



PROBLEMAS EMOCIONAIS EM DECORRÊNCIA DO USO DO TRANSPORTE COLETIVO URBANO

BRUNO DANIEL GOMES ARAGÃO (FATEC SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

– PROF. JESSEN VIDAL)

bruno.aragao@fatec.sp.gov.br

CAIO ALEX DE SOUZA (FATEC SÃO JOSÉ DOS CAMPOS –

PROF. JESSEN VIDAL)

caio.souza24@fatec.sp.gov.br

JOÃO MARCOS RIBEIRO LINO (FATEC SÃO JOSÉ DOS CAMPOS –

PROF. JESSEN VIDAL)

joao.lino2@fatec.sp.gov.br

GUARACI LIMA DE MORAIS (FATEC SÃO JOSÉ DOS CAMPOS –

PROF. JESSEN VIDAL)

guaraci.morais@fatec.sp.gov.br

RESUMO

O transporte coletivo urbano é uma das principais ferramentas de locomoção da população. Sendo assim, é importante entender como se desenvolve esse braço da mobilidade urbana, e se, sua oferta atende as necessidades da população. Com essa visão, busca-se encontrar relações entre o surgimento de problemas emocionais e a dificuldade no proveito do transporte coletivo urbano olhando primeiramente para o seu público-alvo. Esse projeto aborda, na coleta e análise de indicadores, a satisfação da população com esse serviço, e busca compreender como dificuldades na mobilidade urbana pode acarretar problemas emocionais e de saúde pública.

PALAVRAS-CHAVE: transporte. população. emocionais.

ABSTRACT

Public transportation is one of the population's main tools for getting around, and in São José dos Campos/SP it is no different. It is estimated that 260,000 people use this means of transportation every day in the city in the interior of São Paulo state (PMSJC, 2023). It is therefore important to understand how this arm of urban mobility is developed and whether its supply meets the needs of the population.

With this in mind, we sought to find relationships between the emergence of emotional problems and the difficulty in taking advantage of public transportation, looking first at its target audience.

By collecting and analyzing indicators, this project addresses the population's satisfaction with this service and seeks to understand how difficulties in urban mobility influence us emotionally.

Keywords: transportation. population. emotional.



1. INTRODUÇÃO

O transporte público é um dos pilares fundamentais para o desenvolvimento urbano e a qualidade de vida nas cidades contemporâneas. Em São José dos Campos, município localizado no interior do estado de São Paulo e considerado um dos principais polos tecnológicos e industriais do Brasil, o transporte coletivo desempenha um papel essencial na mobilidade de seus mais de 690 mil habitantes. A cidade, conhecida pelo seu planejamento urbano e por abrigar importantes instituições, como o Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (INPE) e o Departamento de Ciência e Tecnologia Aeroespacial (DCTA), enfrenta desafios significativos para garantir um transporte público eficiente, acessível e sustentável. Conforme Gomide (2006), o transporte coletivo não apenas democratiza a mobilidade, mas também contribui significativamente para a redução de congestionamentos, níveis de poluição e o uso envolvido de energia automotiva, além de minimizar a necessidade de construção de vias e estacionamentos. A Constituição de 1988 reforça essa importância ao estabelecer a competência municipal na organização e prestação do transporte público. Segundo Cardoso (2008), um sistema de transporte coletivo bem planejado otimiza o uso dos recursos públicos, facilitando investimentos em áreas sociais prioritárias e promovendo uma ocupação mais racional do solo urbano, pois exerce papel de fixador do homem no espaço urbano, podendo influenciar na localização das pessoas, serviços, edificações, rede de infraestruturas e atividades urbanas.

São José dos Campos possui uma rede de transporte público composta por ônibus municipais e intermunicipais, que atendem tanto à área urbana quanto à rural. A cidade é servida por diversas linhas de ônibus operadas por empresas concessionárias, que seguem regulamentações municipais e estaduais para assegurar a qualidade do serviço. Além disso, destaca-se o Projeto Linha Verde, uma iniciativa inovadora que visa transformar o sistema de transporte público.

Conforme Gaupp-Berghausen (2018) O transporte público foi associado a uma saúde percebida mais baixa, sugerindo que aspectos como desconforto e insatisfação com o transporte podem afetar negativamente o bem-estar dos usuários. Porém, transporte público, quando eficiente e bem planejado, impacta diretamente não apenas a qualidade de vida física das pessoas, mas também o seu bem-estar psicológico. O tempo gasto no trânsito, a superlotação e a falta de previsibilidade nos horários podem gerar estresse, ansiedade e uma sensação de cansaço constante entre os usuários. Por outro lado, um sistema de transporte público eficiente, que ofereça conforto e rapidez, pode contribuir para a redução desses efeitos negativos, promovendo uma maior sensação de bem-estar e satisfação com a vida urbana.

Segundo Oliveira et al (2008), o processo de locomoção dos trabalhadores para ir e voltar do trabalho faz com que eles acabem perdendo a maior parte de suas energias no percurso, pois o transporte atua de forma negativa aos usuários e pode influenciar o comportamento, criar estímulos inesperados e desagradáveis desencadear agentes estressores refletindo em insatisfação, frustração.

De acordo com Oliveira et al (2008) e Zerbini et al (2009) a incidência de estresse está diretamente ligada à influência do transporte no trajeto residência trabalho e vice-versa, que afetam o trabalhador de maneira física e psicológica na relação transporte e ambiente.

O objetivo deste artigo é analisar o desenvolvimento de problemas emocionais que podem ser potencializados pelo uso do transporte público. A partir da identificação dos principais gargalos na operação desse sistema, pretende-se conhecer de forma prática o perfil dos usuários e entender como essas falhas impactam diretamente seu bem-estar emocional.

O estudo busca introduzir uma abordagem científica no campo de pesquisa, permitindo uma análise mais detalhada e fundamentada sobre a relação entre os problemas operacionais e o bem-estar dos usuários. Por fim, serão propostas soluções tecnológicas que possam contribuir para a redução dos impactos negativos, melhorando tanto a qualidade do transporte quanto a saúde mental da população que depende desse serviço diariamente.



Para atender o objetivo proposto, esse trabalho está dividido em introdução, embasamento teórico, resultados e discussões, e considerações finais.

2. EMBASAMENTO TEÓRICO

Esse capítulo apresenta a pesquisa bibliográfica que auxilia no entendimento e compreensão dos temas centrais desse artigo. Foram pesquisados trabalhos que evidenciam a relevância dos sistemas de transporte, com foco no transporte público. Também é apresentada uma abordagem de literatura sobre a relação entre problemas emocionais e o uso do sistema público de transporte.

2.1. A relevância do transporte público

A literatura tem enfatizado a importância da logística no transporte público como um fator-chave para a eficiência urbana e a sustentabilidade. Existem diferentes teorias na literatura a respeito da gestão de sistemas de transporte, com foco na integração de modais e na otimização de rotas (Litman, 2017). Atenção mais recente tem se concentrado na prestação de serviços que atendam às necessidades dos usuários, promovendo a inclusão social e a acessibilidade (Gonzalez et al., 2020). Embora haja relativamente poucos estudos históricos na área de logística urbana, essa prática é essencial para compreender o desenvolvimento das cidades (Bertolini, 1999).

Vários estudos recentes têm investigado a eficiência do transporte público. Pesquisas como a realizada por Santos e Almeida (2019) demonstraram que a implementação de tecnologias de informação melhora a experiência do usuário e reduz os tempos de espera. Tradicionalmente, argumentava-se que o transporte público era uma função puramente operacional, mas estudos mais recentes indicam que ele deve ser visto como parte essencial da estratégia de desenvolvimento urbano (McDonald et al., 2014). Um estudo realizado por Ferreira e Lima (2021) examinou a tendência de integrar diferentes modos de transporte para melhorar a mobilidade urbana. Já um estudo recente de Costa et al. (2022) analisou os impactos da pandemia na utilização do transporte público. Além disso, uma revisão sistemática da literatura concluiu que a inovação nos serviços de transporte público é fundamental para a resiliência das cidades (Zhang et al., 2023).

A importância da logística urbana é amplamente discutida na literatura. Christopher (2016) enfatiza que a integração de diversos modais de transporte é crucial para aumentar a eficiência do sistema. Litman (2017) argumenta que um transporte público acessível e eficiente é essencial para reduzir o uso de automóveis, mitigando seus impactos ambientais. Por sua vez, Cervero (1998) destaca que o planejamento eficaz do transporte é fundamental para a criação de cidades sustentáveis e para a qualidade de vida dos cidadãos.

O transporte público, em constante evolução, reflete os desafios e as oportunidades discutidos por Cunha (2016) que destaca a necessidade de sistemas que se adaptem às demandas contemporâneas das cidades. Com um foco crescente em tecnologia, conforme abordado por Costa (2018), a cidade busca integrar inovações que melhorem a eficiência e a acessibilidade do transporte. Além disso, a inclusão social, tema central na obra de Nascimento (2019), é fundamental para garantir que todos os cidadãos tenham acesso a um sistema de mobilidade justo e eficaz, promovendo, assim, a qualidade de vida e o desenvolvimento sustentável.



2.2. Relação entre transporte público e problemas emocionais

Avila-Palencia et al. (2023) argumenta que o uso de diferentes modos de transporte exerce um impacto significativo na saúde percebida e mental, influenciando também nas interações sociais. O estudo, que analisou dados do projeto PASTA em sete cidades europeias, indicou que modos de transporte ativo, como bicicleta e caminhada, estão associados a uma melhor saúde mental, menor estresse e maior vitalidade. O uso da bicicleta mostrou-se especialmente benéfico, reduzindo sentimentos de solidão e melhorando a percepção geral de saúde. Em contraste, o uso de carros e transporte público foi associado a uma percepção de saúde pior em modelos de análise de um único modo de transporte, embora o carro estivesse relacionado a menores sentimentos de solidão. Os resultados enfatizam a importância do planejamento urbano voltado ao incentivo do transporte ativo, destacando que a escolha do meio de transporte impacta diretamente o bem-estar emocional e social dos indivíduos.

Segundo reportagem no jornal Estado de Minas (2023) a infraestrutura inadequada e as diversas reclamações do transporte público provocam depressão e ansiedade, comprometendo a saúde mental dos usuários. A verdade é que a polêmica decorrente dos reajustes e os problemas persistentes, considerando a dificuldade em identificar soluções urgentes para reversão desse cenário, em Belo Horizonte, interferem no humor e bem-estar das pessoas.

Mackett (2023) argumenta que indivíduos com condições de saúde mental enfrentam barreiras significativas ao utilizar o transporte público, o que impacta diretamente suas experiências e decisões de viagem. A pesquisa aponta que o medo de interagir com outros passageiros, a ansiedade relacionada ao julgamento social e a dificuldade de orientação em ambientes de viagem são alguns dos principais desafios relatados. Além disso, a necessidade de apoio em situações de perda de controle e o desconforto em interações com funcionários do transporte ou na compra de bilhetes contribuem para o estresse emocional desses usuários. As dificuldades em planejar viagens antecipadamente, devido às flutuações na condição mental, revelam a importância de um sistema de transporte mais acolhedor, com informações mais claras, ambientes menos lotados e infraestruturas acessíveis.

3. INFLUÊNCIA DO TRANSPORTE PÚBLICO NAS CONDIÇÕES EMOCIONAIS DOS QUE UTILIZAM

3.1. Entrevista com a Psicóloga Tainá Martins

O transporte público é uma parte essencial da infraestrutura urbana em muitas cidades. Embora facilite a mobilidade, ele pode ter impactos significativos na saúde mental dos usuários. Em uma entrevista realizada com a psicóloga Tainá Martins, CRP 07/37143, especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e residente no estado do Rio Grande do Sul (RS), ela gentilmente compartilhou suas percepções, esclarecendo como o ambiente do transporte público pode influenciar o bem-estar emocional, revelando insights valiosos sobre essa dinâmica.

Tainá afirmou: “Temos várias evidências de que 75% do ambiente influencia a forma como vamos nos sentir ou nos comportar, e se vamos desenvolver uma predisposição a algum tipo de transtorno. Considerando isso, entende-se que o ambiente é composto pelas pessoas com quem convivemos e pelos lugares que frequentamos, seja utilizando transporte público ou não. Com isso, conclui-se que o ambiente afeta diretamente e tem influência na qualidade de vida.”



O ambiente do transporte público, com sua superlotação e variedade de estímulos, pode intensificar a sensação de desconforto e ansiedade. Essa sobrecarga sensorial é especialmente desafiadora para aqueles que já enfrentam transtornos como ansiedade social ou depressão.

A psicóloga compartilhou sua própria experiência: “Na época da graduação, era muito comum ouvirmos que todos têm as mesmas 24 horas. Mas, para quem se locomove usando transporte público e para quem possui veículo particular, o tempo é muito diferente. Quem utiliza transporte público se sente mais sobrecarregado e cansado: ônibus lotados, pessoas que não se sentem confortáveis com tantas outras ao redor. Algo que ouço muito nos atendimentos é que, quando a pessoa está no transporte público, sente-se desconfortável e ansiosa, como se fosse o centro das atenções e estivesse sendo observada. Além disso, há quem tenha transtornos como toque de contaminação, não goste de ficar muito perto de outras pessoas ou sinta grande desconforto em meio à multidão. Para quem já sofre de ansiedade ou depressão, o transporte público representa uma exposição constante a muitos estímulos, o que acaba sobrecarregando o cérebro. Eu mesma já me senti ansiosa e muito estressada utilizando transporte público, e minha qualidade de vida melhorou significativamente quando deixei de utilizá-lo.”

Além disso, a relação entre o tempo gasto em deslocamentos e a qualidade de vida é evidente. Pessoas que utilizam transporte público frequentemente relatam maior cansaço e sobrecarga, especialmente aquelas que viajam longas distâncias. Como Tainá observa: “O mais urgente seria aumentar a frota e, assim, consequentemente, diminuir o tempo de espera.” Essas ações poderiam melhorar significativamente a situação.

Tainá também comenta sobre a crescente busca por terapia após a pandemia, “Após a pandemia teve um grande aumento na procura por psicólogos, pois as pessoas estão buscando mais informações sobre a saúde mental e estão normalizando muito mais essa área, pois antigamente era visto como um tabu tendo como base a ideologia de que quem precisa de psicólogo é louco e doido, e hoje em dia a questão já é financeira pois não priorizam a saúde mental como se deveria e esse cuidado e tratamento acabam ficando como segundo plano na lista de prioridades na vida das pessoas. E essas pessoas não têm conhecimento dos serviços gratuitos que existem, como UBS igreja clínicas escolas e atendimentos sociais não tem divulgação desse serviço gratuito.”

Ela ressalta que a falta de informação sobre serviços gratuitos, como aqueles oferecidos em UBS e clínicas comunitárias, contribui em grande escala para essa situação.

Outro ponto abordado na entrevista foi a forma como o transporte público pode afetar o rendimento no trabalho e nos estudos. Tainá destacou: “Uma grande porcentagem dos pacientes traz para a consulta a questão da sobrecarga de cansaço no trajeto para o trabalho ou escola. Isso é muito recorrente, especialmente em pacientes que já desenvolveram Burnout e fazem uso do transporte público. Esses transtornos funcionam como uma receita de bolo: há vários fatores necessários, como ingredientes. Quando falamos de transtornos mentais, estamos lidando com algo multifatorial; nunca é uma causa única. Por exemplo, alguém com depressão pode ter seus sintomas agravados por diversos fatores — genéticos, ambientais, experiências traumáticas. E o transporte público, muitas vezes, acaba sendo o 'último ingrediente' necessário, como colocar o bolo no forno, que intensifica os sintomas, devido às experiências negativas enfrentadas durante o trajeto.”

Tainá também explica que pessoas que levam mais tempo para chegar ao trabalho tendem a apresentar maiores níveis de estresse. Ela comenta: “Do ponto de vista fisiológico, temos questões relacionadas ao sono, ao ciclo circadiano, à energia e à introversão ou extroversão. Estar em ambientes como o transporte público muitas vezes eleva nossa ansiedade, tocando diretamente na exposição e na liberação excessiva de cortisol. Isso nos faz sentir estresse de forma automática, como estar no trânsito. Agora, pense no exemplo de uma pessoa em seu próprio carro: ela pode ligar o ar-condicionado, ficar no conforto, evitar a chuva, o frio e o calor, e se vestir de maneira mais adequada. Por outro lado, quem utiliza o transporte público muitas vezes passa frio, calor ou enfrenta chuva.



Fisiologicamente, essa pessoa está mais exposta a essas variações e, portanto, tende a ficar muito mais estressada. Essa exposição constante às adversidades do transporte público leva a uma queda significativa na qualidade de vida em comparação com alguém que tem seu próprio meio de transporte."

A pesquisa sobre saúde mental sugere que a qualidade do ambiente de trabalho está intimamente ligada ao bem-estar emocional dos funcionários (Bakker & Demerouti, 2007).

Na entrevista, Tainá revela a complexa interação entre o transporte público e a saúde mental. O ambiente do transporte, repleto de estímulos e desconfortos, pode exacerbar condições psicológicas, afetando negativamente a qualidade de vida dos usuários. Melhorias na infraestrutura do transporte público, juntamente com uma maior conscientização sobre a saúde mental, podem contribuir para um impacto positivo na vida dos cidadãos. É fundamental que as políticas públicas abordem essas questões, promovendo um sistema de transporte que não apenas atenda às necessidades de mobilidade, mas que também respeite e cuide do bem-estar emocional da população.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O transporte público em São José dos Campos desempenha um papel fundamental na mobilidade urbana, sendo essencial para a vida cotidiana de seus cidadãos. Gerido pela Secretaria de Mobilidade Urbana, o sistema abrange diversas modalidades, incluindo ônibus, transporte alternativo e ciclovias, oferecendo opções variadas para atender às necessidades da população.

A rede de ônibus, operada pelas empresas SAENS PEÑA, JOSEENSE, EXP. MARINGÁ e LINHA VERDE, constitui a principal forma de transporte público, com cerca de 363 veículos em operação, distribuídos em aproximadamente 99 linhas. Esses ônibus, que transportam em média 260 mil passageiros por dia, são fundamentais para conectar todos os bairros às áreas centrais da cidade. Além dos ônibus, o transporte alternativo, que inclui vans, atende áreas menos acessíveis, promovendo maior inclusão.

A tarifa padrão para viagens de ônibus é de R\$ 4,50, com um sistema de integração que permite a transferência entre linhas sem custo adicional dentro de um determinado período. A implementação da bilhetagem eletrônica, por meio de cartões magnéticos e aplicativos, facilita o acesso e o pagamento das passagens, modernizando o sistema e melhorando a experiência do usuário.

Apesar das iniciativas, o sistema enfrenta desafios significativos. A superlotação nos horários de pico é uma reclamação comum entre os usuários, o que compromete a qualidade do serviço. Além disso, as condições de manutenção dos veículos geram insatisfação, afetando a confiabilidade do transporte. A emissora Bande Vale realizou uma reportagem no terminal central de São José dos Campos em 16/01/2024, na qual entrevistou alguns passageiros do transporte público. Um dos relatos, dado por Rubens, usuário da linha Chácaras Reunidas, foi:

"Eu pego a linha do Chácaras Reunidas, e a viagem é longa, né? Dura em torno de 1 hora. A sorte que eu tenho é que entro às 8h no trabalho, então consigo esperar para pegar a linha das 7h. Eu prefiro esperar um pouco mais para ir sentado, porque ir em pé é complicado!".

Outras reclamações frequentemente mencionadas incluem as tarifas altas, a quebra frequente dos veículos e a falta de manutenção dos assentos.

Nos últimos anos, a cidade tem se concentrado em inovações tecnológicas para aprimorar o transporte público. A introdução de sistemas de rastreamento em tempo real permite que os passageiros acompanhem a localização dos ônibus por meio de aplicativos, aumentando a transparência e a confiança no sistema. Além disso, há planos de expansão para a rede de ciclovias, visando promover uma mobilidade mais sustentável.



4.1. Desenvolvimento da pesquisa com usuários do sistema de transporte

A pesquisa sobre os problemas emocionais associados ao uso do transporte coletivo em São José dos Campos tem como objetivo principal entender como essa experiência cotidiana afeta a saúde mental e o bem-estar dos usuários. O transporte coletivo é uma parte essencial da infraestrutura urbana, mas muitas vezes está associado a estresse, ansiedade e outras questões emocionais.

A pesquisa foi realizada na cidade de São José dos Campos, no período de 22 de março de 2024 a 21 de junho de 2024, abrangendo praticamente todos os pontos de ônibus nas áreas mais movimentadas da cidade. O objetivo dessa pesquisa é:

- Desenvolver uma análise quantitativa da satisfação da população de São José dos Campos/SP com a oferta de transporte público;
- Incluir nessa análise questões que ajudem a relacionar o surgimento de problemas emocionais com as dificuldades na utilização desse meio de locomoção;
- Após o tratamento dos dados, apontar soluções pontuais que melhorem efetivamente o bem-estar da população durante seus deslocamentos de ida e volta para casa nos ônibus;
- Promover, no âmbito da mobilidade urbana, as iniciativas gratuitas da cidade de São José dos Campos que visam aumentar os cuidados com a saúde emocional ou até mesmo oferecer tratamento para problemas emocionais.

Compreender esses problemas é crucial por várias razões:

- **Identificação de Fatores de Estresse:**

A pesquisa visa identificar os principais fatores que contribuem para a insatisfação e o desconforto emocional dos passageiros. Isso inclui superlotação, atrasos, falta de segurança e a qualidade do serviço.

- **Promoção de Políticas Públicas:**

Os dados obtidos podem servir de base para o desenvolvimento de políticas públicas voltadas à melhoria da qualidade do transporte coletivo. Melhorias na infraestrutura, na frequência dos ônibus e na segurança podem proporcionar uma experiência mais positiva para os usuários.

- **Saúde Mental:**

Compreender a relação entre o uso do transporte coletivo e os problemas emocionais é vital para promover a saúde mental da população. A pesquisa pode subsidiar campanhas de conscientização e intervenções que abordem o impacto do transporte na qualidade de vida dos cidadãos.

- **Desenvolvimento de Estratégias de Apoio:**

Os resultados podem auxiliar na criação de programas de suporte psicológico para aqueles que enfrentam dificuldades emocionais relacionadas ao transporte coletivo, oferecendo ferramentas para lidar com o estresse e a ansiedade.

- **Fomento à Mobilidade Sustentável:**

A pesquisa também pode contribuir para a discussão sobre mobilidade sustentável, incentivando o uso de alternativas de transporte que minimizem o impacto negativo na saúde emocional.

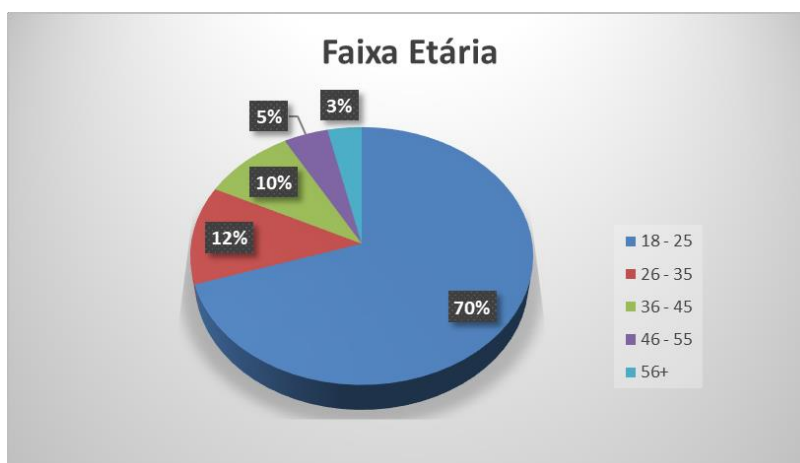
Em suma, essa pesquisa é essencial para entender a complexa relação entre o transporte coletivo e os problemas emocionais, visando não apenas melhorias na infraestrutura, mas também o fortalecimento da saúde mental e da qualidade de vida dos cidadãos de São José dos Campos. Através de um enfoque multidisciplinar, será possível promover um ambiente urbano mais saudável e inclusivo.

4.2. Resultados da pesquisa

Foram obtidas 283 respostas válidas para os seguintes aspectos:

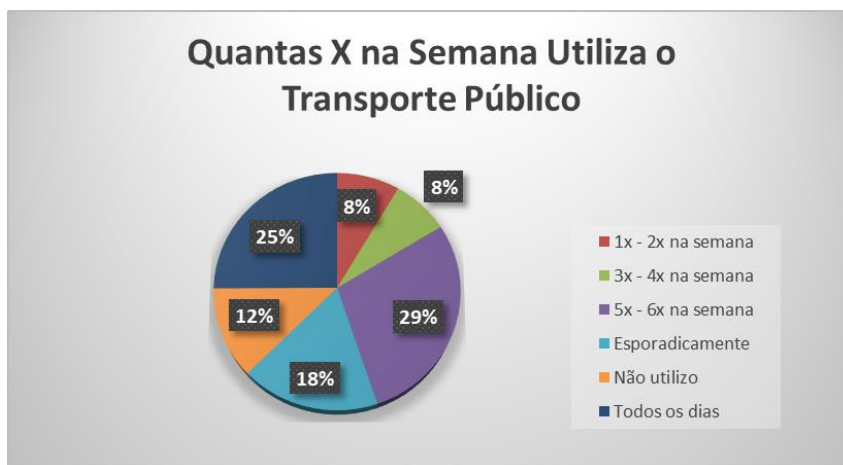
- Faixa etária dos entrevistados;
- Frequência de utilização do transporte público;
- Principal finalidade na utilização do transporte público;
- Tempo diário gasto no transporte público;
- Maiores dificuldades enfrentadas no transporte público;
- Desconforto emocional ao utilizar o transporte público;
- Problemas emocionais pessoais ou em amigos/familiares;
- Impacto de melhorias no transporte sobre o emocional;
- Vontade de fazer terapia/acompanhamento psicológico;
- Conhecimento sobre serviços públicos e gratuitos de tratamento psicológico em São José dos Campos.

Figura 1 – Distribuição da faixa etária



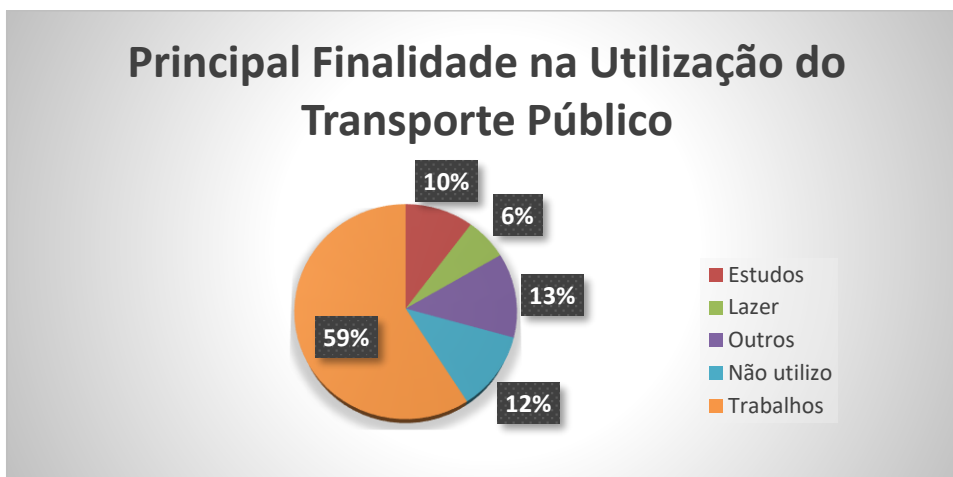
Na primeira etapa, pergunta-se a faixa etária dos entrevistados, criando um filtro para separar as idades. Os resultados, evidenciados na Figura 1, foram: 70% dos entrevistados têm entre 18 e 25 anos, 12% têm entre 26 e 35 anos, 10% têm entre 36 e 45 anos, 5% têm entre 46 e 55 anos e 3% têm mais de 56 anos.

Figura 2 – Frequência de uso do transporte



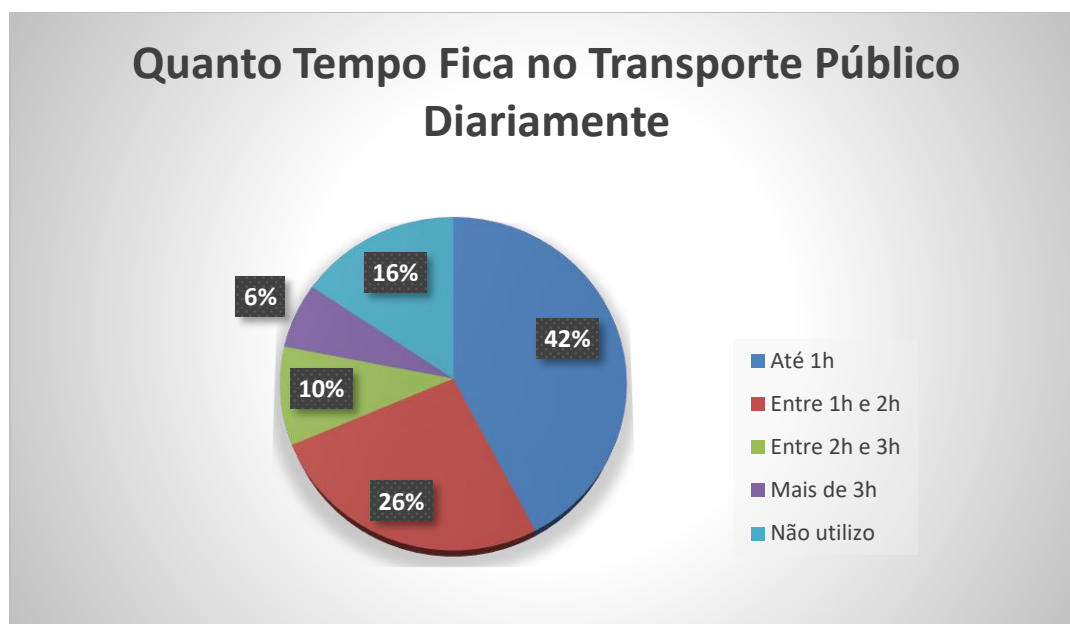
Na segunda etapa, questionou-se sobre a frequência de utilização do serviço de transporte público em São José dos Campos. Os resultados, evidenciados na Figura 2, foram: 8% dos entrevistados utilizam apenas 1 ou 2 vezes na semana, 8% utilizam de 3 a 4 vezes na semana, 29% utilizam de 5 a 6 vezes na semana, 18% utilizam esporadicamente, 12% não utilizam e 25% utilizam todos os dias.

Figura 3 – Finalidade de uso do transporte



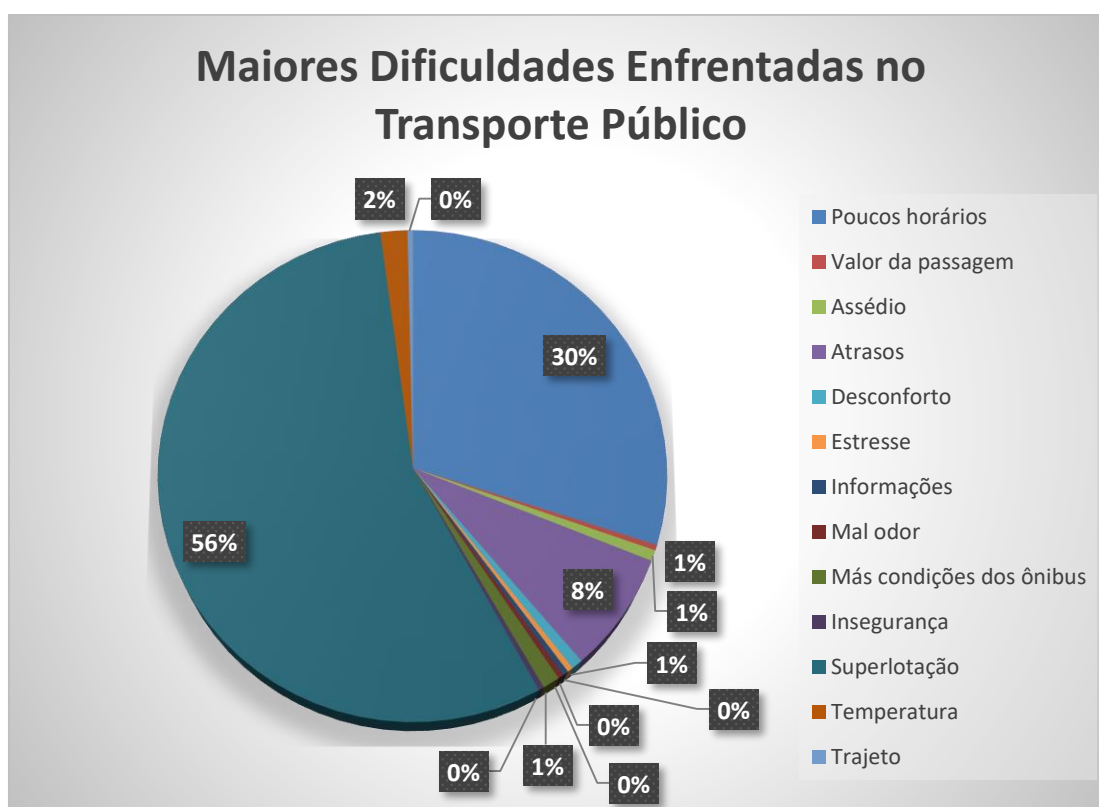
Na terceira etapa, questionou-se sobre a finalidade de utilização do transporte público. Os resultados, evidenciados na Figura 3, foram: 59% dos entrevistados utilizam para ir e voltar do trabalho, 12% não utilizam o transporte público, 6% utilizam para lazer, 10% utilizam para estudos e 13% utilizam para outros fins.

Figura 4 – Tempo de uso do transporte



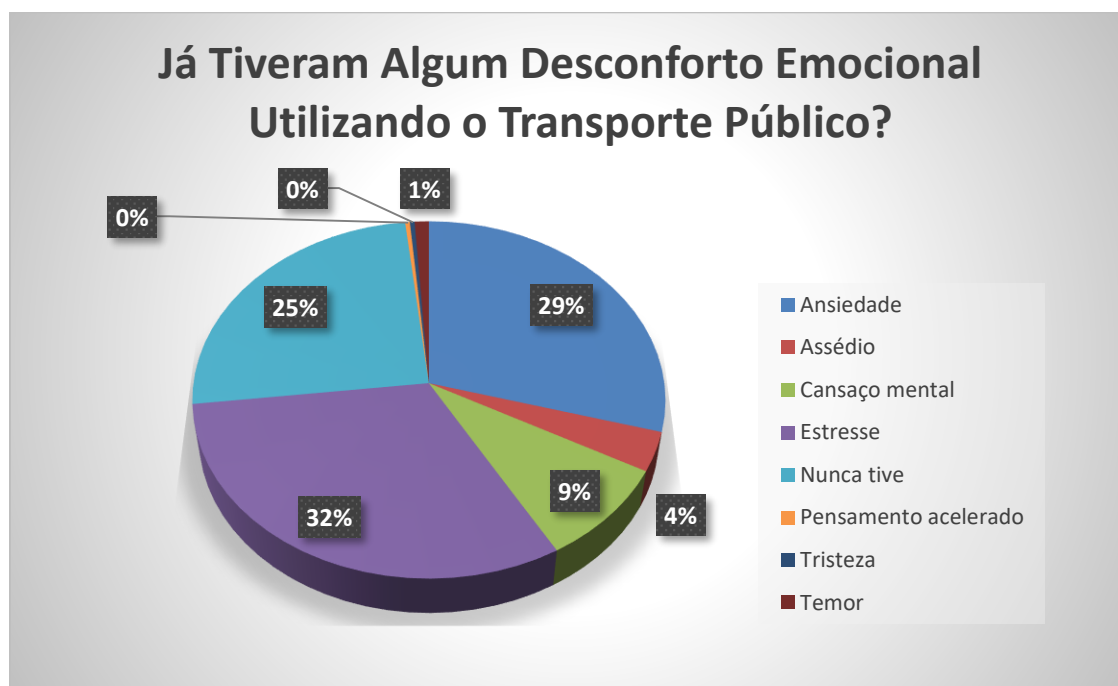
Na quarta etapa, questionou-se sobre o tempo que cada entrevistado passa diariamente no transporte público. Os resultados, evidenciados na Figura 4, foram: 42% dos entrevistados ficam até 1 hora, 26% ficam entre 1 e 2 horas, 10% ficam entre 2 e 3 horas, 6% ficam mais de 3 horas e 16% não utilizam o transporte público.

Figura 5 – Maiores dificuldades no uso do transporte



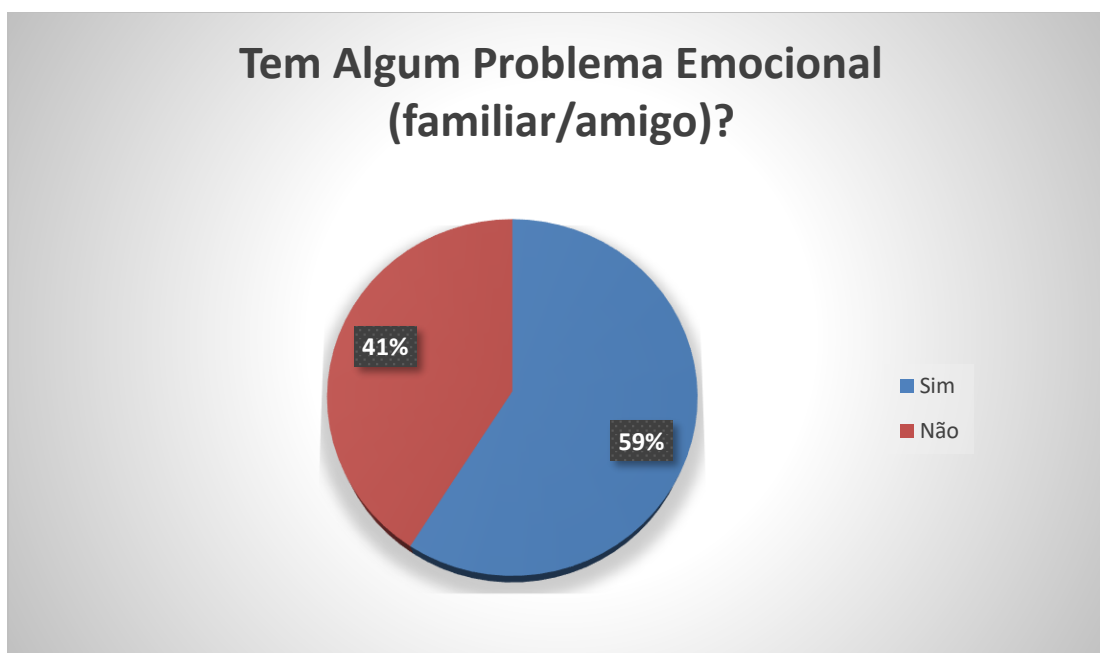
Na quinta etapa, solicitou-se que cada entrevistado citasse sua principal dificuldade no transporte público. Os resultados, evidenciados na Figura 5, foram: 30% informaram que a maior dificuldade são as faltas de horários, 1% mencionou o valor da passagem, 1% citou assédio, 8% comentaram sobre atrasos, 1% mencionou desconforto, aproximadamente 1% citaram estresse, falta de informação, mau odor e más condições dos ônibus, próximos de 1% mencionaram insegurança e trajetos mal planejados, e 56% comentaram sobre superlotação. Além disso, 2% citaram a alta temperatura dentro dos ônibus.

Figura 6 – Desconforto emocional no uso do transporte



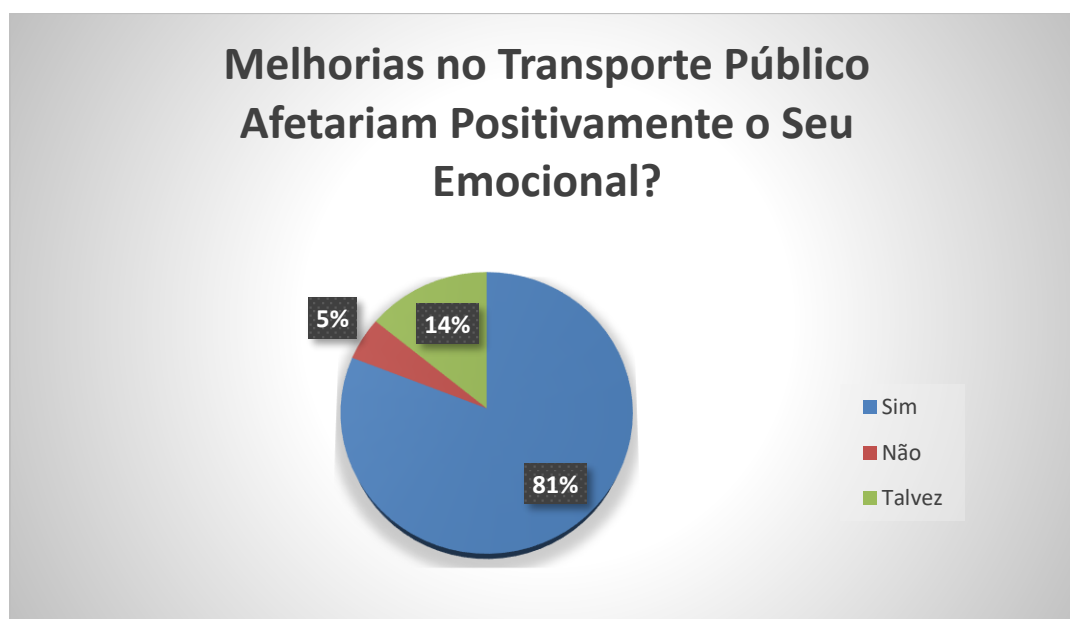
Na sexta etapa, listamos algumas alternativas de desconforto emocional e pedimos que cada entrevistado respondesse a que se identificava. Os resultados, evidenciados na Figura 6, foram: 29% dos entrevistados relataram sentir ansiedade, 4% citaram assédio, 9% mencionaram cansaço mental, 32% disseram sentir estresse, 25% dos entrevistados nunca tiveram desconforto, aproximadamente 1% relatou pensamento acelerado, e 1% citaram sentir tristeza ou medo.

Figura 7 – Possui algum transtorno emocional



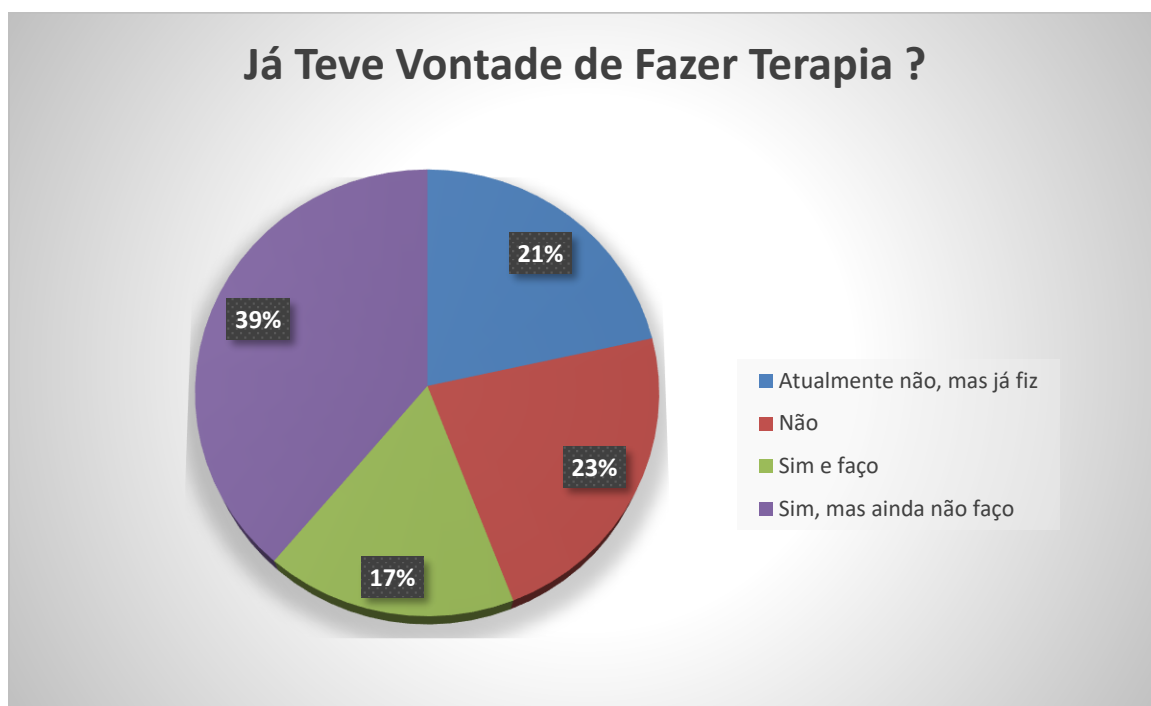
Na sétima etapa, questionou-se sobre problemas emocionais, ou se os entrevistados conhecem alguém que passe por isso. Os resultados, evidenciados na Figura 7, foram: 59% responderam que sim e 41% disseram que não. Em busca de melhorias para o transporte público, perguntamos se isso faria bem para o emocional. As respostas foram: 81% responderam sim, 5% responderam não e 14% responderam talvez.

Figura 8 – Como melhorias afetariam o emocional



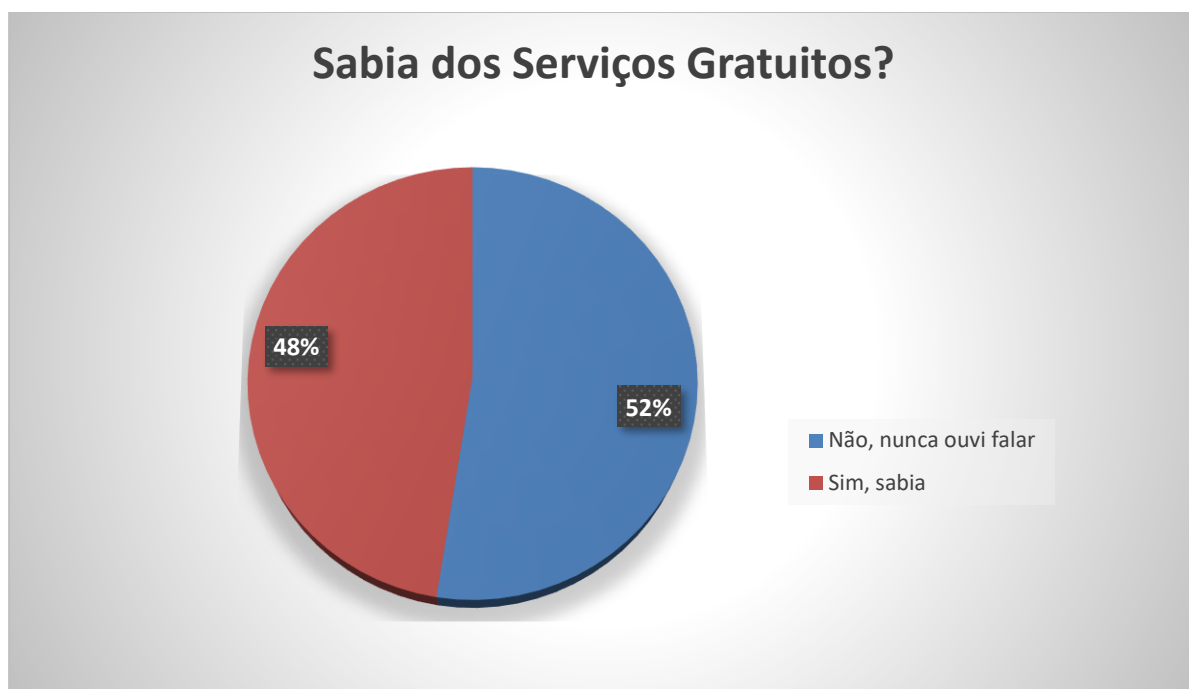
Na oitava etapa, buscamos melhorias para o transporte público e perguntamos se isso faria bem para o emocional. Os resultados, evidenciados na Figura 8, foram: 81% responderam sim, 5% responderam não e 14% responderam talvez.

Figura 9 – Intenção de realizar terapias psicológicas



Na nona etapa, questionou-se se o indivíduo já teve vontade de fazer tratamento psicológico. Os resultados, evidenciados na Figura 9, foram: 21% disseram que não têm vontade, mas já fizeram; 23% não têm vontade de fazer; 17% disseram que atualmente fazem; e 39% dos entrevistados têm vontade, mas ainda não fazem.

Figura 10 – Conhecimento dos serviços psicológicos gratuitos



Na décima etapa, perguntamos se os entrevistados conheciam as alternativas de tratamento gratuito disponíveis na cidade. Os resultados, evidenciados na Figura 10, foram: 52% nunca ouviram falar e 48% já ouviram falar.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O transporte público em São José dos Campos enfrenta desafios significativos, especialmente durante os horários de pico, quando o número de passageiros aumenta e a qualidade do serviço é colocada à prova. A ampliação da fiscalização nesses momentos é crucial para garantir tanto a segurança quanto a eficiência do sistema. Além disso, a criação de uma plataforma que permita a avaliação em tempo real das viagens semelhante ao que ocorre em aplicativos de transporte privado traria mais transparência e possibilitaria um monitoramento constante da qualidade do serviço.

Outro ponto importante é a maior divulgação e visibilidade das audiências públicas periódicas sobre o transporte, incentivando a participação da população nas decisões que impactam a mobilidade urbana.

Paralelamente, a saúde mental deve ser uma prioridade nas políticas públicas, e a utilização do transporte público como meio de divulgação representa uma oportunidade valiosa. Informar amplamente sobre os serviços gratuitos oferecidos pelo SUS para tratamento psicológico, por meio de materiais visíveis nos ônibus e pontos de ônibus, pode facilitar o acesso da população a esses serviços. Além disso, é necessário promover diálogos abertos nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), informando e incentivando a população a buscar ajuda quando necessário. Ações pontuais, como a distribuição de cartas de conscientização pela cidade, também desempenham um papel importante na educação sobre saúde mental.

Assim, a integração entre melhorias no transporte público e a promoção da saúde mental oferece uma abordagem estratégica para melhorar a qualidade de vida dos cidadãos de São José dos Campos. A combinação de um sistema de transporte mais eficiente, com maior fiscalização e



transparência, juntamente com a disseminação de informações sobre o acesso a tratamentos psicológicos, cria uma rede de suporte que vai além da mobilidade. Promover um diálogo aberto nas UBS e facilitar o acesso aos recursos de saúde mental diretamente nos pontos de transporte é uma forma eficaz de aproximar o cidadão das políticas públicas. Dessa forma, a cidade promoveria uma transformação mais humanizada, onde infraestrutura e bem-estar caminhariam juntos para construir um espaço mais saudável e colaborativo.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M. R. M., Oliveira, J. M., Jesus, M. S., Sá, N. R., Santos, P. A. C., & Lima, T. C. (2011). Transporte público coletivo: discutindo acessibilidade, mobilidade e qualidade de vida. *Psicologia & Sociedade*, 23(2), 574-582. Acesso em: 25 set. 2024. 04h21.

AVILA-PALENCIA, I., Panis, L. I., Dons, E., Gaupp-Berghausen, M., Raser, E., Götschi, T., ... Nieuwenhuijsen, M. J. (2018). The effects of transport mode use on self-perceived health, mental health, and social contact measures: A cross-sectional and longitudinal study. Barcelona: ISGlobal, Barcelona Institute for Global Health - Campus Mar. Acesso em: 14 nov. 2024. 12h30.

BAND VALE. Mobilidade urbana: usuários do transporte público reclamam de ônibus em SJC. Disponível em: <https://www.band.uol.com.br/band-vale/videos/mobilidade-urbana-usuarios-do-transporte-publico-reclamam-de-onibus-em-sjc-17217462>. Acesso em: 25 set. 2024. 19h41.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Mental. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 9 mar. 2024. 15h26.

BRASIL ESCOLA. Mobilidade urbana. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/geografia/mobilidade-urbana.htm>. Acesso em: 23 mar. 2024. 20h07.

CARDOSO, C. E. P. (2008). Análise do transporte coletivo urbano sob a ótica dos riscos e carências sociais. Tese de Doutorado, Programa de Pós-graduação em Serviço Social, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, SP. Acesso em: 13 abril 2024. 14h44.

DIÁRIO DO TRANSPORTE. Prefeitura de São José dos Campos-SP amplia o número de viagens e de veículos disponíveis no transporte público em 2023. Disponível em: <https://www.google.com/amp/s/diariodotransporte.com.br/2024/01/16/prefeitura-de-sao-jose-dos-campos-sp-amplia-o-numero-de-viagens-e-de-veiculos-disponiveis-no-transporte-publico-em-2023/amp/>. Acesso em: 05 jun. 2024. 09h22.

FRANKL, V. E. (1985). Em busca de sentido (W. Schlupp, trad.). Petrópolis, RJ: Vozes. Acesso em: 20 ago. 2024. 23h47.

GHEL, J. (2013). Cidades Para Pessoas. São Paulo, SP: Perspectiva. Acesso em: 09 jul. 2024. 11h02.

GOMIDE, A. A. (2006). Mobilidade urbana, iniquidade e políticas sociais. *Políticas sociais: acompanhamento e análise*, 12, 242-250. Acesso em: 15 jun. 2024. 00h15.



INSTAGRAM. Perfil de Tainá Martins. Disponível em: https://www.instagram.com/tainamartinss___?igsh=bTJsMXRhcnVkb3U4. Acesso em: 20 abr. 2024. 16h20.

LUCIANA B, DE S, GIANASI (2004) As fontes de desgaste físico e emocional a síndrome de burnout no setor de transporte coletivo urbano de Natal. Acesso em: 08 mai. 2024. 13h17.

MACKETT, R.L. (2021). Mental health and travel behaviour. Journal of Transport and Health, 22, 101143. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2021.101143>. Acesso em 28 out. 2024. 19h26.

MAIS POLÍMEROS. Conceito de logística. Disponível em: <https://maispolimeros.com.br/2019/06/03/conceito-de-logistica/>. Acesso em: 02 abr. 2024. 13h04.

MATHYLDE, Angela. Transporte público compromete saúde mental dos usuários. Jornal Estado De Minas. <https://www.em.com.br/app/colunistas/comportamento-e-saude-mental/2023/05/22/noticia-comportamento-e-saude-mental%2C1496239/transporte-publico-compromete-saude-mental-dos-usuarios.shtml>. Acesso em 01 nov. 2024. 20h56.

MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DA BAHIA. Mobilidade urbana. Disponível em: <https://mobilidadeurbana.mpba.mp.br/mobilidade-urbana/>. Acesso em: 11 mar. 2024. 11h42.

MONTGOMERY, C. (2013). Happy City: Transforming Our Lives Through Urban Design. New York, NY: Farrar, Straus and Giroux. Acesso em: 31 mar. 2024. 16h02.

OLIVEIRA, J. M.; et al. A influência do transporte público no stress e no desempenho dos trabalhadores. In: SIMPÓSIO DE EXCELENCIA EM GESTÃO E TECNOLOGIA, 5., 2008. Anais... Resende (RJ), 2008. Acesso em: 20 set. 2024. 07h00.

REZENDE, M, A. (2012). Influência do transporte sobre o nível de estresse dos trabalhadores: Trajeto entre residência e local de trabalho. Ponta Grossa, PR. Acesso em: 01 abr. 2024. 16h59.

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS. Dados operacionais do transporte coletivo. Disponível em: <https://www.sjc.sp.gov.br/servicos/governanca/portal-da-transparencia/dados-do-transporte-coletivo/dados-operacionais/>. Acesso em: 31 mar. 2024. 10h45.

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS. Portal Oficial da Prefeitura. Disponível em: <https://www.sjc.sp.gov.br/>. Acesso em: 12 mar. 2024. 06h52.

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS. Transporte coletivo. Disponível em: <https://www.sjc.sp.gov.br/servicos/mobilidade-urbana/transporte-coletivo/>. Acesso em: 21 mar. 2024. 23h49.

ZERBINI, T.; et al. Trânsito como fator estressor para os trabalhadores. Saúde, Ética & Justiça, v. 14, n. 2, p. 77-83, 2009. Acesso em: 31 mar. 2024. 12h12.

"O conteúdo expresso no trabalho é de inteira responsabilidade do(s) autor(es)."