente Social
10	6hs	Recepcionista
11	6hs	Agente Social
12	6hs	Visitadora do Domiciliar
13	10hs	Assistente Social
14	6hs	Agente Social
15	6hs	Visitadora Comercial