



## **Anais do Seminário de Pesquisa e Produtividade da FESV e FESVV**

### **IX SEMINÁRIO DE PESQUISA, EXTENSÃO E INTERNACIONALIZAÇÃO**

06/05 a 14/05/2024

ISSN: 2764-1775



# **IX SEMINÁRIO DE PESQUISA, EXTENSÃO E INTERNACIONALIZAÇÃO**

**Faculdade Estácio de Sá de Vitória  
Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha**

**ESG - Ações para um novo mundo e uma nova  
educação**

**Volume 2 – CIÊNCIAS DA SAÚDE**



## **EDIÇÃO E DIAGRAMAÇÃO**

Adriana Sartorio Ricco

## **GERÊNCIA ACADÊMICA**

Natália Dettman carvalho Pereira

## **COMITÊ DE ORGANIZAÇÃO**

Ariane Dias de Amorim

Carolina Viana Correa Coimbra de Sousa

Evellyn Rodrigues Cordeiro

Georgia Vital dos Santos Rocha

Jaisa Klauss

Julienne Rocha Borges Fonseca

Lara Trabach Magalhães

Lígia Cruz Vianna

Rafael Dias Valencio

Renan Bambini Moreira

Samantha Irineu

Sátina Priscila Marcondes Pimenta

Saulo Cardoso Malbar da Silva

Vanessa Teixeira Nascimento

## **COMITÊ DE AVALIAÇÃO**

Adriana Sartório Ricco

Alexandre Luiz Cardoso Bissoli

Aline de Souza Vasconcellos do Valle

Anderson Ramiro

Andressa Alves Nunes



**IX Seminário de Pesquisa, Extensão e  
Internacionalização da FESV e FESVV**

Emanuel José Lopes Pepino  
Emerson Canzian Cararo  
Fabiana de Oliveira Moreira  
Georgia Vital dos Santos Rocha  
Juliene Rocha Borges Fonseca  
Renan Bambini Moreira  
Renata Santos de Oliveira Mota  
Roberta Luksevicius Rica  
Sátina Priscila Marcondes Pimenta  
Saulo Cardoso Malbar da Silva

**COMITÊ DE DIVULGAÇÃO**

Genilson de Moraes Cruz  
Jeane Santos Bernerdino Fernandes  
Juliene Rocha Borges Fonseca  
Moysés Bolzan Lessa  
Rafael Dias Valêncio  
Sátina Priscila Marcondes Pimenta  
Saulo Cardoso Malbar da Silva



## ÍNDICE

### Volume 2 – CIÊNCIAS DA SAÚDE

ESTUDO EMPÍRICO: PERCEPÇÃO DE VALOR DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL .....	8
ENGASGO: PRIMEIROS SOCORROS E INTERVENÇÕES EMERGENCIAIS .....	10
A FISIOTERAPIA PÉLVICA NO TRATAMENTO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA....	13
A IMPORTÂNCIA DA CONSCIENTIZAÇÃO NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA .....	18
A PERCEPÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICA .....	20
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: UM NOVO OLHAR PARA OS ALIMENTOS .....	23
BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA MUSCULAR COM RELAÇÃO A COMPOSIÇÃO CORPORAL .....	26
CLIMATÉRIO: ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS E ORIENTAÇÕES DE SAÚDE .....	29
COMO O EXCESSO DE TRABALHO VIOLA A DIGNIDADE DO POLICIAL MILITAR E AFETA SUA SAÚDE MENTAL .....	32
COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA PROMOVENDO UMA CULTURA DE DIÁLOGO E RESPEITO NAS ESCOLAS .....	36
DEPENDÊNCIA QUÍMICA: DESVENDANDO CAUSAS E FORTALECENDO A PREVENÇÃO .....	39
DEPRESSÃO NA TERCEIRA IDADE E MEDIDAS DE ENFRENTAMENTO .....	44
DESMISTIFICANDO O PREVENTIVO: PROMOÇÃO DE SAÚDE E CUIDADOS FEMININOS .....	47
OBSTRUÇÃO DE VIAS AÉREAS POR CORPO ESTRANHO (OVACE) INFANTIL ...	50



**IX Seminário de Pesquisa, Extensão e  
Internacionalização da FESV e FESVV**

DISCUTINDO OS PRIMEIROS SOCORROS EM QUEIMADURAS COM OS PROPRIETÁRIOS DE FOOD TRUCK INSTALADOS NA PRAÇA DE JARDIM CAMBURI/ES .....	53
DOENÇA SILENCIOSA: A RELAÇÃO ENTRE O HPV E O CÂNCER DO COLO DO ÚTERO .....	57
ESPORTES COLETIVOS PROMOVENDO SAÚDE NAS COMUNIDADES .....	61
FISICULTURISMO E ALIMENTAÇÃO ESPORTIVA RELACIONADA A QUALIDADE DE VIDA E SEUS BENEFÍCIOS.....	64
FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO DOS SINTOMAS DA MENOPAUSA .....	68
HPV E A RELAÇÃO COM O CÂNCER DO COLO DO ÚTERO .....	71
QUAL A MOTIVAÇÃO DOS IDOSOS PARA A ADERÊNCIA AO TREINAMENTO NEUROMUSCULAR?.....	74
INFECÇÕES VAGINAIS COM ÊNFASE EM CANDIDÍASE, CLAMÍDIA E TRICOMONÍASE .....	77
INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR NA INTERNET E O SENSO COMUM... ..	80
MANOBRA DE HEIMLICH: A AMPLIAÇÃO DO USO EMERGENCIAL A PARTIR DA CONSCIENTIZAÇÃO PROPOSTA PELO CURSO DE ENFERMAGEM.....	83
NUTRIÇÃO EM MOVIMENTO.....	86
O CONHECIMENTO SALVA VIDAS: UMA ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA NO COMBATE À DESINFORMAÇÃO .....	90
O USO DE TERAPIAS MEDITATIVAS NO TRATAMENTO DOS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO DA LITERATURA .....	94
OFICINA DE REANIMAÇÃO CARDIOPULMONAR PARA COLABORADORES DE INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR.....	97
OFICINA DE REANIMAÇÃO CARDIORRESPIRATÓRIA .....	100
ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA CRIANÇAS.....	103
ORIENTAÇÕES PARA GESTANTES: MÃES DE PRIMEIRA VIAGEM .....	106
OS BENEFÍCIOS DO CROSS TRAINING PARA A COMPOSIÇÃO CORPORAL ....	109
OVACE: COMO PROCEDER DIANTE DE UMA OBSTRUÇÃO DAS VIAS AÉREAS POR CORPOS ESTRANHOS .....	112
PLANEJAMENTO FAMILIAR MÉTODOS CONTRACEPTIVOS .....	115



**IX Seminário de Pesquisa, Extensão e  
Internacionalização da FESV e FESVV**

PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA APLICADO NA FISIOTERAPIA .....	118
PROMOVENDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E NUTRICIONAL COM CRIANÇAS .....	123
RESULTADOS DO TREINO MULTIARTICULAR NA COMPOSIÇÃO .....	126
CORPORAL GERAL.....	126
SEMANA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL .....	130
TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA E SUAS ESPECIFICIDADES .....	132
TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA: ROTEIRO PARA FAMILIARES E CUIDADORES LIDAREM COM DESAFIOS E CELEBRAR VITÓRIAS .....	135
TRANSTORNOS ALIMENTARES E AUTO ESTIMA.....	138
TRANSTORNOS DO NEURODESENVOLVIMENTO, TEA E INTERVENÇÃO BASEADA EM EVIDÊNCIA .....	141
TROCAS SAUDÁVEIS E OS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DA MULHER.....	144
UNINDO SABERES: TRANSTORNO DO NEURODESENVOLVIMENTO, TEA E INTERVENÇÃO BASEADO EM EVIDÊNCIA.....	147
USO DA EDUCAÇÃO AO PACIENTE NO TRATAMENTO DOS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO DA LITERATURA .....	150
VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER .....	153
VULNERABILIDADE SOCIAL NA VISÃO DE KANT E DURKHEIM.....	157
DISSEMINAÇÃO DE INFORMAÇÕES: UMA ESTRATÉGIA PARA COMBATER A VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES.....	161
LUTANDO POR DIGNIDADE: A REALIDADE BRUTAL DO ENCARCERAMENTO E PÓS-PRISÃO PARA MULHERES TRANS.....	164



## ESTUDO EMPÍRICO: PERCEPÇÃO DE VALOR DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**Profª. Carolina V. Coimbra de Souza**

**Elisangela Santos**

**Jamila Beceveli**

**Júlia Vieira**

**Stéfani Silva**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** De forma acentuada a humanidade tem atribuído à rotina de alimentação, aos hábitos de preparação de alimentos rápidos e industrialmente prontos. No entanto, ao longo dos anos, pesquisas têm ratificado que estes hábitos causam danos graves à saúde e neste contexto, Louzada (2015), corrobora afirmando que alimentos processados e ultraprocessados são majoritariamente compostos de substâncias como óleo, proteínas, gordura e açúcar e outros aditivos que alteram a sensibilidade das propriedades sensoriais. Na prática, há uma percepção falsa que se alimentar bem, tornou-se caro e isto porque a larga escala de produção dos alimentos processados e ultraprocessados transformaram os custos relativamente baratos frente, por exemplo, aos alimentos in natura e organicamente produzidos.. **Objetivos:** Este trabalho, teve como objetivo criar elementos que comprovem a necessidade quanto a conscientização do consumo de alimentos saudáveis e totalmente acessíveis, rompendo a percepção de que se alimentar bem – do ponto de vista nutricional – é caro.**Referencial Teórico:** Em 2018 Canella, cita os benefícios dos alimentos in natura quando se refere, especialmente, as frutas e hortaliças que são fontes ricas de vitaminas, minerais e diversos componentes bioativos. Este mesmo autor salienta que consumir alimentos in natura promovem um nível adequado de densidade energética e consequentemente evitando morbidades. como cardiovasculares, pressão alta, alguns tipos de câncer e outras. Ainda assim, mesmo com tantas comprovações científicas a população sem mantém aquém do nível adequado para uma boa nutrição. **Metodologia:** Como metodologia, utilizou-se do método empírico, através das experiências e observação do público-alvo, sendo público alvo mulheres na faixa etária de 25 a 70 anos de idade e



residentes do bairro São Pedro na cidade de Vitória, estado do Espírito Santo. Houve um encontro presencial junto a esta amostra da comunidade onde o tema da percepção do valor dos alimentos saudáveis foi comparado aos alimentos industrializado, esclarecendo todos os efeitos adversos quando da escolha dos processados e ou ultraprocessados. Uma peça publicitária impressa foi disponibilizada onde 10 etapas para hábitos saudáveis de uma alimentação nutritiva, foram exemplificadas. Durante a ação de campo, junto a amostra populacional, referências dos limites de consumo de sal e açúcar foram recomendadas conforme publicado em documento oficial da OMS – Organização Mundial de Saúde. **Resultados e Discussão:** Os resultados garantidos foi a aculturação – deste público – no que se refere aos benefícios de uma alimentação saudável, utilizando do recurso das substituições de alimentos industrializados por alimentos in natura, ricos em nutrientes necessários para equilíbrio nutricional de toda faixa populacional. Um dos resultados obtido, é a mudança comportamental e estrutural pelo consumo consciente dos alimentos que serão mais benéficos para o organismo humano.

**Palavras-chave:** Alimentos Industrializados; Substituição Saudável; Percepção de Valor; Valor Nutritivo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LOUZADA, Maria Laura da Costa et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 49, p. 38, 2015. CANELLA, Daniela Silva et al. Consumo de hortaliças e sua relação com os alimentos ultraprocessados no Brasil. *Revista de Saúde Pública*, v. 52, p. 50, 2018.



## ENGASGO: PRIMEIROS SOCORROS E INTERVENÇÕES EMERGENCIAIS

Prof<sup>a</sup> Vanesa Teixeira Nascimento

Flaviana da Silva Santos

Natalina de Assis Dallabernardina

Rhayza Nascimento Rodrigues

Yasmin Vieira dos Santos de Souza

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** Considerando as ocorrências de OVACE em creches e escolas, inclusive a Lei Lucas tendo sido sancionada em 2018 devido à uma fatalidade. Então, a problemática identificada é devido ao aumento do número de casos de engasgos em crianças, a falta de conhecimento e treinamento adequado quanto à importância de reconhecer os sinais e prestar os primeiros socorros à vítima de engasgo. Após averiguar, o público alvo do CMEI do projeto em questão necessitava de tais conhecimentos e treinamentos. **Objetivos:** Apresentar o conceito de obstrução de vias aéreas superiores em crianças; Orientar quanto a identificação dos sinais e sintomas de engasgo; Conscientizar sobre os perigos do engasgo e suas principais causas, destacando a importância de medidas preventivas; Capacitar o público-alvo com conhecimento e habilidades para reconhecer os sinais e agir de forma rápida para prestar os devidos socorros. **Referencial Teórico:** De acordo com o embasamento científico de LANGWINSKI, et al., (2023) constatou-se a importância de apresentar para os professores as causas, como prevenir e socorrer as crianças vítimas de engasgo no ambiente escolar, visto que a maioria não sabia identificar e como agir nestes casos. Ademais, nota-se através do estudo de LIMA, L. S. et al., (2024) a falta de habilidade e conhecimentos limitados a esses educadores infantis em relação a identificação e primeiros socorros quanto à criança vítima de engasgo. Distintivamente, o cenário apresentado por Cândido Moraes et al., (2022), demonstrou o conhecimento por parte dos educadores infantis quanto a identificação e primeiros socorros à criança vítima de engasgo, porém constatou a insegurança e falta de habilidade dos mesmos quanto à prática correta. **Metodologia** O projeto em questão, foi realizado em uma unidade de



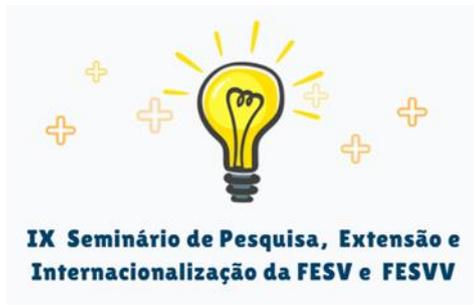
ensino, CMEI, em turnos diferentes, matutino e vespertino, na qual foram realizadas palestras de orientações sobre como identificar e agir de forma correta ao se deparar com casos de obstrução das vias aéreas em crianças, sendo que para melhor compreensão e participação ativa do público foram realizadas simulações utilizando bonecos para demonstração prática das manobras de desengasgo em bebês, heimlich e RCP. **Resultados e Discussão:** Levantando a pauta, obtivemos do público presente a conscientização de que, tratando-se de engasgo e intervenções de primeiros socorros, é crucial agir rapidamente para garantir um socorro eficaz à vítima. Como resultado, disseminou-se o conhecimento sobre formas de prestação de socorro e sobre como identificar e lidar com as possíveis situações, utilizando a manobra de Heimlich aplicada de maneira diferenciada para diversas idades e RCP. **Conclusões:** O presente projeto, demonstrou ser fundamental para informar e Capacitar o público-alvo sobre como agir em caso de emergências relacionadas ao engasgo. Através da metodologia de palestra e simulação, concluímos que é necessário a realização de abordagens para melhorar e garantir uma resposta mais eficaz e eficiente em situações de emergências médicas por obstrução das vias aéreas, com isso é imprescindível que mais campanhas quanto a orientação e capacitação do público leigo sejam ofertadas.

**Palavras-chave:** Engasgo; Obstrução; Crianças; Primeiros Socorros.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CÂNDIDO MORAIS, Huana Carolina; FERNANDES, Francisca Vanessa Pinheiro; LIMA, Maria Glória Guerra de; LIMA, Sara Hellen Alves; LIMA, Liene Ribeiro de; MENDES, Igor Cordeiro. Conhecimento de professores do nível pré-escolar sobre desobstrução de vias aéreas por corpo estranho. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde/Brazilian Journal of Health Research**, [S. l.], v. 24, n. 1, p. 59–66, 2022. DOI: 10.47456/rbps.v24i1.35658. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/rbps/article/view/35658>.

LANGWINSKI, A. et al.. Educational intervention about airway obstructions for early childhood teachers: a quasi-experimental study. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 44, p. e20220335, 2023. Disponível em: <https://qa1.scielo.br/j/rgenf/a/xGFQBrXJcqBvpDLWtTHSz9q/?format=pdf&lang=pt>.



LIMA, L. S. de; CARDOSO, M. B. P.; ALLGAYER, M. F. Conhecimento dos profissionais de educação infantil sobre a obstrução de vias aéreas por corpo estranho (OVACE) em crianças: uma revisão integrativa. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, Brasil, São Paulo, v. 7, n. 14, p. e14903, 2024. DOI: 10.55892/jrg.v7i14.903. Disponível em: <https://www.revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/903>.

MIRANDA, P. DA S. et al. Development and validation of a video on first aid for choking incidents in the school environment. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 44, p. e20220251, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jrgenf/a/h8txYVRcy3kCK5HfsDbQmNy/>.



## **A FISIOTERAPIA PÉLVICA NO TRATAMENTO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA**

**Profª Georgia Vital dos Santos Rocha**

**Bianca Magalhães Borges**

**Esmeralda Sirtuli Pereira**

**Glauciene de Souza Bonini**

**Laís Vitória Matias Souza Barbosa**

**Larissa de Oliveira da Silva**

**Laryssa Lopes Costa**

**Raphaela Elias Delcaro**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** “A Associação Internacional de Uroginecologia (IUGA) e a International Continence Society (ICS) definem a incontinência urinária (IU) como qualquer queixa de perda involuntária de urina” (KESSLER,p. 2259 ,2022). “A IU é considerada uma das principais síndromes geriátricas com tendência crescente entre os idosos, principalmente nos mais velhos e entre as mulheres”. (KESSLER, Marciane et al., 2022 p. 2259.).Para a implementação dos tratamentos e segmentos apropriados, é imprescindível, que seja previamente realizada uma avaliação diagnóstica precisa e adequada, a fim de, se obter a melhoria na qualidade de vida dessas pessoas. (Damásio,2024). A incontinência urinária (IU) no idoso, que é o foco do projeto, produz inúmeros problemas médicos, psicológicos, socioeconômicos e, como consequência, estabelece dificuldades para a rotina das atividades básicas de vida diária (Moraes,2005). Ela é uma importante e recorrente síndrome entre os idosos e pode se apresentar como condição de saúde isolada, independente da presença de fragilidade (Moraes,2005).O tratamento fisioterapêutico abrangente, visa a prevenção e a cura da IU, através da informação do uso adequado da musculatura do assoalho pélvico, bem como o aprendizado de técnicas e exercícios para a reeducação da função miccional, o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, visto que , na maioria dos tipos de



incontinência urinária, está presente uma redução da força desta musculatura (OLIVEIRA;GARCIA,2011).“Em 2014, a Associação Portuguesa de Urologia apontou que 33% das mulheres e 16% dos homens, com mais de 40 anos, têm sintomas da doença” (FREITAS, p. 264,2020). Os tipos de IU mais comuns são: “Incontinência urinária de urgência (IUU) que é antecipada por um desejo repentino de urinar difícil de inibir; incontinência urinária de esforço (IUE)ocasionada por espirro, tosse, ou outras situações de esforço físico; e incontinência urinária mista (IUM), a combinação das duas formas anteriores. Há também a incontinência funcional (IUF), secundária a fatores que não são do trato urinário, como problemas musculoesqueléticos, psicológicos e fatores ambientais” (FREITAS, p. 264,2020). **Objetivos** Realizar uma palestra educativa abordando a importância da fisioterapia no tratamento da incontinência urinária; Conduzir entrevistas com os idosos utilizando um questionário semiestruturado para coletar informações sobre suas experiências e necessidades relacionadas à incontinência urinária; Orientar os idosos sobre técnicas e exercícios específicos de fisioterapia para fortalecer o assoalho pélvico e reduzir os sintomas de incontinência urinária; Descrever as técnicas da fisioterapia pélvica no tratamento da incontinência urinária.: **Referencial Teórico:** “A IU é considerada pela International Continence Society (ICS) como a queixa de qualquer perda involuntária de urina, e está associada a causas multifatoriais (JEREZ, p.865,2013)”. As mudanças relacionadas ao processo de envelhecimento, como alterações hormonais, têm o potencial de afetar o trato urinário baixo e provocar sintomas que podem aparecer sem patologia aparente (JEREZ,2013). O trato urinário inferior sofre alterações com o envelhecimento, mesmo sem doenças. A força de contração da musculatura detrusora, a capacidade vesical e a habilidade de adiar a micção parecem diminuir em homens e mulheres. (Reis,2003). Contrações involuntárias da musculatura vesical e o volume residual pós-miccional aumentam com a idade em ambos os sexos (Reis, p. 47,2003). Segundo a classificação etiológica e fisiopatológica a IU pode ser diferenciada de três maneiras: A incontinência urinária de esforço (IUE), provocada por exercício, espirro, ou tosse, etc.; A incontinência de urgência (IUU), acompanhada ou imediatamente precedida pelo desejo repentino e imperioso de urinar difícil de inibir; e a incontinência urinária mista(IUM), que resulta da associação dos dois tipos anteriores.(JEREZ-ROIG,2013). Na terceira idade, o tipo de IU mais comum é a IU Mista, e muitas vezes está associada a noctúria, definida pela



ICS como a queixa de acordar uma ou mais vezes a noite para urinar, fato esse que, além de prejudicar a qualidade do sono entre os idosos, aumenta notavelmente o risco de quedas e fraturas ósseas(JEREZ-ROIG, 2013). Para ajudar a manter a Continência Urinária, a Fisioterapia atua através de exercícios, aparelhos e técnicas, na reeducação perineal do assoalho pélvico, com a finalidade de melhorar a força de contração das fibras musculares, promover a reeducação abdominal e um rearranjo estático lombo pélvico. Gerando o fortalecimento necessário dos músculos para manter o funcionamento correto do assoalho pélvico (SOUZA, 2002). É incontestável a melhora que o programa de exercícios no tratamento de reeducação da musculatura do assoalho pélvico apresenta em pacientes vindos sob forma preventiva ou até mesmo curativa da patologia, além de melhorar a função sexual. No entanto, os melhores resultados do tratamento fisioterapêutico da incontinência urinária são obtidos nos casos leve ou moderado. (MORENO, 2004). **Metodologia:** Trata-se de estudo longitudinal prospectivo com intervenção e abordagem qualitativa, que será realizado na Casa de Repouso Solar, localizada no bairro Carapebus, na Serra, que teve como proposta a abordagem da IU, por meio de um tratamento fisioterápico para fortalecimento do assoalho Pélvico, propostos em 4 encontros com duração de 3 horas cada. Foram incluídos no estudo idosos de ambos os sexos. Primeiramente foi realizada uma ação educativa sobre o tema, na qual participaram 10 idosos, destes, 7 manifestaram disponibilidade para participar do grupo. No primeiro encontro foi realizada uma abordagem educativa e avaliação individual, por meio de entrevista estruturada contendo dados sociodemográficos e clínicos. No segundo e terceiro encontros foram propostos exercícios estáticos para treino dos MAP (Músculos do assoalho Pélvico), abrangendo treino proprioceptivo e respiratório, além de exercícios dinâmicos que simulasse atividades diárias associadas ao treinodos MAP (caminhar associado à contração dos MAP com e sem carga, sentar e levantar de cadeira) e alongamento dos membros superiores e inferiores. Os idosos receberam uma cartilha desses exercícios, a fim de reforçar o aprendizado dos exercícios. O último encontro foi destinado à reavaliação dos participantes com os mesmos instrumentos utilizados inicialmente. Após a conclusão das sessões de exercícios, foi realizada uma avaliação para verificar a eficácia e a adequação das atividades realizadas. Os participantes foram encorajados a fornecer feedback sobre sua experiência. **Resultados e Discussão:** O grupo pesquisado foi



composto por 10 idosos com idades entre 51 a 87 anos. Em relação aos antecedentes obstétricos, 3 pacientes tiveram entre 2 a 6 partos, levando em consideração que há impacto direto com a IU. Na pesquisa realizada encontramos 7 idosos com IU dos 10 entrevistados, conforme CUNHA; GUIMARÃES, (2004), A IU é definida como qualquer “perda involuntária de urina em quantidade ou frequência suficientes para causar um problema social ou higiênico”. É maior entre as mulheres do que entre os homens, e sua predominância aumenta com a idade e afeta 30% dos indivíduos idosos na comunidade e 50% daqueles internados em asilos. Do ponto de vista clínico, é considerada transitória ou estabelecida” (CUNHA; GUIMARÃES,2004). Caracteriza-se por início súbito, usualmente associado a condições clínicas agudas ou ao uso de drogas. Tende a se resolver, uma vez removida a causa ou causas subjacentes. (MACIEL, 2006). As principais causas da incontinência transitória são: delirium, infecções do trato urinário, uretrite e vaginite atróficas, restrição da mobilidade, aumento do débito urinário, medicamentos, impactação fecal e distúrbio psíquico (MACIEL, 2006). **Conclusões** Com base neste estudo, é evidente que a fisioterapia pélvica desempenha um papel crucial no tratamento da incontinência urinária em idosos que residem em asilos. Ao enfatizar o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, observa-se um aumento notável na consciência corporal e na força muscular, resultando em uma melhoria significativa na qualidade de vida dos pacientes. Apesar da dificuldade até o término do projeto.

**Palavras-chave:** Incontinência Urinária; Idosas; Fortalecimento Muscular, Assoalho Pélvico.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **Lei Nº 8.069, de 13 de julho de 1990.** Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Diário Oficial da União de 16/07/1990, pág. Nº 13563. Brasília, DF. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis///L8069.html](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis///L8069.html)to.gov.br. Acesso em: 16 de abril de 2024.

BRASIL. **Lei nº 12.318, de 26 de agosto de 2010.** Dispõe sobre a alienação parental e altera o art. 236 da Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Diário Oficial da União de   
Anais do IX Seminário de Pesquisa e Produtividade da FESV e FESVV – ISSN 2764-1775  
<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.9, v.2, p. 1-166, ago.2024



27/08/2010, pág. Nº 3. Brasília, DF. Disponível em:

[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2010/lei/l12318.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2010/lei/l12318.htm). Acesso em: 16 de abril de 2024.

BRASIL. **Lei nº 13.140, de 26 de junho de 2015**. Dispõe sobre a mediação entre particulares como meio de solução de controvérsias e sobre a autocomposição de conflitos no âmbito da administração pública; altera a Lei nº 9.469, de 10 de julho de 1997, e o Decreto nº 70.235, de 6 de março de 1972; e revoga o § 2º do art. 6º da Lei nº 9.469, de 10 de julho de 1997. Diário Oficial da União de 29/06/2015, pág. 4. Brasília, DF. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2015/lei/l13140.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13140.htm). Acesso em: 16 de abril de 2024.



## A IMPORTÂNCIA DA CONSCIENTIZAÇÃO NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

**Profª Evellyn Rodrigues Cordeiro**

**Helena da Silva Nicolau**

**Letícia Leite Evald**

**Roseane de Jesus Cabral**

**Thainara Gomes dos Reis**

**Victória Gonçalves Rangel**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** O câncer de mama é resultado da proliferação anormal de células que formam um tumor maligno e que se não tratado leva a metástase para outros órgãos. Segundo dados do Ministério da Saúde, esse câncer é o que mais causa morte de mulheres no Brasil. Se identificado precocemente e tratado as chances de cura são maiores e o tratamento mais efetivo. Ao analisarmos a necessidade sócio-comunitária do grupo de mulheres, localizado no bairro Porto Canoa na Serra-Es, região periférica da cidade, vimos a necessidade de realização do projeto. Dessa forma, vimos a importância de disseminar, conscientizar e orientar referente a informações a respeito do tema visado e sendo assim, incentivar a realização de exames de rotina promovendo o diagnóstico precoce da doença. **Objetivos:** Buscamos orientar um grupo de mulheres sobre a importância da conscientização sobre o câncer de mama e detecção precoce. **Referencial Teórico:** Buscamos orientar um grupo de mulheres sobre a importância da conscientização sobre o câncer de mama e detecção precoce. **Metodologia:** Nossa metodologia foi composta por uma roda de conversa, se voltando para um método de dinâmica teórico-prático, onde realizamos discussões com um grupo de aproximadamente 10 mulheres, quiz composto por 6 questões, contamos com a presença de uma ex-paciente vítima da doença que compartilhou seu relato e a confecção de próteses mamárias feitas de tecido. **Resultados e Discussão** A roda de conversa, foi uma tarde de ensinamento e aprendizagem com mulheres (faixa etária de 14 a 40 anos), onde participaram 10 mulheres e obtivemos 100% de respostas positivas,



as participantes tiraram dúvidas mas foram todas sanadas. “Foi maravilhoso, bem explicativo claramente, tópicos importantes! Que incentivos para prevenção” (Hallmark lanusse) comentário de uma participante do projeto. É necessária a difusão de informações sobre o tema, tornando a sociedade responsável pelo seu cuidado de saúde, trazendo a promoção de saúde e prevenção da doença. Diante dos resultados que obtivemos, houve um bom desempenho e concluímos o nosso objetivo.

**Conclusões:** Baseado em nossas pesquisas, de fato as mulheres daquele grupo necessitam de conhecimento sobre prevenção ao câncer de mama, porque é algo mais comum de ocorrer entre mulheres, portanto é de grande importância que as mulheres estejam preparadas para realizar os exames de rotina (Consulta ginecológica, mamografia e exame clínico de mamas).

**Palavras-chave:** Câncer de Mama; Diagnóstico Precoce; Prevenção;

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DE ALMEIDA SOARES, Elayne Christina et al. Câncer de mama: prevenção e tratamento. **Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza**, v. 4, 2023. Disponível em: <https://www.periodicojs.com.br/index.php/easn/article/view/1140>. Acesso em: 14 abr. 2024.

SILVA, Diogo Leonardo Santos et al. Mortalidade por câncer de mama no Brasil. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 6, p. e8312642072-e8312642072, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/42072>. Acesso em: 14 abr. 2024.



## A PERCEPÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICA

**Profª Carolina Viana Correa Coimbra de Sousa**

**Alessandra Roela Lelis**

**Jully Almeida Vargas**

**Márcia Lorena Silva de Carvalho**

**Thainara Gomes dos Reis**

**Maria Emilia Favaretto Ribeiro**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** O projeto de extensão surgiu pelo fato da disciplina de Antropologia e Educação Alimentar e Nutricional ser uma das disciplinas extensionistas do curso de Nutrição da Faculdade Estácio de Sá Vitória. Sendo assim, definiu-se para a pesquisa em questão um público voltado para praticantes de atividade física de uma academia X para entender sua rotina alimentar e como isso contribui ou não para um melhor desempenho em suas atividades físicas, diante do resultado que cada um espera para si. A proposta é que, segundo análise dos dados obtidos, o projeto contemple positivamente essas pessoas a fim de beneficiá-las por meio de orientações nutricionais propostas nesse projeto. **Objetivos:** Conscientizar e trazer benefícios aos praticantes de atividade por meio de instrumentos sobre alimentação saudável e rotina de preparo alimentar.. **Referencial Teórico:** Assim, realizou-se uma revisão narrativa de literatura acerca da importância de introduzir no dia a dia alimentos mais saudáveis, com preparos sustentáveis que facilitem a ingestão dos nutrientes necessários para uma vida plena e com qualidade, utilizando-se de alimentos in natura, segundo o Guia Alimentar Brasileiro, diminuindo o consumo de alimentos processados e evitando os alimentos ultraprocessados, pois alimentação é mais do que ingestão de nutrientes. Recomendações de alimentação devem estar em sintonia com seu tempo; alimentação adequada e saudável deriva de um sistema alimentar social e



ambientalmente sustentável. Sendo assim, é de suma importância entender e se conscientizar que alimentos isolados não promovem o ganho de massa muscular, todos os alimentos fornecem nutrientes, e as suas combinações vão ajudar a hipertrofia muscular, atentando-se a quantidades. necessárias a cada indivíduo e a intervalos de tempo regulares. Utilizou-se também, artigos de divulgação científica atual sobre a importância da orientação dietética individualizada, uma vez que hábitos alimentares saudáveis aliados à práticas de atividade físicas regulares auxiliam no bem-estar e em resultados mais satisfatórios, salientando que não é proibido o uso de suplementos alimentares, mas que devem ser avaliados por um profissional especializado (MOREIRA, Fernanda; RODRIGUES, Kelly. 2014). **Metodologia:** Esta pesquisa tem caráter quantitativa e qualitativa, com base na Pesquisa de levantamento sobre o comportamento e rotina alimentar de praticantes de atividade física. Inicialmente, foi feita uma Ação Extensionista na academia Salute, com a finalidade de sondar a alimentação diária dos praticantes de atividade física e alguns outros pontos que nos auxiliariam para análise de dados futuros. Para isso, usou-se um instrumento de coleta de dados (questionário de ingestão alimentar- R24) para conhecer os alimentos mais consumidos como suporte para avaliarmos a qualidade alimentar (quantidade de carboidratos, proteínas e vitaminas diárias em sua dieta). A entrevista ocorreu no saguão da Academia salute com 26 amostras de dados, onde no evento houve degustação de alimentos proteicos como forma de incentivo ao preparo consciente e orientação sobre hábitos saudáveis, utilizando o site para conhecimento do Guia Alimentar para a População Brasileira e o Instagram @nutrição.funcional.receitas com objetivo de fomentar nesse público o hábito de fazer receitas saudáveis em casa, com a finalidade que se pretende (hipertrofia e/ou emagrecimento) com receitas hiperproteicas.**Resultados e Discussão** Foram coletados dados de 20 participantes praticantes de atividade física, na faixa etária de 13 a 70 anos, do sexo feminino e masculino. 75% dos entrevistados buscam o objetivo de emagrecimento ou hipertrofia muscular, e apesar de terem conhecimento sobre



alimentação saudável, nem sempre o põem em prática, devido a vários fatores que interferem em suas escolhas alimentares. **Conclusões:** Concluindo a nossa pesquisa podemos afirmar que a alimentação saudável tem sido alvo de busca, principalmente, pelos praticantes de atividade física, de uma forma geral, independente da idade ou gênero, a grande maioria busca uma dieta mais objetiva, como perda de peso e ganho de massa muscular, diante disso nosso foco na pesquisa foi orientar no preparo de lanches práticos e saudáveis para o dia a dia aliado com nosso Guia alimentar brasileiro.

**Palavras-chave:** Academia, Nutrição Esportiva, Planejamento Alimentar.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : ministério da saúde, 2014.

Departamento de Nutrição, Faculdade de Nutrição, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, RS, Brasil. / **Rev Bras Med Esporte** - Vol.20, No5 -2014.



## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: UM NOVO OLHAR PARA OS ALIMENTOS

Prof<sup>a</sup> Ariane Dias de Amorim

Carolina Viana Correa Coimbra de Sousa

Ariane de Oliveira Nascimento

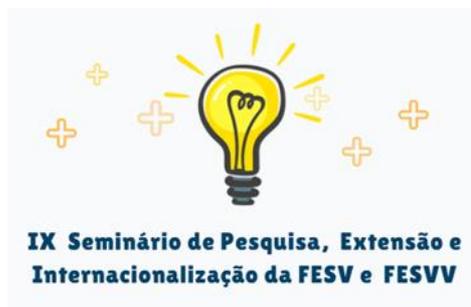
Brenda Lows dos Santos

Caroline Costa

Giovanna Carniato Albuquerque

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** Após um diálogo com os condôminos do Edifício Costa Blanca, situado no município de Vila Velha-ES, notou-se uma falta de conhecimento a respeito de uma educação nutricional descomplicada. Com base nisto, foi desenvolvido um projeto no qual, por meio de um bate-papo, foram apresentadas instruções com base no Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB). **Objetivos:** Apresentar para os moradores do local escolhido, passos simplificados para a introdução de uma reeducação alimentar no dia a dia. **Referencial Teórico:** Atualmente, um dos principais fatores de risco para a mortalidade no mundo é a má alimentação, que associado ao alcoolismo, tabagismo e sedentarismo, acarretam uma carga global de doenças, tais como: diabetes, câncer e doenças cardiovasculares. Associados às mudanças dos hábitos alimentares, a adolescência é marcada pelo período, no qual existe o consumo excessivo de alimentos industrializados, ocorrendo assim, uma maior ingestão de gordura saturada e gordura trans, reduzindo o consumo de fibra alimentar e micronutrientes. Diante dos fatos, é imprescindível a necessidade de intervenções quanto aos riscos de saúde associados ao excesso de peso, visto que, aproximadamente três a cada dez crianças e 1,9 bilhões de pessoas maiores de 18 anos, apresentam sobrepeso. As causas para o excesso de peso são multifatoriais, estando associadas à quantidade e qualidade de alimentação ingerida diariamente, podendo ser caracterizada como: Restrição Cognitiva; comer incontrolável e comer



emocional. A restrição cognitiva é o objetivo de controlar o peso com uma limitação autoimposta ou cognitiva; comer incontrolável é a perda do controle sobre a alimentação e o comer emocional está vinculada ao alívio de emoções, podendo ser estresse ou ansiedade. Deste modo, visando melhorar a qualidade de vida, com foco na prevenção e atenção aos agravos da alimentação e das doenças, temos a “diretriz de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) que integra a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) e compreende estratégias como a educação alimentar e Nutricional (EAN) e o incentivo à criação de ambientes promotores de alimentação adequada e saudável, com o intuito de proporcionar aos indivíduos e coletividades a realização de práticas alimentares apropriadas” (Almeida et al,2022, p.3232). **Metodologia:** Para atingir os objetivos propostos, foram introduzidas dinâmicas, apresentação por meio de exposições de imagens e vídeos, folder, entrega de chaveiros que imitam frutas como brinde, degustação de receitas com ingredientes in natura, tais como: Salada de frutas, bolo de banana com aveia, torta feita com massa de grão de bico e recheio de frango, e bate papo com os principais passos para uma alimentação saudável, que são encontrados dentro do no Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB).**Resultados e Discussão** Houve grande interesse por parte dos ouvintes, onde ocorreram perguntas, trocas de informações e experiências, envio de receitas de comidas que foram degustadas durante a execução do projeto. **Conclusões:** Diante dos fatos supracitados, é notório a necessidade de ações por meio de projetos sociais e políticas públicas, cuja finalidade é levar informações positivas acerca de uma alimentação saudável e uma educação nutricional, visto que, nos dias atuais, nota-se um aumento de doenças por consequência de uma má alimentação e do sedentarismo, o conhecimento sobre nutrição torna-se crucial para a promoção da saúde e bem-estar social. Diante disto, conclui-se que, estar bem informado sobre nutrição permite que as pessoas façam escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis, contribuindo assim para uma vida mais duradoura.

**Palavras-chave:** Alimentação; Saudável; Nutricional; Educação.;



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, A. P. DE et al. Ferramentas para promoção e avaliação da alimentação adequada e saudável desenvolvidas no Brasil: uma revisão de escopo. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, p. 3231–3246, 10 nov. 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/vwb4vZPRmP9xRGGYspmYbxm/>. Acesso em: 24 abr.2024

CARMO, A. S. DO et al. Promoção da Alimentação Adequada e Saudável no âmbito do Programa Saúde na Escola: implementação e contribuição do Programa Crescer Saudável. *Saúde em Debate*, v. 46, p. 129141, 10 fev. 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/S46wkWKMJrRdmsg9knNrwSG/?lang=pt>. Acesso em: 26 abr.2024



## BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA MUSCULAR COM RELAÇÃO A COMPOSIÇÃO CORPORAL

Prof<sup>a</sup> Roberta Luksevicius Rica

Juliano Cardoso Silva

Victor Campelo do nascimento

João Paulo Assis Bicalho

Breno Fernandes da Matta silva

Pedro Henrique Gonçalves Nippes

Luiz Fernando Alves Rocha

Welker dos Santos Pereira

Lucas Fabri Rodrigues de Assis

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** Atualmente, o treinamento com pesos, também conhecido como treinamento resistido ou musculação, é amplamente utilizado por pessoas de diferentes gêneros e idades que buscam um aumento do rendimento esportivo e/ou na busca da manutenção e melhora da qualidade de vida. A prática do treinamento de força utilizando exercícios e aparelhos de musculação parece ser um método de treinamento eficiente que fortalece os músculos esqueléticos sem o risco de lesões por impacto, aumentando o gasto de energia no repouso, pelo aumento da massa muscular (Guedes e Guedes, 1998; ACSM, 2002; Williams, 2002; Balsamo e Simão, 2005). **Objetivos:** Analisar o efeito do treinamento de musculação sobre a composição corporal através dos parâmetros peso corporal, índice de massa corporal (IMC), percentual de gordura (%G). **Referencial Teórico:** Utilizado como uma das estratégias, o exercício físico tem papel adjuvante no tratamento da obesidade (ACSM, 2002), pois o gasto calórico proveniente da atividade física se mostra como um grande aliado na perda de gordura corporal, sendo também fator contribuinte para aumento nos níveis de aptidão física. O exercício físico especialmente quando trabalhada a resistência muscular localizada, pode acarretar um aumento da capacidade aeróbia



e diminuição da porcentagem de gordura corporal. A obesidade é um problema importante em nossa sociedade, caracterizada pelo excesso de gordura corporal, causando prejuízo à saúde do indivíduo. Muitos fatores podem explicar as características de um indivíduo obeso: genética, metabolismo, meio ambiente, estilo de vida (Domingues Filho, 2000). No Brasil, a obesidade entre adultos atingiu entre 2008 e 2009, pelo menos 50% da população segundo a Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) pela Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) divulgada em 27 de agosto de 2010. O treinamento de força consiste em exercícios que utilizam a contração voluntária da musculatura esquelética contra alguma forma de resistência, que pode ser conseguida por meio do próprio corpo, pesos livres ou máquinas (ACSM, 2002; Fleck e Kraemer, 2006; Lopes, 2008). O treino neuromuscular tem como objetivo elevar os níveis de força no participante e melhorando sua coordenação intramuscular e intermuscular, assim melhorando seu rendimento e causando modificações morfológicas em seu corpo como o aumento de suas fibras musculares, denominadas de hipertrofia muscular. **Metodologia:** Seis pessoas do sexo masculino na faixa etária entre 21 e 31 anos realizaram treinamento neuromuscular por 40 minutos, de 3 a 5 vezes por semana, por um mês em uma academia localizada em Vitória-ES. Foi realizado uma avaliação antropométrica antes e após a intervenção, utilizando balança de bioimpedância. Para mensurar a intensidade do treino foi utilizada a percepção subjetiva de esforço, sendo utilizado os seguintes protocolos: Semana 1: 3x12 repetições, sendo 2 segundo de fase excêntrica e 2 segundos de fase concêntrica com descanso de 150 segundos. Semana: 2: 3x10 repetições com 5% a mais de intensidade com relação à semana anterior, com 2 segundos de fase excêntrica e 2 segundos de fase concêntrica com descanso de 150 segundos. Semana 3: 3x6 a 8 repetições com 10% maior de intensidade e 2 segundos de fase excêntrica e 2 segundos concêntrica com descanso de 150 segundos; Semana 4: 3x6 a 8 repetições com 5% de intensidade maior com relação à semana anterior. **Resultados e Discussão** : Houve diferença nos resultados antes e após a intervenção: uma perda de quilos corporais (média: -0,77), peso em gordura (média:



-0,98), gordura visceral (média : -1,33) e percentual de gordura (média : -1,88). Houve um aumento de IMC (média: 0,25), massa magra (média: 0,43).. **Conclusões:** Após mês de treinamento neuromuscular em 6 adultos, observou-se uma alteração pequena na composição corporal. Recomendamos a realização de um treinamento com duração prolongada para investigar possíveis mudanças mais significativas.

**Palavras-chave:** Composição Corporal; Treinamento de Força; Obesidade; Musculação; Qualidade de Vida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALSAMO, Sandor; SIMÃO, Roberto. **Treinamento de Força:** para osteoporose, fibromialgia, diabetes tipo 2, artrite reumatóide e envelhecimento. São Paulo: Phorte, 2005.

TEIXEIRA, C. S. et al. Corporal balance and physical exercises: an investigation in elderly women who practice different exercise modalities. **Acta Fisiátrica**, v. 15, n. 3, p. 156–159, 2008.

CARVALHO, E. et al. Development of a hydrodynamic model for air-lift reactors. **Brazilian journal of chemical engineering**, v. 17, n. 4–7, p. 607–616, 2000.

SPREUWENBERG, L. P. B. et al. Influence of exercise order in a resistance-training exercise session. **Journal of strength and conditioning research**, v. 20, n. 1, p. 41–144, 2006.

GUEDES, D. P. & GUEDES, J. E. R. P. **Equilíbrio Energético e Controle de Peso Corporal.** Editora Midiograf, Londrina, 1998.

MAIN, C. J.; WILLIAMS, A. C. DE C. **Musculoskeletal pain.** BMJ (Clinical research ed.), v. 325, n. 7363, p. 534–537, 2002.



## CLIMATÉRIO: ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS E ORIENTAÇÕES DE SAÚDE

Prof<sup>a</sup> Evellyn Rodrigues Cordeiro

Jocy Rodrigues de Paula

Inglidy de Jesus Silva

Nazareno Gomes da S. Neto

Savanah D. Ferreira Gorgonia

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** A expectativa de vida da mulher tem se elevado nas últimas décadas chegando a 79 anos em 2022. Considerando que a idade média de ocorrência da menopausa nessas mulheres é geralmente entre os 48 e 50 anos, aproximadamente metade da vida da mulher passa-se nos períodos pré e pós-menopáusicos. Apesar de não ser considerado uma patologia, o climatério é marcado por uma série de alterações físicas e psicológicas causando diminuição na qualidade de vida. Entretanto, algumas medidas em saúde podem ser tomadas para melhora dos sintomas nesse período, entre elas: uma boa alimentação, atividade física, além das terapias de reposição hormonal. A educação em saúde da mulher no climatério é papel importante na atuação do profissional enfermeiro. **Objetivos:** Oferecer conhecimento e orientações de saúde sobre os períodos pré e pós menopausa e suas alterações fisiológicas; promover a interação dos alunos com a população por meio da promoção da saúde; avaliar o conhecimento do público participante sobre o tema abordado. **Referencial Teórico:** Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o climatério é definido como uma fase biológica da vida onde ocorre a transição entre o período reprodutivo e não reprodutivo na vida da mulher. Geralmente, inicia-se aos 40 estende-se até os 65 anos (Santos et al., 2021). Nesse período ocorrem várias mudanças causadas pela diminuição dos níveis hormonais de estrogênio e progesterona. A menopausa ocorre devido ao envelhecimento dos ovários e consequente perda completa da sua função. A sua confirmação é feita de forma



retroativa, ou seja, após 12 meses consecutivos de amenorreia, ocorrendo geralmente entre os 48 e 50 anos, sendo algo natural e não patológico, marcando o fim da vida reprodutiva feminina (Machado et al., 2021). Levando em consideração apenas a população feminina, segundo os últimos dados publicados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no ano 1980 a expectativa de vida ao nascer era de 65,7 anos, no ano de 2000 passou a 73,9 anos, já em 2022 esse indicador subiu para 79 anos, significando que aproximadamente metade da vida da mulher se passa nos períodos pré e pós-menopáusicos. (IBGE, 2022). **Metodologia:** Ação de modo presencial em formato “Roda de conversa” no salão de festas do condomínio com aplicação de questionário para diagnóstico situacional e avaliação do conhecimento prévio sobre o assunto, palestra com duração de 30 minutos para troca de experiências entre os alunos e o público participante, entrega de folheto informativo e sorteio de brindes. **Resultados e Discussão:** Participaram da execução do projeto um total de dez mulheres, onde cinco delas se encontram entre os 20 e 35 anos e as outras cinco, entre os 39 e 71 anos de idade, sendo 4 delas já menopausadas. Seis mulheres relataram não saber o significado da palavra “Climatério” e apenas uma marcou não saber o que é “Menopausa”. Realização da palestra com recurso de cartaz do sistema reprodutor feminino. Houve intensa participação das mulheres na troca de conhecimento e experiências de vida. Ao final, ocorreu a entrega de folheto informativo e sorteio de três cestas de brindes. **Conclusões:** Conclui-se que ainda existe uma carência de informação sobre o assunto na população, visto que a maioria das mulheres não sabia o que é climatério. O projeto foi de suma importância no desenvolvimento de habilidades dos alunos e na obtenção de informações para o público que participou.

**Palavras-chave:** Menopausa; Climatério; Alterações;



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agência de Notícias IBGE. **Em 2022, expectativa de vida era de 75,5 anos**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/38455-em-2022-expectativa-de-vida-era-de-75-5-anos>. Acesso em: 14 abr. 2024.

MACHADO, Larissa Nunes; ALANO, Graziela Modolon; DO NASCIMENTO, Diego Zapelini. Climatério e Terapia de Reposição Hormonal por mulheres em um município do Sul de Santa Catarina. **Revista da Associação Médica de Rio Grande do Sul**, v. 65, n. 3, p. 01022105, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsm/resouce/pt/biblio-1370030>. Acesso em: 14 abr. 2024.

SANTOS, Mariana Alvina dos et al. Qualidade do sono e sua associação com os sintomas de menopausa e climatério. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74, p. e20201150, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1150>. Acesso em: 07 abr. 2024



## **COMO O EXCESSO DE TRABALHO VIOLA A DIGNIDADE DO POLICIAL MILITAR E AFETA SUA SAÚDE MENTAL**

**Prof. Emanuel José Lopes Pepino**

**Márcio Jorge Bezerra dos Santos**

**Ilka Westermeyer Merçon**

**Thais P.R.O. Nascimento**

**Milena Teixeira Silva**

**Giovana Oliveira da Silva Neves**

**Otávio Alves Lima Filho**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** O presente resumo expandido aborda a condição de trabalho dos policiais militares no Espírito Santo, destacando a crescente problemática do burnout e da sobrecarga de trabalho (ALENCAR, 2023). Este estudo se insere no campo da Psicologia, Ética e Direitos Humanos e é realizado em parceria com a Associação das Praças Policiais e Bombeiros Militares do Estado do Espírito Santo (ASPRA-ES) e a psicóloga Dra. Jhennifer de Paula Costa. A sobrecarga de trabalho entre policiais militares é uma violação dos direitos fundamentais, afetando negativamente o direito ao lazer, saúde e convívio familiar. Estes fatores contribuem para a deterioração da saúde mental e física dos profissionais, exacerbando o estresse e aumentando os riscos associados à função policial. A opção por escalas extras de trabalho, embora voluntária, evidencia a falta de efetivo e a necessidade de medidas eficazes para reduzir essa carga. Os impactos do trabalho exaustivo são vastos, incluindo depressão, estresse crônico e burnout (WHO, ICD-11, 2024). Estas condições não apenas prejudicam o indivíduo, mas também afetam a segurança pública, comprometendo a eficácia das operações policiais e a capacidade de tomada de decisão em situações críticas. O projeto visa não apenas melhorar as condições de trabalho para os policiais, mas também promover um atendimento mais eficiente e



humanizado à comunidade. Propõe-se conscientizar os afetados sobre a possibilidade de aumentar o efetivo por meio de novos concursos públicos e uma política salarial mais justa, reduzindo a necessidade de escalas extras. Além disso, sugere-se a implementação de políticas institucionais que fomentem o lazer e a saúde mental, incluindo terapias ocupacionais para ajudar a aliviar a carga emocional dos trabalhadores (BENDASSOLLI, 2012). Este trabalho ressalta a importância de abordar as questões de saúde mental e as condições de trabalho dos policiais militares, oferecendo soluções práticas que podem beneficiar tanto os profissionais quanto a sociedade em geral. As medidas propostas visam não apenas atender às demandas éticas e materiais dos policiais, mas também melhorar a qualidade do serviço prestado à população. . **Objetivos:** O projeto visa não apenas melhorar as condições de trabalho para os policiais, mas também promover um atendimento mais eficiente e humanizado à comunidade. Propõe-se conscientizar os afetados sobre a possibilidade de aumentar o efetivo por meio de novos concursos públicos e uma política salarial mais justa, reduzindo a necessidade de escalas extras. Além disso, sugere-se a implementação de políticas institucionais que fomentem o lazer e a saúde mental, incluindo terapias ocupacionais para ajudar a aliviar a carga emocional dos trabalhadores (BENDASSOLLI, 2012).dos oficiais mas também a eficácia no serviço prestado à comunidade. **Metodologia:** O projeto com a Polícia Militar do Espírito Santo busca fomentar uma consciência sobre melhores condições salariais, condições médicas e efetivo, valorizando o serviço militar e promovendo a saúde mental dos policiais e suas famílias. As ações incluem produzir 2-3 vídeos com relatos de policiais sobre sobrecarga de trabalho e burnout, visando conscientizar sobre essas questões. Adicionalmente, será criado um post educativo no Instagram para orientar os militares sobre como lidar com situações adversas e onde encontrar apoio psicológico, reforçando a importância do bem-estar mental. Para entender efetivamente o problema de burnout entre policiais, baseamo-nos em autores internacionais como MÜER (2023), que explora técnicas na Alemanha para melhorar a reintegração de policiais após episódios de burnout, e QUEIROZ (1988), que utiliza



histórias de vida, uma ferramenta valiosa exatamente por se colocar justamente no ponto no qual se cruzam vida individual e contexto social. Adicionalmente, BOBBIO (2004) discute como a linguagem dos direitos pode reforçar as demandas por melhores condições de trabalho. Juntos, esses autores fornecem um arcabouço teórico que destaca a necessidade de abordagens mais humanizadas e eficientes na gestão da saúde mental e nas condições de trabalho dos policiais, visando não apenas o bem-estar dos oficiais mas também a eficácia no serviço prestado à comunidade.

**Resultados e Discussão** O estudo utiliza narrativas pessoais e interações em grupo para lidar com o esgotamento profissional e problemas de saúde mental entre policiais militares, auxiliando na normalização dessas condições. Esse método de participação anônima possibilita conversas francas, promovendo empatia e compreensão no círculo. Ao garantir a confidencialidade, essa abordagem facilita a discussão de temas delicados, ajudando a combater o estigma associado a essas questões de saúde. Os resultados podem apontar avanços significativos em comparação com abordagens convencionais, indicando que estratégias de apoio em grupo centradas na empatia são eficazes em ambientes desafiadores como a polícia militar.

**Conclusões:** Ao garantir a confidencialidade, essa abordagem facilita a discussão de temas delicados, ajudando a combater o estigma associado a essas questões de saúde. Os resultados podem apontar avanços significativos em comparação com abordagens convencionais, indicando que estratégias de apoio em grupo centradas na empatia são eficazes em ambientes desafiadores como a polícia militar.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALENCAR, Tiago. "Problemas de saúde mental afastam mais de 290 PMs do trabalho no ES". **Folha Vitória**. Publicado: 22 ago. 2023. Disponível em: [www.folhavitoria.com.br/geral/noticia/08/2023/problemas-de-saude-mental-afastam-mais-de-290-pms-do-trabalho-no-es](http://www.folhavitoria.com.br/geral/noticia/08/2023/problemas-de-saude-mental-afastam-mais-de-290-pms-do-trabalho-no-es). Acesso: 25 mar. 2024.

BENDASSOLLI, P. F. B. **Psicologia e Trabalho**: apropriações e significados.



Brasil: Cengage Learning Brasil, 2012.

BOBBIO, Norberto. **A Era dos Direitos**. Tradução de Carlos Nelso Coutinho. Apresentação de Celso Lafer. Nova Ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

MÜER, Sylvia. **Burnout von Polizeibeamtinnen und --beamten**. Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin, Studienarbeit. 2023.

QUEIROZ, Maria Isaura Pereira de. **Relatos orais: do “indizível”; ao “dizível”;**. Experimentos com histórias de vida: Itália-Brasil. São Paulo: Vértice, 1988.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **International Classification of Diseases**, “Factors influencing health status or contact with health services”, 2024 edition.



**IX Seminário de Pesquisa, Extensão e  
Internacionalização da FESV e FESVV**

## **COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA PROMOVEDO UMA CULTURA DE DIÁLOGO E RESPEITO NAS ESCOLAS**

**Prof Emanuel José Lopes Pepino**

**Helena da Silva Nicolau**

**Letícia Leite Evald**

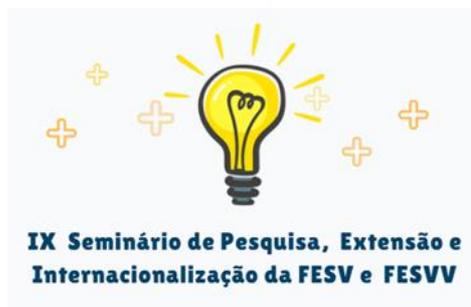
**Roseane de Jesus Cabral**

**Thainara Gomes dos Reis**

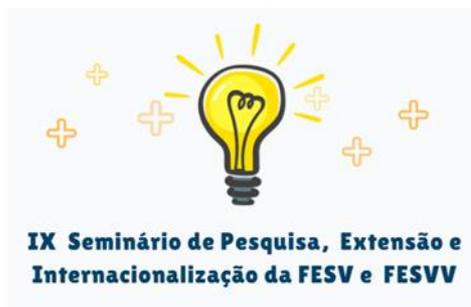
**Victória Gonçalves Rangel**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** O projeto será elaborado na escola EMEF Lacy Zuleica Nunes que está localizada em Grande Carapina, Serra, Espírito Santo. A instituição de ensino oferece aulas no turno matutino para o Ensino Fundamental I (1º ao 5º ano) e no turno vespertino para o Ensino Fundamental II (6º ao 9º). O Fundamental II consiste em aproximadamente 350 alunos. Entretanto, o projeto irá focar nos alunos do 8º ano, totalizando aproximadamente 60 alunos divididos em duas turmas. Após conversa com a diretora da instituição, Beatriz César Muller, foi levantado que um grande problema que a escola enfrenta atualmente se concentra principalmente entre os alunos do Fundamental II, principalmente do 6º e 7º ano, onde ocorrem frequentes situações de bullying e conflitos interpessoais que tem prejudicado o bem-estar no ambiente escolar. Portanto, ações realizadas com os alunos a fim de amenizar essa situação são de extrema importância, pois dessa maneira, será possível construir uma comunidade escolar acolhedora que irá garantir os direitos humanos e ética para aqueles que nela se encontram. Como uma forma de solução para o problema, desenvolvemos uma proposta de realização de workshops com um determinado grupo de alunos do 8º ano, escolhidos pelo corpo pedagógico da escola, com o intuito de aprendizagem e promoção da prática de Comunicação Não Violenta, tornando-os agentes multiplicadores da cultura de CNV no ambiente escolar.. **Objetivos:** O objetivo geral do presente trabalho de extensão é promover e conscientizar. Oferecer



workshops à comunidade escolar sobre Comunicação Não Violenta; Tornar um grupo de alunos do 8º ano da escola EMEF Lacy Zuleica Nunes em agentes multiplicadores da temática Comunicação Não Violenta; Criar material acessível que fornece orientações práticas e como agir de forma ética. sobre a Comunicação Não Violenta no ambiente escolar. **Referencial Teórico:** De acordo com Forneiro (2008), sabe-se que os alunos podem ter seu desempenho acadêmico extremamente prejudicado ao serem inseridos em um ambiente que não é propício para sua aprendizagem, podendo este ser um espaço físico mal estruturado, ou um ambiente não amigável. Para o autor um ambiente propício para a aprendizagem é estruturado em quatro dimensões bem definidas, mas relacionadas entre si: a dimensão física, a dimensão funcional, a dimensão temporal e a dimensão relacional. Citamos Forneiro justamente por esta última, que se refere as diferentes relações que se estabelecem no ambiente escolar, que é o foco desse trabalho, onde temos a proposta de contribuir com a prática da Comunicação Não-Violenta, que segundo Rosenberg (2006), incentiva o estabelecimento de relações baseadas na parceria e cooperação, com predomínio da comunicação eficaz e empatia. Rosenberg afirma que a CNV nos guia no processo de reformular a maneira pela qual nos expressamos e escutamos uns aos outros, mediante a concentração em quatro áreas: o que observamos, o que sentimos, do que necessitamos, e o que pedimos para enriquecer nossa vida, promovendo maior profundidade no escutar, fomentando o respeito e a empatia e provocando o desejo mútuo de nos entregarmos de coração. No mundo inteiro, utiliza-se a CNV para mediar disputas e conflitos em todos os níveis. **Metodologia:** Nesse trabalho serão utilizadas diferentes metodologias, com recursos de Educomunicação, para facilitar a aprendizagem da CNV e tornar esse aprendizado disponível a futuras gerações de alunos posteriores a realização desse trabalho, tais como: Oferecer workshops à comunidade escolar sobre Comunicação Não Violenta, utilizando dinâmicas e materiais audiovisuais como vídeos, animações, minidocumentários e cartilhas informativas; Formar um grupo de alunos do 8º ano da escola EMEF Lacy Zuleica Nunes como agentes multiplicadores da temática Comunicação Não Violenta; Criar



material acessível, como cartilhas e apresentações, que forneçam orientações práticas e como agir de forma ética. **Resultados e Discussão** As execuções desse trabalho no ambiente escolar sucederão a data de inscrição desse trabalho na Jornada Pei. Dessa forma, não temos, no momento da inscrição, resultados para discussão. Contudo, já realizamos reuniões com a diretora e visitas na escola, onde temos o projeto bem estruturado. Assim, tanto o grupo, quanto a diretoria da escola tem ótimas expectativas do impacto positivo desse trabalho no ambiente relacional no EMEF Lacy Zuleica Nunes. **Conclusões:** Espera-se como resultado desse trabalho provocar a discussão sobre a relação entre aluno-aluno e aluno-professor no ambiente escolar, agregando conhecimento e estimulado a melhoria nas relações com base nos ensinamentos da CNV.

**Palavras-chave:** Comunicação Não Violenta; Diálogo; Escolas; Respeito

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FORNEIRO, M.L.I. Observación y evaluación del ambiente de aprendizaje en educación Infantil: dimensiones y variables a considerar. Tradução: Pauline Vielmo Miranda. In: **Revista Iberoamericana de educación**, Espanha, n. 47, p. 49-70, mai./ago. 2008. Disponível em: &lt;<http://www.rieoei.org/rie47a03.htm>&gt;; Acesso em: 04 Abril, 2024.

ROSENBERG, M. B. **Comunicação Não-Violenta**. São Paulo: Editora Ágora, 2003.



## DEPENDÊNCIA QUÍMICA: DESVENDANDO CAUSAS E FORTALECENDO A PREVENÇÃO

Profª Jaisa Klauss

Elisangela de Jesus Tavares Lírio

José David Mota

Simone Zani de Assis

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** De acordo com a definição estabelecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS), a dependência química se caracteriza como um conjunto de comportamentos, cognições e alterações fisiológicas que surgem como consequência do uso persistente de uma substância específica. A gravidade desse problema para os dependentes e seus familiares indica que a melhor forma de lidar com ele é por meio da informação e da prevenção, evitando que mais pessoas se envolvam com o consumo de substâncias psicoativas. **Objetivos:** Divulgar para a comunidade acadêmica e as populações vizinhas da FESV os danos, as formas de prevenção, as alternativas de tratamento e as possíveis causas da dependência química. **Referencial Teórico:** A dependência química é um problema complexo que envolve aspectos biológicos, psicológicos e sociais do ser humano. Muitos fatores podem influenciar o início do uso de drogas, especialmente na adolescência, quando há maior vulnerabilidade e curiosidade. Alguns desses fatores são: a busca por aceitação, a afirmação da identidade, a dificuldade em lidar com emoções negativas, a exposição à violência e ao consumo de drogas no ambiente familiar ou social, e a predisposição genética. (DALGALARRONDO, 2020) Para prevenir a dependência química, é fundamental que haja uma atuação precoce e integrada nos diversos contextos em que a pessoa se desenvolve. A família é o primeiro e mais importante espaço de proteção, afeto e orientação para a criança. A escola é outro ambiente essencial para a prevenção, pois é onde a criança e o adolescente aprendem e se relacionam com seus pares e professores. É preciso que a escola ofereça não só conteúdos



acadêmicos, mas também oportunidades de expressão e acolhimento dos sentimentos e emoções dos estudantes, além de estabelecer limites claros e respeitosos. Também é importante envolver a família e a comunidade nesse processo, fortalecendo os vínculos e o apoio mútuo. (FIGLIE et al, 2004). No trabalho e na universidade, também é necessário desenvolver ações de prevenção, sensibilização e cuidado com relação ao uso de drogas. Por isso, é importante criar um clima de confiança, respeito e solidariedade entre os colegas e os gestores, além de oferecer serviços de apoio psicológico e orientação profissional para quem precisar (DIEHL et al , 2011). O projeto segue um método composto por três etapas distintas: a primeira fase concentra-se na pesquisa inicial para avaliar o nível de conhecimento público sobre a dependência química. Na segunda etapa, o projeto enfoca a disseminação de informações relevantes sobre substâncias e tratamentos em locais estratégicos. Por fim, a terceira etapa envolve a realização de uma roda de discussão com especialistas e a comunidade. Essa abordagem tem como objetivo primordial fomentar o entendimento e a conscientização sobre a dependência química, com especial atenção à prevenção e ao apoio às pessoas afetadas por esse transtorno.

**Metodologia:** Um questionário intitulado "Pesquisa sobre Dependência Química" foi desenvolvido para avaliar o conhecimento da população em relação a esse transtorno. O questionário consistiu em seis perguntas e obteve 56 respostas. **Resultados e Discussão** Na primeira pergunta, que indagava se os participantes sabiam o que é dependência química, a maioria dos respondentes (98,2%) afirmou saber o que é dependência química. Na segunda pergunta, que investigava se conheciam alguém com dependência química, 49,1% indicaram que conheciam dependentes no contexto de vizinhos, colegas de trabalho ou de instituição de ensino, 23,6% apontaram parentes (como pai, mãe, irmão, irmã, avô, avó, tio(a) ou primo(a)), 18,2% mencionaram amigos e 9,1% declararam não conhecer dependentes químicos. Na terceira pergunta "É dependente de qual ou quais substâncias?" 54,5% disseram Maconha, 50,9% disseram Álcool, 38,2% disseram tabaco, 32,7% disseram Cocaína, 23,6% disseram Crack, 23,6% disseram Medicação, 10,9% não sabem ou não



**IX Seminário de Pesquisa, Extensão e  
Internacionalização da FESV e FESVV**

conhecem. A quarta pergunta explorou os sintomas conhecidos pelas pessoas em relação à dependência química, sendo que 66,1% identificaram alterações na atenção e concentração, 64,3% associaram o transtorno a confusões mentais, 57,1% reconheceram a irritabilidade como sintoma, 50% mencionaram comportamentos agressivos, 39,3% citaram alucinações, 37,5% notaram pupilas dilatadas, 32,1% mencionaram tremores corporais, 19,6% mencionaram ilusões, 16,1% apontaram contrações musculares de língua e mandíbula, 16,1% mencionaram sudorese, 3,6% associaram febre à dependência química, e 7,3% afirmaram não conhecer nenhum sintoma. Na quinta pergunta, foram questionados sobre as causas da dependência química. As respostas mais frequentes foram: tentar aliviar sensações ruins (76,8%), curiosidade (51,8%), desejo de pertencer a grupos (51,8%), influência negativa de outras pessoas (50%), falta de oportunidades na vida (37,5%), carência afetiva familiar (28,6%), rebeldia contra pais e professores (19,6%), traços de personalidade (14,3%), falta de caráter (10,7%). Apenas 3,6% dos entrevistados disseram não saber as razões que levam à dependência química. Na última pergunta, os participantes compartilharam informações sobre opções de tratamento e recursos de apoio para pessoas com dependência química. As respostas abrangeram uma variedade de escolhas, incluindo 3 referências ao autoconhecimento e apoio espiritual, 2 observações sobre empatia e respeito, 3 indicações de que a aceitação é o primeiro passo, 6 respostas enfatizando o apoio da família e a compreensão, 4 recomendações de tratamento psicoterapêutico ou psiquiátrico, 3 sugestões de internação em uma clínica de dependência química, e 3 conselhos para buscar acompanhamento multidisciplinar, bem como 4 indicações de procurar ajuda nos Alcoólicos Anônimos (AA) ou em clínicas de recuperação. Para avaliar a eficácia e a qualidade do projeto, foi aplicado um questionário à comunidade, composto por perguntas sobre satisfação geral, a qualidade das informações fornecidas, o impacto do projeto em seu conhecimento, a adequação das atividades e a intenção de recomendação e participação futura. Além disso, foi oferecido espaço para sugestões e comentários adicionais. Os resultados foram os seguintes: Satisfação Geral, 66,7% dos



**IX Seminário de Pesquisa, Extensão e  
Internacionalização da FESV e FESVV**

participantes expressaram estar "Muito Satisfeitos" com as atividades do projeto, enquanto 33,3% afirmaram estar "Satisfeitos". Quanto à qualidade das Informações, 66,7% dos participantes avaliaram as informações fornecidas como "Excelentes", enquanto 33,3% as consideram "Boas". Sobre o Impacto no Conhecimento, 84,8% dos participantes afirmaram que as atividades contribuíram "Muito" para aumentar seu conhecimento sobre saúde mental e dependência química. Para a Adequação das atividades realizadas, 69,7% dos participantes consideraram as atividades como "Totalmente" adequadas, enquanto 30,3% as classificaram como "Parcialmente adequadas". Já a Recomendação e Participação Futura, 97% dos participantes afirmaram que recomendariam o projeto para outras pessoas, e 100% expressaram o desejo de participar novamente no futuro. Para a última questão, Sugestões e Comentários Adicionais, foi oferecido uma variedade de sugestões e comentários adicionais para melhorar as atividades do projeto, incluindo: Maior apoio online. Explorar a inclusão de crianças no projeto. Ampliar a divulgação e presença do projeto em determinadas comunidades. Oferecer mais atividades como a Arteterapia. Abordar o tema da saúde mental de forma clara e objetiva para combater o preconceito. Expandir os esforços de divulgação para alcançar mais pessoas necessitadas. Explorar parcerias com associações locais para ampliar o alcance do projeto. Por fim, foi realizada uma roda de conversa com os alunos e a comunidade, onde os participantes levaram duas profissionais da psicologia especializadas em transtorno por uso de substâncias, um questionário foi aplicado com intuito de avaliar a roda de conversa, obtivemos 16 respostas, onde 93,8% se sentiram "Muito Satisfeitos" e 6,3% "Satisfeitos" com a proposta da roda de conversa, 100% votaram em "Excelente" a respeito da "Qualidade das Informações Fornecidas", na última pergunta que dizia "as atividades contribuíram para aumentar o seu conhecimento sobre dependência química? 100% votaram em "Sim, muito". **Conclusões:** Portanto, é necessário ampliar o conhecimento sobre as causas da dependência química, para prevenir e apoiar as pessoas que sofrem com esse transtorno. O acesso e o uso de tratamentos adequados e redes de suporte são essenciais para lidar com essa



questão de saúde pública de forma efetiva. Assim, a pesquisa ressalta a relevância de programas de sensibilização e educação permanente sobre a dependência química para toda a sociedade.

**Palavras-chave:** Dependência Química; Prevenção; Substâncias Psicoativas

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. Artmed, 2019.

FIGLIE, Neliana et al. Filhos de dependentes químicos com fatores de risco bio-psicossociais: necessitam de um olhar especial?. **Archives of Clinical Psychiatry** (São Paulo), v. 31, p. 53-62, 2004.

DIEHL, Alessandra; CORDEIRO, Daniel; LARANJEIRA, Ronaldo. **Dependência química: prevenção, tratamento e políticas públicas**. Artmed Editora, 2018.



## DEPRESSÃO NA TERCEIRA IDADE E MEDIDAS DE ENFRENTAMENTO

**Profª Fabiana Moreira**

**Brenda Vieira Machado Merlo**

**Ester Alves Cordeiro**

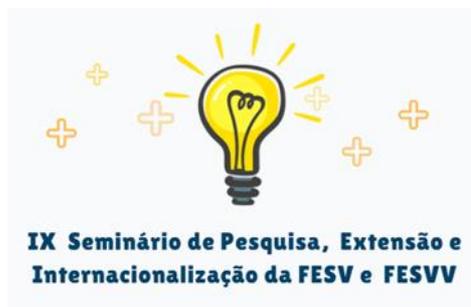
**Giselly Sulamita Costa Lemos**

**Lorrane dos Anjos Santos**

**Thais Carvalho de Paula**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** A depressão pode ser desencadeada por diversos fatores, comobiológicos, tornando-se a genética um fator significativo no desenvolvimento de um quadro depressivo. Além disso, fatores psicológicos causam perda da autonomia e agravamento de quadros patológicos preexistentes no idoso, assim como os fatores sociais que interferem na capacidade funcional, do autocuidado e nas relações sociais. (FREITAS et al.,2019). Um dos mais adequados modelos de abordagem da depressão na terceira idade é o modelo bio-psico-social que congrega os aspectos sociais, psicológicos e orgânicos como fatores necessários para produzir e manter o quadro depressivo. (STOPPE et al., 1999). A depressão pode ser evitada ou minimizada por intermédio do apoio que o indivíduo recebe nas relações interpessoais (Jefferson & Greist, 1999). Papalia et al. (2006) a rede de amigos e de familiares pode ajudar os idosos a evitar e/ou a enfrentar a depressão.**Objetivos** Identificação do público-alvo aos sinais e sintomas da depressão na terceira idade; Capacitação sobre as medidas de enfrentamento e tratamento; desenvolver ações para prevenção e socialização dos idosos ao meio familiar e social.**Referencial Teórico:** O envelhecimento populacional aumentou a carga de doenças na população, especialmente no que se refere às doenças psiquiátricas, em particular a depressão. Os fatores de risco associados à ocorrência incluem pertencer ao sexo feminino, viver sozinho, ter baixo nível socioeconômico, consumir bebida alcoólica em excesso, ser



portador de doença física crônica e referir história pessoal ou familiar de depressão. O luto familiar, o comprometimento cognitivo e a perda da mobilidade funcional são outros fatores fortemente associados à ocorrência de depressão. (ALMEIDA et al., 2016). Estima-se que 50% dos idosos depressivos não são diagnosticados pelos profissionais de saúde que exercem atividade na atenção primária, devido os sintomas serem semelhantes ao processo natural do envelhecimento. Alguns desses sintomas são, queixas físicas com fadiga, sono, falta de apetite e indisposição que podem ser confundidos pelo desafio adaptativo do envelhecimento. (SILVA et al., 2019) Devido à expectativa de vida estar aumentando, é de se supor que a população idosa irá aumentar, assim como a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, dentre as quais a depressão, um transtorno crônico, recorrente e incapacitante que onera o sistema público de saúde e muda o cotidiano das famílias. (GULLICH et al., 2016).

**Metodologia:** A abordagem do projeto baseia-se em artigos científicos com relevância ao tema apresentado. Utilizamos como metodologia uma conversa em grupo com os idosos, apresentando sobre o que é a depressão, fatores de risco, sinais e sintomas, prevenção e tratamento de forma lúdica e de fácil entendimento. Posteriormente disponibilizamos um momento para dúvidas, contamos com a presença de 9 idosos na UBS de São Pedro V, no qual foram ouvidos depoimentos e relatos de uma participante a qual sofria de depressão há muitos anos, e a maneira como ela conseguiu tratamento e uma melhora na qualidade de vida. Após as discussões, foi entregue um questionário com 15 perguntas no qual seria considerado 1 ponto nas questões específicas. Ao final do questionário, foi proposto uma dinâmica na qual cada integrante deveria segurar um balão com o corpo e o balão encostado no parceiro da frente e o de traz, a ideia da dinâmica era demonstra que precisamos da ajuda dos outros para enfrentar momentos difíceis. **Resultados e Discussão:** Após o levantamento dos dados coletados, obtivemos 5 integrantes com escores elevado para depressão severa, 2 com uma leve chance, e 2 com níveis normais. Então, foram encaminhadas todas as fichas coletadas para o psicológico e assistente social responsável da UBS. **Conclusões:** Conclui-se que a depressão na terceira idade



manifestar-se através de queixas físicas e emocionais. Por intermédio desse trabalho foi possível transmitir ao grupo de idosos a confiança em si próprio e que todos nós precisamos uns dos outros para viver.

**Palavras-chave:** Depressão na Terceira Idade; Idosos; Promoção em Saúde; Envelhecimento.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GARCIA, A., PASSOS, A., CAMPO, A. T., Pinheiro, E., Barroso, F., Coutinho, G., ... & Sholl-Franco, A. (2006). A depressão e o processo de envelhecimento. **Ciências & Cognição**. Acesso em: 28 março 2024

GULLICH, I.; DURO, S. M. S.; CESAR, J. A. Depressão entre idosos: um estudo de base populacional no Sul do Brasil. **Revista brasileira de epidemiologia**, v. 19, n. 4, p. 691–701, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-5497201600040001> . Acesso em: 28 abril 2024.

IRIGARAY, T. Q., & SCHNEIDER, R. H. (2008). Impacto na qualidade de vida e no estado depressivo de idosas participantes de uma universidade da Terceira idade. **Estudos de Psicologia** (Campinas). Acesso em: 02 abril 2024

RAMOS, F. P. et al. Fatores associados à depressão em idoso. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 19, p. e239, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e239.2019>. Acesso em: 28 abril 2024



## DESMISTIFICANDO O PREVENTIVO: PROMOÇÃO DE SAÚDE E CUIDADOS FEMININOS

**Profª Vanesa Teixeira Nascimento**

**Flaviana da Silva Santos**

**Larissa Tobias Vieira**

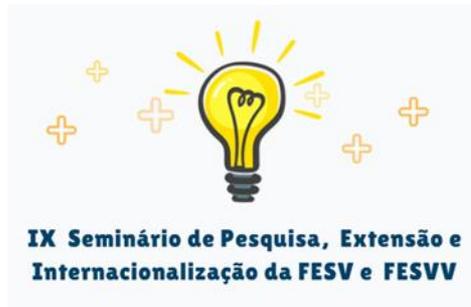
**Natalina de Assis Dallabernardina**

**Rhayza Nascimento Rodrigues**

**Yasmin Vieira dos Santos de Souza**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** Introdução: O esfregaço cervicovaginal, mais conhecido como “papanicolau”, é um exame que detecta possíveis alterações das células do colo do útero, com o intuito de identificar precocemente o câncer neste local, sendo essa sua principal aplicabilidade. Entretanto, é capaz de identificar através do exame, infecções sexualmente transmissíveis e outras alterações. Diante disso, surgiu a necessidade de desmistificar os mitos e tabus envolvidos na realização do papanicolau, promovendo a conscientização e promoção da saúde feminina, pois, de acordo com Pinho, et.al, 2003, sentimentos como, vergonha, medo da dor e desconforto são sentimentos e emoções vivenciadas a partir de relatos feitos por mulheres que vivenciaram experiências negativas, causadas muitas vezes pela desinformação acerca do exame papanicolau. **Objetivos:** Orientar quanto a realização do exame preventivo desmistificando os tabus, elucidando os motivos para influenciar a melhora na adesão ao Papanicolau. **Referencial Teórico:** Segundo (Oliveira, Silvia Letícia, et al 2009), a falta de conhecimento em relação ao exame preventivo faz com que as mulheres não realizam o exame como forma de prevenção e detecção precoce de doenças, compreendo apenas como um exame a ser realizado em decorrência de queixas ginecológicas, isso faz com que as descobertas das doenças sejam em um estágio mais avançado dificultando e prejudicando um tratamento eficaz. Além de que,



de acordo com (Ferreira, M. de L.. 2009), a adesão ao exame papanicolau é por muitas vezes dificultada pelos medos associados a estigmas e mitos e aspectos culturais radicados na geração, mediante a isso, o projeto foi realizado para sanar dúvidas e promover conhecimento correto sobre a importância de se realizar o exame citopatológico, desmistificando questões como medo da dor, vergonha e desinformações relacionadas a realização do exame preventivo. Ademais, a importância da realização do preventivo de forma periódica correta para saúde feminina exposta por (Pinho, A. de A, et al 2003) é enfatizada pela descoberta precoce que possibilita um tratamento mais eficaz, proporcionando uma maior segurança emocional para o enfrentamento de doenças, pois, por muitas vezes o público feminino possui medo de realizar o exame e descobrir alguma doença e não sabe lidar com essa temática. Diante disso, o projeto foi realizado para disseminar informações e orientar quanto a necessidade de realizar o exame preventivo, buscando entender as dúvidas e medos relacionados ao papanicolau que cercam essas mulheres, desmistificando esses estigmas e incentivando a realização do mesmo. **Metodologia:** O projeto foi realizado em uma unidade básica de saúde na qual foram realizadas orientações na sala de espera com o intuito de informar e discutir a adesão das mulheres ao exame preventivo, buscando uma participação ativa de todo o público, com isso para quebrar medos e estigmas apresentamos os materiais utilizados e o que se deve esperar em uma consulta ginecológica com coleta do Papanicolau. **Resultados e Discussão:** Observando o cenário e para que a informação fosse disseminada para um público maior, foram ofertadas lembranças com informações a respeito do preventivo. Sendo perceptível o interesse do público sobre a importância de se realizar o exame, mas que muitas não faziam ideia do período que deveria ser repetido e outras demonstravam sentimentos como, vergonha e medo do desconforto sustentando o que é relatado por Pinho, A. de A, et al 2003), com isso a partir da apresentação dos materiais utilizados e da desmistificação dos tabus que envolvem o exame ginecológico, fez com que essa abordagem fosse capaz de sanar as



preocupações e incentivá-las a realização do exame preventivo, aumentando a conscientização, sobre o mesmo. **Conclusões:** Consolidando conhecimentos sobre métodos preventivos, e a metodologia do exame de Papanicolau. Trabalhos como esse, despertam maior interesse nas pessoas, criando nelas vontade de conhecer mais. Apesar de ser um exame essencial para diagnóstico, prevenção e controle de doenças que acometem a região uterina, nem todas as mulheres seguem as orientações dos especialistas e acabam optando por não o realizar ou não retornam ao consultório para entregar os resultados. Foram abordadas temáticas para a promoção do bem-estar e segurança dos envolvidos, destacando-se orientações e práticas relacionadas à saúde feminina. Acredita-se que a disseminação desse conhecimento contribuirá significativamente para nossa carreira acadêmica e para nossa profissão. Essas iniciativas dos Cursos Acadêmicos, de levar conhecimentos básicos da área Médica ao público em geral, deve continuar; isso gera uma consciência saudável nas pessoas, ocorrendo a prevenção.

**Palavras-chave:** Preventivo; Desmistificando; Papanicolau; Mitos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FERREIRA, M. de L. da S. M.. (2009). Motivos que influenciam a não-realização do exame de papanicolaou segundo a percepção de mulheres. **Escola Anna Nery**, 13(2), 378–384. <https://doi.org/10.1590/S1414-81452009000200020>

OLIVEIRA, Silvia Letícia & HIDALGO de Almeida, Ana Carla. A percepção das mulheres frente ao exame de papanicolaou: da Observação ao entendimento. **Cogitare Enfermagem**, Vol. 14, núm.3, pp.518-526 [Consultado: 19 de Marzo de 2024]. ISSN: 1414-8536. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=483648976016>.

PINHO, A. de A., & FRANÇA-JUNIOR, I.. (2003). Prevenção do câncer de colo do útero: um modelo teórico para analisar o acesso e a utilização do teste de Papanicolaou. **Revista Brasileira De Saúde Materno Infantil**, 3(1), 95–112. <https://doi.org/10.1590/S1519-38292003000100012>



## OBSTRUÇÃO DE VIAS AÉREAS POR CORPO ESTRANHO (OVACE) INFANTIL

**Profª Vanesa Teixeira Nascimento**

**Stephanie de Jesus Alves**

**Gabriela Haidee de O. Bihain**

**Pedro Henrique Villela**

**Isadora M. Diana S. Moraes**

**Indianara Gonçalves dos Santos Oliveira**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** A Obstrução de Vias Aéreas por Corpo Estranho (OVACE), também conhecida como engasgo é uma das principais causas de mortalidade infantil, afetando principalmente crianças de 1 a 3 anos. Quando ocorre, causa a obstrução da passagem de ar entre as vias aéreas superiores e a traqueia por um corpo estranho como alimento, moeda, brinquedo ou outros objetos pequenos que possam ser engolidos por acidente. De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, a aspiração de corpo estranho é observada principalmente nas crianças do sexo masculino, na faixa etária de 1 a 3 anos. Mais de 50% das aspirações ocorrem em crianças menores de 4 anos e mais de 94% antes dos 7 anos de idade. Por este motivo, destaca-se a importância do conhecimento sobre reconhecimento e intervenção adequada para a sobrevivência da vítima. Utiliza-se então, a Manobra de Heimlich, realizada para expelir o conteúdo das vias aéreas em caso de engasgo e possui diferença na aplicação em adultos, crianças e bebês. Por conta disso, é essencial capacitar a população sobre prevenção, desobstrução de vias aéreas, reanimação cardiopulmonar e acesso rápido aos serviços de emergência. **Objetivos:** Orientar sobre a conduta correta diante deste tipo de situação de obstrução de vias aéreas por corpos estranhos (OVACE), por meio do vídeo informativo e demonstrativo, que foi divulgado na internet pelo de link e no banner informativo com o QR CODE do vídeo foi colocado na faculdade Estácio de Sá no segundo piso. A



seção de comentários do vídeo é aberta para o público a fim de colhermos opiniões, feedbacks e experiências pessoais daqueles que quiserem compartilhar suas histórias com o objetivo de conscientizar e orientar um número maior de pessoas por meio da mídia digital. **Referencial Teórico:** O referencial teórico deste trabalho foi baseado em artigos, bibliografia, pesquisa entre os membros do grupo sobre qual tema seria abordado na pesquisa. Sobre como criaríamos algo que trouxesse impacto a população, conscientizar e orientar. O presente trabalho foi de suma importância para a compreensão da necessidade de informações a respeito do tema. Ovace/Engasgo é uma das emergências mais comuns que encontramos hoje nos hospitais ou em âmbitos de atendimentos de saúde. Na fase lactente é mais comum a criança broncoaspirar, o que acaba ocasionando a obstrução de vias aéreas. Foi explicada e demonstrada a manobra que deve ser realizada e como deve ser feita, que é a dúvida e o receio de pais, professores, cuidadores e pessoas que cuidam de crianças. De acordo com estatísticas do Conselho Nacional de Segurança, a Obstrução de Vias aéreas por Corpos Estranhos (OVACE) é a quarta principal causa de morte não intencional, configurando uma das principais causas de mortes acidentais em crianças menores de 16 anos. A falta de conhecimento sobre a atuação de urgência e emergência pode causar condutas inapropriadas e manipulação incorreta da vítima. A principal forma de prevenção de acidentes é identificando possíveis riscos e tomando medidas para minimizar a possibilidade de acidentes. **Metodologia:** Utilizamos um formulário de pesquisa do Google Forms com as seguintes perguntas: Você já ouviu falar sobre OVACE? Você já presenciou alguma ocorrência OVACE? Você saberia identificar OVACE? Você já ouviu falar em Manobra Heimlich?. O Forms foi divulgado de forma virtual (WhatsApp, link, QR CODE) e de forma presencial (informal sobre o assunto e passando o QR CODE). A participação do grupo direta foi realizando o treinamento/ orientações em forma de vídeo no YouTube, encaminhamos o link para as pessoas próximas e divulgamos o banner informacional e o QR Code do vídeo para um número maior de pessoas ter acesso ao material. **Resultados e Discussão:** Resultados do formulário de pesquisa em porcentagem: Você já ouviu



falar sobre OVACE? SIM 70,2% NÃO 29,8%. Você já presenciou alguma ocorrência OVACE? SIM 36,2% NÃO 63,8%. Você saberia identificar OVACE? SIM 68,1% NÃO 31,9% Você já ouviu falar em Manobra Heimlich? SIM 74,5% NÃO 25,5%. O vídeo possui até o presente momento 146 visualização, 28 curtidas, 10 comentários e o Forms 47 respostas. **Conclusões:** Nesse trabalho abordamos o assunto OVACE, e concluímos que o cuidado preventivo deve ter como público-alvo bebês, crianças, mães no pré-natal e em aleitamento, população leiga por meio de estratégias com a comunidade. Finalizamos cumprindo todos os objetivos que nós tínhamos proposto. Esse trabalho foi muito importante para nosso conhecimento e aprofundamento do tema, visto que nos permitiu aperfeiçoar as técnicas e conhecimento do assunto.

**Palavras-chave:** Ovace; engasgo; desobstrução; criança; bebê.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PEREIRA, J. de P.; MESQUITA, D. D.; GARBUIO, D. C. Educação em saúde: efetividade de uma capacitação para equipe do ensino infantil sobre a obstrução de vias aéreas por corpo estranho. **Revista Brasileira Multidisciplinar**, [S. l.], v. 23, n. 2Supl., p. 17-25, 2020. DOI: 10.25061/2527-2675/ReBraM/2020.v23i2Supl.828. Disponível em: <https://revistarebram.com/index.php/revistauniara/article/view/828>. Acesso em: 9 abr. 2024.



## **DISCUTINDO OS PRIMEIROS SOCORROS EM QUEIMADURAS COM OS PROPRIETÁRIOS DE FOOD TRUCK INSTALADOS NA PRAÇA DE JARDIM CAMBURI/ES**

**Profª Vanesa Teixeira Nascimento**

**Ana Paula Mesquita**

**Ranyelle Nunes**

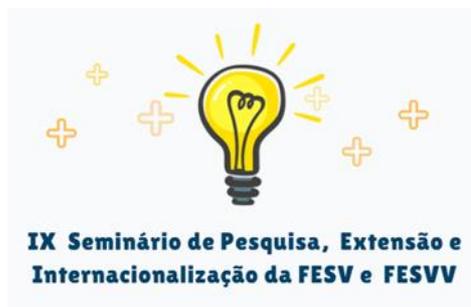
**Sandra Cardoso**

**Luzimar de Souza**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** No universo dinâmico e em constante evolução dos food truck, a segurança e o bem-estar dos trabalhadores são elementos cruciais para o sucesso e a reputação do negócio. Entre os diversos desafios enfrentados por esses empreendedores móveis, as queimaduras representam uma preocupação significativa, exigindo uma compreensão sólida dos primeiros socorros para diminuir riscos e garantir uma resposta eficaz diante dessas emergências. As queimaduras podem ocorrer em qualquer momento durante as operações de um food truck, desde o manuseio de equipamentos de cozinha até a preparação e o serviço de alimentos. A exposição a altas temperaturas, óleos quentes e superfícies aquecidas aumentam consideravelmente o risco de acidentes envolvendo queimaduras. Além disso, a natureza itinerante dos food trucks pode limitar o acesso a recursos médicos imediatos, destacando ainda mais a importância de uma resposta rápida e eficiente por parte dos profissionais envolvidos. Considerando a natureza peculiar das operações de food truck é crucial identificar as melhores práticas e medidas preventivas, principalmente capacitar os profissionais envolvidos para uma resposta rápida, precisa e eficaz diante de emergências relacionadas as queimaduras.

**Objetivos:** Identificar os principais riscos de queimaduras em food trucks e suas causas específicas. Desenvolver orientação eficazes de primeiros socorros para



atendimento imediato em casos de queimaduras. Capacitar os donos e trabalhadores de food trucks na aplicação correta de técnicas de primeiros socorros para queimaduras. **Referencial Teórico:** As queimaduras são definidas como lesões traumáticas, desencadeadas por agentes térmicos, químicos, elétricos, biológicos, ou radioativos e constituem um importante problema de saúde pública de acordo com Gonzaga,2019). Além dos significativos gastos financeiros que demandam do sistema de saúde, as queimaduras impactam o indivíduo em todos os seus âmbitos de vida, provocando graves sequelas físicas, que podem levar à incapacidade, além de inúmeras implicações subjetivas, como dificuldades de socialização, com prejuízo imensurável da saúde psíquica das vítimas (Gonzaga, 2019). No Brasil, estima-se que ocorram, anualmente, cerca de um milhão de acidentes envolvendo queimaduras, dos quais cem mil pacientes procuram atendimento médico, com dois mil e quinhentos óbitos relacionados direta ou indiretamente às lesões. (Ferreira, 2019). A classificação dos tipos de queimaduras é embasada na profundidade das feridas. São denominadas queimaduras de primeiro grau aquelas que acometem apenas a epiderme. Por sua vez, queimaduras de segundo grau lesionam, também, a derme e os anexos cutâneos, enquanto as de terceiro grau acometem todas as camadas da pele, podendo atingir, além da epiderme e da derme, músculos, ossos e ligamentos (Liz, 2019). No Brasil, há a prevalência de queimaduras de segundo grau sobre as demais, conforme ilustrado nos estudos de (Soares 2016), (Pádua 2017) e (Dalla-Corte 2019), nos quais essa subclassificação das queimaduras foi equivalente a 99.1%, 86.5% e 78% em relação ao total de casos avaliados, respectivamente. É possível identificar os principais grupos de risco para acidentes envolvendo queimaduras no Brasil. Visto que 90% dos casos são evitáveis, o conhecimento dos dados epidemiológicos é imprescindível para a elaboração de propostas efetivas para a prevenção desses acidentes. (Dantas, 2018). Diversas situações do dia a dia dos funcionários de foodtrucks inspiram atenção e cuidados e podem evitar graves consequências, abrangendo todas as etiologias de queimaduras. (Marques, 2014). Em suma, a maioria das queimaduras ocorrem em situações corriqueiras que podem ser



facilmente prevenidas. A grande falha em adotar as medidas preventivas está na desinformação ou não reconhecimento das situações de risco. (Rossi,2021).

**Metodologia:** A pesquisa do tipo exploratória, descritiva de abordagem qualitativa. Realizamos uma revisão abrangente da literatura existente sobre queimaduras em ambientes de food trucks, identificando os principais riscos e causas. Para levantamento dos dados foi elaborado um questionário semiestruturado através de uma pesquisa eletrônica pelo Google Forms aplicados aos donos e trabalhadores de food trucks da praça da Estácio para compreender suas experiência, preocupações e necessidades relacionadas aos primeiros socorros em casos de queimaduras .

**Resultados e Discussão:** Após a implementação das metodologias propostas, foram obtidos resultados significativos em relação à segurança e ao atendimento de primeiros socorros em casos de queimaduras em food trucks. Costa, 2017, descreve que os principais riscos de queimaduras em food trucks, incluem o manuseio de equipamentos de cozinha, o contato com superfícies aquecidas e o derramamento de líquidos quentes. Para Albuquerque, 2010, destaca que a avaliação inicial da gravidade da queimadura deve ser realizada e aplicada as medidas de resfriamento e a busca de assistência médica adequada. Os resultados obtidos neste estudo corroboram com a literatura existente sobre a importância da prevenção e do tratamento adequado de queimaduras em ambientes de food trucks. **Conclusões:** A identificação dos principais riscos e implementação dessas orientações de primeiros socorros alinham-se com as melhores práticas recomendadas por organizações de saúde e segurança ocupacional. Além disso, a ênfase no treinamento e na capacitação dos envolvidos reflete a importância de uma abordagem proativa na promoção da segurança no local de trabalho. A avaliação da eficácia desses métodos destaca a necessidade de uma abordagem baseada em evidências para garantir que as medidas adotadas sejam verdadeiramente eficazes na redução de riscos e na proteção da saúde dos trabalhadores. Em resumo, os resultados deste trabalho contribuem para o avanço do conhecimento e das práticas relacionadas aos primeiros



socorros em casos de queimaduras em food trucks, fornecendo resultados ou insights valiosos para donos de negócios e profissionais da área da saúde ocupacional.

**Palavras-chave:** Food Trucks; Primeiros Socorros; Queimaduras; Prevenção;

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBUQUERQUE MLL, SILVA GPF, DINIZ DMSM, FIGUEIREDO AMF, CÂMARA TMS, BASTOS VPD. Análise dos pacientes queimados com sequelas motoras em um hospital de referência na cidade de Fortaleza-CE. **Rev Bras Queimaduras**. 2010;9(3):89–94.7.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Queimados** [Internet]. 2017 [acesso em Março 2024]. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/component/content/article/842-queimados/40990-queimados>. Brasil. Ministerio da Saúde . Queimados [Internet]. 2017 [acesso em Março/2024]. Disponível em ; <https://www.saude.gov.br/component/content/article/842-queimados/40990-queimados>.

COSTA EF, OLIVEIRA LSM, CORRÊA VAC. Sobre a forma ocupacional após acidente por queimaduras. **Cad Bras Ter Ocup**. 2017;25(3):543–551. Disponível em: <https://www.fepecs.edu.br/wp-content/uploads/2021/11/Manual-de+queimaduras-para-Estudantes-2pdf> . Acesso em: Março/2024.

DYSTER-AAS J, WILLEBRAND M, WIKEHULT B, GERDIN B, EKSELIUS L. Major depression and posttraumatic stress disorder symptoms following severe burn injury in relation to lifetime psychiatric morbidity. **J Trauma**. 2008;64(5):1349–1356. doi: <https://doi.org/10.1097/ta.0b013e318047e005>. Acesso: abril/2024

GONÇALVES N, ECHEVARRÍA-GUANILO ME, CARVALHO FL, MIASSO AI, ROSSI LA. Fatores biopsicossociais que interferem na reabilitação de vítimas de queimaduras: revisão integrativa da literatura. **Rev Lat Am Enfermagem**. 2011;19(3):622–633. doi: <https://doi.org/10.1590/S014-11692011000300023>. Acesso em: Abril/2024

OLIVEIRA DS, LEONARDI DF. Sequelas físicas em pacientes pediátricos que sofreram queimaduras. **Rev Bras Queimaduras**. 2012;11(4):234–239. Disponível em: <https://www.fepecs.edu.br/wp-content/uploads/2021/11/Manual-de+queimaduras-para-Estudantes-2pdf> . Acesso em: Abril/2024.



## DOENÇA SILENCIOSA: A RELAÇÃO ENTRE O HPV E O CÂNCER DO COLO DO ÚTERO

**Profª Vanesa Teixeira Nascimento**

**Bettyna Lombard Torezani**

**Ana Júlia Silva Salomão**

**Isabela Auer Campos**

**Mariany Costa Martins**

**Patricia Rosa Vasconcelos**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** A infecção pelo papilomavírus humano (HPV) é altamente prevalente e representa um desafio global para a saúde pública. Transmitido principalmente por via sexual, o HPV afeta o epitélio escamoso, causando lesões na pele e mucosas, especialmente na região anogenital. Estima-se que 80% das mulheres sexualmente ativas serão infectadas em algum momento de suas vidas (INCA, 2022), e a taxa de contágio do HPV supera a de outras infecções sexualmente transmissíveis, como o herpes genital e o HIV, com um risco de exposição entre 15% e 25% a cada nova relação sexual (NUNES et al, 2020). Ademais, os subtipos de alto risco oncogênico são preocupantes devido à sua associação com lesões precursoras e o câncer do colo do útero. Sendo esta a problemática identificada, este projeto tem como objetivo abordar aspectos relevantes da epidemiologia, transmissão e impacto clínico do HPV, bem como, desmistificar possíveis inseguranças e mitos, focando nos subtipos de alto risco oncogênico. **Objetivos:** Orientar sobre a relação entre o HPV e o câncer de colo de útero, visando promover a conscientização sobre os riscos associados ao vírus e incentivar a adoção de medidas preventivas, como a vacinação e o exame Papanicolau. **Referencial Teórico:** O HPV, é um vírus DNA que afeta o epitélio escamoso, causando lesões na pele e mucosas, especialmente na área anogenital. É uma das infecções sexualmente transmissíveis mais comuns globalmente. Existem mais de 200 tipos de HPV, divididos em baixo e alto risco, sendo 15 deles



**IX Seminário de Pesquisa, Extensão e  
Internacionalização da FESV e FESVV**

oncogênicos, responsáveis por cerca de 98% dos casos de câncer do colo do útero (INCA, 2022). Estima-se que entre 25% e 50% da população feminina e 50% da população masculina mundial esteja infectada pelo HPV (INCA, 2022), sendo o 16 e 18 os subtipos de alto risco oncogênico mais comuns, presentes em 70% dos casos de câncer do colo do útero. Estudos de Rosenblat et al. (2005) e Manzione (2006) mostraram que dentre mil mulheres com carcinoma cervical, aproximadamente 99,7%, apresentava infecção pelo HPV. Isso está associado ao desenvolvimento de lesões precursoras conhecidas como Neoplasias Intraepiteliais Cervicais (NIC), que são proliferações anormais de células no revestimento do colo do útero, podendo ser de baixo ou alto grau. No Brasil, o câncer do colo do útero é uma preocupação devido às altas taxas de mortalidade. Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), cerca de 18 mil novos casos são diagnosticados anualmente devido à infecção pelo HPV, resultando em mais de 6 mil mortes. A prevenção primária do câncer do colo do útero está diretamente ligada à detecção precoce do HPV por meio do exame preventivo, que permite identificar lesões precursoras ou o próprio câncer. E, além disso, a redução do risco do seu contágio por duas medidas simples: o uso de preservativos, embora não ofereça proteção completa contra o HPV, e a vacinação (MOURA, 2020).

**Metodologia:** A metodologia usada nesse projeto foi uma revisão bibliográfica integrativa, além disso, foi realizado um Pré-teste e Pós-teste para avaliar os conhecimentos do público antes e depois do nosso bate-papo orientativo. Utilizamos também como metodologia de ensino a demonstração da técnica do preventivo e os materiais utilizados, a fim de reduzir as inseguranças sobre o exame.

**Resultados e Discussão:** Em relação a o que é HPV, o pré-teste teve apenas 60% de acerto, já no pós teste foi obtido 100% de aproveitamento. A Associação Brasileira de Patologia do Trato Genital Inferior e Colposcopia (ABPTGIC) corrobora que 83% das mulheres já ouviram falar do HPV, no entanto, 66% não relacionam o vírus ao desenvolvimento do câncer do colo do útero. Sobre os tipos oncogênicos do HPV, no pré-teste apenas 40% tinham conhecimento, já no pós-teste 86,7% os identificaram. Sobre os sintomas da infecção, no pré-teste apenas 40% sabiam sobre, e no pós teste obtivemos 93,3%



acertos. Entretanto, segundo o INCA, estima-se que somente 5% das pessoas infectadas pelo HPV apresentam alguma manifestação. Já sobre as vacinas 40% conhece os tipos de vacinas aprovadas e no pós teste 86,7% obtiveram tal conhecimento. Além disso, apenas 46,7% conheciam sobre os métodos de rastreamento de câncer de colo de útero, e no pós teste 86,7% passaram a conhecer, com isso, dados do Ministério da Saúde estimam que 31% das brasileiras nunca fizeram, ou realizaram apenas uma única vez na vida, o exame ginecológico papanicolau. E por fim, sobre o tratamento, 80% já conheciam sobre, mas após o bate-papo orientativo passou para 93,3%. **Conclusões:** Em conclusão, os resultados desta pesquisa destacam a necessidade urgente de uma maior conscientização e educação sobre o HPV e o câncer de colo de útero entre as mulheres brasileiras, bem como, o diagnóstico precoce e métodos de prevenção.

**Palavras-chave:** HPV ;Neoplasias; Diagnóstico Precoce; Prevenção;

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Câncer do colo do útero**. Instituto Nacional De Câncer (INCA), 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/colo-do-utero>. Acesso em: 7 mar. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Instrução normativa do calendário nacional de vacinação**, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao/publicacoes/instrucao-normativa-calendario-nacional-de-vacinacao-2024.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde de A a Z: HPV**, 2022. Disponível em: <http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/hpv>. Acesso em: 25 mar. 2024.

MOURA, L.L.; CODEÇO, C.T.; LUZ, P.M. Cobertura da vacina papilomavírus humano (HPV) no Brasil: heterogeneidade espacial e entre coortes etárias. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, p. 12, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/TStbZmwdZTG3rmZZFsqvNFx/?lang=pt>. Acesso em: 18 mar. 2024.



NUNES, P. L. P. et al. HPV e o desenvolvimento de Neoplasia do colo do Útero. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 5, 2020. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/344720428\\_HPV\\_e\\_o\\_desenvolvimento\\_d\\_e\\_Neoplasia\\_do\\_colo\\_do\\_Utero\\_HPV\\_and\\_the\\_development\\_of\\_Cervical\\_Neoplasia](https://www.researchgate.net/publication/344720428_HPV_e_o_desenvolvimento_d_e_Neoplasia_do_colo_do_Utero_HPV_and_the_development_of_Cervical_Neoplasia). Acesso em: 25 mar. 2024.



## ESPORTES COLETIVOS PROMOVEDO SAÚDE NAS COMUNIDADES

**Prof. Moysés Bolzan Lessa**

**Ederson Profeta da Penha**

**Erick Pereira Martins**

**Gabriel Marcus Silveira**

**Jefferson Rigonini Rocon**

**Mateus Souza de Oliveira**

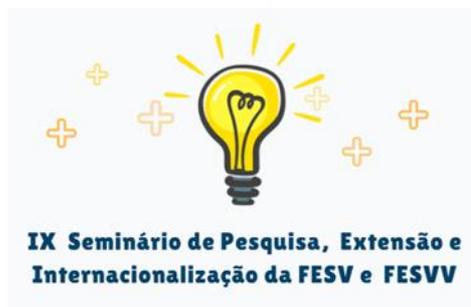
**Paulo Henrique Gomes Miranda**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** A prática regular de atividades físicas é essencial para a promoção da saúde e qualidade de vida. Entre as diversas modalidades esportivas, os esportes coletivos se destacam não apenas pelo aspecto competitivo, mas também pelos benefícios físicos, mentais e sociais que proporcionam. Este projeto visa apresentar um programa de promoção da saúde centrado em voleibol, handebol, futsal e basquetebol, direcionado às comunidades locais. Por meio dessas atividades, buscamos não apenas melhorar a aptidão física dos participantes, mas também fortalecer os laços sociais e promover um estilo de vida mais ativo e saudável.

**Objetivos:** Garantir o acesso com conhecimento e aplicar a iniciação esportiva nas modalidades selecionadas, como voleibol, handebol, futsal e basquetebol. Ao longo do programa, buscar feedback dos participantes para avaliar o entendimento e a assimilação dos conceitos e técnicas abordadas, visando aprimorar o processo de aprendizagem e adaptar as atividades conforme necessário.

**Referencial Teórico** Teórico: Estudos têm demonstrado os benefícios significativos da prática regular de atividades físicas na promoção da saúde. O exercício físico regular está associado à redução do risco de diversas doenças crônicas, melhoria da capacidade cardiovascular e respiratória, fortalecimento muscular e aumento da densidade óssea. Além disso, os esportes coletivos têm um impacto positivo no desenvolvimento social e emocional dos praticantes, promovendo a integração social,



a autoconfiança e o senso de pertencimento. **Metodologia:** Para implementar este programa, foram identificadas as comunidades-alvo por meio de pesquisa local. Os acadêmicos são acompanhados de Profissionais de Educação Física especialistas em cada modalidade e foram capacitados para conduzir as atividades, com foco na segurança, eficácia do treinamento e aprendizagem. As atividades tiveram início em março e seguem até a execução final do projeto, nas quadras da grande vitória, com público-alvo de jovens e adultos entre 18 e 58 anos, nas modalidades de futsal, voleibol e basquete e handebol. As atividades foram e estão sendo estruturadas em sessões semanais de treinamento às terças feiras no horário de 19 às 21:30, para cada modalidade esportiva, com duração média de 60 minutos, adaptadas às características e habilidades dos participantes. Para as atividades foram disponibilizados materiais esportivos apropriados (bolas de cada modalidade, redes, cones, apitos e coletes de identificação) e espaços físicos adequados para a prática. Avaliações periódicas foram e serão realizadas para monitorar até a execução final do projeto visando o progresso dos participantes em saúde física, habilidades esportivas e integração social. **Resultados e Discussão** Os participantes demonstraram engajamento e interesse durante toda a aula prática. Eles mostraram disposição para aprender e praticar as técnicas ensinadas, participando ativamente das atividades propostas. Embora muitos dos participantes fossem iniciantes completos, houve uma melhoria visível em suas habilidades ao longo da aula, especialmente em relação ao controle da bola e ao posicionamento em quadra. A aula prática proporcionou uma oportunidade valiosa para os participantes experimentarem o voleibol e desenvolverem suas habilidades iniciais no esporte. A abordagem focada em técnicas básicas permitiu que os participantes construíssem uma base sólida para futuros progressos no esporte. Além disso, a interação em grupo e as simulações de jogo ajudaram a reforçar os conceitos aprendidos e a promover o trabalho em equipe e a cooperação entre os participantes. **Conclusões:** A implementação deste programa de promoção da saúde por meio a dos esportes coletivos possibilita uma jornada repleta de descobertas e conquistas significativas. Ao longo do período de



execução, observamos melhorias palpáveis na saúde e no bem-estar dos participantes, assim como um fortalecimento dos laços comunitários. O comprometimento e entusiasmo demonstrados pelos envolvidos ressaltam a importância e o impacto positivo de iniciativas como essa na promoção de um estilo de vida mais saudável e ativo.

**Palavras-chave:** Promoção da Saúde; Esportes; Comunidade; Entretenimento.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GRECO, P. J., & BENDA, R. N. (2003). **O ensino dos jogos esportivos coletivos**. Revinter.

GARGANTA, J., & GRECO, P. J. (Eds.). (2010). **Fundamentos dos jogos desportivos coletivos**. Editora Universidade de Coimbra.

SCAGLIA, A. J., TANI, G., & PIRES, M. L. N. (2009). **Pedagogia do esporte: Contextos e perspectivas**. Editora Manole.



## FISICULTURISMO E ALIMENTAÇÃO ESPORTIVA RELACIONADA A QUALIDADE DE VIDA E SEUS BENEFÍCIOS

Prof<sup>a</sup> Carolina Viana Correia Coimbra de Sousa

Alessandra Martins Freitas da Silva

Camila Ferreira de Rezende de Carvalho

Jéssica de Souza Lopes

Thaynara Carla Oliveira da Silva

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** O fisiculturismo é uma modalidade esportiva que requer um alto nível de dedicação e disciplina, tanto na academia quanto na alimentação. Este artigo discute as estratégias alimentares utilizadas por atletas de fisiculturismo, destacando a importância da nutrição adequada para o desempenho e a saúde. **Objetivos:** Objetivo: Este artigo discute as estratégias alimentares de atletas de fisiculturismo, destacando a importância da nutrição adequada para o desempenho e a saúde. Baseado em estudos recentes, o texto explora as diferenças nas estratégias alimentares durante os períodos de competição e não competição, além de abordar os cuidados essenciais que os fisiculturistas devem ter para alcançar seus objetivos de condicionamento físico e desempenho. **Referencial Teórico:** O referencial teórico deste estudo baseia-se em diversas teorias e conceitos relacionados à nutrição esportiva, periodização nutricional e adaptação metabólica. Esses referenciais fornecem uma base sólida para compreender as estratégias alimentares adotadas por atletas de fisiculturismo e seu impacto no desempenho esportivo.. **Metodologia** Seleção dos Participantes Foram entrevistadas cinco pessoas, incluindo duas mulheres e três homens, com idades variando entre 30 e 78 anos. Abordagem da Pesquisa: A abordagem adotada para este estudo foi a realização de entrevistas individuais. Esta abordagem foi escolhida para permitir uma exploração detalhada das experiências e perspectivas de cada participante em relação ao tema em estudo. Recrutamento: Os participantes foram recrutados por meio de convites diretos,



**IX Seminário de Pesquisa, Extensão e  
Internacionalização da FESV e FESVV**

utilizando uma abordagem de amostragem intencional. Foram considerados critérios como idade e disposição para participar da pesquisa. Procedimento das Entrevistas: As entrevistas foram realizadas de forma presencial, em um local conveniente para os participantes, garantindo um ambiente confortável para a realização das conversas. . As entrevistas foram conduzidas em um tom informal e amigável, incentivando os participantes a compartilharem livremente suas experiências e opiniões. **Resultados e Discussão:** Participantes de competições ou não, relacionados ao fisiculturismo, atletas da modalidade body builder. Estudos mais recentes mostram que as estratégias alimentares utilizadas pelos atletas, em geral, são divididas em períodos de não competição e de competição. Para que se tenha um alto desempenho durante a fase de treinamento é necessária uma alta ingestão de carboidrato e proteínas, já que uma quantidade inadequada poderia prejudicar o treinamento e aumentar a depleção de glicogênio que é quando se treina intensamente de modo a esgotar as reservas de glicogênio muscular do corpo que por sua vez faz aumentar a sensibilidade a insulina. Toda a preparação de competidores de fisiculturismo é baseada nas modalidades e exigência de competições, mas pode ser levada como exemplo de alimentação saudável, pois fora o período de competição é preciso manter o foco, rotinas alimentares e prática de exercícios. Alimentos saudáveis, não processados, em sua maioria in natura fazem parte desse processo, pode-se observar isso no Guia Alimentar para a população brasileira onde cita o direito da população a uma alimentação adequada e saudável, a importância da prática de exercícios físicos. Um fisiculturista geralmente precisa cuidar de várias áreas para alcançar seus objetivos de condicionamento físico e desempenho. Alguns cuidados importantes incluem: 1. Nutrição adequada: Consumir uma dieta equilibrada, rica em proteínas, carboidratos complexos, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais é essencial para o crescimento muscular e a recuperação. 2. Treinamento consistente: Seguir um programa de treinamento adequado, que inclua exercícios de resistência e de força, bem como períodos de descanso para permitir a recuperação muscular. 3. Descanso e recuperação: Dormir o suficiente e permitir períodos adequados de descanso entre



os treinos é crucial para a recuperação muscular e o crescimento. 4. Hidratação: Manter-se bem hidratado é importante para o desempenho físico e a saúde geral. 5. Evitar lesões: Aquecer adequadamente antes do treino, usar técnicas corretas de levantamento de peso e evitar sobrecarregar os músculos podem ajudar a prevenir lesões. 6. Suplementação: Alguns fisiculturistas optam por tomar suplementos nutricionais para ajudar no desempenho e na recuperação, mas é importante fazê-lo sob a orientação de um profissional de saúde. 7. Monitoramento médico: Realizar check-ups regulares com um médico para garantir que esteja em boa saúde e para monitorar quaisquer efeitos colaterais potenciais do treinamento intenso e da suplementação. 8. Equilíbrio mental: Manter um equilíbrio entre o treinamento, o trabalho, os relacionamentos e o descanso são fundamentais para o bem-estar mental e emocional. Na intenção de relacionar rotinas dos atletas com os hábitos de alimentação saudável, pratica de exercícios físicos para o benefício de uma população e assim gerar qualidade de vida, vamos observar através da experiência de um recordatório de 24 horas feitos com alguns frequentadores da Academia Jardim Camburi – Norte Sul. Situada na rua Gelu Vervloet dos Santos número 580, bairro Jardim Camburi, Vitória E.S Cep: 29090-100. Foi observado em análise que todos os entrevistados buscam a melhora do desempenho físico alinhado a saúde e bem estar. Também tem uma rotina de treino na academia 6 vezes na semana, também analisado uma alimentação diária de 5 a 6 refeições. Além disso foi possível analisar que com hábitos saudáveis, buscam sua constante evolução física e isso os levam a ter mais determinação. O trabalho de um profissional em nutrição vai além de orientações sobre alimentos, envolve a melhoria e o entendimento do psicológico de um indivíduo. Foi observado através do relato de uma das participantes do trabalho que praticas de atividades físicas e uma alimentação saudável influenciam nas emoções, humor qualidade do sono e outras funções do organismo.” Você é o que você come”, uma frase frequentemente atribuída ao filósofo e nutricionista alemão Ludwig Feuerbach. Ele foi um dos primeiros a fazer essa conexão entre o que comemos e como isso influencia nossa identidade e bem-estar. **Conclusões:** A



nutrição adequada desempenha um papel fundamental no desempenho e na saúde dos atletas de fisiculturismo. Estratégias alimentares bem planejadas podem ajudar os atletas a alcançar seus objetivos de condicionamento físico e desempenho. No entanto, é importante que os fisiculturistas busquem orientação nutricional adequada para garantir que estejam atingindo suas necessidades nutricionais de forma eficaz e segura.

**Palavras-chave:** Fisiculturismo; Nutrição; Estratégias alimentares; Atletas, Saúde.;

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- SCHOENFELD, B. **Ciência e dDesenvolvimento da Hipertrofia Muscular** . Champaign, Il: Cinética Humana, 2021.
- EVANS, N. **Anatomia da Musculação** . Leeds: Cinética Humana, 2015.
- FRÉDÉRIC Delavier; GUNDILL, M. **Guia de Suplementos Alimentares para Atletas** (Cor) . [sl] Paidotribo, 2010.



## FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO DOS SINTOMAS DA MENOPAUSA

**Profª Geórgia Vital dos Santos Rocha**

**Ana Clara Bonilla**

**Ednilson Silva**

**Elisama Paixão**

**Esther Thamirys Hilário**

**Leanna Alfonso**

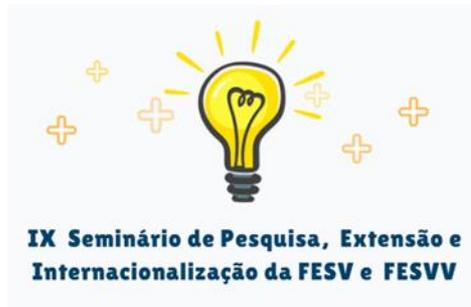
**Marcela do Nascimento**

**Ronaldo Rodrigues**

**Thais Perim Oliveira**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** A menopausa representa o fim da etapa fértil da mulher, determinado após 12 meses consecutivos de amenorreia, sem ser por causas patológicas (Organização Mundial da Saúde, 2022). Segundo o Ministério da Saúde (2023), a menopausa causa alterações na temperatura corporal, estado psicológico e neurológico, mudanças na distribuição de gordura e no vigor da pele, unhas e cabelo, perda de massa óssea, incontinência e infecções urinárias e ginecológicas, problemas durante a relação sexual, além de aumentar o risco de doenças cardiovasculares. Para Maciel (2021), muitas mulheres ainda desconhecem os benefícios da fisioterapia para aliviar os sintomas da menopausa. **Objetivos:** Identificar os sintomas da menopausa. Verificar o nível de conhecimento sobre os benefícios da fisioterapia na menopausa. Orientar sobre os possíveis tratamentos dos sintomas apresentados. **Referencial Teórico:** Pereira et al. (2020) explica como os exercícios de Kegel podem trazer resultados satisfatórios no tratamento das disfunções sexuais e contribuem para a conscientização e propriocepção da musculatura pélvica. Para D' Alessandro (2023) a acupuntura teria efeitos positivos na depressão, qualidade do sono e fogachos. Segundo Rodrigues et al (2020), um bom protocolo de exercícios de hidroterapia pode



ajudar a reduzir o risco de doenças crônicas não transmissíveis, ansiedade e estresse, e melhorar as funções intelectuais, a capacidade de relação social, o estado emocional, a sensação de bem-estar, além da função e estrutura do aparelho locomotor. **Metodologia:** Foi realizado através de um trabalho de projeto de extensão de Fisioterapia na Saúde da Mulher, na Faculdade Estácio de Sá, Vitória/ES e participaram mulheres acima de 40 anos com moradia próxima à faculdade. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre o objeto de estudo, utilizando artigos do Google Acadêmico e Scielo. Um questionário com seis questões objetivas foi elaborado e aplicado após uma palestra para orientar as entrevistadas. Foi apresentada uma bateria de exercícios que podem ser realizados em casa.. **Resultados e Discussão:** Das mulheres entrevistadas, 71% sofreu aumento de irritabilidade, problemas emocionais, insônia, perda da memória e mudanças na distribuição da gordura corporal; 42% sofreu ondas de calor ou fogachos, cansaço muscular, alterações no vigor da pele, cabelos e unhas e sintomas relacionados aos órgãos genital e urinário; 28% apresentou redução de força muscular e amplitude articular; 14% relatou ter desenvolvido osteoporose ou osteopenia; nenhuma relatou a aparição de doenças cardiovasculares. Ainda, 85% sabia que alguns dos sintomas da menopausa podem ser controlados por meio da fisioterapia, mas apenas 28% realizou algum tipo de tratamento e 57% realiza atividades no geral, cuja frequência varia de 2 a 5 vezes por semana. **Conclusões:** Os sintomas decorrentes da menopausa são uma desvantagem para garantir a qualidade de vida, o conforto e bem-estar das mulheres nessa fase, mas esses sintomas podem ser tratados por meio da fisioterapia, e para isso se faz necessária a orientação das mulheres antes mesmo de começar essa etapa, contribuindo para a redução do impacto dos sintomas na vida das mesmas.

**Palavras-chave:** Fisioterapia; Menopausa; Saúde da Mulher.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério de Saúde. **Menopausa marca processo de mudanças físicas e mentais**. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/janeiro/menopausa-marca-processo-de-mudancas-fisicas-e-mentais#:~:text=A%20menopausa%20é%20definida%20pela,mudanças%20físicas%20ocorrem%20nessa%20passagem>. Acesso em: 2 abr. 2024.

D';ALESSANDRO, Eduardo Guilherme. **O efeito da acupuntura sobre sintomas depressivos, sintomas de menopausa e qualidade do sono em mulheres com câncer de mama: um estudo piloto randomizado controlado**. São Paulo, 2023. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5144/tde-22082023-145945/publico/EduardoGuilhermeDAlessandro.pdf>. Acesso em: 2 abr. 2024.

MACIEL, L. S. **Fisioterapia na saúde da mulher**. 2021. Uberlândia, 2021.

Organização Mundial da Saúde. **Menopause**. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>. Acesso em: 2 abr. 2024.

PEREIRA, F.S.; CONTO, C.L.; SCARABELOT, K.S.; VIRTUOSO, J.F. **Treinamento dos músculos do assoalho pélvico em mulheres com dispareunia: um ensaio clínico randomizado**. Fisioterapia. Brasil. 2020.

RODRIGUES, I. F.; FREITAS, G. C. do N.; OLIVEIRA, M. M. de; ARANHA, R. E. L. de B.; MARTINS, W. K. N.; LEMOS, M. T. M.; OLIVEIRA, E. A. de. Impacto da hidroterapia na qualidade de vida de mulheres menopáusicas. **Research, Society and Development**. 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/5292>. Acesso em: 2 abr. 2024.



## HPV E A RELAÇÃO COM O CÂNCER DO COLO DO ÚTERO

**Profª Evellyn Rodrigues Cordeiro**

**Adair Plaster**

**Fernanda Caroline Coelho dos Santos**

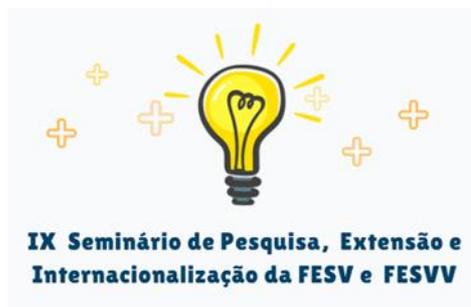
**Luzimar de Souza Soares**

**Marcos Vinicius Correia Vieira**

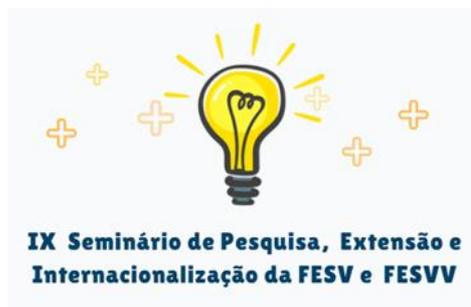
**Paulo Henrique Alvenas da Silva**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** O HPV (papilomavírus humano) é um grupo de vírus muito comum em todo o mundo, sendo responsável pelo desenvolvimento do câncer do colo do útero. Sua transmissão ocorre por meio do contato sexual sem o uso do preservativo, sendo considerado desta forma uma IST (Infecção Sexualmente Transmissível). O HPV e o câncer do colo do útero, possuem progressão lenta e silenciosa. O seu rastreamento é realizado por meio do exame citopatológico que é feito através da coleta Papanicolau (popularmente conhecido como exame preventivo) e deve ser feito pelas mulheres, assim que iniciarem sua vida sexual. **Objetivos:** Tem-se como objetivo fundamental orientar e promover saúde ao grupo de mulheres da comunidade localizada em região de periferia, referente a importância do exame, sintomas, tratamentos e formas de prevenção. **Referencial Teórico:** O câncer do colo do útero está associado diretamente a infecção pelo vírus HPV, principalmente aos subtipos HPV-16 e HPV-18, aos quais são responsáveis por aproximadamente 70% das neoplasias cervicais e estima-se que cerca de 80% das mulheres com vida sexual ativa, podem se infectar ao longo de sua vida (INCA, 2022). Podemos destacar que ocorrem maiores índices desta infecção nas regiões norte e nordeste do Brasil, podendo ser evidenciado devido às falhas dos programas de rastreamento, desigualdades regionais, socioeconômicas, demográficas e assistenciais do país (FERREIRA et al. 2022). O HPV é considerado uma neoplasia maligna, sendo a



quarta causa mais comum e representando uma mortalidade de 15,4 casos a cada 100 mil mulheres. O seu controle é relevante no cuidado integral à saúde da mulher, assumindo como melhor estratégia para seu combate e controle é o rastreamento por meio do exame citopatológico, reconhecido mundialmente como eficiente e seguro, tendo como objetivo principal, a longo prazo, impactar no perfil epidemiológico, diminuindo a mortalidade associada à doença, identificando lesões precursoras e alterações da fase inicial da doença em mulheres assintomáticas antes da evolução para a doença invasiva. As principais ferramentas que o enfermeiro possui é a educação em saúde e a realização da consulta de enfermagem. Programas de educação em saúde voltado especialmente às mulheres para o rastreamento do CCU (Câncer do Colo do Útero) mostra-se eficaz para que exista a adesão à realização do teste papanicolau, pois a resistência das mulheres em fazer o teste ainda é grande, sendo a principal barreira para o diagnóstico precoce da neoplasia, levando a falta de orientação e informação (ROCHA et al. 2018). **Metodologia:** Trata-se de uma vivência e experiência por meio de uma palestra, voltado especialmente ao público feminino, considerado jovem e adulto, que já possuem vida sexual ativa e para aquelas que ainda não iniciaram sua vida sexual, recebendo as devidas orientações e informações sobre o HPV e o câncer do colo do útero. Tais medidas tornam-se essenciais para que poderem iniciar sua prevenção seja por meio de vacinas e o uso de preservativos, como por meio do seu rastreamento através do exame citopatológico. **Resultados e Discussão:** No dia 29 de abril de 2024 ocorreu a palestra na EMEF Neusa Nunes Gonçalves com um total de 22 discentes e 3 docentes e realizou-se a coleta de dados através de uma avaliação disponibilizada pela plataforma Google Forms, com objetivo de avaliar alguns dados como: idade, sexo, informações étnicas raciais, conhecimentos sobre o tema abordado e avaliação da palestra sob o olhar dos alunos da instituição. Com as informações geradas, temos que 7 (sete) pessoas realizaram o questionário com idades variando entre 23 e 60 anos (embora tenha tido participantes com idades variando a partir dos 15 anos), sendo 29% do sexo masculino e 71% do sexo feminino. Quando analisado sobre cor/raça



57% autodeclararam-se pardos, 43% pretos e 8,3%. Dentre as perguntas realizadas sobre o tema, houve 100% de acertos sobre formas de transmissão, tipo de exame realizado para detectar o HPV e onde ele se desenvolve nas mulheres. A pergunta em relação à forma de prevenção, temos com 85,7% de acerto e 14,3% de erros. De acordo com o público, houve 100% de aproveitamento e contribuição para sua vida e seu dia a dia. **Conclusões:** O tema abordado, foi bem recebido pela instituição e pelos participantes, visto que teve grande participação do público questionando a respeito do tema e trazendo casos reais. Foi possível observar ainda, que mesmo tendo público a partir dos 15 anos (informação da docente da instituição), a participação do público adulto/idoso foi mais considerável. Isso nos traz um alerta, pois se faz necessário trazer esse público jovem mais perto da realidade em questões relacionadas a saúde, para poderem se prevenir desta e outras IST's. Mesmo sem a participação efetiva deste público mais jovem, as informações passadas durante a palestra, serão aplicadas, trazendo desta forma, prevenção e qualidade de vida.

**Palavras-chave:** HPV; Câncer do Colo do Útero; Prevenção; Exame Citopatológico.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FERREIRA, M. DE C. M. et al. **Detecção precoce e prevenção do câncer do colo do útero:** conhecimentos, atitudes e práticas de profissionais da ESF. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022276.17002021> Acesso em: 18 abril 2024.

INCA, **Dados e números sobre o câncer do colo do útero.** 2022. Disponível em: [https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/dados\\_e\\_numeros\\_colo\\_22setembro2022.pdf](https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/dados_e_numeros_colo_22setembro2022.pdf)&gt;. Acesso em: 19 abr. 2024.

ROCHA, Helfenstein Albeirice, et al. Prevenção do câncer de colo de útero na consulta de enfermagem: para além do papanicolau. **Revista Cereus.** Disponível em: <http://ojs.unirg.edu.br/index.php/1/article/view/2089/1593> Acesso em: 18 abril 2024.



## QUAL A MOTIVAÇÃO DOS IDOSOS PARA A ADERÊNCIA AO TREINAMENTO NEUROMUSCULAR?

Prof<sup>a</sup> Roberta Luksevicius Rica

Bianca Abreu

Erick Martins

João vitor Nascimento

João Pedro Ribeiro

José luiz Viana

Pedro Ribeiro

Yghor Melo

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** O envelhecimento pode resultar na redução da função muscular, impactando a qualidade de vida dos idosos ao dificultar a realização das atividades diárias e, por vezes, tornando-os dependentes de assistência externa (Lacourt e Marini, 2006), o treinamento neuro muscular se apresenta como forma de prevenção e manutenção da qualidade de vida e autonomia entre idosos. Este estudo teve como objetivo investigar não apenas as razões intrínsecas e extrínsecas que impulsionam a participação de idosos em programas de atividade física mas também examinar os potenciais benefícios decorrentes dessa aderência. **Objetivos:** A pesquisa tem como objetivo analisar a motivação dos idosos para aderência ao treinamento neuromuscular. **Referencial Teórico:** Segundo Marcellino (2003), é observado que existem vários motivos que levam os indivíduos idosos a frequentarem constantemente o ambiente das academias, Lieury e Fenouillet (2005), nos diz que a motivação envolve mecanismos biológicos e psicológicos que promovem a realização de atividades visando alcançar ou não determinadas metas; Dessa forma, a motivação possui importante papel na permanência desses indivíduos em programas de exercícios físicos (Lopes & Nunomura, 2007). **Metodologia:** Através do



questionário MPAM-R (Gonçalves, 2008). foi feito uma pesquisa em uma academia na cidade de Serra-ES, por um período de 4 semanas, onde foram analisados 25 idosos, que foram submetidos a perguntas para analisar qual a motivação do mesmo para a aderência ao treinamento neuro muscular. **Resultados e Discussão:** Por meio do formulário foi possível constatar que a maior parte da amostra aderiram ao treinamento neuromuscular com a intenção de melhorar seu condicionamento físico (64%), condição cardiovascular (84%) e manter ou perder o peso (60%). Foi observado que na sua maioria não há intenção de se tornar atraente (64%), que a sua manutenção na prática da atividade está mais voltada para a manutenção da saúde e qualidade de vida. **Conclusões:** Conclui-se, portanto, que indivíduos idosos se engajam em atividades neuromusculares, buscam em sua maioria, motivações relacionadas à preservação da saúde e ao aprimoramento da qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Idosos; Treinamento Neuro Muscular; Motivação.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MARCELLINO, Nelson Carvalho. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003.

LOPES, Priscila; NUNOMURA, Myrian. Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 21, n. 3, p. 177-187, 2007.

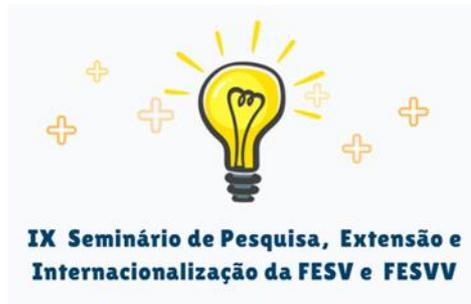
TODOROV, João Cláudio; MOREIRA, Márcio Borges. O conceito de motivação na psicologia. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 7, n. 1, p. 119-132, 2005.

RAFAEL Almeida, THUANNE Cacovich, Isabel Pereira, CHRISTIAN Cabido. **Treinamento de força e desempenho do Sistema neuromuscular em idosos.** Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais UFMG, 2014.

GONÇALVES, Marina Pereira. **Adaptation and validation of the motives for physical activity measure.** 2008. 135 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia,



Sociedade e Qualidade de Vida) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2008.



## INFECÇÕES VAGINAIS COM ÊNFASE EM CANDIDÍASE, CLAMÍDIA E TRICOMONÍASE

**Profª Vanesa Teixeira Nascimento**

**Ester Vieira Pessoa Moura**

**Larissa Hingrid da Trindade Esteves**

**Raquel Alexandrina Medeiros Alves**

**Thainá Correa Berude**

**Thayssa Jesus Ferreira**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** As vaginoses são infecções frequentes que acometem a região genital feminina, como por exemplo candidíase, se tornando a causa mais comum de corrimento genital, responsável por 40 a 50% dos casos, sendo que aproximadamente metade das mulheres portadoras são assintomáticas. Diante dos dados expostos, achamos pertinente a disseminação de informações sobre vaginose, tal como infecções por clamídia e tricomoníase a mulheres residentes de Jd. Camburi, Vitória/ES. **Objetivos:** Orientar mulheres da comunidade de Jd. Camburi quanto a transmissão, prevenção e tratamento referentes a clamídia, tricomoníase e candidíase. **Referencial Teórico:** A vaginose bacteriana (VB) ocorre quando há alteração na microbiota natural vaginal. Segundo Leite et al. (2010), é a causa mais frequente de corrimento genital, responsável por 40 a 50% dos casos, sendo que aproximadamente metade das mulheres portadoras são assintomáticas. Além da VB, há também infecções que podem acometer a região genital feminina, como tricomoníase, clamídia e candidíase, sendo esta a mais comum entre as mulheres. Feuerschuetz et al. (2010) corrobora com tal afirmativa, enfatizando que 75% das mulheres são atingidas pela candidíase vaginal na fase adulta, e 5% delas têm a infecção recorrente, podendo ocorrer em quatro ou mais episódios no período de 12 meses. Em relação a *T. vaginalis*, as mulheres costumam apresentar corrimento devido a infiltração por leucócitos. A característica do corrimento varia de acordo com



**IX Seminário de Pesquisa, Extensão e  
Internacionalização da FESV e FESVV**

a paciente, de fino a escasso, a espesso e abundante. Segundo Maciel et al. (2004), apenas 20% dos casos apresentam os sintomas clássicos de corrimento, sendo eles abundantes, espumosos, amarelos e mucopurulentos. Vale ressaltar que é responsabilidade da enfermagem conscientizar a população sobre os cuidados, transmissão e prevenção dessas infecções (Machado et.al., 2012). **Metodologia:** Tratar-se de um estudo descritivo de cunho qualitativo, baseado em 25 artigos, dos quais 3 foram selecionados como principais fontes de embasamento teórico. Foram realizadas perguntas em forma de pré e pós-teste para obtenção de resultados esperados, para não identificar as participantes foi utilizado um pseudônimo (P1 e P2). **Resultados e Discussão:** A Candidíase Vulvaginal (CVV), é caracterizada pela eventualidade de prurido vulvar intenso, dispareunia, disúria, edema entre outros, sendo o prurido o sintoma mais evidente quando comparado com outras vulvovaginites (Leal et al., 2016). Com base nessas informações, percebemos que seria importante abordarmos outros tipos de infecções, como clamídia e tricomoníase. Foi elaborado, então, roda de conversa, para mulheres residentes da comunidade de Jd. Camburi, com o objetivo de disseminar informações relacionadas ao tema proposto. Durante a execução do projeto, foram realizados pré e pós teste para que pudessem ser colhidas informações sobre o conhecimento das participantes. Após serem questionadas sobre o conhecimento das infecções, a participante P1 disse que “...nunca havia ouvido falar sobre tricomoníase e clamídia...”, assim como a P2. Araya et al., (2019) corrobora com a fala citada, evidenciando que a população sofre devido a carência das devidas informações. Já a P2 relata que de acordo com as falas e discussões sobre o assunto ela suspeita que “...a possível infecção estava acometendo sua amiga...”, devido ao reconhecimento e similaridade dos sintomas relatados. MACIEL et al. (2004) enfatiza a importância da investigação laboratorial, sendo esta essencial para o diagnóstico correto. **Conclusões:** Em síntese, a execução do projeto tornou mais evidente a importância de compreender e abordar esse tema de forma abrangente para a população para a conscientização sobre medidas preventivas, sendo fundamental para reduzir o risco de desenvolvimento



dessas infecções. Por fim, destacamos a importância de os enfermeiros atuarem na prevenção de doenças melhorando a qualidade de vida das mulheres.

**Palavras-chave:** Vaginoses; Infecções; Prevenção; Informações.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MACIEL et al.. Aspectos clínicos, patogênese e diagnóstico de *Trichomonas vaginalis*. **Jornal Brasileiro de Patologia e Medicina Laboratorial**, v. 40, n. 3, p. 152–160, jun. 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1676-24442004000300005> . Acesso em: 18.mar.2024 .

ARAYA et al. Conocimiento y creencias sobre infección por *Clamidia* en población joven. Revisión narrativa. **Revista chilena de obstetricia y ginecología**, v. 84, n. 5, p. 403-415, 2019. Disponível em: [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75262019000500403&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75262019000500403&script=sci_arttext). Acesso em: 18.mar.2024

MACHADO, Eleuza Rodrigues; DE SOUZA, Luciana Pires. Tricomoníase: Assistência de enfermagem na prevenção e controle. **Ensaio e Ciência C Biológicas Agrárias e da Saúde**, v. 16, n. 4, 2012. Disponível em: <https://ensaioseciencia.pgskroton.com.br/article/view/2782>. Acesso em: 18.mar.2024

LEITE, S. R. R. DE F. et al.. Perfil clínico e microbiológico de mulheres com vaginose bacteriana. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 32, n. 2, p. 82–87, fev. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/skzw9PjMxtrg8vfQfzJcyHp/> Acesso em: 19.mar.2024

LEAL, Mariana Robatto Dantas et al. Tratamento da candidíase vulvovaginal e novas perspectivas terapêuticas: uma revisão narrativa. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 6, n. 4, 2016. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/1021>. Acesso em: 19.mar.2024.

FEUERSCHUETTE, Otto Henrique May et al. **Candidíase vaginal recorrente: manejo clínico**. *Femina*, 2010. Disponível em: [iles.bvs.br/upload/S/0100-7254/2010/v38n1/a005.pdf](https://iles.bvs.br/upload/S/0100-7254/2010/v38n1/a005.pdf) Acesso em: 18 de mar. 2024



## INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR NA INTERNET E O SENSO COMUM

Prof<sup>a</sup> Ariane Dias de Amorim

Carolina Viana Corrêa Coimbra de Sousa

Isabely Antonio Rocha

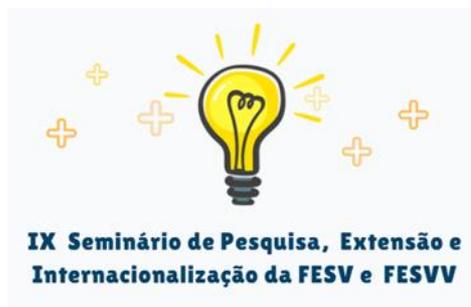
Lethycia Coutinho Viana

Nicole Schneider Cola

Vitória Melo de Oliveira Queiroz

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** O presente trabalho é o resultado da disciplina extensionista de antropologia e educação alimentar e nutricional da faculdade Estácio de Sá – Vitória, e tem como proposta identificar as influências da internet e o senso comum na alimentação. **Objetivos:** . O objetivo dessa pesquisa foi identificar e desmitificar os mitos do senso comum que influenciam diretamente na alimentação destes usuários de internet. Para isso, utilizamos uma dinâmica em forma de um questionário de “verdadeiro ou falso” e solicitamos para que indivíduos de diferentes perfis e idade, respondessem de acordo com seus conhecimentos, para posteriormente levarmos para eles as informações corretas e explicadas. **Referencial Teórico** A antropologia, é o estudo da humanidade, abrangendo aspectos biológicos, sociais, culturais e históricos. A educação alimentar e nutricional, é uma abordagem educativa para promover hábitos alimentares saudáveis e adequados, ensinando sobre alimentação, nutrição e saúde. Foi realizada uma pesquisa em ambiente virtual, para identificar mitos e verdades em relação a alimentação, e promover hábitos alimentares saudáveis, influenciando de forma positiva. A Educação Alimentar na Internet tem grande influência nos hábitos alimentares dos usuários, oferecendo diversas informações, e podem ser encontradas em blogs, redes sociais e outros canais. Os meios de comunicação influenciam o comportamento das pessoas ao abordarem temas como alimentação, saúde e estética (Bydlowski e col., 2004). O senso comum na educação alimentar é baseado em crenças e práticas tradicionais, passadas de



geração em geração. Onde pode ser influenciado por ideias populares, mitos ou hábitos culturais, às vezes sem embasamento científico sólido. Os termos ‘comportamentos alimentares’; e ‘hábitos alimentares’ são derivados do senso comum, representando realidades observadas (MINAYO, 2010). O conhecimento do senso comum orienta as práticas sociais humanas (Berger e Luckmann, 1987).

**Metodologia:** Como metodologia de pesquisa utilizamos um formulário com perguntas referentes aos mitos e verdades sobre alimentação saudável, que são popularmente divulgados na internet. Após a elaboração desse documento foi feita a divulgação por meio das redes sociais, para que o público alvo alcançado fosse bem diversificado em relação a idade, profissão e meio social que convivem. Dessa forma, os resultados alcançados na pesquisa nos mostraram diferentes perspectivas sobre o que cada grupo social tem de conhecimento referente a influência da educação alimentar em suas vidas.

**Resultados e Discussão:** Diante disso, resultados bem esclarecedores formam nossa pesquisa. Em uma das perguntas abordadas, sendo ela “Comer de 3 em 3 horas ajuda com o metabolismo e controla a sua fome?”, no qual obtive a maior porcentagem de erros, com mais de 75% de votos afirmando ser verdadeira a questão, esse exemplo, se torna reflexo e, aplica-se juntamente com a influência digital e o senso comum sobre os usuários, que por sua vez, mostraram falta da informação, visto que a alternativa correta é “falso”, afinal, ‘o excesso de alimentos pode sobrecarregar órgãos, o corpo não está preparado para lidar com exagero’ (GLOBO 2024), cada pessoa possui uma determinada quantidade de nutrientes e calorias para serem consumidos diariamente, varia de acordo com cada avaliação da necessidade de um corpo.

**Conclusões:** Diante da análise dos resultados obtidos, é evidente que a influência da internet e do senso comum na alimentação é significativa. A disseminação de informações contraditórias e mitos alimentares pode comprometer a saúde e o bem-estar das pessoas. Portanto, a promoção de uma educação alimentar baseada em evidências científicas é essencial para desmitificar crenças populares e capacitar os indivíduos a fazerem escolhas alimentares mais



saudáveis e conscientes, contribuindo assim para a melhoria da qualidade de vida e prevenção de doenças relacionadas à alimentação.

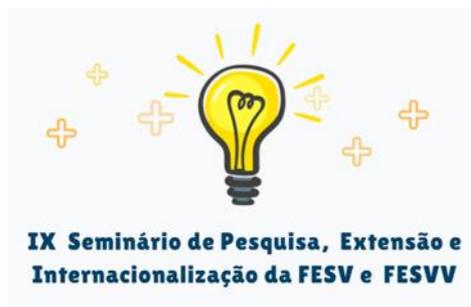
**Palavras-chave:** Alimentação; Saudável; Mito; Senso Comum.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANJOS, Flavio dos. CALDAS, Nádia Velleda; BECKER, Cláudio. **Segurança alimentar e desenvolvimento sustentável**: entre mitos e realidades; v. 7 n. 1 . 2014. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/redd/article/view/6373>. Acesso em: 28 de Abril de 2024.

SILVA, Maria Rayane da; LIMA, Dágila Silva; SANTOS, Lilia Vitoria Vieira; MARTINS, Marêssa Barbosa. Desvendando mitos alimentares: separando fato de ficção e sua relação com o desenvolvimento de atividades extensionistas. v. 10 (2023): **Encontro de Extensão, Docência e Iniciação Científica (EEDIC)**. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/redd/article/view/6373>. Acesso em: 26 de Abril de 2024

Teo CRPA. Discursos e a construção do senso comum sobre alimentação a partir de uma revista feminina. **Saude soc** [Internet]. 2010Jun;19(2):333–46. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902010000200010>. Acesso em: 25 de Abril de 2024



## MANOBRA DE HEIMLICH: A AMPLIAÇÃO DO USO EMERGENCIAL A PARTIR DA CONSCIENTIZAÇÃO PROPOSTA PELO CURSO DE ENFERMAGEM

**Profª Vanesa Teixeira Nascimento**

**Helena da Silva Nicolau**

**Letícia Leite Evald**

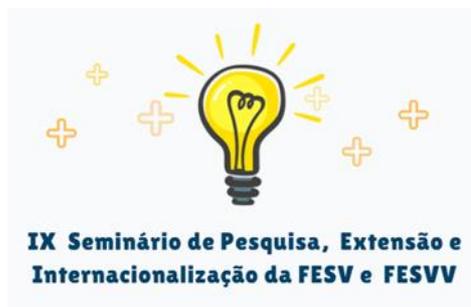
**Victória Gonçalves Rangel**

**Roseane de Jesus Cabral**

**Thainara Gomes dos Reis.**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** A OVACE (obstrução de vias aéreas por corpo estranho) é uma situação de emergência que representa 53% dos casos de acidente infantil no mundo, no Brasil ela se destaca entre as 10 primeiras causas de morte pediátrica. Tal obstrução não se restringe somente ao público infantil mas, também pode acometer pessoas de faixa etária diversa. Entrementes, fatalidades podem ser evitadas se a manobra de Heimlich for executada rapidamente pelos presentes no momento da ocorrência. Ao analisarmos a necessidade sócio comunitária dos alunos da instituição de ensino EEEFM Antônio Luís Valiati, localizada no bairro Jardim Tropical na Serra-ES, região periférica da cidade, vimos a necessidade de realização do projeto. Dessa forma, visamos ampliar o conhecimento em relação ao tema, orientar a comunidade escolar e capacitá-los sobre o passo a passo da manobra, minimizando assim os riscos causados pela OVACE. **Objetivos:** Conscientizar a comunidade escolar, sobre a importância da manobra de Heimlich em casos de engasgo. **Referencial Teórico:** A manobra de Heimlich é uma técnica essencial no manejo de engasgos em crianças. A falta de experiência dos pais e da população em geral tem contribuído para um aumento nos casos de engasgos e, conseqüentemente, as crianças são as mais afetadas. (RODRIGUES e GOMES, 2022). Para que casos de obstrução de vias aéreas sejam evitados, atualmente é promovido oficinas em escolas para orientar e ensinar a equipe multidisciplinar responsável com a presença de profissionais da



saúde assim qualificando a equipe escolar para agir de forma certa no auxílio à criança engasgada, com o objetivo de realizar a promoção de saúde dessas crianças oferecendo o suporte básico à vida e sendo assim garantindo a proteção e assistência à criança acometida. (COSTA, P.; SILVA, L. S.; SILVA, M. T.; FLORIANO, C. M. de F.; ORSI, K. C. S. C., 2020) **Metodologia:** A metodologia foi composta por oficina educativa teórico-prática sobre a prática correta da manobra de Heimlich e o atendimento a crianças e adultos em situação de engasgo por corpo estranho. Utilizou-se slides, quiz composto por 5 perguntas e uma pós teste como estratégia de avaliação do aprendizado dos alunos. **Resultados e Discussão:** Participaram da oficina 57 pessoas com faixa etária de 18 a 60 anos. Dentre esse público, apenas três pessoas afirmaram conhecer a manobra de Heimlich, o que representa 5,2 dos participantes da oficina. Capacitar a população em primeiros socorros, especialmente em ambientes extra-hospitalares, é crucial para minimizar riscos e complicações até a chegada do socorro profissional conforme afirma SANTOS e PAES, 2020. Além disso, cabe reforçar a importância da promoção de oficinas em ambientes escolares e para toda comunidade a fim de capacitá-los para a prevenção de doenças e agravos. Após formulário de satisfação obtivemos os seguintes resultados: Quando perguntado se “Gostou da nossa oficina”, 100% dos presentes apresentaram uma resposta positiva ao projeto. Já quando questionado: “Você aprendeu o que foi ensinado?” 92% dos presentes apresentaram uma resposta positiva à pergunta. Diante dos resultados compreendemos que tivemos um bom desempenho e atingimos nosso objetivo. **Conclusões:** Com base em nossas pesquisas de fato a comunidade escolar necessita de treinamento sobre a manobra de Heimlich porque é algo comum de ocorrer da infância à vida adulta. A lei Lucas (lei federal 13.722) determinou que é obrigatória a qualificação de noção básica de primeiros socorros de funcionários de escolas, incluindo professores. Portanto, em caso de situações de OVACE aconteça a população acadêmica, esteja treinada e preparada para realizar a técnica de forma correta.



**Palavras-chave:** Ovace; Manobra de Heimlich; Desengasgo; Prevenção;

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COSTA, Priscila et al. Efeitos de oficina educativa sobre prevenção e cuidados à criança com engasgo: estudo de intervenção. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, v. 10, 2020. DOI: 10.19175/recom.v10i0.3911. Disponível em: <http://periodicos.ufsj.edu.br/recom/article/view/3911>. Acesso em: 15 abr. 2024.

GOMES, Geisielle; RODRIGUES, Gabriela. Manobra de heimlich: situações de pais que se deparam com a falta de conhecimento e orientação no pré natal (enfermagem). **Repositório Institucional**, v. 1, n. 1, 2023. Disponível em: <http://revistas.icesp.br/index.php/Real/article/view/4354/2217>>. v. 1, n. 1 (2022) Acesso em: 15 abr. 2024.

SANTOS, V. L. DOS; PAES, L. B. DE O. **Avaliação do conhecimento materno sobre manobra de heimlich**: construção de cartilha educativa. *CuidArte, Enferm*, p. 219–225, 2020.



## NUTRIÇÃO EM MOVIMENTO

**Profª Ariane Dias de Amorim**

**Carolina Viana Correa de Sousa**

**Celyane Santos da Silva Rocha**

**Denis Willians Rabelo Lima**

**Jean Elias Mafalda**

**Kelly Cristina Evangelista Fraga**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

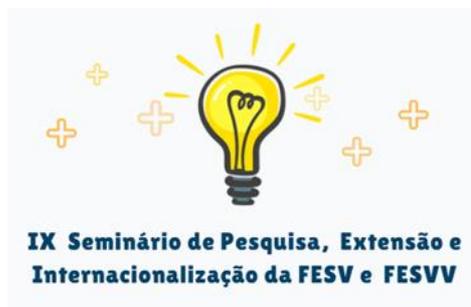
**Introdução:** A dança transcende os limites do movimento, sendo uma expressão artística que requer não apenas talento e técnica, mas também um cuidado meticuloso com o corpo. Nesse contexto, a alimentação desempenha um papel fundamental, influenciando diretamente no desempenho e na recuperação dos bailarinos antes e depois das aulas. Recentemente, embarcamos em um trabalho de campo na renomada Anchor Escola de Dança, em colaboração com a Anchor Cia de Dança, com o objetivo de investigar a importância da alimentação para os bailarinos. Através de um questionário detalhado e momentos de bate-papo, foi possível entender as necessidades individuais e experiências dos dançarinos, destacando a relevância de uma nutrição adequada para o desempenho e bem-estar durante a prática da dança.

**Objetivos:** Este projeto teve como objetivo principal promover o debate sobre hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis entre os bailarinos, reconhecendo a importância da nutrição para o desempenho e bem-estar desses artistas. Iniciamos com uma pesquisa compreender as necessidades nutricionais específicas dos bailarinos e os desafios que enfrentam em relação à alimentação. Com base nessa pesquisa, desenvolvemos uma série de estratégias educativas e práticas para abordar essas questões.

**Referencial Teórico:** O desempenho físico é altamente importante na conclusão de movimentos de um bailarino, não somente na apresentação de dança como também no seu pré e pós treino. Uma alimentação deficitária poderá levar o



profissional a correr risco de saúde como lesões, distúrbio alimentares e consequentemente amenorreia e osteoporose (JESUS, 2011). ). A nutrição surge como um fator determinante já que quer as restrições quer os excessos alimentares podem conduzir a desregulações metabólicas com profundas implicações na morfologia corporal, na saúde e na performance artística. Assim, o treino exigente da dança e o stresse físico e mental que a caracterizam impõem regras de recuperação adequadas entre as quais ganham especial importância os cuidados nutricionais. Nesse sentido, o presente artigo visou abordar algumas características da dança, nomeadamente da dança clássica, procurando estabelecer algumas práticas nutricionais que permitam o controlo do peso corporal dos bailarinos/as, evitando as patologias induzidas por uma restrição energética crónica. (SANTOS, AMORIM, 2014). Alguns resultados apontaram que a atividade do balé tem grande influência na escolha alimentar dos jovens entrevistados; sinalizou, ainda, haver uma sensação de ansiedade constante, o que parece influenciar em um hábito alimentar pouco saudável. No que se refere à percepção corporal, a maior parte respondeu estar satisfeita em relação a própria imagem, muito embora a maior parte estivesse abaixo do peso adequado para os padrões de saúde. Associa-se a esse dado a constante culpa que sentem após consumir alguns alimentos e ao medo de engordar. (SANTOS, 2021). **Metodologia:** Iniciamos com uma pesquisa compreender as necessidades nutricionais específicas dos bailarinos e os desafios que enfrentam em relação à alimentação. Com base nessa pesquisa, desenvolvemos uma série de estratégias educativas e práticas para abordar essas questões. Organizamos um encontro onde discutimos uma variedade de tópicos relacionados à nutrição e saúde. Onde abordamos conceitos básicos de alimentação saudável e estratégias otimizar o desempenho por meio da alimentação. Através de apresentações dinâmicas e participativas, os bailarinos puderam adquirir conhecimentos sólidos sobre como escolher e preparar alimentos que promovam sua saúde e energia. Além do encontro, também realizamos demonstrações práticas com alimentos preparados de forma saudável e lanches rápidos, adaptados ao estilo de vida agitado dos bailarinos. Essas



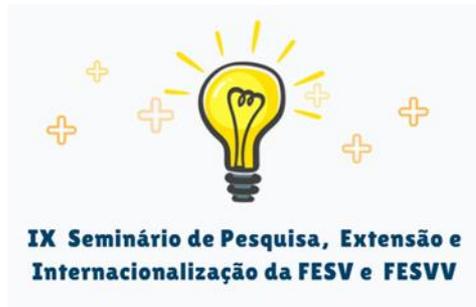
demonstrações não apenas forneceram exemplos concretos de opções alimentares saudáveis, mas também esclareceram aos participantes formas práticas que poderiam ser aplicadas em suas próprias vidas diárias. Para garantir que os bailarinos pudessem revisar e reforçar as informações apresentadas durante o encontro criamos alguns materiais educativos. Isso incluiu folhetos informativos e material com comparações que abordavam diferenças de alimentos industrializados com opção de substituição e temas como planejamento de refeições, hidratação adequada e estratégias para lidar com restrições alimentares individuais. **Resultados e Discussão:** Ao término do encontro, realizamos uma avaliação abrangente para medir o impacto das intervenções realizadas. Os resultados revelaram uma recepção extremamente positiva por parte dos bailarinos, com intenção de mudanças significativas em seus hábitos alimentares e uma maior conscientização sobre a importância da nutrição para sua prática artística. Este projeto demonstrou claramente o potencial das iniciativas educativas e colaborativas para promover um estilo de vida saudável dentro da comunidade de dança. **Conclusões:** Este projeto demonstrou claramente o potencial das iniciativas educativas e colaborativas para promover um estilo de vida saudável dentro da comunidade de dança.

**Palavras-chave:** Nutrição; Hábitos Saudáveis; Bailarinos; Educação Alimentar e Nutricional.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

JESUS, Nadia. **A Alimentação dos Bailarinos:** Avaliação Nutricional de Profissionais de Companhias de Dança Portuguesas, 2011. Disponível em: <https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/3642/1/Tese%20definitiva%20-%20N%C3%A1dia%20Jesus.pdf>. Acesso em 18 abril. 2024.

SANTOS, José. Amorim, Tânia, **Desafios nutricionais de bailarinos profissionais**, 2014. Disponível em: [https://rped.fade.up.pt/\\_arquivo/artigos\\_soltos/2014-1/07.pdf](https://rped.fade.up.pt/_arquivo/artigos_soltos/2014-1/07.pdf); Acesso em 20 de Abril de 2024.



SANTOS, Isabela. **Alimentação, corpo e corporeidade:** estudo de caso realizado com estudantes de balé clássico, 2021. Disponível em;[https://www.researchgate.net/publication/352831138\\_Alimentacao\\_corpo\\_e\\_corporeidade\\_estudo\\_de\\_caso\\_realizado\\_com\\_estudantes\\_de\\_bale\\_classico](https://www.researchgate.net/publication/352831138_Alimentacao_corpo_e_corporeidade_estudo_de_caso_realizado_com_estudantes_de_bale_classico); Acesso em 20 de Abril de 2024



## O CONHECIMENTO SALVA VIDAS: UMA ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA NO COMBATE À DESINFORMAÇÃO

**Profª Vanesa Teixeira Nascimento**

**Mariana Neto**

**Marli Alvarenga**

**Lucas de Oliveira Roberto**

**Raysa Campos**

**Wesley Litig**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** Os primeiros socorros desempenham um papel crucial na assistência imediata a vítimas de emergências médicas ou traumas. No Brasil, sua prática é pouco difundida, resultando em intervenções incorretas em aproximadamente 87% das vezes, o que pode levar a lesões graves, sequelas ou morte (NETO et al, 2017). Metade das paradas cardiorrespiratórias (PCR) ocorrem fora do hospital e são evidenciadas por pessoas leigas, enfatizando a importância de capacitar a população em intervenções como a ressuscitação cardiopulmonar (RCP), que pode aumentar significativamente as chances de sobrevivência da vítima. Iniciar uma RCP dentro do primeiro minuto aumenta as taxas de sobrevivência em até 98%, enquanto após dez minutos, essas chances caem drasticamente para apenas 1% (AHA, 2015). A obstrução das vias aéreas por corpo estranho (OVACE) também representa uma preocupação, sendo responsável por um grande número de óbitos, principalmente em ambientes domésticos, onde ocorrem cerca de 42,9% dessas mortes. A disseminação do conhecimento sobre medidas simples de atendimento inicial de emergência, como a manobra de Heimlich e a RCP pode ser crucial para reverter emergências e reduzir a mortalidade. Sendo esta a problemática identificada, o projeto busca capacitar a comunidade de Jardim Camburi, fornecendo informações sobre primeiros socorros e impactando positivamente na cadeia de sobrevivência. **Objetivos:** Orientar e realizar



**IX Seminário de Pesquisa, Extensão e  
Internacionalização da FESV e FESVV**

oficina a cerca de primeiros socorros com foco em OVACE, manobra de Heimlich e RCP. **Referencial Teórico:** Conforme CRUZ et al., 2020 é crucial que a população seja capaz de reconhecer situações críticas e iniciar medidas básicas para manter a vida da vítima até a chegada de assistência profissional. Portanto, é fundamental compreender conceitos básicos de primeiros socorros para aumentar as chances de sobrevivência, especialmente em ambientes comuns, onde pessoas sem treinamento específico muitas vezes se deparam com emergências (CRUZ et al., 2020). A OVACE é uma emergência comum no Brasil e representa em média 3 mil mortes por ano, podendo ocorrer em crianças, adultos e idosos, alimentos e objetos são as principais causas. A identificação precoce é crucial, pois a oclusão das vias respiratórias pode levar à asfixia e, em casos graves, à morte (MACIEL et al., 2019). Sintomas como dificuldade respiratória, tosse e agitação devem alertar para a possibilidade de OVACE, sendo necessário realizar manobras de desobstrução, como a manobra de Heimlich, em caso de obstrução persistente (SILVA et al., 2021). A PCR pode ser decorrente de uma OVACE, e é uma emergência médica grave que requer intervenção imediata. Nesses casos, a realização adequada da RCP é essencial para a sobrevivência da vítima, destacando-se a importância do treinamento em primeiros socorros para leigos. (AHA, 2015). **Metodologia:** A metodologia foi uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa, realizada por meio de formulário semi estruturado, aplicado na comunidade de Jardim Camburi, a fim de levantar dados locais sobre conhecimentos em primeiros socorros, voltado para OVACE, RCP e manobra de Heimlich. O questionário foi aplicado no período de 30 dias. Não foi coletado nenhum dado que identifique os entrevistados. **Resultados e Discussão:** Dentre uma população de 39.157 habitantes (DATASUS), tivemos um alcance de 93 respostas de moradores, trabalhadores, e alunos do bairro em uma prevalência maior de adultos e idosos. Dos respondentes, 66,7% das pessoas relataram já ter presenciado algum engasgo, embora, 54,8% delas relataram não saber o que fazer nessa situação. Tal fato configura-se preocupante, visto que, no cenário hodierno, o “engasgo” representa 53% dos acidentes infantis em nível mundial, e é responsável



**IX Seminário de Pesquisa, Extensão e  
Internacionalização da FESV e FESVV**

por cerca de 3 mil mortes de adultos e idosos por ano (SILVA et al, 2021). Do mesmo modo, 62,4% responderam que o engasgo poderia evoluir para uma PCR, mas somente 43% declarou saber realizar uma RCP. Siqueira, (2019), ressalta que as chances de sobrevivência das vítimas de PCR aumentam consideravelmente quando pessoas leigas começam as compressões de RCP imediatamente, antes da chegada da equipe médica de emergência. Quando perguntado sobre a manobra de Heimlich, 66,7% dos entrevistados responderam conhecê-la, entretanto, apenas 40,9% relataram saber realizá-la. Desse modo, entender o básico sobre primeiros socorros é essencial para reduzir sequelas nas vítimas, e aumentar as chances de sobrevivência. (CRUZ et al, 2021). Embora a quantidade de entrevistados tenha sido limitada quando comparada à população do bairro pesquisado, foi suficiente para compreender o nível de conhecimento sobre o tema. **Conclusões:** Nossa oficina atingiu um público-alvo de 18 pessoas. Abordando prática de manobra de Heimlich, RCP e adicionando o uso do DEA, corrigindo erros e tirando dúvidas. Entretanto, ainda é clara a importância social da problemática e a necessidade de dar continuidade à orientação e aos treinamentos, favorecendo a redução de sequelas e morte.

**Palavras-chave:** Primeiros Socorros; OVACE; Manobra de Heimlich.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMERICAN HEART ASSOCIATION. **Destaques das diretrizes de RCP e ACE.** p. 32, 2020. Disponível em: <<https://www.heart.org/>>. Acesso em: 14 mar. 2024.
- CRUZ, K. B. et al. Intervenções de educação em saúde de primeiros socorros, no ambiente escolar: uma revisão integrativa. Portal Regional da BVS p. 20, 2020. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/aps/resource/pt/biblio-1384827>>. Acesso em: 20 mar. 2024.
- MACIEL, A. O.; ROSENO, B. R. **Avaliação do conhecimento a respeito de parada cardiorrespiratória e engasgo entre professores e estudantes de uma escola pública do Distrito Federal.** Uniceplac, p. 23, 2019. Disponível em: <https://dspace.uniceplac.edu.br/handle/123456789/269>. Acesso em: 20 mar. 2024.



SILVA, F.L. et al. Tecnologias para educação em saúde sobre obstrução das vias aéreas por corpo estranho: revisão integrativa. **Rev Esc Enferm USP**, p. 10, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/FLQdhcbd5wqTSNmw8dnJ7dH/?lang=pt>. Acesso em: 20 mar. 2024.

SIQUEIRA, T. V. et al. Estratégias educativas de ressuscitação cardiopulmonar para leigos: revisão integrativa da literatura. **Portal Regional da BVS**, p. 11, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1356674>. Acesso em: 20 mar. 2024.



## O USO DE TERAPIAS MEDITATIVAS NO TRATAMENTO DOS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Prof<sup>a</sup> Daniella Cristina de Assis Pinto Gomes

Ana Carolina Gomes Rangel

Anna Cristina De Oliveira Silva

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** A fibromialgia é uma condição complexa que não tem uma causa orgânica bem definida. O manejo da fibromialgia requer uma abordagem multidisciplinar com uma combinação de intervenções não farmacológicas e farmacológicas. **Objetivos:** Investigar o benefício das terapias meditativas na melhora dos sintomas de pacientes com fibromialgia. **Referencial Teórico:** As terapias de meditação são uma nova modalidade de exercícios baseados em alguma forma movimento ou posicionamento do corpo associado com respiração profunda e estado de espírito calmo com o foco em alcançar o relaxamento profundo (LANGHORST et al., 2013). Foi sugerido que a Yoga trouxe benefícios sobre a dor, fadiga, distúrbios do sono e a qualidade de vida relacionada a saúde. Também foi relatado que as terapias de meditação tiveram grande aceitação e segurança entre paciente de fibromialgia, quando comparado à terapias farmacológicas (LANGHORST et al., 2013). **Metodologia:** O presente estudo é uma revisão integrativa da literatura, realizada entre fevereiro e março de 2024, nas seguintes bases de dados: PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (MEDLINE/Biblioteca da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde - LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Durante a coleta inicial de dados foram selecionados 119 artigos nas diferentes bases utilizadas. Desses 119 artigos, nove eram duplicados, 74 foram excluídos após leitura do título, 10 após a leitura do resumo e nove após leitura do artigo completo. Ainda, um artigo foi incluído após uma busca independente. Assim, ao final da coleta dos dados, a amostra foi composta de 7 artigos. **Resultados e Discussão:** Dos sete estudos incluídos no presente estudo, três são revisão de



literatura e os outros quatro são investigações clínicas. Desses quatro estudos clínicos, dois trata-se de ensaio clínico controlado. Os artigos investigaram o impacto da prática de diferentes terapias de meditação nas seguintes variáveis: percepção da dor, qualidade de vida, qualidade do sono, fadiga, depressão e ansiedade, percepção de estresse e cinesiofobia. Os resultados dos estudos evidenciaram que práticas como a redução do estresse baseado na atenção plena (MBSR) e a ioga são promissoras para a melhoria da dor e qualidade de vida em pacientes com fibromialgia. Ainda, não foi encontrado benefício em relação à fadiga. Entretanto, as variáveis fadiga, percepção do estresse e cinesiofobia foram investigadas em apenas um estudo, sendo necessário mais estudos de boa qualidade para demonstrar os impactos positivos ou negativos das terapias meditativas nessas variáveis.

**Conclusões:** O uso de terapias meditativas como MBSR e ioga demonstrou ter impacto positivo na melhoria da dor e do bem-estar psicológico, ressaltando o potencial dessas intervenções terapêuticas no manejo dos sintomas da fibromialgia. No entanto, são necessárias mais pesquisas para entender completamente a eficácia dessas intervenções e sua aplicabilidade no contexto do manejo da fibromialgia.

**Palavras-chave:** Fibromialgia; Sintomas; Terapias Meditativas; Mindfulness;

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CEKO M, Bushnell MC, Gracely RH. **Neurobiology underlying fibromyalgia symptoms**. *Pain Res Treat*. 2012.

CHINN, S.; Caldwell, W.; Gritsenko, K. Patogênese da fibromialgia e atualização das opções de tratamento. **Curr. Dor Dor de cabeça Rep**. 2016, 20, 25.

HASSETT, A. L.; GEVIRTZ, R. N. Nonpharmacologic Treatment for Fibromyalgia: Patient Education, Cognitive-Behavioral Therapy, Relaxation Techniques, and Complementary and Alternative Medicine. **Rheumatic Disease Clinics of North America**, v. 35, n. 2, p. 393–407, 2009.

LANGHORST, J. et al. Efficacy and safety of meditative movement therapies in



fibromyalgia syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Rheumatology International**, v. 33, n. 1, p. 193–207, 2013.

RUSSELL, D. et al. 'Exercise to me is a scary word': perceptions of fatigue, sleep dysfunction, and exercise in people with fibromyalgia syndrome—a focus group study. **Rheumatology International**, v. 38, n. 3, p. 507–515, 2018.

SIRACUSA, R. et al. **Fibromyalgia**: Pathogenesis, mechanisms, diagnosis and treatment options update. [s.l: s.n.]. v. 22

WANG , SM; Han, C.; Lee, SJ; Patkar, AA; Masand, PS; Pae, CU Diagnóstico de fibromialgia: uma revisão do passado, presente e futuro. **Especialista Rev.** 2015, 15, 667–679

WOLFE F, Clauw DJ, Fitzcharles MA, Goldenberg DL, Katz RS, Mease P, et al. Os critérios de diagnóstico preliminares do American College of Rheumatology para fibromialgia e medição da gravidade dos sintomas. **Arthritis Care Res (Hoboken)** 2010;62:600–10.



## OFICINA DE REANIMAÇÃO CARDIOPULMONAR PARA COLABORADORES DE INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR

**Profª Vanesa Teixeira Nascimento**  
**Bruna Tonon Araujo**  
**Larissa Hingrid da Trindade Esteves**  
**Raquel Alexandrina Medeiros Alves**  
**Loueny da Silva Carvalho**  
**Thatiane Freitas Silveira**  
Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** Parada cardiorrespiratória (PCR) é definida pela American Heart Association (AHA) como a “cessação súbita e inesperada da atividade mecânica ventricular útil e suficiente conforme discute Varão, et al, 2024. Além disso, o uso e manuseio do desfibrilador externo automático (DEA), pois muitas PCR fora do hospital são passíveis de desfibrilação, aumentando significativamente as chances de sobrevivência. Portanto, o impulso para a defesa do tema abordado foi a ausência de familiaridade por parte da maioria dos colaboradores, bem como a promulgação da Lei Lucas em 2018, que direciona sua atenção à estrutura de assistência primária em situações de urgência e emergência nas escolas. Nossa abordagem se fundamenta nesse mesmo contexto, visando atender ao público-alvo com a mesma base conceitual. **Objetivos** Orientar colaboradores leigos como proceder diante de uma parada cardiorrespiratória. **Referencial Teórico:** A parada cardiorrespiratória é caracterizada pela interrupção da atividade mecânica do coração, é reconhecida por sinais como a inconsciência, ausência de pulso e respiração (BARBOSA et al., 2018; SILVA et al., 2017). Objetivando intervenção efetiva, foi criada ainda a RCP que tem como princípio tentar recuperar a circulação espontânea. Baseia-se em manobras específicas básicas, como as descritas no Suporte Básico de Vida (SBV) que pode ser realizada por leigos treinados até a chegada do Serviço de Atendimento Móvel de



**IX Seminário de Pesquisa, Extensão e  
Internacionalização da FESV e FESVV**

Urgências (SILVA et al., 2017). Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), a principal causa de morte no Brasil é ocasionada por doenças cardiovasculares, que afetam não só o coração, mas também a circulação do corpo humano, levando à dados estatísticos que indicam mais de 1.100 mortes por dia (SBC, 2021), visto que os primeiros 15 minutos são cruciais para obter vantagens sobre a PCR e assim proporcionar medidas que possam corroborar para agravos (Souza, 2020).

**Metodologia:** A oficina abordou sobre a definição de PCR, informando o que acontece com o corpo nesse momento, reconhecer os sinais em uma PCR, sendo possível a identificação da ausência de pulso e ausência de respiração e as atitudes que devem ter para iniciar a compressão cardíaca evitando assim erros desnecessários, e apresentamos o DEA, como usá-lo e os locais que devem tê-lo. Diante disso, os índices de sobrevivência se associam ao atendimento precoce realizado por pessoas leigas treinadas, uso de DEA precoce e rápida intervenção do suporte avançado do SAMU (Morais; Carvalho; Corrêa, 2014).

**Resultados e Discussão:** Durante a oficina foi observado que os colaboradores possuíam nenhum ou pouco conhecimento sobre o assunto, mas demonstraram interesse em aprender sobre o tema abordado participando através de interações como perguntas acerca do assunto. Em concordância com (Citolino Filho, 2022), uma pesquisa brasileira que avaliou o conhecimento teórico de pessoas leigas sobre atendimento a uma pessoa em PCR constatou que aproximadamente 61% dos participantes não se sentiam preparados para realizar a ressuscitação cardiopulmonar. Dos 9 participantes da oficina, apenas 3 realizaram o treinamento com a compressão cardíaca nos bonecos de treinamento de RCP, no entanto, todos demonstraram que aprenderam como identificar os sinais da PCR e que eram capazes de realizar a RCP.

**Conclusões:** Com base nas informações apresentadas, pode-se inferir que é de suma importância, os leigos possuírem conhecimento sobre a PCR uma vez que a execução instantânea da RCP em uma vítima de parada cardiorrespiratória (Morais, 2019). Constata-se ser fundamental ter treinamento para os leigos sobre o tema, uma vez que essa situação pode acontecer a qualquer momento, o inexperto pode evitar danos cerebrais em uma



pessoa e até mesmo salvar uma vida. Portanto, é crucial disponibilizar DEA em espaços públicos, tanto em grandes cidades quanto em áreas de menor porte, para modificar essa realidade e salvar mais vidas em casos de PCR.

**Palavras-chave:** Reanimação Cardiopulmonar; DEA; Suporte Básico de Vida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Clairton Marcos Citolino Filho, Lilia de Souza Nogueira, Vanessa Miranda Gomes, Thatiane Facholi Polastri, Sergio Timerman. **Efetividade de treinamento sobre ressuscitação cardiopulmonar na aprendizagem de familiares de pacientes cardiopatas.** Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/HkHWCWZX87vY5h6nh7qbQkn/abstract/?format=ht&lang=pt#>. Acesso em 20 de março de 2024.

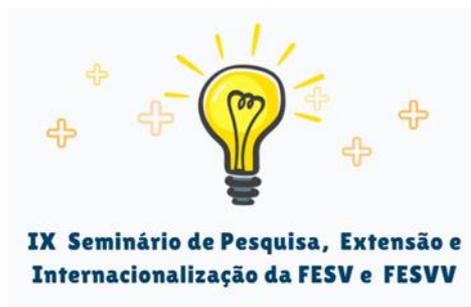
Tamara Espíndola de Moraes, Lucas Ventura de Lima, Marcia Silva Nogueira. **Parada cardiorrespiratória: o conhecimento, atitude e prática de acadêmicos.** Disponível em: <https://www.recien.com.br/index.php/Recien/article/view/231> Acesso em 20 de março de 2024.



## OFICINA DE REANIMAÇÃO CARDIORRESPIRATÓRIA

**Prof<sup>a</sup> Vanesa Teixeira Nascimento**  
**Savanah Dorothy Ferreira Gorgonia**  
**Pamela Dinis Do Nascimento**  
**Jonas Santos Vargas**  
**Thayná Rodrigues Guedes**  
**Tátilla Lorraine Neres Gonçalves**  
Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** A parada cardiorrespiratória (PCR) é caracterizada pela interrupção das atividades elétricas do coração, levando à ausência de pulso e respiração na vítima. A função do enfermeiro vai além do conhecimento teórico, mas também consiste em prática, umas das maiores dúvidas é se possuem a habilidades necessárias que o enfermeiro deve possuir tanto em ambientes hospitalares e extra-hospitalares. No entanto, no ambiente extra-hospitalar, a pessoa leiga tem acesso a vítima muito antes da chegada de um socorrista treinado ou do serviço especializado. Entende-se com isso a necessidade de treinar cada vez mais pessoas leigas par intervir o quanto antes de maneira efetiva, preservando a sobrevida da vítima. **Objetivos:** Promover educação em saúde sobre manobras de primeiros socorros sobre o tema de parada cardiorrespiratória (PCR). **Referencial Teórico:** Segundo Silva, Mousinho et al. (2022), a parada cardiorrespiratória (PCR) é caracterizada pela interrupção das atividades elétricas do coração, levando à ausência de pulso e respiração na vítima, cerca de 30% das vítimas não sobrevivem à PCR e apenas 15% delas não apresentam sequelas neurológicas. A PCR é um problema de grande importância, pois tem um impacto direto na sobrevida das pessoas acometidas. Os primeiros socorros nesta ênfase consistem nos cuidados prestados imediatamente após uma emergência, podendo ser realizados por profissionais ou leigos, desde que devidamente treinados. O enfermeiro desempenha um papel fundamental na



disseminação do conhecimento sobre primeiros socorros. O que garantiria que quanto maior o número de pessoas treinadas a agir melhor será a sobrevivência daqueles que são acometidos por tais problemas. **Metodologia:** Inicialmente utilizamos a plataforma do Foms para criação de um questionário com leitor de QR CODE disponível, para fazer uma breve e curta avaliação sobre o nível de conhecimento do nosso público relacionado ao conteúdo. Em seguida, iniciamos a etapa informativa e finalizamos com demonstração prática das manobras de RCP. **Resultados e Discussão:** De acordo com o questionário obtivemos 19 participantes ao total, em umas das principais questões tivemos o seguinte resultado, 5 dos 19 participantes não saberiam corretamente o que fazer, caso se deparassem com uma situação de PCR. Segundo, Batista, 2021, As ações necessárias para reverter esse quadro envolvem a aplicação de um conjunto de procedimentos visando restabelecer a circulação e a oxigenação e conseqüentemente o conhecimento dessas ações para que sejam efetivas. Quando perguntado, como fazer e qual a importância das compressões torácicas em uma pessoa inconsciente e sem respiração, obtivemos um percentual significativo que ficaram em dúvidas quanto a atuação. Isso nos leva a debater sobre a importância da conscientização sobre o assunto, a falta de conhecimento pode levar a fatalidades que poderiam ser evitadas. **Conclusões:** Constatou-se que ainda há carência e desinformação em relação ao assunto de RCP. Ressalta-se a importância em promover atividades informativas ao público possibilitando a eles um conhecimento para agregar a vida.

**Palavras-chave:** PCR; Reanimação Cardiorrespiratória; Primeiros Socorros.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SILVA, Mousinho, et al. **Atendimento inicial na parada cardiorrespiratória: uma revisão integrativa da literatura**, 2022.  
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/25516/22580/300762>



CLAUDIANO, Lopes et al. **Conhecimento, atitude e prática dos enfermeiros da atenção primária em relação a parada cardiorrespiratória**, 2020.

<https://www.revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/469>.

VERVLOET. **o papel da enfermagem nas Paradas cardiorrespiratórias (PCR) não assistidas**, 2022. <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/papel-da-enfermagem>.



## ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA CRIANÇAS

Prof<sup>a</sup> Carolina Viana Correa Coimbra de Sousa

Prof<sup>a</sup> Ariane Dias de Amorim

Bianca dos Santos Prandi

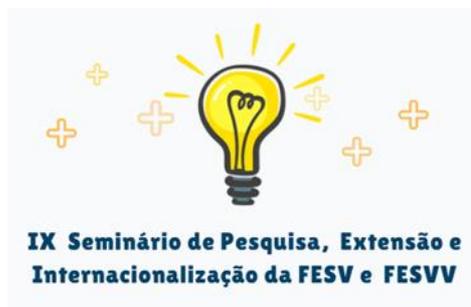
Emanuelly Cristina Silva dos Santos

Roberta do Nascimento Teixeira

Sara de Oliveira Melo

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** Ter uma alimentação saudável, é de extrema importância para todos. Na infância, é fundamental que as crianças tenham acesso a todo tipo de alimento, combinado entre si, nas quantidades adequadas, para garantir a ingestão de todos os nutrientes, necessários para a boa saúde. De acordo com o guia alimentar (Rocha, 2014), os padrões na alimentação estão mudando, e conseqüentemente o aumento de doenças como obesidade, diabetes, hipertensão, entre outras. A correria do dia a dia, faz com que as pessoas recorram a opções de alimentos ultraprocessados, ricos em sódio, açúcar e com baixa qualidade nutricional. Este projeto, tem por objetivo, conhecer a percepção sobre educação alimentar das crianças. Diante deste cenário de constantes mudanças, será que estamos supervisionando e orientando a alimentação das nossas crianças adequadamente? **Objetivos** Neste trabalho, iremos conversar com 12 crianças entre 04 e 11 anos, filhos de alunos de uma academia de cross fit, Pod Cross, situada no bairro André Carloni, no município da Serra/ES. O objetivo é entender a percepção delas sobre boas práticas alimentares, orientar e fundamentar a importância da boa alimentação, para que tenham energia para desenvolver atividades rotineiras, como brincar, estudar, praticar exercícios, e maior bem-estar. **Referencial Teórico:** O Guia Alimentar para a População Brasileira, apresenta um conjunto de informações, recomendando uma alimentação pautada em produtos in natura e minimamente processados, visando a promoção da saúde. O artigo,



ações de educação alimentar e nutricional para escolares, tem como ênfase, a redução do consumo de alimentos considerado pouco saudáveis e incentivo ao consumo de frutas e hortaliças, através de jogos e atividades lúdicas. **.Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência, de uma ação voltada para a conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis, como deve ser a composição de um prato, para que atenda a todas as necessidades nutricionais nas principais refeições e orientação sobre equilíbrio alimentar, o que devemos evitar, moderar e comer no dia a dia. **Resultados e Discussão:** A ação iniciou com a apresentação das alunas e uma sondagem sobre o conhecimento que as crianças obtinham sobre alimentação. As crianças foram muito participativas e discorreram sobre a ideia que elas tinham a respeito da diferença entre comer e se alimentar. Apresentamos para as crianças a composição ideal de um prato e todos os grupos de alimentos, que ele precisa conter. utilizamos um card para demonstração do prato ideal. Após as explicações, tivemos um momento de atividades lúdicas, onde as crianças deveriam indicar através de emojis, quais alimentos deveriam fazer parte de seu dia a dia, quais deveriam comer com moderação e quais deveriam evitar. Também realizamos um jogo de tabuleiro chamado a corrida saudável, onde as crianças tinham que responder perguntas sobre alimentação. **Conclusões:** Como resultado da pesquisa, podemos observar que o ambiente familiar das crianças, influencia diretamente em seus hábitos alimentares. As crianças demonstraram conhecimento sobre a diferença entre comer para saciar à vontade e comer para de fato ingerir os nutrientes necessários para uma alimentação saudável. Foram participativas e durante toda a atividade, demonstraram interesse sobre o tema. Considerando o atual cenário da nossa sociedade, onde as facilidades da indústria de alimentos são tão atrativas, fica evidente a importância da unidade familiar na formação dos hábitos alimentares das crianças.

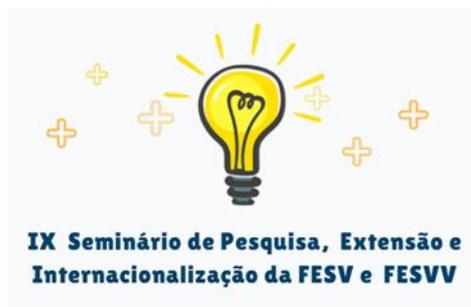
**Palavras-chave:** Orientação Nutricional; Hábitos Alimentares; Alimentação Saudável



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PRADO, Bárbara Grassi et al. Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência. **Demetra: alimentação, nutrição & saúde**, v. 11, n. 2, p. 369-382, 2016. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/16168> pesquisado em 12/04/2024 Acesso em: 19/04/2024

ROCHA, Mônica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2014.



## ORIENTAÇÕES PARA GESTANTES: MÃES DE PRIMEIRA VIAGEM

**Profª Vanesa Teixeira Nascimento**

**Brenda Vieira Machado Merlo**

**Maria Beatriz Leite**

**Ofmann Gabriel Alves Vieira**

**Yasmin Bispo Santos Conceição**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** A gestação é um período de mudança biopsicossocial que ocorre na vida da mulher e é um grande marco em sua vida, especialmente quando é vivida pela primeira vez. A maternidade traz consigo grandes responsabilidades pois envolve a criação e o desenvolvimento de um novo ser, sendo marcada por modificações corporais naturais características dessa fase. (Melo, et al, 2020). Essa experiência vem acarretada de um misto de sentimentos e percepções que vão desde a alegria pela expectativa da chegada de um novo ser, até desconfiar, inseguranças, dúvidas e medo mediante às mudanças da vida. Afinal, a sua vida nunca mais voltará a ser a mesma. (Melo, et al, 2020). Muitos pais de primeira viagem sentem-se inseguros ao realizar os primeiros cuidados e esperam dos enfermeiros intervenções que lhes permitam sentir-se capazes de cuidar dos seus recém-nascidos com segurança e autoconfiança. Evidenciam a falta de orientação e treinos específicos de forma mais ampla, sem o suporte necessário. Portanto, quando saem do hospital com seus recém-nascidos sentem-se perdidos com os cuidados em casa (Silva, et al, 2019).

**Objetivos:** Conscientizar gestantes e mães de primeira viagem através de orientações em uma roda de conversas realizando a demonstração dos cuidados utilizando bonecos e objetos necessários para exemplificar cada cuidado em específico, sanando suas dúvidas e orientando-as de forma clara e objetiva.

**Referencial Teórico:** Segundo (Silva, et al, 2018), é frequente o relato das mães de primeira viagem sobre a sensação de insegurança durante sua permanência na maternidade, em virtude do apoio oferecido pelas enfermeiras. No entanto, ao



deixarem o hospital com seus recém-nascidos, muitas vezes se veem diante de desafios e incertezas quanto aos cuidados a serem prestados em casa. A prática do aleitamento materno exclusivo e a correta higiene, incluindo a limpeza do coto umbilical, são consideradas medidas preventivas fundamentais que exercem um impacto significativo na redução da morbimortalidade neonatal (Silva, et al, 2023). O resguardo não é apenas uma questão física, mas também emocional, permitindo que a mãe se recupere integralmente para cuidar do seu bebê da melhor forma possível.(Baratieri, et al, 2020).**Metodologia:** Oficina com orientações para mães de primeira viagem com o uso de slides, simulação de limpeza do coto umbilical, pega correta de amamentação e manobra de desengasgo usando bonecos.**Resultados e Discussão:** As participantes demonstraram interesse e engajamento durante as atividades. Onde as futuras mães compartilharam suas dúvidas e inseguranças em relação à amamentação, assim como citado por (Silva, et al, 2022), em seguida destacaram que as informações fornecidas foram essenciais para elas. Isso reforça a importância do trabalho realizado e sua relevância para as participantes.**Conclusões:** Este relato descreve uma atividade de educação em saúde voltada para gestantes, realizada por um grupo de acadêmicos. O objetivo da oficina era fornecer conhecimento e apoio para gestantes mães de primeira viagem. Embora o público esperado fosse de 6 a 10 gestantes, apenas 3 gestantes e 2 mulheres que almejam ser mães futuramente compareceram. No entanto, o grupo conseguiu alcançar sua missão de transmitir conhecimento para aqueles que desejavam. A gravidez é um período de grande importância na vida da mulher, exigindo cuidados específicos para garantir a saúde da gestante e do bebê. Diante disso, a educação em saúde para gestantes é fundamental para fornecer informações relevantes e promover práticas saudáveis durante a gestação. Diante disso, foram abordados temas como pré-natal, cuidados com o bebê, amamentação, entre outros. Apesar dos desafios enfrentados durante o desenvolvimento do projeto, como a baixa adesão de participantes, o grupo conseguiu superá-los e alcançar seu objetivo final. A experiência de transmitir



conhecimento para gestantes foi altamente gratificante para os acadêmicos envolvidos.

**Palavras-chave:** Gestante; Orientações; Saúde da Mulher.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARATIERI, Tatiane; NATAL, Sonia e Hartz; Zulmira Maria de Araújo. Cuidado pós-parto às mulheres na atenção primária: construção de um modelo avaliativo.

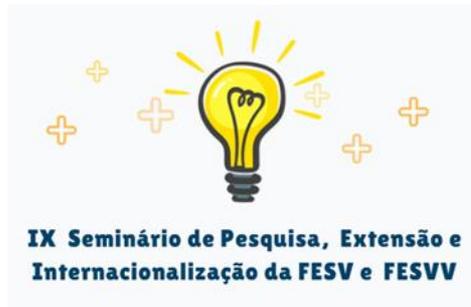
**Cadernos de Saúde Pública [online]**. v. 36, n. 7.[Acessado 18 Março 2024] , e00087319. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00087319> . ISSN 1678-4464.

MARANO, Daniele et al. Nutritional composition of human milk and its association with maternal and perinatal factors. **Revista Paulista de Pediatria [online]**. 2024, v. 42, e2023001. Epub 24 Nov 2023. ISSN .01984-0462. Disponível em:

<https://doi.org/10.1590/1984-0462/2024/42/2023001>. Acessado em: 19 Março 2024

SANTOS, Andressa Silva Torres dos et al. Family learning demands about Post-natal newborn care. **Texto & Contexto - Enfermagem [online]**. 2021, v.30, e20190352. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2019-0352> Epub 09 Abr 2021. ISSN 1980-265X. Acessado em: 19 Março 2024

SILVA, Maria Paula Custódio et al. Puerperal women's knowledge on newborn's body hygiene. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil [online]**. 2023, v. 23 Epub 05 May 2023. ISSN 1806-9304. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-9304202300000187-en>. Acessado em: 19 Março 2024.



## OS BENEFÍCIOS DO CROSS TRAINING PARA A COMPOSIÇÃO CORPORAL

**Profª Roberta Luksevicius Rica**

**Ronald Rangel**

**Thiago de Souza Monteiro**

**Gilmar Das Neves**

**Igor de Oliveira Nascimento**

**Danieli Tonini Belmonte**

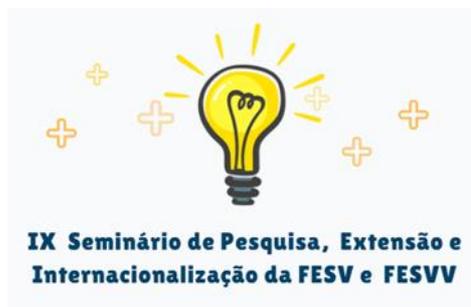
**Eustaquio Miguel da Silva**

**Gustavo Soares Guez**

**Fabrcio Peixoto Lanes**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** A importância do treinamento neuromuscular, faz da prática de atividade física popular, com pessoas buscando melhorar a qualidade de vida (Silva, Rocha e Silva, 2018). Uma modalidade em destaque é o Cross training, que melhora o condicionamento físico (Glassman, 2015). As vantagens vão da melhoria do condicionamento físico geral até auxílio no emagrecimento (Waltricke, 2024 e Barros, 2022). Esse treinamento resulta em mudanças na composição corporal e no desempenho motor, segundo Fleck e Kraemer (2006) e Bompa (2002). A composição corporal, é essencial para acompanhar a evolução dos praticantes, usando métodos como a perimetria (Zonta, 2009 e Cartaxo, 2023). **Objetivos:** Avaliar os benefícios do Cross training na composição corporal, metabólicos e estéticos associados ao treino. **Referencial Teórico** O Cross Training é um aliado para o emagrecimento, estimulando a produção de hormônios como o growth hormone e a Testosterona, Barros (2022). Promove outros benefícios, o aumento da massa muscular e metabolismo, reduz a gordura corporal, devido aumento do gasto energético e consequentemente a oxidação de calorias (Fleck e Kraemer, 2006). Segundo Kostek (2017), um dos atrativos do Cross Training é a mudança da composição corporal rapidamente. Segundo Fujii (2021), a composição corporal é o conjunto dos



componentes que formam a massa corporal. Componentes como água, ossos, gordura corporal, fazem parte da composição corporal. **Metodologia:** Participaram da pesquisa 10 voluntários (5 homens e 5 mulheres) de uma academia de Cross training, localizada em Serra-ES, com idade entre 25 a 39 anos. Os participantes responderam um questionário de perguntas fechadas em uma abordagem presencial e foram submetidos a avaliações de adipometria. Após 30 dias, essas pessoas foram reavaliadas. **Resultados e Discussão:** Após as avaliações, foi analisado que houve uma perda de 0,83% de gordura corporal dos participantes e houve um aumento de 0,87% de massa magra nos participantes. **Conclusões:** Apesar do curto período, houve alterações na composição corporal, ocorreu perda de gordura corporal e aumento de massa magra nos voluntários da pesquisa.

**Palavras-chave:** Treinamento Neuromuscular, Cross Training, Composição Corporal, Avaliação Física.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARROS, F. **Crossfit emagrece e define o corpo**, Bahia, s.d. Disponível em <https://www.uol.com.br/vivabem/faq/crossfit-o-que-e-beneficios-como-praticar-e-por-que-ele-emagrece.htm>. Acesso em 23 ago.2022.

BOMPA, T. O. **Periodização: Teoria e metodologia do treinamento**. Quarta edição Editora Phorte, São Paulo, 2002.

DA SILVA, G.R.; ROCHA, M.M.; SILVA, C.A. **Fatores que levam indivíduos a procurarem uma academia para prática de atividade física de acordo com a faixa etária**. Disponível em <http://www.gestaouniversitaria.com.br/artigos-cientificos/fatores-que-levam-individuos-a-procurarem-por-uma-academia-para-a-pratica-de-atividade-fisica-de-acordo-com-a-faixa-etaria>. Acesso em 13 nov, 2018.

FLECK, S.J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força**. 3.Ed. Porto Alegre: Artes Medicas, 2006.

FUJI, C. **Composição corporal: o que é e como medir a sua**. Santa Catarina. Disponível em <https://christianefujii.com.br/composicao-corporal-> Acesso em



11 ago, 2021.

GLASSMAN, G. **The Crossfit Training Guide**. Journal of Crossfit. 2015.

JACKSON, A.S.; POLLOCK, M.L, WARD, A. **Generalized equations for predicting body density of women**. Med Sci Sports Exerc 1980;12:175-82.

JACKSON A.S.; POLLOCK M.L., WARD, A. **Generalized equations for predicting body density of men**. Br J Nutr 1978;40:497-504.

KOSTEK, N. **Otimize seu treino**. Rio de Janeiro. Disponível em <https://ge.globo.com/google/amp/eu-atleta/treinos/noticia/nao-tem-tempo-a-perder-de-uma-chance-ao-crossfit-e-otimize-seu-treino.ghtml>. Acesso em 15 jun, 2017.

MENDONÇA, B.; DE OLIVEIRA, A.; TOSCANO, J. **Experiências em promoção da atividade física**. Sergipe, out, 2009.

ZONTA, M. B. Crescimento e Antropometria em pacientes com paralisia cerebral hemiplégica. **Revista Paulista de Pediatria**, 2009; 27(4):416-23.

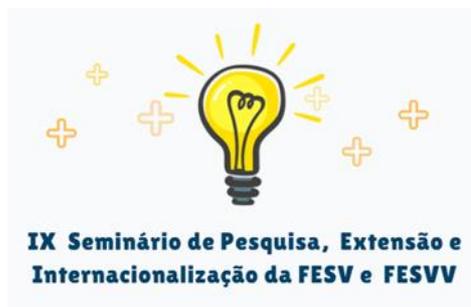


## **OVACE: COMO PROCEDER DIANTE DE UMA OBSTRUÇÃO DAS VIAS AÉREAS POR CORPOS ESTRANHOS**

**Profª Vanesa Teixeira Nascimento**  
**Ester Vieira Pessoa Moura**  
**Guilherme Augusto Cordeiro do Nascimento**  
**Thainá Correa Berude**  
**Thayssa Jesus Ferreira**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** Segundo o Ministério da Saúde (2022), dos casos de asfixia por engasgo, 94% destes ocorrem em crianças com faixa etária menor que de sete anos. Diante dessa afirmativa, vimos a necessidade de orientar as crianças da rede de ensino fundamental sobre como proceder diante de um caso envolvendo a Obstrução das Vias Aéreas por Corpos Estranhos (OVACE). **Objetivos:** Capacitar as crianças para reconhecerem sinais de obstrução de vias aéreas e agirem de forma adequada em situações de emergência e promover a disseminação de informações sobre prevenção e manejo de obstrução de vias aéreas para os alunos da escola. **Referencial Teórico:** A obstrução das vias aéreas por corpos estranhos é uma emergência fatal, especialmente em crianças menores de três anos. É crucial divulgar informações sobre prevenção e ação nessas situações. Estudos mostram que aproximadamente 84% das crianças menores de 5 anos enfrentam esse problema (De Paula et al., 2020). No Brasil, a asfixia é uma das principais causas de morte em crianças menores de 3 anos, devido ao amadurecimento das vias respiratórias e certos alimentos perigosos, como feijão, milho e amendoim (Santos et al., 2020). **Metodologia:** Foi utilizado o método de pesquisa qualitativo, baseando-se em 23 artigos, dos quais 6 foram aplicados para rudimentos teóricos. Como forma de estudo, realizamos pré e pós teste para efeito de obter os resultados esperados. **Resultados e Discussão:** O estudo abordou os engasgos, destacando



sua gravidade, especialmente entre crianças, sendo uma das principais causas de morte infantil no Brasil, com 7% dos casos envolvendo crianças menores de quatro anos (Costa et al., 2021). Foi desenvolvido um projeto educacional para alunos do ensino fundamental, adaptado para uma turma do sétimo ano. O projeto envolveu 27 alunos e visava alertá-los sobre a Obstrução das Vias Aéreas por Corpos Estranhos (OVACE) e como agir em emergências. Foi constatado que muitos alunos já presenciaram situações de engasgos, porém não sabiam como agir. A falta de conhecimento sobre o assunto ressalta a importância da promoção e capacitação em primeiros socorros (Lima et al., 2021). Foi evidenciado também que a maioria dos alunos tinha irmãos menores em casa, o que aumenta a relevância do treinamento, dado que a OVACE é mais comum em crianças menores de cinco anos. Durante o projeto, os alunos aprenderam sobre a Manobra de Heimlich e a importância de acionar o SAMU em casos de emergência. A Lei Lucas, que torna obrigatória a capacitação em primeiros socorros para professores e funcionários de escolas, foi mencionada como um avanço nesse sentido (De Jonge, Andressa Lima et al., 2020). O estudo destaca a necessidade de treinamento em primeiros socorros nas escolas e pode servir como base para futuras pesquisas e implementação de projetos educacionais (Ferreira et al., 2022). **Conclusões:** Após uma apresentação sobre OVACE e a manobra de Heimlich, os alunos adquiriram conhecimento sobre identificar sinais de obstrução das vias aéreas e agir em emergências. A prática da manobra de Heimlich foi destacada como essencial para salvar vidas. Os resultados desejados de capacitar alunos e professores foram alcançados, esperando-se que esse conhecimento tenha impacto além da sala de aula

**Palavras-chave:** Engasgo; Manobra; Prevenção

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LIMA, M. C. de B.; REZENDE DE BARROS, E. .; MAIA, L. F. dos S. Obstrução De Vias Aéreas Por Corpo Estranho Em Crianças: atuação do enfermeiro. **Revista Recien – Revista Científica de Enfermagem**, [S. l.], v. 11, n. 34, p. 307–311, 2021.



DOI: 10.24276/rrecien2021.11.34.307-311. Disponível em: <https://www.recien.com.br/index.php/Recien/article/view/416>. acesso em :19 de março de 2024

DE JONGE, Andressa Lima et al. Conhecimentos de profissionais de educação infantil sobre obstrução de vias aéreas por corpo estranho. **Enfermagem em Foco**, v. 11, n. 6, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2020.v11.n6.3425> .Acesso em: 18 mar. 2024.

FERREIRA, Caroliny et al. Prevenção e primeiros socorros de obstrução de vias aéreas por corpos estranhos para crianças. **Revista InterAção**, v. 4, n. 2-2022, 2022. Disponível em: <https://revistas.unisagrado.edu.br/index.php/interacao/article/view/315>. Acesso em: 18 mar. 2024.

COSTA IO, ALVES-FELIPE RW et al.. Estudo descritivo de óbitos por engasgo em crianças no Brasil. **Revista de Pediatria SOPERJ**.2021;21 (supl 1)(1):11-14. Disponível em: [http://revistadepediatriasoperj.org.br/detalhe\\_artigo.asp?id=1166#:~:text=SÍNTESE%20DOS%20DADOS%3A%20O%20número,1.817%20\(84%2C6%25\)](http://revistadepediatriasoperj.org.br/detalhe_artigo.asp?id=1166#:~:text=SÍNTESE%20DOS%20DADOS%3A%20O%20número,1.817%20(84%2C6%25)) Acesso em:27.abril.2024.

DE PAULA Pereira et al. Educação em saúde: efetividade de uma capacitação para equipe do ensino infantil sobre a obstrução de vias aéreas por corpo estranho. **Revista Brasileira Multidisciplinar**, v. 23, n. 2Supl., p. 17-25, 2020. Disponível em: <https://revistarebram.com/index.php/revistauniara/article/view/828> acesso em: 18 de mar.2024

SANTOS et al. Avaliação do conhecimento materno sobre manobra de heimlich: construção de cartilha educativa. **CuidArte, Enferm**, p. 219-225, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1147317> acesso em: 18 de mar.2024



## PLANEJAMENTO FAMILIAR MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

**Profª Evellyn Rodrigues Cordeiro**

**Amanda Ribeiro Pimenta**

**Ana Fábria da Silva**

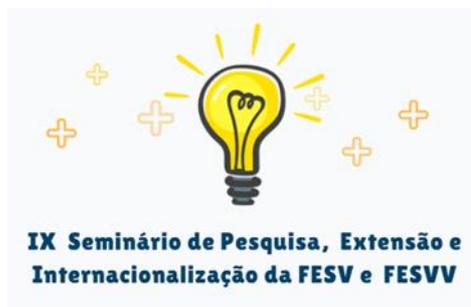
**Ana Paula Mesquita**

**Ranyelle Nunes**

**Sandra Cardoso**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** O objetivo deste estudo é descrever a importância da orientação nas escolas em salas de aula sobre métodos contraceptivos para o público jovem- adultos que já iniciaram ou ainda iniciarão suas atividades sexuais e sua vida reprodutiva. Abordamos no formato de palestra o tema, para turma do Ensino Médio, a saber, Escola -EMEF Adevalni Sysesmundo Ferreira de Azevedo. As Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) podem ser transmitidas através do contato sexual (oral, vaginal, anal) sem o uso de camisinha masculina ou feminina com uma pessoa já infectada. (Petra 2019).**Objetivos** Este projeto teve o objetivo, de fornecer o acesso à informação sobre métodos contraceptivos no planejamento familiar, que é essencial para promover a saúde reprodutiva, garantindo que as pessoas possam fazer escolhas informadas sobre sua vida sexual e reprodutiva e assim ter um Planejamento Familiar, De acordo com (Albuquerque 2012 ) um número elevado , entre adolescentes e jovens, está associado a diversos fatores , entre eles a pratica sexual desprotegida , que os torna cada vez mais vulneráveis á aquisição de IST.**Referencial Teórico:** Apesar dos grandes avanços tecnológicos , a prevenção de doenças e a promoção da saúde são questões fundamentais para a manutenção da vida (Pereira 2011). Educação e saúde, quando bem articuladas , ampliam as possibilidades de atenção integral as pessoas . A educação na área da saúde deve incentivar as pessoas a experiencias que promovam a implementação de ações que busquem melhorar as condições de vida e promover a saúde (Vieira 2011).



**Metodologia:** A pesquisa do tipo estudo exploratório ,descritiva de abordagem qualitativa a análise foi temática abordando sobre os , Métodos Contraceptivos Orais e o preservativo de uso interno e externo, nossa intenção foi trazer melhor esclarecimento em uma linguagem clara sobre os métodos mais comuns e acessível a população , nossa equipe disponibilizou para a turma o material ,do qual , também foi ofertado para turma .**Resultados e Discussão:** Após a implementação das metodologias propostas , foram obtidos resultados significativos em relação ao Planejamento Familiar . De acordo com o boletim Epidemiológico sobre HIV/AIDS publicado pelo Ministério da Saúde do Brasil , de 2007 a junho de 2016, foram notificados 136.945 casos de infecção pelo HIV no Brasil . Esse número elevado , entre adolescentes e jovens , está associado a diversos fatores , entre eles a prática sexual desprotegida , que os torna cada vez mais vulneráveis a aquisição de IST (Lopes 2012). **Conclusões:** O conhecimento é importante no autocuidado e no cuidado ao próximo. A disseminação de conhecimento se torna evidente conforme a complexidade do tema abordado . Os relacionamentos estáveis podem interferir no uso ou desuso dos preservativos nas relações sexuais, equívoco presente na sociedade atual. Em resumo os resultados do nosso projeto é um estudo importante porque contribuem para o avanço e possibilita a reflexão sobre a construção do conhecimento sobre o tema e de que forma esse conhecimento está sendo efetivamente aplicado em nossa população .

**Palavras-chave:** Autocuidado; Planejamento Familiar; ISTs.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBUQUERQUE J.G, PINHEIRO P.N.C, LOPES M.V.O, MACHADO M.F.A.S.  
Conhecimento deficiente acerca do HIV/AIDS em estudantes adolescentes:  
identificação de diagnóstico de enfermagem da NANDA. **Rev Eletr Enf.**  
2012;14(1):104-11.doi: <https://doi.org/10.5216/ree.v14i1.12256> Acessado Março de 2024.



CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE (BR). **Resolução nº466 2012** (Internet 2012 )  
[Cited Nov de 2017] <http://conselho.saude.gov.br/resoluções/2012/Reso466.pdf>.  
Acessado Abril de 2024.

CENTRAL DE CONTROLE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS. CDC. **Transmissão do HIV**[Internet]. 2017 [consultado em 10 de fevereiro de 2017]. Disponível em:  
<https://www.cdc.gov/hiv/basics/transmission.html>. Acessado em Abril de 2024.



## **PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA APLICADO NA FISIOTERAPIA**

**Profª Geórgia Vital dos Santos Rocha**

**Ana Paula Nascimento Lima**

**Ana Victoria Serafim Silva**

**Eduardo Vieira Gatti**

**Matheus Silveira Damasceno Conde**

**Nicolle de Freitas Poncio Figueira**

**Silvana Ferreira dos Santos**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** Segundo o Instituto Nacional do Câncer (2011) o câncer de mama é o tipo mais comum entre as mulheres no Brasil, excluindo o câncer de pele não melanoma. Os fatores de risco relacionados à vida reprodutiva, como menarca precoce, nuliparidade, idade avançada na primeira gestação completa, uso de anticoncepcionais orais, menopausa tardia e terapia hormonal de reposição, são bem estabelecidos no desenvolvimento deste câncer (Silva e Silva, 2005; WHO, 2018; Iarc, 2021). Além disso, a idade continua sendo um dos principais fatores de risco. (INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER, 2011). Conforme apresentado pelo Instituto Nacional do Câncer (2015), o tratamento do câncer de mama requer uma abordagem multidisciplinar para garantir o cuidado integral da paciente, as modalidades terapêuticas incluem cirurgia e radioterapia para tratamento loco-regional, enquanto a hormonioterapia e a quimioterapia são opções para o tratamento sistêmico. (INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER, 2015). O programa de fisioterapia é essencial em todas as fases do câncer de mama, abrangendo desde o pré-tratamento, durante o tratamento (incluindo quimioterapia, radioterapia, cirurgia e hormonioterapia), até após o tratamento e em casos de recidiva da doença e cuidados paliativos. (Munaretto, 2021). Em cada etapa, é crucial compreender as necessidades do paciente, identificar sintomas e suas causas, bem como avaliar o impacto desses



**IX Seminário de Pesquisa, Extensão e  
Internacionalização da FESV e FESVV**

aspectos nas atividades diárias. (Munaretto, 2021). **Objetivos** Orientar a comunidade de Jardim Camburi - ES sobre a intervenção fisioterapêutica em pacientes com câncer de mama ou em remissão. Aplicar um questionário por meio do google forms em mulheres que tiveram câncer de mama. Analisar as respostas das mulheres entrevistadas. Realizar uma orientação em saúde preventiva e fisioterapêutica. O estudo foi elaborado com o propósito de aprofundar o entendimento sobre o câncer de mama, destacando a relevância da intervenção fisioterapêutica no contexto dessas pacientes. Utilizando um questionário elaborado por meio do Google Forms, foram coletadas respostas de 15 participantes, permitindo uma análise detalhada dessa condição de saúde. O principal objetivo foi obter conhecimentos que possam enriquecer a compreensão do câncer de mama, abordando seus sintomas, tratamentos e os impactos físicos e emocionais nas vidas das pacientes afetadas. **Referencial Teórico** O tratamento fisioterápico é imprescindível para qualquer indivíduo cuja atividade diária esteja comprometida. (Kisner; COLBY, 2005). Nos processos de doença, contribui na redução de quadros dolorosos e evita possíveis complicações após cirurgias ou longos períodos de imobilizações. (Kisner; Colby, 2005). As pacientes submetidas ao tratamento fisioterápico diminuem seu tempo de recuperação e retornam mais rapidamente às suas atividades cotidianas, ocupacionais e desportivas, readquirindo amplitudes em seus movimentos, força, boa postura, coordenação, autoestima e, principalmente, minimizando as possíveis complicações pós-operatórias aumentando a qualidade de vida. (Silva et al, 2004). Estudos mostram o quão importante é a fisioterapia oncológica no tratamento contra o câncer de mama, podendo atuar tanto no pré, intra e pós-operatório. (Zambelli, et al. 2022). Algumas formas de intervenção usando exercícios de amplitude de movimento (ADM) mais comuns, percebeu que ADM precoce de 1 a 3 dias após a cirurgia, teve efeito benéfico na flexão e abdução de ombro a curto e longo prazo sem aumento do risco de seroma. (Richmond, H.et al.2018). **Metodologia:** Este trabalho foi estruturado em 3 (etapas) pesquisa em artigos científicos, elaboração de um questionário semiestruturado com perguntas a respeito do conhecimento em câncer



de mama, execução do projeto com palestra sobre os temas que tiveram maior dúvida. Foi realizado através de um trabalho qualitativo e quantitativo informativo de projeto de extensão de Fisioterapia na Saúde da Mulher, realizado na Faculdade Estácio de Sá, Vitória/ES. Foram incluídas neste estudo mulheres na faixa etária em sua maioria de 40 a 60 anos, que foram localizadas através dos participantes desse projeto de extensão, sendo conhecidos da família, parentes, amigos, entre outros, foram todas convidadas a participar da disciplina extensionista Fisioterapia na Saúde da Mulher. Foi realizado contato com 15 mulheres, que aceitaram participar dessa pesquisa. O perfil das participantes do nosso projeto, são em sua maioria de acima de 40 anos, mães e que já possuíam histórico de câncer de mama na família. Para o presente estudo e coleta de dados, foi aplicado um questionário semiestruturado, com perguntas sobre tratamento, exames, histórico de câncer, quantidade de filhos, idade, entre outras informações, avaliação físico pélvica e um termo de Consentimento Livre e esclarecido respeitando os indivíduos. Para a construção desse projeto, foi realizada uma avaliação de artigos científicos recentes que permitiram a análise de evidências científicas relacionadas às intervenções fisioterapêuticas, na prevenção e no pós-tratamento médico, que sejam eficazes nesse contexto. Junto a isso, foi feita uma pesquisa social que proporcionou uma compreensão mais ampla e realista das necessidades e perspectivas dos pacientes, familiares e profissionais de saúde envolvidos. Com a pesquisa social foi possível o levantamento de diversos dados que ajudaram a entender o real papel e necessidade da fisioterapia na vida desses pacientes, pode ser observado também que a ignorância da sociedade a respeito de medidas preventivas pode interferir na recuperação e conseqüentemente na qualidade de vida do paciente. **Resultados e Discussão:** Foram entrevistadas 15 mulheres diagnosticadas com câncer de mama. A análise dos dados revelou que 80% delas estão na faixa etária entre 40 e 60 anos, com diversas ocupações. Além disso, constatou-se que 80% das mulheres entrevistadas têm filhos e 73,3% possuem histórico familiar de câncer. Notavelmente, todas as mulheres com histórico familiar de câncer apresentam também histórico de câncer de mama. Durante as entrevistas,



as mulheres compartilharam suas experiências sobre a descoberta do câncer de mama, ressaltando a importância do autoexame e da mamografia, destacando também um aumento no conhecimento prévio sobre o assunto. Dentre os sintomas relatados estão os seguintes: pele avermelhada e enrugada, inchaço, dor na mama ou no mamilo, mudanças na cor da auréola, entre outros. O diagnóstico foi predominantemente realizado por meio do autoexame, mamografia, ressonância magnética, ultrassom e biópsia. O tratamento envolveu principalmente quimioterapia, radioterapia, mastectomia bilateral ou unilateral e imunoterapia. A fisioterapia desempenhou um papel crucial tanto no pré como no pós-operatório das entrevistadas. Elas mencionaram sessões intensas de fisioterapia, drenagem linfática e exercícios para recuperar a amplitude de movimento dos braços após a mastectomia, visando melhorar a qualidade de vida pós-cirurgia. É comum que ocorram sequelas após o tratamento do câncer de mama, como menopausa precoce, disfunção ovariana, dores nos braços e dificuldades de movimentação, o que pode afetar a autoestima e desencadear distúrbios emocionais como depressão e ansiedade nas mulheres mastectomizadas. **Conclusões:** Para a conclusão do projeto, foi realizado uma pesquisa que incluiu relatos de mulheres que enfrentaram o câncer de mama, bem como o estudo de artigos científicos que abordam o papel da fisioterapia no tratamento dessa condição. Com base nesta pesquisa, observou-se que a maioria dos diagnósticos ocorre em mulheres com idades entre 40 e 60 anos, embora também possa ocorrer em mulheres mais jovens, entre 20 e 40 anos, em uma proporção um pouco menor, porém existente. Os relatos das entrevistas foram bastante importantes, destacando a intensidade do processo vivenciado por algumas mulheres e as circunstâncias em que o diagnóstico foi realizado. Essas informações motivaram a equipe a considerar a organização de uma possível palestra na faculdade, abordando o câncer de mama e o papel da fisioterapia, tanto antes quanto depois da operação. Com foco especial no período pós-operatório, sabendo que fisioterapia não apenas aborda a recuperação física, mas também a autoestima das



pacientes que enfrentam diariamente os desafios impostos pelo tratamento de câncer de mama.

**Palavras-chave:** Câncer; Fisioterapia Oncológica; Reabilitação.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FISIOONCO, **Fisioterapia no câncer de mama** - Jaqueline Munaretto - Julho, 2021. Disponível em: <http://fisioonco.com.br/artigo/fisioterapia-no-cancer-de-mama>

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER: **Diretrizes para a detecção precoce do câncer de mama no Brasil**. Ministério da Saúde: INCA, 2015. Disponível em: <http://www.inca.gov.br>.

REZENDE L.F. **Ensaio clínico randomizado comparativo entre exercícios livres e direcionados na reabilitação pós-operatória de câncer de mama** [dissertação]. Campinas: Universidade Estadual de Campinas; 2004

SOUZA, V.O.; GRANDO, J.P.S.; FILHO, J.O. **Tempo decorrido entre o diagnóstico de câncer de mama e o início do tratamento, em pacientes atendidas no Instituto de Câncer de Londrina (ICL)**. ; Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=485556&indexSearch=ID>.



## PROMOVENDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E NUTRICIONAL COM CRIANÇAS

Prof<sup>a</sup> Ariane Dias de Amorim

Prof<sup>a</sup> Carolina Viana Correa Coimbra de Souza

Anier Tatiana Marques de Oliveira e Silva

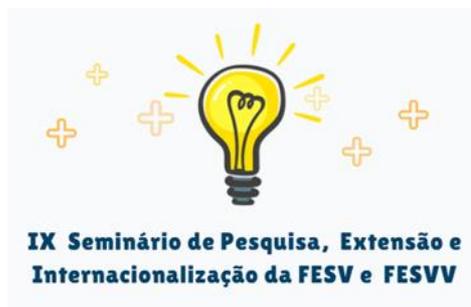
Igor Matheus Marques Capaz

Francielen Flávio Pereira

Leidiane Silva do Amaral Araújo

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** A educação nutricional alimentar para crianças desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e prevenção de doenças. É essencial ensinar hábitos alimentares saudáveis desde a infância, pois é nesse período que elas desenvolvem suas preferências alimentares e estabelecem padrões que podem persistir ao longo da vida. **Objetivos** O objetivo do presente trabalho foi promover uma ação de educação alimentar e nutricional e o conceito de alimentação saudável às crianças de 9 a 10 anos, do 4º ano do ensino fundamental I, Colégio Idade Kids, município de Vitória - ES. **Referencial Teórico:** De acordo com Guia Alimentar para a População (2014) os benefícios da educação nutricional para crianças são diversos, incluindo a promoção de um crescimento saudável, a prevenção de doenças crônicas, como a obesidade e diabetes, e o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis que perduram ao longo da vida. Portanto, ações de educação e intervenção nutricional é essencial para garantir um futuro mais saudável e sustentável para as próximas gerações. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de intervenção educacional, realizado com crianças de 9 a 10 anos, do 4º ano do ensino fundamental I, Colégio Idade Kids, município de Vitória – ES. O trabalho acadêmico apresentado às crianças do 4º ano do fundamental I, no período escolar delas, buscou orientá-las sobre a importância dos alimentos saudáveis e os benefícios que eles promovem. Além dos aspectos



teóricos que o grupo apresentou sobre em ter uma alimentação saudável, também houve a integração com as crianças de forma lúdica, com dinâmicas e brincadeiras, com apresentação de figuras de diferentes tipos de alimentos, desde os alimentos in natura ao ultra processado. Também foi apresentado aos alunos um semáforo da alimentação, explicado de forma clara e concisa que, assim como no semáforo de trânsito, existem alimentos que se pode comer livremente (sinal verde), alimentos aos quais devemos ter atenção (sinal amarelo) e alimentos que devemos evitar (sinal vermelho). Ao mostrar algumas figuras de alimentos, os alunos eram convidados a indicar qual cor do semáforo deveria ser acesa para eles. Com isso, os alunos conseguiram discernir entre alimentos que são saudáveis e prejudiciais à saúde.

**Resultados e Discussão:** A atividade foi muito produtiva, com a participação de todos. Após a apresentação, o semáforo ficou colado na sala de aula, para que todos se lembrassem de cuidar da alimentação. Foi entregue para cada criança uma banana com carinha alegre na casca, um envelope contendo informações da comensalidade e uma receita saudável de bolo. Além disso, foi entregue também uma borrachinha escolar em formato de fruta, com a mensagem de “apagar” da vida delas o que não é nutritivo. Foi ressaltado a importância da ingestão de água potável, de consumir uma variedade de alimentos, privilegiando frutas, legumes, cereais integrais, proteínas magras e laticínios com baixo teor de gordura, a moderação no consumo de alimentos ricos em açúcares, sal e gorduras saturadas, e a necessidade de evitar alimentos ultra processados, também do envolvimento das crianças na preparação de refeições saudáveis, incentivando a experimentação de novos alimentos e o desenvolvimento de habilidades culinárias.

**Conclusões:** A intervenção proporcionou a ampliação dos conhecimentos das crianças participantes. Assim, a realização de ações em educação alimentar e nutricional são necessárias e importantes para que se possa promover a alimentação saudável de maneira mais efetiva e contribuir com a construção dos hábitos de vida dos escolares e suas famílias.



**Palavras-chave:** Educação Alimentar e Nutricional; Alimentação Saudável; Crianças; Escolar.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2a ed. Brasília: MS; 2014.



## RESULTADOS DO TREINO MULTIARTICULAR NA COMPOSIÇÃO

### CORPORAL GERAL

**Profª Roberta Luksevicius Rica**

**Franck Souza**

**Kleber Fadini**

**Luccas Rizzo**

**Matheus dos Santos**

**Caroline Loos Silva**

**Yago Santos Dias**

**Mateus Souza de Oliveir**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** O treinamento mono articular X multi articular. Tivemos que conseguir um grupo de 10 mulheres entre 20 a 48 anos e fizemos avaliação física com todas elas, em seguida treinamos todas elas segunda, quarta e sexta-feira durante 1 mês. Em seguida, um mês depois fizemos outra avaliação física e colhemos os resultados relacionados ao desempenho de cada uma delas. Esse é um trabalho que tivemos que diferenciar o grupo que treinou exercício mono articular e diferenciar do outro grupo que também separamos para treinar os exercícios multi articulares. Exercícios Multi Articulares: Todo exercício que quando executado, ele tem a capacidade de movimentar mais de uma articulação e conseqüentemente mais de um grupo muscular. Exercícios Mono Articulares: é um jeito de treinamento de resistência, que é usada para a construção da força e o desenvolvimento muscular, que é envolvendo o movimento de um grupo de músculos e de uma única articulação. **Objetivos** O trabalho do grupo tem como objetivo destacar e observar as mudanças na composição corporal geral de músculo, água e gordura, de um treino multiarticular de musculação principalmente comparado com treinos monoarticulares, e também, secundariamente, observar as diferenças de desempenho e o desenvolvimento no treino em si. **Referencial Teórico** Estudos como o de Matola et al, (2024) influenciaram essa



pesquisa a relacionar as diferenças de exercícios multiarticulares em relação aos monoarticulares buscando diferenciar os efeitos fisiológicos causados por essas categorias de exercícios. Exercícios multiarticulares envolvem grandes agrupamentos musculares justamente por envolver a ativação simultânea de duas ou mais articulações, o que torna propício a se manipular uma carga mais elevada e seguindo o princípio da sobrecarga isso seria algo positivo a favor desse tipo de exercício. Essa classificação de exercício acaba por necessitar de um tempo maior de intervalo possível por envolver um agrupamento maior de músculos e isso pode vir a interferir no número de repetições máximas do indivíduo como visto no estudo de Salles et al. Enquanto que exercícios monoarticulares em sua grande maioria envolvem agrupamentos musculares menores e acaba por exigir uma menor conexão neuro muscular devido a isso, além de levar a uma recuperação mais rápida entre as séries. Fleck e Kraemer, (2017). Sejam exercícios multi ou mono articulares, treinados de forma específica, isso é, treinados num programa de treino para cada modo de exercício gerou ganhos semelhantes de força para indivíduos mulheres em 8 semanas de treinamento, no Leg press e a extensora, apontando assim a igual importância entre os exercícios (Stien et al, pub Med central 2020). Em seu estudo na combinação de exercícios multiarticulares com monoarticulares de Junior et al, (2010), ele levou um grupo de homens com um pouco mais de um ano de treinamento a realizar uma pré ativação da musculatura do quadríceps, especificamente o vasto lateral em um exercício monoarticular para logo em seguida realizar um outro exercício multiarticular, esses exercícios eram cadeira extensora e leg press 45 respectivamente. Ao final do teste, a pré ativação na cadeira extensora em intensidade moderada levou em sequência a um maior sinal eletromiográfico de ativação na musculatura do quadríceps. Isso aponta a eficácia da combinação dos exercícios (mono e multi) e que os exercícios monoarticulares com uma carga adequada podem levar a uma melhor conexão neuro muscular para uma musculatura específica. No estudo de Gentil et al. Não foram encontrados nenhum ganho significativo de força nos flexores do cotovelo de homens não treinados entre exercícios multiarticulares e



monoarticulares, mostrando que aparentemente não a grandes diferenças entre os tipos de exercícios **Metodologia:** O grupo separou dois grupos iguais de mulheres e aplicou uma ficha monoarticular pra um e multiarticular pra outro, com a mesma dieta em geral, e observou as diferenças nos resultados no final do processo. Boa parte do objetivo do grupo foi observar a diferença entre um treino e outro, por isso foram separados dois grupos de mulheres numa faixa etária parecida e uma dieta parecida, a premissa do grupo foi que Os exercícios multi-articulares, como agachamentos, levantamento terra e supino, envolvem vários grupos musculares simultaneamente. Isso leva a uma maior ativação muscular em todo o corpo, o que resulta em um aumento do gasto energético durante o treino e, conseqüentemente, pode acelerar a perda de gordura, e conferimos através do processo se isso procede ou não. Todas elas são praticantes de treinamento resistido no mínimo há um ano, sem qualquer impedimento articular, muscular ou de saúde que pudesse levar a riscos pela prática do treinamento resistido. Todas as voluntárias foram esclarecidas sobre os objetivos e os procedimentos utilizados durante a realização do estudo, elas assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido antes de concordarem em participar do projeto. Os principais autores de base usados pelo grupo foram Mark Rippetoe, Stuart McRobert, Charles Poliquin, mas apenas como base, visto que as conclusões finais foram empíricas. Foram usados adipômetros, fitas métricas e balança estadiômetro com medidor de altura e parquímetro ósseo para ler a composição corporal (IMC) e tirar as medidas das mulheres antes de começar o programa e ao final do processo. **Resultados e Discussão:** o treino multi articular a aluna Fabiana teve um desempenho podemos ver na avaliação física a coxa direita:53,00 foi pra 55,00 e a aluna Layane que realizou o exercício mono articular podemos ver que teve alteração na coxa direita 56,50 foi para 54,20 isso mostra que teve alteração diferentes. A aluna Isabela que fez o treino mono articular, teve alteração no IMC 22,79 foi para 22,55 e a aluna Giovana que fez o treino multi articular teve alteração no seu IMC 21,92 que foi para 24,64. Algumas tiveram aumento no no volume como da coxa direita, outras diminuíram, também ocorreu alterações no IMC



umas pra mais outras pra menos Mas o volume plasmático não quer dizer que houve mais hipertrofia do que o menor, pois a quantidade de miofibrilas que a dentro dela que fala que houver hipertrofia e não o volume plasmático. **Conclusões:** A conclusão sobre os resultados em geral é que não houveram diferenças muito expressivas na composição corporal entre um treino e outro, porém, o grupo que fez o treino multiarticular teve aumentos consideráveis de força em relação ao outro grupo. Antes de começar o trabalho, nossa expectativa era que exercícios multiarticulares trariam mais consciência corporal e ajudariam a ter uma melhor evolução em geral na musculação, tanto no aumento de força quanto na hipertrofia consequentemente, porque são exercícios que precisam de uma conexão mente-músculo muito maior. Os resultados de hipertrofia não foram expressivos mas de força sim, então é verdade que a consciência corporal delas aumentou.

**Palavras-chave:** Musculação, Treinamento Neuro-Muscular, Treino Multiarticular, Composição Corporal.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

STUART, McRobert. **Treino fullbody**. Bigmonstro dicas de treino, alimentação e suplementação, 2010. Disponível em: <https://bigmonstro.webnode.com.br/news/treino-fullbody-stuart-mcrobort/>

CHARLES, Poliquin. Os sete princípios de treino. **Revista O Ferro**. Janeiro de 2014. Disponível em: <https://www.revistaoferro.com.br/treinos/os-7-principios-de-treino-de-charles-poliquin>

ISAAC, Yuri et al. Exercício Multiarticular Vs. Monoarticular Em Relação A Composição Corporal E Ganhos De Força: Uma Revisão De Literatura. **Brazilian journal implantology and health sciences**, 2024.



## SEMANA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**Profª Carolina Viana Correa Coimbra de Sousa**

**Profª Ariane Dia de Amorim**

**Maria Lúcia Cândido**

**Alan Carlos Colombo Ramos**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** A proposta da disciplina de Antropologia e Educação Alimentar e Nutricional do curso de Nutrição é proporcionar um entendimento das diversas dimensões em que estão inseridos os pacientes a serem atendidos, sejam elas: sociais, culturais, regionais e econômicas, por exemplo; dentro desse contexto proporcionar uma orientação nutricional adequada à realidade individual de cada paciente. **Objetivos:** Orientar através de publicações feitas pela rede social Instagram, endereços: mallucandido71 e simonesilvachef, por posts apresentando sugestões para as principais refeições: café da manhã, almoço, jantar; e também lanches que podem intercalar entre essas refeições. **Referencial Teórico:** A base do nosso projeto foi o Guia Alimentar para a População Brasileira, que apresenta de maneira facilitada orientações e sugestões para uma alimentação saudável e nutritiva de maneira prática e de fácil entendimento e preparação. A urgência do assunto em nosso país é devido ao fato de, ao mesmo tempo que houve uma redução significativa na desnutrição em nossa população geral estamos lidando com um aumento expressivo do sobrepeso e da obesidade que atingem todas as faixas etárias, tendo como consequências as doenças crônicas como principal causa da morte entre adultos. Exemplos de doenças crônicas são: pressão alta e diabetes. **Metodologia:** Utilizamos a rede social Instagram para divulgar as informações de sugestões de alimentações saudáveis, com base em cada opção e região de preferência e hábitos alimentares. Foram 4 refeições base, com opções para vários gostos, e levando em consideração alimentos variados. **Resultados e Discussão:** Observamos um alcance



significativo e retornos positivos em relação a certos alimentos que, por muito tempo, foram rotulados como “não saudáveis”. Essa mudança de perspectiva é notável, embora alguns tabus ainda persistam na sociedade. Três exemplos notáveis são o ovo, o leite e o pão. O ovo, por décadas, foi considerado um vilão nutricional devido ao seu alto teor de colesterol. No entanto, pesquisas recentes mostram que esse alimento é uma excelente fonte de proteína, vitaminas e minerais essenciais. A crença de que o consumo aumenta o risco de doenças cardíacas foi desmistificada, e agora muitos especialistas recomendam incluí-los em uma dieta equilibrada. Algumas pessoas acreditam que o leite é inadequado para adultos e que pode causar problemas digestivos. No entanto, o leite é uma fonte valiosa de cálcio, vitamina D e proteínas. Para aqueles que não têm intolerância à lactose, o leite pode ser uma parte saudável de uma dieta equilibrada. Já o pão foi frequentemente associado ao ganho de peso e à elevação dos níveis de açúcar no sangue. No entanto, nem todos os pães são iguais. Pães integrais e de grãos inteiros oferecem fibras, vitaminas e minerais essenciais. Eles são uma escolha mais saudável em comparação com o pão branco refinado. Em resumo, é importante questionar os rótulos e mitos associados aos alimentos. A ciência nutricional evolui constantemente, e nossa compreensão sobre o que é saudável também muda. Portanto, é essencial basear nossas escolhas alimentares em evidências sólidas e não em preconceitos ou tabus sociais.

**Conclusões:** Com base nos resultados e discussão acima, fica claro que de uma forma geral, a sociedade carece de informações de fontes seguras, e que levam em consideração evidências científicas e análises com maior critério e imparcialidade.

**Palavras-chave:** Alimentação Saudável; Guia Alimentar Brasileiro; Nutrição.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério Da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**/Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica – 2. ed., 1. reimp. - Brasília: Ministério da Saúde, 2014.



## TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA E SUAS ESPECIFICIDADES

Profª Lara Trabach

Fernando Poltronieri Sarquis

Geysa Nascimento dos Santos

Luana Crysttyn Franco

Núbia Rosetti Nascimento Gomes

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** Considerando que o mês de abril é destinado à conscientização sobre o autismo, o presente estudo tem como temática principal o Transtorno do Espectro Autista e suas especificidades. De maneira ampla, o autismo é um transtorno do neurodesenvolvimento que se manifesta antes dos três anos de idade, caracterizado, de maneira geral, por problemas nas áreas de comunicação, interação e comportamento. De acordo com Grinker (2010), a dificuldade que a criança demonstra em se relacionar com o outro é uma das principais características do transtorno assim como dificuldades na aquisição da linguagem e tendência ao isolamento social. É importante relatar que, atualmente, o Transtorno do Espectro Autista tem sido muito estudado e discutido e o aumento do número de casos de crianças diagnosticadas com o referido transtorno é uma realidade. Durante nosso processo de pesquisa, buscamos informações acerca da prevalência dos casos de crianças com TEA no Brasil, no entanto, não encontramos dados específicos relacionados à população brasileira. As informações encontradas referem-se aos dados do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), agência do Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos. Esta, por sua vez, vem rastreando as características de crianças autistas há mais de duas décadas e, mesmo que não sejam dados brasileiros, o Brasil ainda usa os estudos **Objetivos:** Temos como objetivos contribuir com o avanço do estado da arte sobre o referido transtorno pois, conforme já mencionado, o quantitativo de crianças que estão dentro do espectro tem aumentado

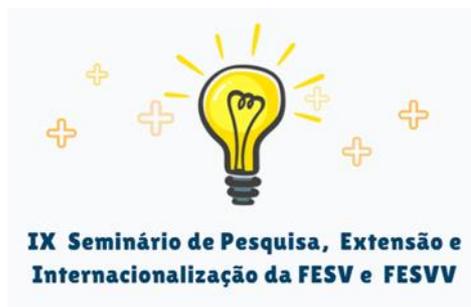


muito e, junto a este aumento de informações, muitas destas constituem-se como inverdades trazendo consequências sérias para esse público. Diante desse desafio, nosso projeto tem como principal objetivo trazer informações à comunidade, de maneira clara e fidedigna, pois acreditamos que somente por meio da educação, podemos contribuir com o processo de aprendizagem e desenvolvimento humano.

**Referencial teórico:** Diante da complexidade que envolve as ciências humanas, optamos por dialogar com autores que tratam sobre a temática referente ao autismo, sob uma perspectiva comportamentalista. Dentre eles, destacamos os pressupostos da teoria de Skinner (1957) conhecida como behaviorismo radical. Dentre os vários conceitos que tangenciam essa teoria, destacamos o comportamento verbal. De acordo com essa teoria, o comportamento é determinado por contingências ambientais e a compreensão dessas contingências é fundamental para entender e prever o comportamento humano e animal. Nesta direção, o autor propõe um modelo de aprendizagem baseado na relação entre estímulos, respostas e consequências, e defende uma abordagem científica rigorosa para estudar o comportamento.

**Metodologia:** Considerando a temática do estudo, optamos por realizar uma revisão bibliográfica, que permite o aprofundamento dos estudos já realizados por meio da seleção e priorização de um conjunto de dados bibliográficos. Diante dessa perspectiva buscaremos compreender um pouco mais sobre o Transtorno do Espectro Autista e os desafios que esta condição traz, em uma sociedade marcada pela exclusão das pessoas “diferentes”.

**Resultados e Discussão:** Para concretização de nossas ações, optamos pela realização de uma palestra aberta à comunidade onde algumas especificidades do referido transtorno foram abordadas por meio do uso de uma linguagem acessível. A divulgação foi feita pelos integrantes da turma por meio de panfletos e mídia digital sendo que toda a organização do evento foi elaborada pelos discentes. Importante ressaltar que foram disponibilizados materiais sobre o tema, por meio de um QR-code, onde as pessoas puderam ter acesso a mais informações sobre o autismo. Utilizando este mesmo recurso, os discentes organizaram uma pesquisa para saber como os participantes avaliaram a



ação proposta. Como resultados de nosso projeto, podemos afirmar que esse tipo de ação torna possível a transmissão de conhecimentos a um maior número de pessoas, promovendo a inclusão por meio da construção de saberes que possibilitam a qualificação de práticas sociais igualitárias. **Conclusões:** A ação proposta obteve o engajamento necessário e a participação da comunidade foi muito importante para a propagação de conhecimentos referidos ao transtorno do espectro autista. Para os discentes, o tema proposto configurou-se como uma possibilidade de aprendizagem sobre o autismo, a partir dos materiais e conteúdos selecionados e disponibilizados e também por meio da palestra promovida pelos mesmos. Acreditamos que esse tipo de ação colabora com o processo de conscientização de um maior número de pessoas. Sendo assim, concluímos que o objetivo proposto foi alcançado de maneira adequada e promissora.

**Palavras-chave:** Transtorno do Espectro Autista; Comportamento Verbal; Conscientização.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GRINKER, Roy Richard. **Um mundo obscuro e conturbado**. Tradução de Catharina Pinheiro. São Paulo: Larousse do Brasil, 2010.

SKINNER, B.F. (1957). **Verbal Behavior**. New York: Appleton-Century-Crofts.



## TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA: ROTEIRO PARA FAMILIARES E CUIDADORES LIDAREM COM DESAFIOS E CELEBRAR VITÓRIAS

Profª Emanuel José Lopes Pepino

Ana Clara Bonilla

Ednilson Silva

Elisama Paixão

Esther Thamirys Hilário

Leanna Alfonso

Marcela do Nascimento

Ronaldo Rodrigues

Thais Perim Oliveira

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é uma condição neurodesenvolvimento que afeta o desenvolvimento da comunicação e da interação social. Manifesta-se de maneiras distintas em cada pessoa, moldando seu comportamento, aprendizagem e percepção do mundo. Caracterizado por um conjunto de características singulares, o TEA impacta cada indivíduo de maneira única, exigindo um olhar individualizado para suas necessidades e potencialidades. Este trabalho se propõe a oferecer um roteiro para familiares e cuidadores de pessoas com TEA, abordando informações sobre o TEA, os desafios e as conquistas que permeiam a jornada diária. Apresentaremos os principais conceitos relacionados ao TEA, destacando as características que o definem e os diferentes níveis de severidade. Abordaremos também as áreas de desenvolvimento que podem ser afetadas pelo TEA, como a comunicação, a interação social, o comportamento e a aprendizagem. **Objetivos** Fornecer aos familiares e cuidadores de pessoas com TEA informações para lidar com os desafios do dia a dia. Auxiliando na compreensão das características e necessidades individuais e direitos da pessoa com TEA. Apresentar estratégias eficazes para promover o desenvolvimento e a qualidade de vida das



peças com TEA, indicando tratamentos e redes de apoio responsáveis por essa causa. E por fim, celebrar as conquistas e o progresso alcançados ao longo da jornada. **Referencial Teórico:** O trabalho se baseia em pesquisas e estudos realizados por renomados autores na área do TEA, como Lorna Wing e Michael Rutter. Michael Rutter propôs uma nova definição do distúrbio, como um transtorno mental único, independente da esquizofrenia. Baseado em quatro critérios, o autismo seria caracterizado por atrasos e desvios sociais (não só decorrentes da deficiência intelectual), problemas de comunicação (também não apenas ligados à deficiência intelectual), comportamentos incomuns como movimentos estereotipados e maneirismos, com todos os sintomas presentes antes dos 30 meses de idade. Pela primeira vez, o autismo foi definido como uma condição única, fora do conceito da esquizofrenia. O distúrbio passou para uma nova classe, denominada Transtornos Invasivos do Desenvolvimento (TIDs), que afetam múltiplas áreas de funcionamento do cérebro. Lorna Wing é uma das pioneiras da visão do autismo como espectro. Ao mesmo tempo, ela começa a trabalhar o conceito do autismo como um espectro, que afeta pessoas em diferentes níveis. A médica também vai estabelecer uma nova base para o diagnóstico a partir de seis pontos básicos: verbalização correta, mas estereotipada; comunicação não-verbal inadequada; ausência de manifestações convencionais de empatia; repetição e dificuldade de mudanças; deficiências de coordenação motora; e boa memória mecânica e limitados interesses. As teorias e modelos apresentados por esses autores contribuem para a compreensão das características do TEA, bem como para o desenvolvimento de intervenções eficazes. **Metodologia:** A metodologia utilizada neste trabalho envolve a revisão bibliográfica de estudos científicos sobre o tema. Através da análise crítica e das informações coletadas, será realizada uma apresentação do tema para as famílias, cuidadores e pessoas interessadas no assunto. **Resultados e Discussão:** A revisão bibliográfica permitirá identificar os principais desafios enfrentados por familiares e cuidadores de pessoas com TEA, bem como as estratégias e intervenções que podem ser utilizadas para superá-los. Os resultados serão discutidos à luz da literatura



científica, destacando a importância da individualização do atendimento e da promoção da qualidade de vida das pessoas com TEA. **Conclusões:** Este trabalho visa contribuir para a construção de um ambiente mais acolhedor e inclusivo para pessoas com TEA, fortalecendo o apoio às suas famílias e cuidadores. Ao oferecer um roteiro prático e embasado em pesquisas científicas, esperamos auxiliar na superação dos desafios e na celebração das conquistas que permeiam a jornada diária.

**Palavras-chave:** TEA; Familiares; Cuidadores; Informações.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FERNANDES, R. Fatima. **Quatro médicos que mudaram a visão do mundo sobre autismo**. Autismo e Realidade. Disponível em: <<https://autismoerealidade.org.br/2019/11/27/quatro-medicos-que-mudaram-a-visao-do-mundo-sobre-autismo/>> Acesso em: 30 abril. 2024.

MOÇO, Anderson. **Espectro autista:** entenda por que é um espectro e como é o transtorno. Vida saudável – O blog do Einstein. Disponível em: <https://vidasaudavel.einstein.br/espectro-autista/> Acesso em: 30 abril. 2024.



## TRANSTORNOS ALIMENTARES E AUTO ESTIMA

**Profª Fabiana De Oliveira Moreira**

**Natalina de Assis Dallabernardina**

**Rhayza Nascimento Rodrigues**

**Yasmin Vieira dos Santos de Souza**

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** O transtorno alimentar é um transtorno mental que transforma o comportamento alimentar e tem efeito direto sob a distorção de imagem e autoestima, levando a consequências na saúde física e emocional. Diante disso, surgiu a necessidade de conscientizar e tornar conhecimento da comunidade a qual foi desenvolvido o projeto de extensão “Transtornos alimentares e autoestima”, sobre a necessidade de compreender os fatores de risco, prevenção e tratamento dos transtornos alimentares e sua relação direta com a autoestima. **Objetivos:** conscientizar e orientar o público-alvo sobre os transtornos alimentares, de modo que possam identificar os sinais e sintomas; Designar quando há a necessidade de procurar profissionais adequados para prevenir e tratar dos transtornos mentais; Enfatizar a importância da autoestima e sua relação com os transtornos mentais. **Referencial teórico:** Segundo Silva, et.al ( 2018) a autoestima está associada aos transtornos alimentares, principalmente quando se utiliza jovens como referencial, pois a busca por uma imagem corporal ideal se inicia nessa faixa etária, com isso comportamentos de risco a saúde são gerados e causados por uma auto imagem negativa que se inicia ao se deparar com frustrações causadas pela busca de um corpo considerado padrão pela sociedade, levando a uma maior suscetibilidade de apresentar transtornos alimentares. Em continuidade, são evidenciados por Bittencourt, et. Al, (2013 ), que um dos principais meios de proliferação de ideias que contribuem para o aumento dos transtornos alimentares, pois fortalecem uma ideia de corpo adequado, gerando baixa autoestima é a internet, que frequentemente promove padrões de beleza irreais e acesso à informações que podem desencadear ou



agravar os transtornos alimentares, como dietas radicais. Stefani, et.al ( 2023), evidencia fatores que podem contribuir para um tratamento adequado dos transtornos alimentares, como um ambiente adequado e a importância de uma equipe multidisciplinar para sustentação do paciente tornando maiores a possibilidade de adesão ao tratamento. Diante disso o projeto visa, orientar quando a importância de uma autoimagem positiva e conscientizar o público-alvo sobre os sinais e sintomas para que dessa forma o haja uma maior aderência ao tratamento de forma precoce e uma melhora na disseminação de um conhecimento correto a respeito dos transtornos alimentares. **Metodologia:** O projeto foi realizado a partir de palestra ativa com o público-alvo com o intuito de informar e disseminar conhecimentos sobre os transtornos alimentares, na qual foram disponibilizados e oferecidos folhetos informativos para maior entendimento pelo envolvidos e lembranças para que houvesse uma maior adesão do público com a palestra informativa ofertada. **Resultados e discussões:** Obtivemos os resultados de conscientização sobre os sinais e sintomas de transtornos alimentares, o que levou as pessoas a reconhecerem esse problema e a importância de uma autoimagem positiva, incentivando os indivíduos a terem uma relação mais saudável, tanto mentalmente quanto fisicamente, consigo mesmos, reduzindo assim a vulnerabilidade a desenvolver possíveis transtornos alimentares futuramente. Por fim, é importante destacar que a conscientização da autoimagem positiva não é apenas uma questão individual, mas também social. Ainda necessitamos de mais representatividade com corpos reais e a desconstrução de padrões de beleza irreais, promovendo assim a diversidade e criando um ambiente mais inclusivo e saudável para todos. **Conclusão:** Após a realização do projeto, concluímos que a orientação sobre os transtornos alimentares é fundamental para que haja uma maior percepção das pessoas quanto aos sinais e sintomas, além da importância de se ter uma autoimagem positiva, a fim de evitar transtornos alimentares. Portanto, torna-se perceptível e imprescindível a necessidade de realizar campanhas e palestras que possam prevenir e promover a saúde.



**Palavras-chave:** Transtornos Alimentares; Autoestima; Transtorno Mental; Saúde.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BITTENCOURT, Liliane de Jesus e Almeida, Rafaela Andrade. Transtornos alimentares: patologia ou estilo de vida?. **Psicologia & Sociedade** [online]. 2013, v. 25, n. 1 [Acessado 20 Março 2024], pp. 220-229. Disponível em:<<https://doi.org/10.1590/S0102-71822013000100024>>. Epub 14 Maio 2013. ISSN 1807-0310. <https://doi.org/10.1590/S0102-71822013000100024>.

SILVA, Andressa Melina Becker da et al. Jovens Insatisfeitos com a Imagem Corporal: Estresse, Autoestima e Problemas Alimentares. **Psico-USF** [online]. 2018, v. 23, n. 3 [Acessado 20 Março 2024], pp. 483-495. Disponível em:<<https://doi.org/10.1590/1413-82712018230308>>. Epub Jul-Sep 2018. ISSN 2175-3563.

STEFANI M.D.D, Azevedo L.D.S, SOUZA A.P.L de, SANTOS M.A dos, PESSA R.P. Tratamento Dos Transtornos Alimentares: Perfil Sociodemográfico, Desfechos E Fatores Associados. **J bras psiquiatria [Internet]**2023;72(3):143–51. Available from: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000420>.



## **TRANSTORNOS DO NEURODESENVOLVIMENTO, TEA E INTERVENÇÃO BASEADA EM EVIDÊNCIA**

**Profª Geórgia Vital dos Santos Rocha**

**Ana Clara Bonilla**

**Ednilson Silva**

**Elisama Paixão**

**Esther Thamirys Hilário**

**Leanna Alfonso**

**Marcela do Nascimento**

**Ronaldo Rodrigues**

**Thais Perim Oliveira**

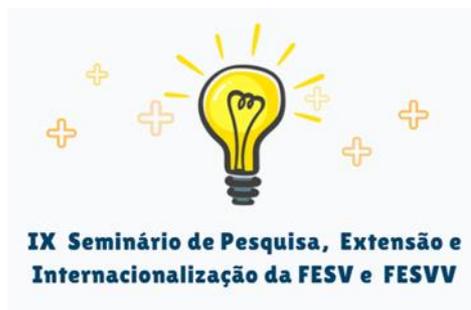
Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** O trabalho abordará de forma sucinta alguns dos transtornos do neurodesenvolvimento. Transtornos do neurodesenvolvimento são um grupo de condições com início no período do desenvolvimento. Os transtornos tipicamente se manifestam cedo no desenvolvimento, em geral antes de a criança ingressar na escola, sendo caracterizados por déficits no desenvolvimento que acarretam prejuízos no funcionamento pessoal, social, acadêmico ou profissional. Os déficits de desenvolvimento variam desde limitações muito específicas na aprendizagem ou no controle de funções executivas até prejuízos globais em habilidades sociais ou inteligência. Alguns dos transtornos do neurodesenvolvimento são: Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), Deficiência Intelectual (DI) e Transtorno do espectro Autista (TEA). A Organização das Nações Unidas – ONU estabeleceu no dia 02 de abril de 2007, o Dia Mundial de Conscientização sobre o Autismo, a cor Azul representada, deve-se ao fato do Transtorno do Espectro Autista – TEA atingir em sua maioria as pessoas do gênero masculino segundo o órgão. Sendo assim a data foi instituída com a finalidade de promover a conscientização e explicar para as pessoas sobre o que é o Espectro Autista. Segundo a Organização Mundial de Saúde – OMS,



**IX Seminário de Pesquisa, Extensão e  
Internacionalização da FESV e FESVV**

“uma em cada 160 crianças no mundo tem TEA” (OMS, 2023). O símbolo do TEA é um quebra-cabeça colorido, significando sua diversidade e complexidade, e foi criado em 1963 pela National Autistic Society, no Reino Unido. **Objetivos:** O objetivo desse trabalho foi apresentar, a comunidade geral, um pouco sobre os transtornos do neurodesenvolvimento, em especial o TEA. **Referencial Teórico:** Os principais autores utilizados neste trabalho foram: Todorov, João Claudio; Moreira, Maísa. Carvalho Neto, Marcus Bentes. Velasco, Saulo Missiaggia; Garcia-Mijares, Miriam; Tomanari, Gerson Yukio. Sella, Ana Carolina; Ribeiro, Daniela Mendonça. Fernandes, Fernanda Dreux Miranda; Amato, Cibelle Albuquerque De La Higuera. Malavazzi, Dante Marino. Gusmão, Thiago Barbosa. **Metodologia:** Uma vez que esse foi um trabalho que envolveu a turma inteira, parte da metodologia do do trabalho que se tratava de um evento, foi dividir a turma em grupos e cada grupo se responsabilizar por uma parte do evento. A parte que foi destinada aos autores desse trabalho foi a produção de brindes para serem entregues a comunidade. Para isso foram feitas reuniões online para a discussão de qual seria o melhor brinde para o evento levando em consideração o tema abordado, como seria a distribuição dos mesmos e materiais necessários para a produção dos brindes. **Resultados e Discussão:** O resultado do trabalho foi um evento onde conscientizamos um pouco a sociedade a respeito dos transtornos do neurodesenvolvimento, tratamentos existentes e abordagens. Por ser um assunto de relevância para a sociedade que possui pouco conhecimento sobre esses transtornos entendemos que talvez fosse necessário mais tempo para o desenvolvimento de um evento e ações que fossem ser mais eficazes quanto a aderência da sociedade. Consideramos que o fato de no mesmo dia também estar acontecendo outro evento e no mesmo horário também prejudicou um pouco em relação a participação da sociedade e do próprio corpo discente e docente. **Conclusões:** Com o trabalho pudemos perceber quanto esse ainda é um assunto pouco conhecido pela sociedade num geral. Pudemos observar também que apesar disso temos muitos estudos na área, e que ela é inclusive uma área na qual as pesquisas vêm aumentando consideravelmente. Os tratamentos e intervenções



também têm sido atualizados regularmente conforme as descobertas científicas acerca do tema vão evoluindo e lançando mais luz sobre a natureza desses transtornos.

**Palavras-chave:** Transtornos do Neurodesenvolvimento; TEA; Autismo; Evento; Brindes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARVALHO NETO, Marcus Bentes. Análise do comportamento: behaviorismo radical, análise experimental do comportamento e análise aplicada do comportamento. **Interação psicol**, p. 13-18, 2002.

FERNANDES, Fernanda Dreux Miranda; AMATO, Cibelle Albuquerque de la Higuera. **Análise de Comportamento Aplicada e Distúrbios do Espectro do Autismo**: revisão de literatura. In: CoDAS. Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia, 2013. p. 289-296.

Hospital das Forças Armadas – HFA. **ABRIL AZUL - Mês de Conscientização sobre o Autismo**. Disponível em: <https://www.gov.br/hfa/pt-br/abril-azul-mes-de-conscientizacao-sobre-o-autismo>. Acesso em 01 de mai de 2024.

SELLA, Ana Carolina; RIBEIRO, Daniela Mendonça. **Análise do comportamento aplicada ao transtorno do espectro autista**. Appris Editora e Livraria Eireli-ME, 2018.

TODOROV, João Claudio; Moreira, Maísa. Análise experimental do comportamento e sociedade: Um novo foco de estudo. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 17, p. 25-29, 2004.



## TROCAS SAUDÁVEIS E OS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DA MULHER

Prof<sup>a</sup> Carolina Viana Correa Coimbra de Sousa

Prof<sup>a</sup> Ariane Dias de Amorim

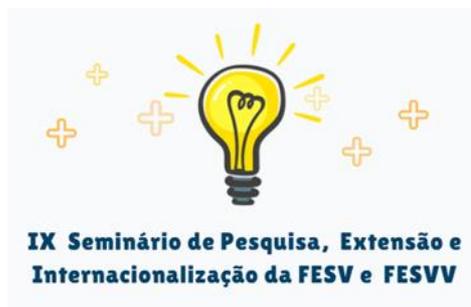
Fabiane Maria de Almeida Araújo

Myllene Lopes Marins

Raquel Azevedo Gegeski

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** A alimentação influencia na saúde da mulher de várias maneiras e uma nutrição adequada pode amenizar sintomas de doenças aumentando nossa qualidade de vida. Nosso trabalho busca revelar benefícios para a saúde da mulher através de substituições alimentares, nos lanches do dia a dia, pela proposta de trocar alimentos processados e ultraprocessados, responsáveis por aumentar o risco de desenvolver problemas de saúde, como obesidade, hipertensão e doenças do coração por alimentos minimamente processados e *in natura*. O presente projeto foi desenvolvido como parte da disciplina extensionista Antropologia e educação alimentar e nutricional, e optamos por desenvolver o projeto de extensão comum grupo de mulheres na Clínica de Estética Jessica Basílio no município de Vila Velha. **Objetivos:** Estimular e conscientizar de forma simples a importância de traçar um planejamento alimentar em benefício da saúde da mulher, de forma descomplicada, pela proposta de realizar trocas de alimentos com altos teores de açúcar, sódio e gorduras, por alimentos *in natura* e minimamente processados, conferindo maior absorção dos nutrientes. **Referencial Teórico:** De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS, 2020), atualmente mais da metade dos adultos apresenta excesso de peso (60,3%, o que representa 96 milhões de pessoas), com prevalência maior no feminino (62,6%) que no masculino (57,5%). O Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável para a população brasileira, voltado para um planejamento alimentar rico em



nutrientes. O Ministério da Saúde destaca a obesidade como um problema de saúde pública e que sejam prioritárias as ações de promoção da alimentação adequada e saudável, de prevenção da obesidade. **Metodologia:** Para o grupo de mulheres foi ofertado um café da tarde, onde foi debatido o tema e oferecido a elas lanches, preparados por nós, com o intuito de destacar o valor nutricional destas substituições para o organismo. Através dos lanches, que levamos, e do bate papo sobre o assunto foi possível apresentar o tema com clareza e atrair a participação de todas. Além disso, distribuimos material educativo em forma de folder, constando opções de trocas alimentares e seus benefícios, diálogo claro sobre a alimentação praticada no dia a dia, oferta de um delicioso café da tarde com alimentos saudáveis em substituição a alimentos processados e ultraprocessados. **Resultados e Discussão:** O trabalho realizado alcançou êxito, com nosso público-alvo, ao abordarmos o tema e propormos debate a respeito do compromisso que cada mulher tem de planejar o que consome em favor de sua saúde. O diálogo foi claro e bem participativo. Um feedback positivo foi o surgimento de um convite para a equipe apresentar, através da faculdade, o tema em uma academia de ginástica à convite da proprietária. O público absorveu o conteúdo comprometendo-se a repensar sua rotina alimentar. **Conclusões:** Atingimos de forma satisfatória parte da sociedade feminina levando por meio desta renomada instituição conhecimento claro através de debates e degustação, os benefícios de uma troca alimentar saudável. Apresentamos nosso guia alimentar brasileiro, por muitos ali desconhecido, disseminando informações que contribuem para um planejamento alimentar, por meio de trocas saudáveis de alimentos in natura e minimamente processados. Percebemos que muitas das mulheres presentes não tinham o conhecimento da importância da simples substituição de um determinado ingrediente e do impacto para sua saúde, atingindo assim nosso objetivo.

**Palavras-chave:** Guia; Planejamento; Trocas; Saúde.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **Sobrepeso e obesidade como problemas de saúde pública**, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-queroter-peso-saudavel/noticias/2022/sobrepeso-e-obesidade-como-problemas-de-saude-publica>; Acesso em: 28 abr. 2024.

BRASIL. **Guia Alimentar da População Brasileira**, Ministério da Saúde - Brasília DF, (2014).

PEREIRA, Raquel. **Ultraprocessados**: como substituir por alimentos equivalentes mais saudáveis? [2023]. Revista concedida ao jornal "O Globo". Disponível em: <https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2023/06/ultraprocessados-como-substituir-por-alimentos-equivalentes-mais-saudaveis-veja-lista.ghtml>. Acesso em: 24 abr. 2024.



## UNINDO SABERES: TRANSTORNO DO NEURODESENVOLVIMENTO, TEA E INTERVENÇÃO BASEADO EM EVIDÊNCIA.

Profª Lara Trabach  
Antônio Marques Costa  
Nicolly dos Santos Nascimento  
Paulo Pereira Terres  
Sérgio Luiz Anechini  
Simone Zani de Assis

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** O neurodesenvolvimento nada mais é do que o desenvolvimento do sistema nervoso, o que inclui as partes motora e sensorial; a comunicação; a linguagem; comportamentos e emoções. Nesta palestra também foi tratado um assunto que antigamente pouco era citado e se quer conhecido, o transtorno do espectro autista (TEA) que é um distúrbio do neurodesenvolvimento caracterizado por desenvolvimento atípico, manifestações comportamentais, déficits na comunicação e na interação social, padrões de comportamentos repetitivos e estereotipados. Com os temas tratados, os acadêmicos tiveram a oportunidade de apresentar meios de intervenções baseadas em evidências, que no geral são intervenções e estratégias de ensino que foram comprovadas por pesquisas científicas para serem eficazes na promoção do desenvolvimento e da aprendizagem de pessoas com TEA. **Objetivos:** De forma sucinta, nosso principal objetivo através dessa atividade de extensão foi unir informações sobre os temas retratados a fim de serem ensinadas e passadas de forma esclarecedora para pais, parentes, professores, amigos, estudantes e pessoas com pleno interesse aprender e contribuir positivamente na vida de uma pessoa neuro atípicas. Ajudando no entendimento de comportamentos (como ecolalia e estereotípias) e até mesmo em um modo correto de intervenção. **Referencial Teórico:** Usamos referências que foram apresentadas para esclarecer de forma



teórica o que é a análise do comportamento aplicada, que tem Burrhus Frederic Skinner como principal autor, pesquisador e psicólogo (também principal autor do behaviorismo radical) que explica o que é a Análise do Comportamento Aplicada, mais conhecida por sua sigla em inglês ABA (Applied Behavior Analysis): Uma ciência que busca compreender o ser humano através das inter relações que o indivíduo mantém com o seu ambiente. **Metodologia:** “O comportamento humano é uma resposta às recompensas do meio Externo” Usamos formas de metodologias diferentes para atingir os objetivos propostos: Uma divulgação bem ampla ( na rua e nas redes sociais ) através de cartazes e designers, escolhemos o meio de comunicação que foi abordado o tema (a palestra) onde os convidados poderiam opinar, tirar dúvidas e ter acesso a um conteúdo de apoio para que entendessem ainda mais o tema através do QR Code, organizamos uma recepção onde os convidados eram direcionados a sala da palestra pelos nossos colaboradores da área STAFF que ficaram responsáveis pela recepção, lista de presença, entrega de brinde e por atender e solucionar quaisquer dúvidas dos convidados em relação ao ambiente que o evento estava acontecendo. Tivemos também uma organização para agrado de todos que estavam presentes com uma pequena lembrancinha (organizada pelo grupo responsável) e uma avaliação a fim de sabermos o desempenho final e o que as pessoas presentes acharam de todo o trabalho no fim do evento, que aconteceu na faculdade Estácio de Sá (Unidade de Jardim Camburi) na sala 307 às 19:30 do dia 30/04/24. **Resultados e Discussão:** Os resultados obtidos através da pesquisa de satisfação e observados pelos próprios acadêmicos foi excelente, dúvidas foram tiradas e foram passadas informações que agregaram muito não só os convidados, mas também aos universitários presentes ali, funcionários da área da educação aprenderam maneiras corretas de intervir e de observar, crianças e adolescentes neuro atípicas no meio do ambiente escolar. Depois dos ensinamentos passados, entendemos que a inclusão vem crescendo mais que a discriminação e falta de entendimento sobre o espectro autista ainda existe, é preciso saber incluir e preciso



entender como funciona a inclusão. Para que ela ocorra, precisamos ter conhecimento, não só em um ambiente escolar, mas também fora, para agregarmos positivamente nas vidas de crianças, adolescentes e adultos neuro atípicas, independentemente do nível de suporte que cada um possui. **Conclusões:** De certa forma concluímos que aprendemos que não há uma causa única para o espectro autista, mas que a interação de fatores genéticos e ambientais tem tido grande influência. Vimos exemplos claros de intervenção que nos trouxe um aprendizado de como podemos lidar em uma situação de crise, foram citados comportamentos e juntamente a explicação (superficial) de cada um, seja um repertório, um padrão comportamental agressivo e entre outros comportamentos associados ao espectro autista. Foram quebrados todos os paradigmas e opiniões disfuncionais sobre a inclusão, sobre o comportamento, e argumentos/pensamentos formados sem o entendimento do contexto generalizado do TEA.

**Palavras-chave:** Inclusão; Comportamento; Informações; Neurodesenvolvimento.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **Lei nº 12.764 de 27 de dezembro de 2012.** Política Nacional de Proteção dos Direitos da Pessoa com Transtornos do Espectro Autista. Presidência da República, Casa Civil.

SKINNER, B.F. **Ciência e Comportamento Humano.** São Paulo: Martins Fontes Editora, 2003.

SKINNER, B. F. **Sobre o Behaviorismo.** São Paulo: Cultrix, 1974.



## USO DA EDUCAÇÃO AO PACIENTE NO TRATAMENTO DOS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Prof<sup>a</sup> Daniella Cristina de Assis Pinto Gomes

Anna Cristina De Oliveira Silva

Ana Carolina Gomes Rangel

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** A fibromialgia é uma condição complexa que não tem uma causa orgânica bem definida. O manejo da fibromialgia requer uma abordagem multidisciplinar com uma combinação de intervenções não farmacológicas e farmacológicas. **Objetivos:** Analisar o impacto da educação do paciente na melhoria da qualidade de vida e os benefícios das abordagens multidisciplinares para uma resposta mais eficaz ao tratamento da fibromialgia. **Referencial Teórico:** Recentes pesquisas têm evidenciado que na fibromialgia ocorre uma disfunção no cérebro, especialmente no Sistema Nervoso Central (SNC). O cérebro desempenha um papel crucial na intensidade e percepção da dor (Cagnie B et al., 2014). Uma abordagem chamada Educação em Neurociência da Dor (PNE) sugere que entender como o cérebro percebe a dor pode reduzir o quanto a dor é sentida. Mudar a forma como pensamos sobre a dor pode até diminuir a ativação de mecanismos no corpo que aumentam a dor, como os sistemas nervoso simpático e neuroendócrino (Butler DS, Moseley G.L, 2013; Moseley G.L, 2003). O manejo inicial dos sintomas da fibromialgia deve focar em terapias não farmacológicas. Entretanto, atualmente a única recomendação forte da Liga Europeia Contra o Reumatismo é o uso de exercícios físicos (Wolfe F et a.l, 2010). **Metodologia:** O presente estudo é uma revisão integrativa da literatura, realizada entre fevereiro e março de 2024, nas seguintes bases de dados: PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (MEDLINE/Biblioteca da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde - LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Durante a coleta inicial de dados foram



**IX Seminário de Pesquisa, Extensão e  
Internacionalização da FESV e FESVV**

selecionados 259 artigos nas diferentes bases utilizadas. Desses 259 artigos, 9 eram duplicados e 245 artigos foram excluídos após leitura do título, resumo ou leitura do artigo completo. Ao final da coleta dos dados, a amostra final foi composta de 5 artigos.

**Resultados e Discussão:** Os estudos incluídos nesta revisão destacam a importância da educação do paciente, intervenções não farmacológicas e abordagens multidisciplinares para melhorar os resultados no manejo da fibromialgia. Dos cinco estudos, três são revisão de literatura e os outros dois são clínicos, sendo um ensaio clínico controlado aleatorizado, e, de maneira geral, evidenciaram que a educação ao paciente melhorou a qualidade de vida, reduziu a dor e a fadiga de mulheres com fibromialgia. Em conjunto, os resultados desses estudos ressaltam a importância da educação do paciente, abordagens não farmacológicas e uma abordagem multidisciplinar para melhorar os resultados no manejo da fibromialgia. Essas evidências fornecem uma base sólida para o desenvolvimento de diretrizes de prática clínica e intervenções terapêuticas mais eficazes para essa condição debilitante (BURCKHARDT, 1994). Embora o presente artigo enfatize a importância da educação ao paciente, esses estudos também evidenciaram uma variedade de outras abordagens terapêuticas e programas de intervenção que podem ser úteis no manejo da fibromialgia. Dessa forma, a melhora do cuidado passa pela utilização de diferentes condutas, para adequação das necessidades individuais e maximização dos resultados. Isso envolve uma combinação de exercícios físicos, melhoria do sono e educação do paciente (J SIM e N ADAMS, 1999). Essa variedade de intervenções destaca a importância de uma abordagem integrada para otimizar o bem-estar dos pacientes com fibromialgia. **Conclusões:** A educação do paciente demonstrou ser eficaz na melhoria da qualidade de vida e no manejo da dor, capacitando os pacientes com conhecimento sobre sua condição e estratégias de autocuidado. No entanto, são necessárias mais pesquisas para entender completamente a eficácia dessas intervenções e sua aplicabilidade no contexto do manejo da fibromialgia.

**Palavras-chave:** Fibromialgia; Sintomas; Educação ao Paciente.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

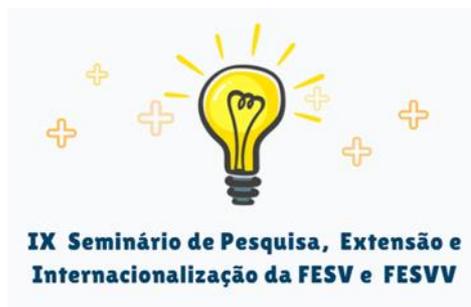
- BURCKHARDT CS, MANNERKORPI K, HEDENBERG L & BJELLE A. A randomized controlled clinical trial of education and physical training for women with fibromyalgia. **Journal of Rheumatology** 1994; 21: 714–720
- CAGNIE B, COPPIETERS I, DENECKER S, SIX J, DANNEELS L, MEEUS M. Central sensitization in fibromyalgia? A systematic review on structural and functional brain MRI. **Semin Arthritis Rheum**. 2014;44(1):68–75.
- CEKO M, BUSHNELL MC, GRACEY RH. Neurobiology underlying fibromyalgia symptoms. **Pain Res Treat**. 2012;2012:585419.
- CHINN, S.; CALDWELL, W.; GRITSENKO, K. Patogênese da fibromialgia e atualização das opções de tratamento. **Curr. Dor Dor de cabeça Rep**. 2016, 20, 25.
- K. OLIVER AND T. CRONAN. Predictors of exercise behaviors among fibromyalgia patients. **Preventive Medicine** 35 (2002), 383–389
- MOSELEY GL. **A pain neuromatrix approach to patients with chronic pain**. Man Ther. 2003;8(3):130–40
- OKIFUJI A, TURK DC. Stress and psychophysiological dysregulation in patients with fibromyalgia syndrome. **Appl Psychophysiol Biofeedback**. 2002;27:129–141
- P. DOBKIN, M. ABRAHAMOWICZ, M. FITZCHARLES, M. DRITSA AND D. DA COSTA. **Maintenance of exercise in women with fibromyalgia, Arthritis and Rheumatism** 53 (2005), 724–731.
- WANG , SM; HAN, C.; LEE, SJ; PATKAR, AA; MASAND, PS; PAE, CU. Diagnóstico de fibromialgia: uma revisão do passado, presente e futuro. **Especialista Rev**. 2015, 15, 667–679.
- WOLFE F, CLAUW DJ, FITZCHARLES MA, GOLDENBERG DL, KATZ RS, MEASE P, et al. Os critérios de diagnóstico preliminares do American College of Rheumatology para fibromialgia e medição da gravidade dos sintomas. **Arthritis Care Res (Hoboken)** 2010;62:600–10.



## VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

**Prof. Emanuel José Lopes Pepino**  
**Ariana Nascimento Moura de Almeida**  
**Daienny Dutra Rocha**  
**Josué Barros**  
**Maria Fernanda Coutinho Rigotti**  
**Taciana Oliva**  
Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** O trabalho abordará um estudo sucinto sobre as estatísticas de violência contra a mulher nos últimos anos; e o quanto ainda é necessário que o conhecimento sobre os cenários diante das situações de violências precisa ficar claro para as mulheres na sociedade em geral para que possam intervir, buscar apoio, ou até cessar o processo já no início dos abusos para poder evitar maiores tragédias. Um dos meios mais usados para termos de informação é a internet e as redes sociais (segundo uma reportagem da FORBES de março de 2023, a Comscore fez um levantamento em que o Brasil é o terceiro país que mais consome redes sociais em todo o mundo; “ainda de acordo com a Comscore, YouTube, Facebook e Instagram são as redes mais acessadas pelos usuários brasileiros, com alcance de 96,4%, 85,1% e 81,4%, respectivamente”), portanto, apresentaremos entrevistas com mulheres conhecidas dos discentes desse grupo ou indicadas por outras pessoas para que pudéssemos ter contato direto e prover um certo acolhimento. **Objetivos:** a disciplina extensionista objetiva abordar questões teóricas focadas na aplicação e sistematização de conhecimentos em contextos reais, fazendo com que o conhecimento possa alcançar a comunidade, havendo um impacto social, portanto, com relação a questão dos Direitos Humanos, nosso objetivo é demonstrar a que meios legais a mulher pode recorrer para ter um respaldo jurídico; e com relação a questões psicológicas, o objetivo é focado em trazer casos reais para o conhecimento da comunidade e que



as mulheres possam ter acesso a informação e perceber o cenário, haja vista que os casos de violência têm inícios bastante similares entre si. Outro ponto nas questões psicológicas é tentar mostrar para as mulheres que sofrem abusos constantes e há muito tempo que o que elas sofrem não é saudável, e que elas não tem que ter vergonha do que elas passam e nem de pedir ajuda, pois as mulheres que se encontram em relacionamentos abusivos tendem a se culpar e achar que porque o abuso muitas vezes é psicológico que ele não pode trazer sérios prejuízos. Mas todo tipo de abuso impacta na qualidade de vida dessas mulheres, no acesso delas a recursos materiais, emocionais, e, em um pior caso, na integridade física podendo causar até a morte. **Referencial Teórico:** Os principais autores utilizados neste trabalho foram Isabel Cristina Moura Carvalho, Arch G. Woodside, Suresh Sood, Kenneth E. Miller, Maria Lúcia Rocha-Coutinho, Tania Mara Marques Granato, Renata Costa de Toledo Russo, Tânia Maria José Aiello-Vaisberg e J. Haaken. Todos esses autores mencionados acima possuem estudos e publicações acerca da Violência de gênero e seus impactos, além do uso da ferramenta do Storytelling como forma de contar sobre essa violência de gênero sofrida e que foi utilizada no trabalho que está sendo desenvolvido para essa matéria extensionista. **Metodologia:** As metodologias utilizadas neste trabalho são a de Storytelling, pesquisas em jornais sobre matérias sobre violência de gênero, entrevistas com mulheres que passaram por algum tipo de violência e entrevistas com profissionais que auxiliam essas mulheres seja de forma jurídica ou psicológica. **Resultados e Discussão:** Até o momento os resultados obtidos foram um aprofundamento na realidade da violência de gênero, onde foi possível constatar como ela é mais comum do que se imagina. A violência contra a mulher acomete todas as mulheres independente de idade, raça, situação econômica e nível de escolaridade. Mas foi possível observar que ela costuma acontecer com mais frequência e de forma mais letal entre as mulheres negras, com menor nível de escolaridade e situação econômica mais vulnerável. Essas constatações vão de encontro aos dados disponíveis em organizações governamentais como as Secretarias de Segurança Pública e a mídia que diariamente publicam matérias sobre



a violência sofrida por mulheres, sejam por seus parceiros, sejam por homens desconhecidos, seja no trabalho, na escola e demais meios frequentados.

**Conclusões:** Durante as pesquisas para o trabalho pudemos perceber que as violências de gênero ocorrem com mais frequência do que a maioria das pessoas imaginam. E que a maior parte delas começa de forma similar, com o agressor se apresentando como uma pessoa legal, amorosa, até mesmo tranquila. Nos casos de relacionamentos amorosos, além de se apresentar dessa forma, o agressor ainda se mostra uma pessoa romântica, quase um príncipe encantado. Só que à medida que esses agressores vão conquistando o outro lado eles começam a mostrar os indícios de quem de fato são. As agressões começam de forma muitas vezes sutil com uma crítica a roupa da parceira, ou um xingamento a criança, mas sempre o agressor dizendo que fez aquilo pensando no melhor para a vítima. Só que essas agressões vão escalonando até chegarem à forma de violência física que pode culminar na morte da vítima. Enfim, cabe às mulheres ficarem atentas aos primeiros sinais de violência para que encerre o ciclo logo no início. Mas uma coisa que também deve ser pensada é que o trabalho de acabar com esse tipo de cultura não é só da mulher e sim da sociedade como um todo. Isso porque a sociedade por ser machista ainda dá desculpa por esse tipo de comportamento masculino, e muitas das vezes faz isso culpabilizando as vítimas e revitimizandando elas nesse processo. Não à toa, vemos os casos de estupro e violência doméstica sendo subnotificados, pois as vítimas além da vergonha que sentem da situação, ainda ficam com medo de como serão tratadas se denunciarem seus casos à justiça. E isso ocorre porque nesse processo elas são expostas a humilhações e tratamentos pouco humanizados pelos lugares que deveriam protegê-las e acolhê-las, mas que no fim as vitimizam novamente. De acordo com pesquisa do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA), o número estimado de estupros no Brasil é de 822 mil por ano, ou seja, dois estupros a cada minuto. O IPEA ainda afirma que apenas 8,5% dos casos de estupro chegam ao conhecimento da polícia e 4,2% ao conhecimento do sistema de saúde.



**Palavras-chave:** Violência Doméstica; Violência Contra Mulher; Fatores Psicológicos; Consequências Psicológicas; Violência por Parceiros Íntimos; Abuso; Femicídio.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARVALHO, I.C.M. (Ano). "Biografia, Identidade e Narrativa: Elementos para uma Análise Hermenêutica. **Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, ano 9, n. 19, p. 283-302, julho de 2003.

FORBES BRASIL. **Brasil é o terceiro país que mais consome redes sociais em todo o mundo.** Disponível em: <https://forbes.com.br/forbes-tech/2023/03/brasil-e-o-terceiro-pais-que-mais-consome-redes-sociais-em-todo-o-mundo/>. Acesso em: 18 abr. 2024.

GRANATO, T.M.M., RUSSO, R.C.T., AIELLO-VAISBERG, T.M.J. (2009). O Uso de Narrativas na Pesquisa Psicanalítica do Imaginário de Estudantes Universitários sobre o Cuidado Materno. **Mudanças – Psicologia da Saúde**, 17 (1), Jan-Jun 2009, 43-48p.

HARD KNOCKS. **Domestic Violence and the Psychology of Storytelling By J. Haaken** New York, NY: Routledge, 2010, pp. 196. ISBN: 978-0-415-56342-0. \$26.95, paperback.

INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA (IPEA). **Brasil tem cerca de 82,2 mil casos de estupro a cada ano, dois por minuto.** Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/portal/categorias/45-todas-as-noticias/noticias/13541-brasil-tem-cerca-de-822-mil-casos-de-estupro-a-cada-ano-dois-por-minuto>. Acesso em: 12 abr. 2024.

ROCHA-COUTINHO, M.L. (2006). Narrativa Oral, a Análise de Discurso e os Estudos de Gênero. **Estudos de Psicologia**, 2006, 11(1), 65-69.

WOODSIDE, A.G., SOOD, S., & MILLER, K.E. (2008). When Consumers and Brands Talk: Storytelling Theory and Research in Psychology and Marketing. **Psychology Marketing**, Vol. 25(2): 97–145 (February 2008).



## VULNERABILIDADE SOCIAL NA VISÃO DE KANT E DURKHEIM

Prof<sup>a</sup> Roberta Carvalho Borba

João Pedro Pina Coelho

Aissa Sales Barbosa

Leonardo Dias Freitas

Faculdade Estácio de Sá de Vitória - FESV

**Introdução:** Neste relato são abordados os pontos-chave do estudo sobre Educação em localidades vulneráveis, conduzido na área de Jardim Carapinas, Vitória, bairro situado no extremo da cidade de Vitória - ES. Este estudo terá como parceiro a instituição Centro de Vivência Shalom. A pesquisa analisa uma realidade paradoxal: os centros urbanos metropolitanos, em sua maioria, apresentam desempenho no IDEB (Índice de Desenvolvimento da Educação Básica) aquém das cidades médias de seu entorno, embora as metrópoles abriguem uma grande concentração de recursos econômicos, influência política, instituições de ensino superior, centros de estudos, atividades culturais e organizações sociais ativas. Levantando a questão de que a separação física entre comunidades pode impactar de forma prejudicial a qualidade da educação nelas, fenômeno chamado de Vulnerabilidade Social

**Objetivos:** Identificar as demandas da instituição para garantir a inserção dessas pessoas em vulnerabilidade no espaço acadêmico, assim contribuindo com a análise de perfil da população em situação de risco social no município de Vitória – ES. Sensibilizar a população através da mídia, visando dar visibilidade ao problema e assim contribuindo para a organização social em prol de si mesma; Realizar doações visando suprir as demandas levantadas pela instituição parceira, visando auxiliar e incentivar o trabalho de assistência à população carente; Inserir as crianças em um espaço acadêmico e futuramente universitário, visando proporcionar um espaço de troca, de convivência e de lazer. De uma forma mais consistente, estimular um fazer mais criativo. Conscientizar a comunidade por meio da comunicação para destacar a



**IX Seminário de Pesquisa, Extensão e  
Internacionalização da FESV e FESVV**

problemática. Fazer contribuições para atender as necessidades da organização. Promover às crianças um ambiente escolar e, posteriormente, universitário. **Referencial Teórico:** Na sua concepção de sociedade, Durkheim vê a desigualdade moderna como diferenciação através da especialização. Para ele, esta última é a essência da complementaridade, que visa fortalecer a coesão social. É precisamente porque as pessoas não são idênticas que dependem umas das outras e se adaptam à sociedade como um todo. Além das inevitáveis distorções temporárias, ele acreditava que uma sociedade interdependente não torna todos moralmente iguais porque todos são igualmente dependentes da sociedade como um todo. Essa integração se daria em dois níveis, primeiro do indivíduo em relação ao sistema (conjunto de atores, Estado, escola, família, trabalho, vizinhança, etc.) e segundo, entre as partes deste sistema. Uma sociedade totalmente integrada se refletiria em indivíduos dotados de uma capacidade moral que transcende as exigências individuais, o resultado dessa equação seria a solidariedade. Por outro lado, uma sociedade povoada por pessoas motivadas por um individualismo excessivo e egoísta resultaria em uma desintegração social ou anomia. Na concepção kantiana, a vontade geral do povo está assim unida para a perpetuação da sociedade, as partes, de fato, deverão determinar se os seus juízos ponderados (as suas máximas) podem ser unanimemente aprovados como concepção geral da justiça (imperativo categórico). O que domina nessa modalidade deliberativa não é uma razão estratégica ou funcional à busca de interesses parciais e contingentes, antes, o escopo é a construção de uma base institucional razoável e compartilhável de forma duradoura. **Metodologia:** O presente estudo empregou uma abordagem qualitativa e quantitativa, baseada na observação participante dos fatos e na análise documental online. Foram realizadas visitas de campo ao Centro de Vivência Shalom, onde foram registradas as atividades realizadas e as interações com os membros da comunidade por meio de fotografias e vídeos. Além disso, foram revisados documentos institucionais disponibilizados pela instituição, relatórios de atividades e registros de doações e arrecadações. Os dados obtidos foram analisados por meio de análise de



conteúdo, permitindo a identificação de padrões e tendências nas intervenções realizadas, assim dando embasamento para a posterior conclusão. **Resultados e Discussão:** As intervenções realizadas pelo Centro de Vivência Shalom abrangeram uma variedade de áreas na região, incluindo assistência direta, conscientização pública e promoção da inclusão social, além do apoio emocional às famílias carentes. As visitas de campo permitiram uma compreensão mais profunda das necessidades específicas da comunidade e dos desafios enfrentados pela instituição, enquanto o acolhimento de demandas garantirá uma resposta eficaz a essas necessidades. A divulgação em mídias digitais e televisivas visa ampliar o alcance das iniciativas do Centro de Vivência Shalom, sensibilizando o público em geral para as questões enfrentadas pela comunidade. A inclusão no espaço universitário visa proporcionar oportunidades de aprendizado e engajamento para os membros da comunidade, promovendo a troca de conhecimentos e experiências. A necessidade de voluntários é crucial para o Centro de Vivência Shalom - tendo em vista a baixa visibilidade social de que a instituição carece, assim, voluntários com disponibilidade em auxiliar se tornam essenciais. Os voluntários desempenham papéis fundamentais em todas as áreas de atuação da instituição, como a preparação de alimentos, educação e cuidado. Mais voluntários são essenciais para ampliar o alcance e o impacto das iniciativas do Centro de Vivência Shalom, permitindo que a instituição atenda melhor às necessidades das comunidades atendidas. **Conclusões:** Os resultados deste estudo indicam que as intervenções realizadas pela instituição Centro de Vivência Shalom têm desempenhado um papel significativo na promoção do bem-estar e na melhoria da qualidade de vida dos adolescentes de comunidades mais pobres na região da Central Carapina, ao abordar as necessidades imediatas por meio de assistência direta e promover a conscientização pública e a inclusão social, o Centro de Vivência Shalom tem contribuído para fortalecer os laços comunitários e empoderar os indivíduos em situação de vulnerabilidade. No entanto, são necessárias mais pesquisas para avaliar o impacto das intervenções aqui abordadas e identificar áreas para melhorias futuras.



**Palavras-chave:** Vulnerabilidade Social; Educação; Desigualdade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COSTA, Marco et al. **Vulnerabilidade Social no Brasil: Conceitos, Métodos e Primeiros Resultados para Municípios e Regiões Metropolitanas Brasileiras** - Revista IPEA, Rio de Janeiro, janeiro de 2018

CASTELO BRANCO, J. OLIVEIRA ROCHA, P. H. Tradução: Pobreza, igualdade e justiça social: Republicanismo kantiano e contratualismo rawlsiano. **Perspectivas**, v. 6, n. 2, p. 387–427, 30 dez. 2021.

PAUGAM, S.; PAUGAM, S. Durkheim e o vínculo aos grupos: uma teoria social inacabada. **Sociologias**, v. 19, n. 44, p. 128–160, 1 jan. 2017.

FORMOSA, P. **The Role of Vulnerability in Kantian Ethics**. Disponível em: <https://philarchive.org/rec/FORTRO-9>. Acesso em: 1 maio. 2024. Vulnerabilidade social no Espírito Santo : conceito e mensuração. repositório.ufes.br, 24 nov. 2014.



## DISSEMINAÇÃO DE INFORMAÇÕES: UMA ESTRATÉGIA PARA COMBATER A VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES

Profª Rafael Dias Valêncio

Maria da Penha Machado de Souza

Izabel Passos Altafim

Ana Lúcia Gomes da Silva

Di Ana Maria Moreira Bispo

Katielly Nascimento

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha – FESVV

**Introdução:** A violência contra as mulheres no Brasil é uma questão de saúde pública de proporções epidêmicas, afetando todas as camadas da sociedade. Para enfrentá-la, é essencial reduzir as disparidades de gênero e envolver diversos setores sociais. A violência familiar, um problema crítico de saúde pública, requer uma mudança nas relações interpessoais. Definida pelas Nações Unidas, essa violência inclui danos físicos, sexuais ou psicológicos, ameaças, coerção ou privação de liberdade. A Lei Maria da Penha descreve várias formas de violência doméstica, e dados recentes mostram um aumento alarmante nos índices de violência contra mulheres no Brasil.

**Objetivos:** O objetivo geral do projeto é disseminar informações sobre a violência contra as mulheres, seus direitos e recursos de apoio, visando prevenir e combater essa violência. Os objetivos específicos incluem instruir e sensibilizar a comunidade sobre os diferentes tipos de violência, engajar a comunidade na prevenção e combate, e divulgar recursos disponíveis para mulheres em situação de violência. **Referencial**

**Teórico:** A violência contra as mulheres no Brasil representa um desafio de saúde pública de proporções epidêmicas, embora sua verdadeira extensão muitas vezes escape à percepção. Este problema não deve ser abordado como se estivesse confinado a determinados grupos, pois permeia todos os estratos da sociedade brasileira. A prevenção e a resposta à violência contra as mulheres exigem uma



abordagem que vise a redução das disparidades de gênero e requerem o envolvimento de diversos setores da sociedade. É fundamental garantir que todas as mulheres e meninas tenham acesso ao direito fundamental de viver livres de violência (Garcia, 2016). A dimensão da desigualdade é onde a violência se revela, representando uma ameaça constante à vida devido à sua associação com a morte. Além disso, ela se distingue pela passividade e pelo silêncio daqueles que sofrem suas consequências. Atualmente, a violência familiar é reconhecida como um grave problema de saúde pública, exigindo uma mudança fundamental na forma como pensamos e conduzimos nossas relações interpessoais. (Monteiro; Souza, 2007).

**Metodologia:** A metodologia incluiu um levantamento bibliográfico e diagnóstico situacional com dados de várias fontes, como o Fórum Brasileiro de Segurança Pública e o IBGE. A intervenção foi realizada na Praça de Coqueiral de Itaparica, envolvendo abordagem direta à população e distribuição de folders informativos. Além disso, foi feito acompanhamento das mulheres vítimas de violência com o Núcleo de Defesa dos Direitos da Mulher (NUDEM), para oferecer suporte jurídico e psicossocial.

**Resultados e Discussão:** A intervenção atingiu cerca de 200 pessoas, disseminando conhecimento sobre violência de gênero e recursos disponíveis. A comunidade mostrou-se receptiva, especialmente os homens, promovendo reflexões sobre o tema. A parceria com o NUDEM forneceu uma compreensão mais profunda do fluxo de proteção dos direitos das vítimas e capacitou as acadêmicas envolvidas para contribuir mais efetivamente. **Conclusões:** A intervenção destacou a importância da disseminação de informações e da mobilização comunitária para enfrentar a violência contra as mulheres. Observou-se uma aceitação positiva da comunidade, indicando maior conscientização sobre os direitos das mulheres e a responsabilidade coletiva na prevenção da violência de gênero. Para garantir mudanças sustentáveis, é necessário continuar investindo em educação, campanhas de conscientização e fortalecimento dos recursos de proteção, promovendo uma cultura de respeito, igualdade de gênero e relacionamentos saudáveis.



**Palavras-chave:** Violência contra as mulheres; Violência doméstica; Violência de gênero; Crimes contra as mulheres.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GARCIA, L. P. A magnitude invisível da violência contra a mulher. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 25, n. 3, p. 451–454, set. 2016.

MONTEIRO, C. F. DE S.; SOUZA, I. E. DE O. Vivência da violência conjugal: fatos do cotidiano. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 16, n. 1, p. 26–31, jan. 2007.



## LUTANDO POR DIGNIDADE: A REALIDADE BRUTAL DO ENCARCERAMENTO E PÓS-PRISÃO PARA MULHERES TRANS

Profª Rafael Dias Valêncio

Aline Lucas Gonçalves da Silva Dall´Oglio

Diana dos Santos Nascimento

Joana Darc Feitosa

Renato Antonio da Silva André

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha – FESVV

**Introdução:** A prática clínica em geral tem sido pautada na psiquiatrização da transexualidade, que a considera como ‘transtorno de identidade de gênero’, sendo esta uma condição para o acesso à saúde e exercício da cidadania. É fundamental compreender que identidade de gênero se refere à forma como uma pessoa se identifica, independentemente do sexo atribuído ao nascer. Transexualidade é uma condição em que uma pessoa possui uma identidade de gênero diferente do sexo atribuído ao nascer (Aran, Murta, Lionço, 2010). A violência contra mulheres trans, independentemente de sua natureza - física, sexual, psicológica, patrimonial ou moral - é uma séria violação dos direitos humanos é uma questão premente de justiça social. Mulheres trans enfrentam desafios únicos e uma discriminação sistemática que as coloca em situações de vulnerabilidade extrema. **Objetivos:** Criar grupos de apoio ou sessões de aconselhamento para fornecer suporte emocional, ajudando-as a lidar com o estresse e a ansiedade. Promover a conscientização sobre identidade de gênero e diversidade é fundamental para combater a discriminação e a violência transfóbica. Isso inclui a inclusão de conteúdos sobre identidade de gênero na faculdade e a realização de campanhas de sensibilização ao público. Oferecer dicas e técnicas para cuidar da pele e expressar a identidade de gênero de forma autêntica. **Referencial Teórico:** Frequentemente elas enfrentam discriminação em várias



esferas da vida, incluindo no acesso ao emprego, moradia, serviços de saúde e educação. Além disso, a violência transfóbica é uma triste realidade para muitas, com altas taxas de homicídios e agressões físicas em todo o mundo (Veroneze, 2022). A prostituição entre pessoas trans muitas vezes é resultado da falta de oportunidades de emprego devido à discriminação no mercado de trabalho. Muitas se encontram em situações de vulnerabilidade devido à falta de apoio social e econômico, o que pode levá-las a se envolverem na prostituição como uma forma de sobrevivência (Veroneze, 2022). Elas também enfrentam taxas desproporcionais de encarceramento devido à discriminação sistemática no sistema de justiça criminal. Além disso, a discriminação no emprego muitas vezes leva as mulheres trans a recorrerem a atividades de sobrevivência, o que pode aumentar o risco de interações com o sistema de justiça criminal. Esses fatores combinados contribuem significativamente para suas vidas serem mais curtas e mais difíceis do que deveriam ser, refletindo-se na triste realidade de uma expectativa de vida de apenas 32 anos para muitas delas (Veroneze, 2022). **Metodologia:** Por meio de rodas de conversa, serão conhecidas as histórias desse público. Com auxílio de questionários, entrevistas, observação das envolvidas, a fim de estabelecer certo vínculo e familiaridade para construir uma memória tão importante para a garantia de direitos. Além disso, é importante mencionar que a integridade e confidencialidade serão respeitadas. **Resultados e Discussão:** As rodas de conversa possibilitaram às mulheres trans que passaram por encarceramento e pós-prisão alcançarem um maior nível de consciência sobre seus direitos e opções disponíveis para lidar com o preconceito e violência. Além disso, o desenvolvimento habilidades para tomar decisões assertivas em relação à sua segurança e bem-estar, bem como promovam uma maior autonomia. Através do de ambiente acolhedor proporcionado durante os encontros, espera-se que as participantes se sintam mais fortalecidas emocionalmente para enfrentar os desafios que encaram. **Conclusões:** Nesse documento, além de focarmos no público formado por mulheres trans, foi possível ouvir sobre a vivência dessas dentro do sistema prisional, visto que se os problemas



típicos das prisões brasileiras já representam um grande desafio – a exemplo da superlotação, da insalubridade das instalações e da existência de atividades criminosas dentro dos presídios –, as questões que envolvem presos e presas transgênero trazem um complicador para o debate. A disseminação de conhecimento sobre a temática nas áreas com maior incidência dos fatos que ocorrem relacionados a esse público, somado às experiências e histórias compartilhadas pelas mesmas, também contribuindo para uma maior conscientização sobre o tema.

**Palavras-chave:** sistema prisional, pessoas transgêneros, direitos humanos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARÁN, M; MURTA, D.; LIONÇO, T. Transexualidade e Saúde Pública no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, vol.14, no. 4. Rio de Janeiro. Jul/Ago. 2009. Disponível em <http://www.scielo.org/scielo> acessado em Maio de 2010.

VERONEZE, R. T.. (2022). Vulnerabilidades das travestis e das mulheres trans no contexto pandêmico. **Revista Katálysis**, 25(2), 316–325. <https://doi.org/10.1590/1982-0259.2022.e83737>