



**Anais do Seminário de Pesquisa e
Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha**

X SEMINÁRIO DE PESQUISA, EXTENSÃO E INTERNACIONALIZAÇÃO

11/11 a 14/11/2024

ISSN: 2764-1775



X SEMINÁRIO DE PESQUISA, EXTENSÃO E INTERNACIONALIZAÇÃO

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

**Responsabilidade Social:
da pesquisa à extensão por uma educação em ação**



Volume 2 – CIÊNCIAS DA SAÚDE

EDIÇÃO E DIAGRAMAÇÃO

Adriana Sartorio Ricco

Danúbia de Oliveira Florindo

GERÊNCIA ACADÊMICA

Natália Dettman Carvalho Pereira

COMITÊ DE ORGANIZAÇÃO

Ariane Dias de Amorim

Carolina Viana Correa Coimbra de Sousa

Georgia Vital dos Santos Rocha

Julienne Rocha Borges Fonseca

Rafael Dias Valencio

Samantha Irineu Andrade de Souza

Sátina Priscila Marcondes Pimenta

Saulo Cardoso Malbar da Silva

Vanesa Teixeira Nascimento

COMITÊ DE AVALIAÇÃO

Adriana Sartório Ricco

Aline de Souza Vasconcellos do Valle

Anderson Ramiro Rangel Carnelli

Danúbia Oliveira Florindo

Emanuel José Lopes Pepino



Evellyn Rodrigues Cordeiro
Jaisa Klauss
Lécio Silva Machado
Raphael Pereira
Roberta Luksevicius Rica
Sátina Priscila Marcondes Pimenta

COMITÊ DE DIVULGAÇÃO

Ariane Dias de Amorim
Carolina Viana Correa Coimbra de Sousa
Georgia Vital dos Santos Rocha
Genilson de Moraes Cruz
Juliene Rocha Borges Fonseca
Moysés Bolzan Lessa
Rafael Dias Valencio
Samantha Irineu Andrade de Souza
Sátina Priscila Marcondes Pimenta
Saulo Cardoso Malbar da Silva
Vanessa Teixeira Nascimento

SUMÁRIO

Volume 2 - CIÊNCIAS DA SAÚDE

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS	8
MOTIVOS DA ADESÃO DE ALUNOS À NATAÇÃO	12
A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO E PREVENÇÃO DE COMPLICAÇÕES RELACIONADAS AO DIABETES EM IDOSOS.....	15
MULHERES NA CORRIDA DE RUA: LESÕES E SUAS CAUSAS	18
AVALIAÇÃO DO CONSUMO E ADEQUAÇÃO DE FERRO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. O PAPEL DO FERRO NO METABOLISMO HUMANO: FUNÇÕES, DEFICIÊNCIAS E CONSEQUÊNCIAS PARA A SAÚDE.....	20
A IMPORTÂNCIA DA RECREAÇÃO NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DE TESTES FÍSICOS	23
A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PÉLVICA NA TERCEIRA IDADE.....	26
PSORÍASE: ANÁLISE BIBLIOGRÁFICA E RELATO DE CASO.....	28
VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA EM MULHERES.....	31
PRINCIPAIS MOTIVOS QUE LEVAM OS RESPONSÁVEIS DE CRIANÇAS A MATRICULAREM SEUS FILHOS EM UMA ACADEMIA DE NATAÇÃO	34
PREVALÊNCIA DE LESÕES EM CORREDORES DE RUA AMADORES DA GRANDE VITORIA E O FATOR TREINAMENTO	37
RECREAÇÃO E SUA INFLUENCIA NA MELHORA DO BOM-HUMOR EM ADULTOS	40
MOTIVOS DA ADESÃO DE ALUNOS À NATAÇÃO	43
A INFLUÊNCIA DAS BRINCADEIRAS LÚDICAS RECREATIVAS NO TEMPO DE REAÇÃO	46
AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL DE GRADUANDOS EM ENFERMAGEM: UM ESTUDO SOBRE A IMPORTÂNCIA DO ZINCO (Zn) NA ALIMENTAÇÃO HUMANA	49
VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA/ MORAL E A CONSCIENTIZAÇÃO DE JOVENS: UM PROJETO EXTENSIONISTA E INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA	53
AVALIAÇÃO E APRIMORAMENTO DE MOBILIDADE FÍSICA.....	56
DEFICIÊNCIAS DE VITAMINA B12 E TRANSTORNO DEPRESSIVO.....	59
ANÁLISE DO CONSUMO DA VITAMINA B12 EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS	62
VALORIZANDO A VIDA.....	65
BENEFÍCIOS DA DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL NO TRATAMENTO DO FIBROEDEMA GELOIDE (FEG)..	69



**X Seminário de Pesquisa, Extensão e
Internacionalização da Estácio
Vitória e Vila Velha**

FISIOTERAPIA DERMATO FUNCIONAL NO TRATAMENTO E PREVENÇÃO DE QUEIMADURAS NO SUS.....	72
IMPORTÂNCIA DO CUIDADO COM A PELE NO DIA A DIA	75
FORTALECENDO LAÇOS: SAÚDE MENTAL SISTÊMICA PARA PROFISSIONAIS E CUIDADORES DE CRIANÇAS COM CÂNCER.....	78
AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL DE FUNCIONÁRIOS DE UMA FACULDADE. UM ESTUDO SOBRE O PAPEL DO MAGNÉSIO NA SAÚDE HUMANA: METABOLISMO, DEFICIÊNCIAS E FONTES ALIMENTARES.....	81
ORIENTAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA.....	84
TIPOS DE COPING PARA MULHERES QUE PRATICAM CORRIDA DE RUA	89
SAÚDE MENTAL E GESTALT-TERAPIA: FORTALECENDO MULHERES NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.....	91
ORIENTAÇÃO A PUÉRPERA SOBRE AMAMENTAÇÃO E A IMPORTÂNCIA DA IMUNIZAÇÃO NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DE JABOUR.....	95
TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA: QUESTÕES SOCIAIS E PSICOLÓGICAS COM E A PARTIR DO OLHAR DO CUIDADOR.....	101
TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA PREVENÇÃO DO SUICÍDIO EM POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES	105
FISIOTERAPIA DERMATOFUNCIONAL NA PREVENÇÃO AO CÂNCER DE PELE PARA TRABALHADORES EM EXPOSIÇÃO EXCESSIVA AO SOL.....	109
O USO DE TELAS DIGITAIS E OS IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO NEUROPSICOMOTOR NA PRIMEIRA INFÂNCIA.....	113
GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA E MÉTODOS CONTRACEPTIVOS	116
LOMBALGIA CRÔNICA TRAUMÁTICA	119
A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DO RISCO DE QUEDA EM IDOSOS	122
ORIENTAÇÃO SOBRE IST's NA ADOLESCÊNCIA	125
A IMPORTANCIA DA INCLUSÃO DO OMEGA 3 NA DIETA.....	129
SETEMBRO AMARELO: IDENTIFICANDO E EXPLORANDO MOTIVAÇÕES PARA UMA VIDA MAIS LEVE ...	132
DANÇA SÊNIOR CONTRIBUINDO COM A SENESCÊNCIA.....	135
COGNIÇÃO E EQUILÍBRIO: UMA AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA SAÚDE DO IDOSO	138
A INFLUÊNCIA DO ENCURTAMENTO E DA FRAQUEZA MUSCULAR NA FASCITE PLANTAR.....	141
AVALIAÇÃO CINÉTICO-FUNCIONAL EM PACIENTE COM TENDINOPATIA E NEUROPATIA DO NERVO MEDIANO	146
PROJETO DE EXTENSÃO EM CINESIOTERAPIA: INTERVENÇÃO E REABILITAÇÃO FUNCIONAL EM PACIENTE COM TENDINOPATIA DOS EXTENSORES E TENOSSINOVITE	149



**X Seminário de Pesquisa, Extensão e
Internacionalização da Estácio
Vitória e Vila Velha**

ANÁLISE DA INGESTÃO ENERGÉTICA E DISTRIBUIÇÃO DOS MACRONUTRIENTES EM DIETAS DE ESTUDANTES DA SAÚDE.....	152
AVALIAÇÃO DA ADEQUAÇÃO DO CONSUMO DE FERRO EM MULHERES EM IDADE REPRODUTIVA	155
ANÁLISE DO CONSUMO DE AÇÚCAR DOS COLABORADORES DA FACULDADE ESTACIO DE SÁ DE VILA VELHA.....	158
PROPOSTA DE TRATAMENTO CINESIOTERAPÊUTICO EM UM PACIENTE COM LESÃO DEGENERATIVA DO MENISCO	161
ALIMENTAÇÃO DE UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ANALISANDO A INGESTÃO DE PROTEÍNAS	164
UM ALERTA SOBRE GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA E AS IST'S	169
AVALIAÇÃO CINÉTICO FUNCIONAL: UM ESTUDO DE CASO	172
AVALIAÇÃO CINÉTICO FUNCIONAL DE PACIENTE COM OSTEOPOROSE	174
PRIMEIROS SOCORROS: ACIDENTES DOMÉSTICOS - QUEIMADURAS	176
SEXUALIDADE NA ADOLESCÊNCIA	178
CLIMATÉRIO E MENOPAUSA: COMO ESSAS ALTERAÇÕES IMPACTAM O COTIDIANO DAS MULHERES..	183
IMPACTO DA PARTIDA DE FUTEBOL NO SALTO VERTICAL: ESTUDO COMPARATIVO PRÉ E PÓS-JOGO ..	186
O BASQUETE E O TESTE DE SHUTTLE RUN: UMA ANÁLISE DA AGILIDADE DE ATLETAS ENTRE 13 E 16 ANOS COM TESTES PRÉ E PÓS TREINAMENTO	189
EFEITO DA PUBERDADE EM ADOLESCENTES	192
O IMPACTO DA VITAMINA B12 NA CONCENTRAÇÃO E NO DESENVOLVIMENTO DA MEMÓRIA	194
ALERGIAS COM ÊNFASE EM ALERGIA A PROTEÍNA DO.....	198
LEITE DE VACA (APLV)	198
PRINCIPAIS LESÕES QUE ACOMETEM PRATICANTES AMADORES DE CORRIDAS DE RUA EM SERRA ES	201
A INFLUÊNCIA DOS MACRONUTRIENTES NA MICROBIOTA INTESTINAL	209
IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL NA SAÚDE MATERNO-INFANTIL	212
USO DE ÁLCOOL E DROGAS ENTRE ADOLESCENTES: IMPACTO NA EDUCAÇÃO E SAÚDE.....	216
COGNIÇÃO E EQUILÍBRIO: UMA AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA SAÚDE DO IDOSO	219
ALCOOLISMO NA ADOLESCÊNCIA	222
PREVENÇÃO COMEÇA COM INFORMAÇÃO: MÉTODOS CONTRACEPTIVOS E ISTs EM ADOLESCENTES ..	224



ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS

Profª Georgia Vital Rocha

Ester Silva Marcolano

Mauricio Fernandes de Araujo Izidoro

Lucas Dos Santos Lima

Ana Clara Gonçalves da Silva

Juliano Peres de Souza

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O envelhecimento da população tem imposto grande desafio às políticas de saúde pública contemporânea, por ter acentuado as demandas sociais e econômicas da população idosa. Isso ocorre, pois o idoso apresenta uma diminuição funcional, muitas vezes associada a um grande número de doenças crônicas (MIELKE, J.;VICENTE, C.R., 2020). Dentre esses desafios, os acidentes provocados por quedas assumem uma prevalência de 24 a 60% em pessoas acima de 60 anos, sendo uma das principais causas de internação e mortalidade em pessoas idosas em todo o mundo. O agravo da queda, submete o idoso a gastos adicionais ao seu orçamento, assim como a mudanças em sua qualidade de vida. Para a sua prevenção, o gerenciamento de risco associado a conscientização do fator comportamental, caracterizam importante estratégia (DINIZ et al., 2024). Dessas quedas, um terço das pessoas que moram em comunidades, e mais da metade dos que moram em instituições sofrem quedas, ocorrendo fratura de fêmur em aproximadamente 5%. No período de 2010 a 2017, foram registrados 6.521 casos de fratura de fêmur em idoso, relacionado a esse agravo, no Estado do Espírito Santo, havendo maior prevalência na cidade de Cachoeiro de Itapemirim (n = 555), Vila Velha (n = 531), Cariacica (n = 513), Serra (n = 491) e Vitória (n = 368) (MIELKE, J.;VICENTE, C.R., 2020). A ausência de medidas preventivas, com foco no risco de quedas em idosos, pode contribuir com o escalonamento alarmante do número de quedas nessa população, nos próximos anos (NOVAES et al., 2023).Desse modo, a implementação de políticas de prevenção de quedas, instituída por profissionais de saúde, contemplando a identificação precoce dos idosos com maior risco de queda,



**X Seminário de Pesquisa, Extensão e
Internacionalização da Estácio
Vitória e Vila Velha**

promovendo a partir dessa identificação a manutenção do envelhecimento saudável, por meio de ações educacionais e intervenções com exercícios físicos (PANATO et al., 2024; NOVAES et al., 2023). Para contextualizar as orientações de prevenção de queda, trabalhadas no projeto, foram observados aspectos e características que são potencial causador de quedas, nesses idosos, considerando-se fatores sociais e ambientais, comorbidades, uso de medicamentos, entre outros, considerando-se a idade e sua relação com a mobilidade. Estudos verificam que as intervenções baseadas em atividades físicas são consideradas as melhores, em relação a custo-benefício, para a prevenção de quedas em idosos, somadas as estratégias de capacitação e familiarização com o ambiente em que vivem (NOVAES et al., 2023). Assim, torna-se fundamental a necessidade de se estabelecer grupos que, compreendam de maneira integral as quedas, e determinem como a equipe multidisciplinar deve atuar de forma preventiva, considerando os múltiplos fatores a que estes acidentes estão relacionados (NOVAES et al., 2023). Desse modo, considerando que as sequelas que as quedas moderadas e graves, muitas vezes, comprometem a independência e autonomia dos idosos (PANATO et al., 2024), causando impacto nas estratégias de cuidado, tanto em logística quanto financeiramente, verifica-se a relevância do projeto proposto. **Objetivo Principal:** Determinar medidas de orientação para prevenção de queda em idosos. **Objetivo Específico:** Elaborar uma tecnologia educativa aplicada, de orientação para prevenção de quedas em idosos. **Metodologia:** A partir da constatação da necessidade de medidas de prevenção à queda em pessoas idosas, determinou-se a questão norteadora do problema de pesquisa: Quais as medidas de prevenção à queda no idoso, que devem estar contidas em um material educativo de orientação em saúde? O desenvolvimento da metodologia foi realizado de acordo com as seguintes etapas: Pesquisa de referencial teórico científico, para embasamento das orientações em saúde para a prevenção de quedas nos idosos. Delineamento da população submetida à orientação em saúde. Consenso entre os pesquisadores, das orientações que iriam compor o material educativo. Desenvolvimento do material de orientação para a prevenção de quedas em idosos. Aplicação das orientações em saúde na população-alvo. **Pesquisa do Referencial Teórico do Estudo:** Para a elaboração do referencial teórico do estudo, foi utilizado a Biblioteca virtual em saúde BVS. Na busca avançada, foram utilizados os descritores: queda AND idosos AND fisioterapia; queda AND idosos; Anais do X Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha - ISSN 2764-1775 <http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.10, v.2, p. 1-107, abr.2025



**X Seminário de Pesquisa, Extensão e
Internacionalização da Estácio
Vitória e Vila Velha**

saúde do idoso AND fisioterapia. A partir dos artigos reportados pela plataforma virtual, foram selecionados os títulos que eram pertinentes ao tema abordado pelo estudo, e desses, os resumos foram lidos, havendo a pertinência de 4 artigos com o tema, os Flç quais foram lidos na íntegra. Após a leitura, foram selecionados os referenciais de embasamento científico do assunto, realizando as devidas citações indiretas.

Delineamento da população submetida à orientação em saúde: Logo, para a contextualização do projeto extensionista, foi selecionada uma casa de repouso denominada Casa de Repouso Arte de Viver, localizada no bairro Mata da Serra, rua Mirim, número 34, no município da Serra-ES. Foi realizada uma visita inicial sendo determinado a população que seria contemplada com as orientações em saúde, sendo que suas características individuais e agrupadas, foram consideradas para a elaboração do produto técnico de orientação em saúde. Essa população possuía a seguinte característica: A instituição está em atividade há 5 anos, contando com apoio de uma Enfermeira e uma nutricionista. Possui como internos, Três idosas com Alzheimer, uma idosa com esquizofrenia, uma senhora com um dos membros inferiores amputados, uma senhora com doença degenerativa, um senhor com doença cardíaca e duas senhoras com mais de 80 anos. Nesta casa de repouso, não existe profissional formal atuando com a fisioterapia dos idosos, mas possuem um profissional fisioterapeuta voluntário, que realiza atividades com os idosos uma vez por semana. **Consenso entre os**

pesquisadores para definição das orientações contidas no produto técnico: A partir das orientações contidas no referencial teórico do estudo, foi realizado um consenso entre os pesquisadores para definir a orientação que estaria contida no produto técnico de orientação em saúde. Desse consenso, considerando-se as características do grupo de idosos analisada, foi definido a relevância das seguintes orientações: Orientação quanto a realização de exercícios para fortalecimento da musculatura e melhora do equilíbrio; realização de atividades de raciocínio, como jogos, e dança ou esportes, para favorecer o equilíbrio; a necessidade de adaptação do tipo de calçado, para evitar quedas e favorecer o equilíbrio; a prevenção no uso de escadas ou bancos, para alcançar objetos no alto; a adaptação e uso de barras de segurança no banheiro e próximo a cama; o uso de piso antiderrapante; o uso de iluminação auxiliar no período noturno. **Desenvolvimento do produto técnico de orientação à saúde:**

Foi realizada a ilustração das orientações, com auxílio de modelo preestabelecido na



**X Seminário de Pesquisa, Extensão e
Internacionalização da Estácio
Vitória e Vila Velha**

plataforma CANVA, utilizando-se figuras ilustrativas não licenciáveis, e disposição gráfica agradável e de fácil leitura, tendo o cuidado de não sobrecarregar o material com informações em excesso, para que o teor principal do material não fosse perdido.

Aplicação das orientações em saúde: Mediante a primeira visita foram observados diversos fatores ambientais e pessoais que poderiam causar quedas. A ação foi realizada com a utilização do produto técnico desenvolvido, tipo folder, que continha orientações de prevenção de quedas de forma simples e ilustrada, estando com os idosos os funcionários da casa de repouso e os familiares. Os folders foram distribuídos e explicado, levando-se em consideração que a queda não está somente relacionada ao avanço da idade. **Conclusão:** Verificou-se a importância e relevância da temática abordada, na conscientização da população estudada. A elaboração do material educativo contribuiu como reforço visual e material de consulta para os idosos que são internos em uma casa em que o serviço de fisioterapia não é continuado. Logo, para alcançar maior eficácia foram englobados, para esse fim, os profissionais não fisioterapeutas e familiares. Desse modo, o objetivo em determinar medidas de orientação para prevenção de queda em idosos foi alcançado.

Palavras-chave: prevenção; queda; saúde do idoso; segurança; fatores de risco.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MIELKE, J.; VICENTE, C.R. Perfil epidemiológico e mortes por fratura de fêmur em idosos residentes no estado do Espírito Santo de 2010 a 2017. **Revista brasileira em pesquisa em saúde**. v. 4, n. 22. Vitória, 2022.

NOVAES, A.D.C. et al. Acidentes por quedas na população idosa: análise de tendência corporal de 2000 a 2020 e o impacto econômico estimado no sistema de saúde brasileiro em 2025. **Ciência e saúde coletiva**, v.20, n.11. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320232811.15722022>

DINIZ, J.L. et al. Diagrama de prevenção de quedas para pessoas idosas: revisão integrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**. v.37:eAPE02211. São Paulo, 2024.

PANATO, D. et al. **Prevenção de quedas em idosos:** relato de experiência de formação em serviço para equipe de saúde da família. DOI: 10.25110/arqsaude.v28i1.2024-11093.



MOTIVOS DA ADESÃO DE ALUNOS À NATAÇÃO

Profº José Carlos S. Filho

Eustáquio Miguel da Silva

Paula Modenesi Ferreira

Pedro Ribeiro

Ronald Rangel

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: Natação é a habilidade que permite ao ser humano deslocar-se num meio líquido (Saavedra; Escalante; Rodriguez, 2003). Mas a adesão ao esporte se deve a motivação (Peixoto, *et al.* 2022). **Objetivo:** Analisar os motivos para a prática da natação, as razões para o abandono e o nível de motivação. **Referencial Teórico:** A adesão a natação depende de fatores extrínsecos e intrínsecos (Pussieldi; Samulski 2005). Um fator extrínseco é o excesso de treinamento (Pires, *et al.* 2012). **Metodologia:** A pesquisa realizada em dois Clubes da Grande Vitória-ES, com piscinas semiolímpicas (25mx30m). Participaram 20 atletas, 5 do sexo masculino e 15 do sexo feminino, dos 20 aos 74 anos, idade média de 42,35 anos. Foi desenvolvido um questionário baseado no QMN (Questionário de Motivos de Natação) para medir a motivação para adesão e o abandono (Pussieldi; Samulski 2005). Foram feitas 4 perguntas com 5 respostas e 1 com 6 respostas: os motivos da prática, a escolha do clube, a manutenção do treinamento, os motivos para o abandono da natação e o nível de motivação. As respostas foram distribuídas em uma escala tipo *Likert* com quatro valores: sem importância (0), pouco importante (1), importante (2) e muito importante (3). O questionário foi aplicado individualmente. **Resultados e Discussão:** Motivo para iniciar a natação: 33% das mulheres mencionaram asma ou outra doença respiratória (0% dos homens); 66% das mulheres e 20% dos homens declararam querer aprender a nadar; 88% das mulheres e 80% dos homens indicaram gostar de natação; 13% das mulheres e 40% dos homens foram influenciados pela família; e 6% das mulheres citaram influência de amigos (0% dos homens). Razões para escolher este clube: 20% das mulheres e 40% dos homens são sócios; 53% das mulheres e 80% dos homens



**X Seminário de Pesquisa, Extensão e
Internacionalização da Estácio
Vitória e Vila Velha**

destacaram a infraestrutura e instalações; 40% das mulheres frequentam o clube por ter amigos no local (0% dos homens); 66% das mulheres e 100% dos homens escolheram o clube pela competência do treinador; e 60% das mulheres e 20% dos homens pelo fato de a água ser aquecida. Fatores de motivação para continuar treinando: 60% das mulheres e 100% dos homens citaram seus próprios objetivos; 46% das mulheres e 20% dos homens mencionaram amigos; 80% das mulheres e 80% dos homens apontaram o técnico; 86% das mulheres e 100% dos homens mencionaram a melhoria da saúde; e 66% das mulheres e 60% dos homens visam manter a forma física. Fatores que poderiam levar ao abandono da natação: 66% das mulheres e 20% dos homens apontaram problemas de saúde; 6% das mulheres mencionaram o trabalho; 20% das mulheres citaram desavenças com o treinador; 13% das mulheres indicaram excesso de treinamento; e 20% de ambos os gêneros destacaram a temperatura fria da água. Nível de motivação em situações específicas: 33% das mulheres e 20% dos homens se sentiram motivados ao iniciar a natação sem saber nadar; 46% das mulheres e 20% dos homens após nadar 25 metros no estilo crawl; 80% das mulheres e 40% dos homens após receberem um elogio do treinador; 46% das mulheres e 40% dos homens após uma repreensão do treinador; 60% das mulheres e 40% dos homens após um elogio familiar; e 46% das mulheres e 40% dos homens após receberem um elogio de amigos. Existem outros trabalhos na literatura que relatam dados parecidos. Para Pussieldi; Samulski (2005) o gosto pela natação, uma nova habilidade e a infraestrutura do clube são fatores de motivação intrínseca e extrínseca. Para Belineli, (2013), o elogio e o treino estruturado influenciam a adesão do atleta. Já o excesso pode causar exaustão emocional, característica da síndrome Burnout (Pires, Samulski e Costa 2012). **Conclusão:** Os principais fatores de motivação foram o gosto pela natação, o desejo de aprender a nadar, a competência do treinador e a melhoria da saúde, com a infraestrutura do clube em segundo lugar. Já o principal fator de abandono apontado foi relacionado a problemas de saúde.

Palavras-chave: natação; motivação; extrínseco e intrínseco.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BELINELI, L. F. **Análise do comportamento e esporte:** capacitação comportamental com o uso do feedback. 2013. ix, 44f.: il. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2013.

PUSSELDI, G. A.; SAMULSKI, D. M. Motivos para a prática da natação. **Revista Educação Física** (UFV), v. 13, n. 1, p. 7-32, 2005.

PIRES, D. A.; SANTIAGO, M. L.; SAMULSKI, D. M.; COSTA, V. T. A síndrome de Burnout no esporte brasileiro. **Revista Educação Física** (UEM), v. 23, n. 1, p. 131-139, 1. trim. 2012.

SAAVEDRA, J. M.; ESCALANTE, Y.; RODRIGUEZ, F. A. A evolução da natação. **Revista Digital**, ano 9, n. 66, 2003. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acesso em: 24 out. 2024.



A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO E PREVENÇÃO DE COMPLICAÇÕES RELACIONADAS AO DIABETES EM IDOSOS

Profª Geórgia Vital dos Santos Rocha

Andréa dos Santos Silva

José Pedro Borges Mattos

Leanna Alfonso Herrera

Lucas Mesquita Pinto

Pedro Lucas Bonanetti

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023), a Diabetes Mellitus (DM) é uma doença crônica caracterizada pela secreção insuficiente de insulina, hormônio que regula a concentração de glicose no sangue, ou seja, a glicemia, ou pela utilização ineficaz da insulina produzida pelo organismo; é dividida em 3 tipos, diabetes tipo 1, mais frequente em crianças e jovens, o tipo 2, mais observada em adultos e idosos, e a diabetes gestacional, que aparece durante a gravidez. Ainda de acordo com a OMS, seus sintomas são sede maior, necessidade de urinar com mais frequência, visão borrada, cansaço e perda de peso involuntária, podendo danificar os vasos sanguíneos do coração, olhos, rins e nervos a longo prazo, além de aumentar o risco de infarto de miocárdio, derrame cerebral, insuficiência renal, perda permanente da visão e pé diabético. **Objetivos:** Levantar dados e verificar o nível de conhecimento das pessoas da terceira idade sobre os benefícios da fisioterapia na Diabetes Mellitus. Orientar sobre os possíveis tratamentos dos sintomas e complicações relacionadas ao diabetes. **Referencial Teórico:** Segundo Costa et al. (2021) a fisioterapia pode ajudar no aspecto preventivo com intervenções básicas, reduzindo em até mais de 50% da incidência de úlceras nos pés, uma das principais abordagens de pacientes diabéticos maiores de idade, mas também participa nos aspectos educativos, ergonômicos e reabilitadores. Terapias complementares com estudos indicando eficácia na amenização e prevenção dos sintomas da diabetes incluem: mobilização neurodinâmica (Peteti; Suresh, 2020), fisioterapia aquática (Silva; Rodrigues; Melo, 2019), acupuntura



**X Seminário de Pesquisa, Extensão e
Internacionalização da Estácio
Vitória e Vila Velha**

(Neca et al., 2021) e osteopatia visceral (Nery et al., 2020). **Metodologia:** Foi realizado através de um trabalho de projeto de extensão de Fisioterapia na Saúde do Idoso, e participaram idosos acima de 67 anos, participantes do HIPERDIA da UBS do Jardim Camburi. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre o objeto de estudo, utilizando artigos do Google Acadêmico e Scielo. Um questionário com 12 questões objetivas foi elaborado e aplicado, e foram distribuídos panfletos informativos com curiosidades sobre a DM e terapias complementares da área da fisioterapia eficazes no tratamento e prevenção de suas complicações. **Resultados e Discussão:** Tinha 11 pessoas presentes na data, uma não falava o idioma, não podendo responder o questionário, e duas não responderam completamente, sendo considerados os 8 participantes restantes para o levantamento de dados. Das 9 pessoas consideradas, 3 tinham hipertensão e diabetes, 4 tinham apenas hipertensão e uma tinha apenas diabetes; dos 4 pacientes diabéticos, 2 já tinham participado de alguma sessão de fisioterapia antes, mas nenhuma voltada para o tratamento da diabetes. Ainda entre esses pacientes, 3 tinham dificuldade para realizar várias atividades do dia a dia e tinham dores mais frequentes. Sobre examinar os pés, 2 examinam frequentemente, um raramente, e um nunca examina. **Conclusões:** As complicações decorrentes do diabetes em idosos podem ser prevenidas e até reduzidas com a ajuda de profissionais qualificados, para o qual é necessário orientar e acompanhar os idosos, além de incentivá-los a procurar e pesquisar as alternativas por si mesmos, conseqüentemente melhorando seus ânimos, deixando-os mais confortáveis e melhorando sua qualidade de vida.

Palavras-chave: fisioterapia; saúde do idoso; diabetes mellitus.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Liderança na Atenção Básica:** Saúde consolida 29 modalidades de práticas integrativas no SUS. 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/arquivos/praticas-integrativas-pdf>. Acesso em: 24 ago. 2024.

DA SILVA, W. B; NERY, T. C. F; PAVANELLI, I. L; SANTOS, K. A; DE MORAIS, T. L. B; MORENO, B. G. D. **Relato De Caso:** A eficácia da técnica da osteopatia visceral no diabetes tipo 2. Disponível em: <https://doi.org/10.33233/fb.v21i2.4033>. Acesso em: 24 ago. 2024.



**X Seminário de Pesquisa, Extensão e
Internacionalização da Estácio
Vitória e Vila Velha**

NECA, C. S. M.; RIBEIRO, W. S.; ÁLVARES, A. L. A.; CARVALHO, M. E. O.; SILVA, L. V. M. **O uso da acupuntura como prática complementar para o tratamento de pacientes com diabetes mellitus tipo 2: uma revisão integrativa da literatura.** Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.18319>. Acesso em: 24 ago. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diabetes.** 2023. Disponível em: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>. Acesso em: 24 ago. 2024.

PETETI, S; SURESH, J. Compare the effectiveness of neurodynamic mobilization and PNF program in improving sensorimotor function in diabetic neuropathy in lower limbs. **International Journal of Pharmaceutical Research**, Vol 12. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.31838/ijpr/2020.12.04.372>. Acesso em: 24 ago. 2024.

SILVA, H. T. A. F.; RODRIGUES, I. K. S. ; DE MELO, M. C. S. V. **Efeitos Da Fisioterapia Aquática No Índice Glicêmico, Frequência Cardíaca E Pressão Arterial Em Mulheres Portadoras De Diabetes Mellitus Tipo 2: Estudo Antes E Depois.** 2019. Disponível em: <https://reer.emnuvens.com.br/reer/article/view/308/127>. Acesso em: 24 ago. 2024.

SILVA, J. M. A. & LEMOS, T. R. B. (2021). Abordagem Fisioterapêutica Ao Idoso Na Atenção Primária À Saúde: Uma Revisão Integrativa. **Revista Interdisciplinar em Saúde**, Cajazeiras, 8 (único): 570-581, 2021, ISSN: 2358-7490. DOI: 10.35621/23587490.v8.n1.p570-581. Acesso em: 24 ago. 2024.



MULHERES NA CORRIDA DE RUA: LESÕES E SUAS CAUSAS

Profª Roberta Luksevicius Rica

Breno Fernandes

João Paulo Assis

Lucas Fabri

Pedro Henrique Nippes

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: Nos últimos anos, a prática de corrida de rua tem se popularizado de forma entre as mulheres, evidenciando um aumento expressivo de participação feminina em provas e treinamentos. Esse fenômeno reflete uma maior conscientização sobre os benefícios da atividade física, como a melhoria da saúde cardiovascular, controle de peso e bem-estar mental (Oliveira; Pereira, 2020). No entanto, apesar das vantagens associadas à corrida, o aumento no número de praticantes também tem trazido à tona uma preocupação crescente com a ocorrência de lesões que podem comprometer o desempenho e a continuidade da prática esportiva (Santos et al., 2019). **Objetivos:** O objetivo do estudo foi identificar as principais lesões e suas causas em mulheres praticantes da corrida de rua em Vitória-ES. **Referencial Teórico:** A corrida de rua tem crescido globalmente, devido também ao aumento da participação feminina (Flores, 2024). Essa prática traz benefícios como melhora no bem-estar e na saúde física, incluindo condicionamento cardiorrespiratório e controle de gordura (Navalta, Stone, Lyons, 2019). No entanto, pode resultar em lesões musculoesqueléticas que limitam a continuidade nos treinos e competições (Lopes, 2012). Certamente a prática amadora de corrida de rua é benéfico para saúde, porém existe uma necessidade da adoção de estratégias adequadas para cada tipo de praticante, visando a redução ou até mesmo cessar lesões musculoesqueléticas. **Metodologia:** Foi utilizado um questionário com 5 perguntas elaborado pelos autores da pesquisa. O questionário foi utilizado em uma entrevista com 10 mulheres, com idade entre 25 e 45 anos praticantes da corrida de rua em Vitória-ES. **Resultados e Discussão:** Após análise das respostas obtidas na entrevista e cálculo dos números delas, foi observado que a “canelite” é a lesão



**X Seminário de Pesquisa, Extensão e
Internacionalização da Estácio
Vitória e Vila Velha**

provocada pela corrida de rua mais comum entre as mulheres entrevistadas com 40% de relatos dessa lesão, seguido do estiramento muscular, com 20%. Também foram relatadas as lesões: entorse no tornozelo (10%) e condromalácia patelar (10%). Os 20% restantes foram as entrevistadas que nunca tiveram lesão com a corrida de rua. Após avaliação das respostas, foi observado e discutido que no período em que ocorreram as lesões das entrevistadas, nenhuma delas realizavam treinos de fortalecimento muscular e nem acompanhamento de um profissional na corrida de rua. **Conclusões:** Foi concluído que a falta de acompanhamento profissional e fortalecimento muscular para corrida de rua pode causar lesões pela má postura e falta de preparação para essa atividade, sendo necessária a conscientização às corredoras para a procura de um profissional de educação física para melhor desempenho e segurança em seus treinos e provas.

Palavras-chave: lesões; corrida de rua; mulheres

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FLORES, Rodrigo. Presença de mulheres em corridas de rua cresce no primeiro semestre, diz pesquisa. **Folha de S.Paulo**, Blog Na Corrida, 22 ago. 2023.

LOPES, A. D.; HESPANHOL JÚNIOR, L. C.; YEUNG, S. S.; COSTA, L. O. P. What are the main running-related musculoskeletal injuries? A systematic review. **Sports Medicine**, Auckland, v. 42, n. 10, p. 891-905, 2012.

NAVALTA, J. W.; STONE, W. J.; LYONS, T. S. Benefícios cardiorrespiratórios e de composição corporal da corrida. **Current Sports Medicine Reports**, v. 18, n. 4, p. 115-121, 2019.

OLIVEIRA, M. R.; PEREIRA, J. S. A prática de corrida de rua entre mulheres e seus benefícios à saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física**, v. 15, n. 3, p. 12-25, 2020.

SANTOS, L. A.; LIMA, T. C.; SOUZA, G. P. Lesões na corrida: causas, consequências e prevenção. **Journal of Sports Medicine**, v. 22, n. 4, p. 33-45, 2019.



AVALIAÇÃO DO CONSUMO E ADEQUAÇÃO DE FERRO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. O PAPEL DO FERRO NO METABOLISMO HUMANO: FUNÇÕES, DEFICIÊNCIAS E CONSEQUÊNCIAS PARA A SAÚDE

Profª Ariane Dias de Amorim

Fernanda Costa Bezerra

Francielen Flavio Pereira

Julia Santana Gasparini

Leidiane Silva do Amaral Araújo

Priscila Dutra Sousa Stofle

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O ferro é um mineral essencial para o organismo humano, desempenhando um papel fundamental no transporte de oxigênio no sangue, na produção de energia e na síntese de DNA. A deficiência de ferro pode levar a uma série de problemas de saúde, incluindo anemia ferropriva, cansaço, fadiga, comprometimento do sistema imunológico e dificuldades de aprendizado (FUJIMORI; SHIMA; SALUM, 1986). A avaliação do consumo e adequação de ferro em estudantes universitários é um tema de alta relevância, por ser considerada a fase da vida em que muitos jovens enfrentam mudanças na dieta e estilo de vida, o que pode impactar o desempenho acadêmico, no comprometimento imunológico com maior suscetibilidade a infecções; no desempenho mental, que dificulta a concentração e aprendizado. **Objetivos:** O objetivo do projeto foi avaliar a ingestão de ferro entre estudantes universitários, identificando as possíveis deficiências e promover a conscientização sobre a importância desse mineral na saúde. **Referencial Teórico:** Para estudantes universitários, é importante garantir que a ingestão de ferro atenda a essas recomendações para evitar deficiências e melhorar o desempenho cognitivo. As intervenções nutricionais, como na educação nutricional, são fundamentais para melhorar a adequação do consumo de ferro. Ações como oficinas de culinária, palestras e distribuição de materiais informativos auxiliam na conscientização sobre a importância do ferro e na promoção de hábitos alimentares saudáveis (DIMAS-BENEDICTO *et al.*, 2024). **Metodologia:** A pesquisa foi realizada na Faculdade Estácio



**X Seminário de Pesquisa, Extensão e
Internacionalização da Estácio
Vitória e Vila Velha**

de Sá Vitória (FESV), com 7 estudantes universitários do curso de administração. Os dados analisados foram coletados por meio da aplicação do inquérito alimentar R24h e tabulados no programa de planejamento dietético software AVANUTRI®, para determinar se a ingestão de ferro atendia às recomendações diárias estabelecidas nas diretrizes *Dietary reference intakes*. Além disso, foi realizada uma oficina com panfletos e orientações aos acadêmicos, sobre a importância do ferro na dieta, suas funções sendo entregue uma porção de 20g de semente de chia, contendo 67.8% das nossas necessidades diárias em ferro. **Resultados e Discussão:** Dos 7 universitários do estudo, (57%) eram do sexo feminino e (42%) do sexo masculino. A avaliação antropométrica indicou que 57,1% da população estudada estava com excesso de peso e 57,14% apresentavam prevalência de consumo inadequado de ferro, todos este do sexo feminino. Segundo Davy *et al.* (2006), ao longo da estadia no ensino superior, os hábitos alimentares se modificam, havendo a falta de diversidade nos alimentos consumidos, há uma grande ingestão de determinados alimentos com alta densidade calórica, ricos em gorduras e açúcares, em substituição à refeição tradicional balanceada. **Conclusões:** Desta forma, por meio da avaliação do consumo de ferro e das suas implicações na saúde dos estudantes, o projeto planejou contribuir para o bem-estar geral da comunidade acadêmica, promovendo hábitos alimentares mais saudáveis e prevenindo deficiências nutricionais.

Palavras-chave: Consumo alimentar. Recomendações nutricionais. Adequação de ferro. Estudantes universitários.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DAVY, S. R.; BENES, B. A.; DRISKELL, J. A. Sex differences in dieting trends, eating habits, and nutrition beliefs of a group of midwestern college students. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 106, n. 10, p. 1673-1677, 2006. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0002822306017159>>. Acesso em: 19 out. 2024.

DIMAS-BENEDITO, C.; ALBASANZ, J.L.; BERMEJO, L.M; CASTRO-VÁZQUEZ, L.; SÁNCHEZ-MELGAR, A.; MARTIN, M.; MARTÍNEZ-GARCÍA, R.M. Impacto da ingestão e reservas de ferro na função cognitiva em jovens estudantes universitários. **Nutrientes** 2024, 16, 2808. Disponível em: <<https://doi.org/10.3390/nu16162808>>. Acesso em: 19 out. 2024.



FUJIMORI, E.; SALUM, M. J. L.; SHIMA, H. Avaliação do estado nutricional de ferro de estudantes universitários do sexo feminino. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 21, n. 1, p. 17-22, 1987. Disponível: <<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/zvBCzWQsyVDjy364Cg3MdKH/?lang=pt>>. Acesso em: 19 out. 2024.



A IMPORTÂNCIA DA RECREAÇÃO NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DE TESTES FÍSICOS

Profª Roberta Luksevicius Rica

Erick Djalma

José Carlos Filho

Paula Ferreira

Pedro Ribeiro

Ronald Rangel

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A recreação é frequentemente descrita como sinônimo de lazer, brincadeira e jogo. Autores, como Dumazedier (1979), Marcellino (1987), Guerra (1996), Brêtas (1997) e Cavallari e Zacharias (2004), têm buscado uma base etimológica científica para o termo "recreação". Há um consenso de que a palavra se origina do latim *recreativo*, que sugere a ideia de recreio e divertimento. Assim, entendemos que a recreação, além de proporcionar prazer e diversão, envolve a interação das pessoas com o mundo, abrangendo significados como brincar, distrair, interagir, recriar e restaurar. **Objetivo:** Analisar o nível de dor dos membros inferiores através de exercícios de força.

Referencial Teórico: Guerra (1996), explora a importância da recreação e do lazer tanto na vida social quanto individual. Definindo conceitos e suas interconexões, destacando funções sociais essenciais, como a promoção da saúde, bem-estar e a socialização e analisa a influência dos contextos culturais nas práticas de lazer propondo metodologias para sua implementação em diversos ambientes, especialmente nas escolas.

Metodologia: As 6 atividades de recreação ocorreram na sala de ginástica da Faculdade Estácio de Sá, em Vitória - ES, com a participação de 16 adultos ativos fisicamente e todos alunos do curso de Educação Física. Antes das atividades iniciarem, fizemos uma avaliação individual para saber o nível de dor dos seus membros inferiores. Com base na Escala Visual Analógica (EVA) anotamos o nome e o nível da dor de cada um, entre 0 e 10. A atividade que deu início foi o agachamento isométrico - dividido em duplas - enquanto jogavam bola e davam passos para trás, desafiando a força e a



**X Seminário de Pesquisa, Extensão e
Internacionalização da Estácio
Vitória e Vila Velha**

coordenação dos participantes. Em seguida, ainda em duplas, realizamos um cabo de guerra, onde foi usado corda no chão para delimitar os espaços da dupla e madeira para ser o "cabo", essa atividade promoveu a resistência física. A terceira atividade, foi a corrida com afundo dividida em duas equipes, incentivando o espírito de equipe e a competitividade saudável. Cada integrante do grupo precisava atravessar a sala dando passadas longas e quase encostando o joelho no chão, e retornar realizando o mesmo movimento para o próximo da fila poder sair. O jogo do "morto-vivo" envolveu uma dinâmica divertida, onde o "morto" permanecia agachado e o "vivo" se equilibrava em um pé. O giro em torno das bolinhas e o golzinho finalizaram a programação, garantindo muita diversão e interação entre os participantes. O giro em torno das bolinhas tinha música tocando enquanto, no meio da sala, em círculo, tinha uma bolinha a menos do que a quantidade de participantes. Enquanto a música tocava, todos andavam agachados em volta das bolinhas e quando a música parava, tinham que pegar uma bolinha. Quem ficava sem, saía da brincadeira. A última atividade foi o golzinho. Similar à brincadeira anterior, todos estavam em círculos, agachados e com as mãos próximas ao chão. Tinha uma bolinha no jogo e o objetivo era conseguir jogá-la entre as pernas de qualquer outro participante. Quando alguém era eliminado, logo ia responder - novamente - o questionário. **Resultados e Discussão:** A média de dor antes das atividades era de 1,87, enquanto após as atividades, essa média subiu para 5,47. Dos 15 participantes, 73,33% relataram dor leve, 26,66% sentiram dor moderada e ninguém apresentou dor intensa. Ao final das atividades, 13,33% ainda relataram dor leve, 60% sentiram dor moderada e 26,66% passaram a ter dor intensa. Um aluno estava lesionado e, portanto, não foi incluído nos resultados. A Escala Visual Analógica (EVA) é considerada unidimensional, pois avalia apenas a intensidade da dor, uma das dimensões da experiência dolorosa (Lima Neto; Goldenberg; Jucá, 2003). Segundo Pedroso e Celish (2006), essa escala oferece a vantagem de ser de fácil compreensão para o indivíduo avaliado, o que facilita a seleção da resposta adequada. **Conclusões:** Com os resultados desta pesquisa, conclui-se que a intensidade da dor aumentou em decorrência das atividades realizadas. No entanto, o exercício físico, aliado à recreação, transformou essas experiências em momentos divertidos e prazerosos, promovendo bem-estar e satisfação. Assim a atividade foi um sucesso e enriquecedora, contribuindo para a socialização e o bem-estar dos envolvidos.



Palavras-chave: recreação; lúdico; força; membros inferiores; dor muscular.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRÊTAS, Â. Recreação e a Psicologia Sócio-histórica: novas bases, novos caminhos. Em: **Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte**. Goiânia: Gráfica e Editora Potência, 1997.
- CAVALLARI, V. R.; ZACHARIAS, V. **Trabalhando com recreação**. São Paulo: Ícone, 2004.
- DUMAZEDIER, J. **Sociologia Empírica do Lazer**. São Paulo: Perspectiva, 1979.
- GUERRA, M. **Recreação e lazer**. Porto Alegre: Sagra, 1996.
- LIMA NETO, E. V. DE; GOLDENBERG, A.; JUCÁ, M. J. Resultados imediatos da herniorrafia inguinal com anestesia local associada com sedação. **Acta cirurgica brasileira**, v. 18, n. 5, p. 478–484, 2003.
- MARCELLINO, N. C. **Lazer e Educação**. Campinas: Papyrus, 1987.
- PEDROSO, R. A.; CELICH, K. L. S. Dor: quinto sinal vital, um desafio para o cuidar em enfermagem. **Texto & contexto enfermagem**, v. 15, n. 2, p. 270–276, 2006.



A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PÉLVICA NA TERCEIRA IDADE

Profª Geórgia Vital dos Santos Rocha

Ana Carolina Almeida Frigerio

Débora dos Santos Figueiredo

Iarleis Henrique Ferreira

Raiani Santos Silva

Márcia Simões dos Santos

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O aumento da expectativa de vida da população idosa é uma realidade atual no Brasil, contudo, junto a isso nota-se também o crescimento das chamadas síndromes geriátricas, que são condições que tende a manifestar - se mais frequentemente com o avançar da idade, dentre elas, podemos citar a disfunção erétil, falta de libido, incontinência fecal e incontinência urinária, condição associada a diversas causas, que pode repercutir na independência, mobilidade e qualidade de vida dos idosos (KESSLER, et al., 2018). O conhecimento dos fatores associados à diminuição da força e capacidade de controle dos músculos do assoalho pélvico é essencial para o melhor entendimento desse problema, principalmente pelo fato de a incontinência urinária ser comumente relatada pela falta de esclarecimentos sobre a existência de tratamento e por ser encarada como parte do processo natural do envelhecimento (CARLSON, et al., 2015). **Objetivo:** Avaliar os benefícios da abordagem fisioterapêutica voltada para o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico em idosos. Informar sobre as possíveis complicações da incontinência urinária para proporcionar conhecimento sobre o bom funcionamento destes músculos, sobretudo na terceira idade, para que assim possam ter uma boa qualidade de vida. **Referencial teórico:** Segundo a Sociedade Internacional de Continência (ICS), a incontinência urinária é definida como qualquer perda involuntária de urina, pode variar desde um escape ocasional até a incapacidade total para segurar qualquer quantidade de urina, trata-se de um dos mais comuns problemas de saúde pública com alta prevalência diante do envelhecimento (ABRAMS. et al., 2010). Embora não seja uma condição potencialmente



**X Seminário de Pesquisa, Extensão e
Internacionalização da Estácio
Vitória e Vila Velha**

letal, a incontinência urinária pode levar ao isolamento social devido ao constrangimento, redução da auto-estima, ansiedade, depressão, aumento de risco de quedas e fraturas, oferecendo grandes prejuízos à qualidade de vida (HONÓRIO, et al., 2009). Uma revisão realizada por Pereira, Escobar e Driusso (2012), demonstra que, apesar das alterações no envelhecimento que levam a incontinência urinária, elas podem ser parcialmente contornadas por meio do tratamento fisioterapêutico, promovendo então a melhora dos sintomas miccionais (PEREIRA, et al., 2012).

Metodologia: para captar o conhecimento que os idosos têm em relação a esse tipo de tratamento, elaboramos um questionário (Google Forms) com quinze perguntas, assim o estudo nos trouxe a qual realidade o público da terceira idade está inserido. Buscando uma forma eficaz para obter as respostas, decidimos ir em feiras livres dentro da Grande Vitória e grupos de encontros, desta forma abordamos as pessoas que fazem parte dos grupos da terceira idade e ao mesmo tempo entregamos um panfleto com algumas informações sobre a importância da Fisioterapia Pélvica. **Resultados e discussão:** A amostra da pesquisa contou com 52 idosos, dos quais 34 eram mulheres (65,4%), e 18 homens (34,6%). A idade predominante para ambos os gêneros foi de 60 a 70 anos. Dos entrevistados, 67,3% ou seja 35 idosos, já tiveram perda involuntária de urina. Verificou-se que as idosas costumam ser as mais afetadas, isso advém de efeitos da gestação, do parto e de alterações hormonais. Outro ponto a ser destacado, são as alterações de mobilidade ou uso de auxílio (ex. bengalas) dificultam o acesso desses idosos ao banheiro e, dessa forma predispor à perda involuntária de urina. **Conclusão:** A importância deste tema não se dá somente pela alta ocorrência de incontinência urinária entre a população idosa, mas também devido às consequências nos aspectos físicos, psicológicos e sociais (MARKLAND. et al., 2011). Apesar de toda tecnologia e vida ativa a qual o público da terceira idade está inserido, percebemos, que a Fisioterapia Pélvica tem pouca divulgação, e que poucos idosos buscam ajuda ou recorrem a esta alternativa para tratar as alterações ou distúrbios relacionados aos músculos do assoalho pélvico.

Palavras chaves: Incontinência urinária; fisioterapia pélvica; Idosos.



PSORÍASE: ANÁLISE BIBLIOGRÁFICA E RELATO DE CASO

Profª Lorraine Christiny Mulher

Mainã Bonomo Titol

Marilea Gonçalves da Silva

Matheus Gabriel Albani

Ramon Côrrea dos Santos

Thiago Ferreira Carlos

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A psoríase é uma doença inflamatória crônica da pele que afeta milhões de pessoas globalmente, representando um desafio considerável para a saúde pública. Caracterizada por lesões escamosas e avermelhadas, essa condição frequentemente gera estigmatização e dificuldades emocionais em seus portadores. A psoríase é uma condição complexa que pode impactar profundamente a vida dos pacientes, e a fisioterapia desempenha um papel crucial no manejo da doença, contribuindo para a reabilitação física e, em parte, emocional dos pacientes. As principais abordagens incluem: reabilitação física, controle da dor, educação do paciente, promoção de qualidade de vida, integração multidisciplinar, monitoramento e avaliação. **Objetivos:** Relatar o caso de uma paciente portadora de psoríase e conscientizar a população sobre a doença e o papel da fisioterapia no seu manejo. **Referencial Teórico:** A psoríase resulta de uma disfunção no sistema imunológico que acelera a renovação celular da pele. Em condições normais, as células da pele renovam-se em um ciclo de aproximadamente 28 dias; no entanto, em pacientes psoriáticos, "esse ciclo se reduz para 3 a 7 dias" (Griffiths & Barker, 2007). Essa alteração provoca o acúmulo de células mortas, resultando nas placas características da doença. Embora as causas exatas não sejam totalmente compreendidas, fatores genéticos, ambientais e psicológicos são reconhecidos como contribuintes significativos. As principais formas de psoríase incluem: psoríase em placas, psoríase gutata, psoríase invertida, e artrite psoriásica. Os efeitos da psoríase vão além das manifestações físicas, influenciando significativamente a qualidade de vida dos pacientes. Pesquisas indicam que essa condição pode levar a estigmatização e discriminação, gerando "sentimentos de vergonha e isolamento"



**X Seminário de Pesquisa, Extensão e
Internacionalização da Estácio
Vitória e Vila Velha**

(Kimball et al., 2005). A dificuldade em participar de atividades sociais e recreativas devido ao desconforto físico e à preocupação com a aparência agrava essa situação. Além disso, "o manejo contínuo da doença e os custos associados podem gerar estresse significativo" (Griffiths & Barker, 2007). **Metodologia:** Por meio de uma entrevista, foi coletado o relato de uma paciente diagnosticada com psoríase em 2012. Durante a entrevista a paciente expõe suas limitações e a restrição de participação devido à sua condição de saúde: "não consigo realizar atividades que antes eram parte de minha rotina, como nadar" (SIC). Essa limitação ilustra como a psoríase pode restringir a prática de atividades físicas, prejudicando a qualidade de vida e o bem-estar emocional dos pacientes e sua participação social. A experiência da paciente, serve como um testemunho das dificuldades enfrentadas e ressalta a importância de uma abordagem terapêutica abrangente. Após análise dos dados e levantamento bibliográfico, foi desenvolvido um material educativo, em forma de vídeo para divulgação em redes sociais sobre a psoríase, com o objetivo de desmistificar a doença, promover o autocuidado, e sensibilizar a sociedade. **Resultados e Discussão:** A partir da elaboração deste projeto, concluímos que a psoríase é uma doença crônica, e que apesar de comum, ainda existe muito preconceito e desinformação. Em muitos casos, pode se apresentar de forma branda, porém o manejo e o cuidado precisam e devem ser levados a sério, pois o agravamento da doença pode trazer diversas complicações para o paciente, desde físicas e psicológicas, afetando diretamente a qualidade de vida. Concluímos que uma parte principal do tratamento envolve o acesso à informação de qualidade, mas a necessidade da informação não deve ser direcionada apenas ao paciente, mas para todos aqueles que o cercam, bem como aos profissionais de saúde, que por vezes, mesmo sem ter a intenção, acabam por discriminar os portadores da doença. É fundamental que os esforços para ampliar a conscientização continuem, com campanhas educacionais, treinamento profissional e a promoção de diálogos abertos sobre a psoríase, pois quando disseminamos informações verídicas, elas irão promover não apenas um entendimento mais profundo acerca do que é a psoríase, mas poderão incentivar a empatia, o suporte e o cuidado, que tanto os pacientes precisam. **Conclusões:** A atuação da fisioterapia oferece uma abordagem eficaz para o manejo dessa doença, contribuindo para a melhora da qualidade de vida, reinserção do portador em suas atividades de vida social e fornecendo acolhimento ao paciente. A

Anais do X Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha - ISSN 2764-1775
<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.10, v.2, p. 1-107, abr.2025



conscientização e a educação sobre a psoríase são essenciais para desmistificá-la e promover um ambiente mais inclusivo.

Palavras-chave: fisioterapia; psoríase; qualidade de vida;

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GELFAND, J. M., STERN, R. S., NIJSTEN, T., et al. (2005). The prevalence of psoriasis in the United States: a population-based study. **Archives of Dermatology**, 141(12), 1537-1541.

GRIFFITHS, C. E. M., & BARKER, J. N. W. N. (2007). "Pathogenesis and clinical features of psoriasis." **The Lancet**.

KIMBALL, A. B., et al. (2005). "The impact of psoriasis on quality of life." **Journal of the American Academy of Dermatology**.

MENTER, A., KORMAN, N. J., ELMETS, C. A., et al. (2008). Guidelines of care for the management of psoriasis and psoriatic arthritis. **Journal of the American Academy of Dermatology**, 58(5), 826-850.



VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA EM MULHERES

Prof.^a Fabiana de Oliveira Moreira

Adair Plaster

Luzimar de Souza Soares

Marcos Vinicius Correia Vieira

Paulo Henrique Alvenas da Silva

Sandra Cardoso da Silva Santos

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A violência psicológica é mais sutil, pois não deixa marcas visíveis no corpo, mas causa grandes danos à saúde emocional e física da vítima. O maior desafio ainda é identificar condutas que caracterizem violência psicológica, pois, inicialmente é muito sutil, instalando-se lentamente, sem deixar marcas visíveis, que com o tempo vai aumentando sua gravidade. Levar essa discussão ao grupo de mulheres, foi uma das estratégias adotadas, mostrando como a enfermagem apoia e pode contribuir com a proteção deste público. **Objetivos:** Têm-se como objetivos identificar a situação e o problema que essas mulheres viveram ou presenciaram, além de incentivar a sensibilização acerca do que caracteriza a violência psicológica, suas manifestações e consequências na vida das mulheres. **Referencial Teórico:** A violência contra a mulher decorre da desigualdade de gênero e acarreta danos psicológicos, físicos, morais, patrimoniais e sexuais. Apesar da alta prevalência, ela ainda é pouco identificada nos serviços de saúde, constituindo-se em um problema para a efetivação de políticas públicas de enfrentamento da violência. É decorrente da relação desigual de poder entre homens e mulheres, fruto de uma sociedade sexista e patriarcal (RESENDE, 2022). A violência psicológica começa sutilmente e cresce lentamente, tornando-se mais agressivas e ficam visíveis. A vítima às vezes



não consegue ver essas atitudes como violência, então acabam por justificar as ofensas do seu companheiro "verdades", submetendo-se a essas atitudes. Trata-se da violação dos direitos humanos, atingindo a vida, a saúde, a integridade física e psíquica do ser humano. Já é entendido que este tipo de agressão ocorra em todos os âmbitos que essa mulher convive, desde seu vínculo familiar, amoroso, trabalho, ciclo de amizades etc. Para FERNANDES e SANTOS (2023) os autores desses crimes geralmente são companheiros ou ex-companheiros, mas às vezes as mulheres são vítimas de violência doméstica por parentes que vivem juntos, como o irmão ou os filhos da vítima. A violência psicológica é um dos atos mais cruéis, que faz com que a mulher sofra em silêncio e faça se sentir culpada pelo que acontece dentro de casa. LAIRANA et al. (2023) descreve que a violência psicológica é o primeiro passo para a concretização de outros tipos de crimes, como a agressão física, por exemplo, podendo inclusive, ocorrer o feminicídio. Falar sobre saúde mental significa que devemos considerar como resultado da interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais, entendendo como algo que envolve o corpo, as emoções e a forma como interagimos ajuda a ver que todos têm um papel importante em cuidar do bem-estar de todos. **Metodologia:** Trata-se de uma vivência e experiência por meio de uma roda de conversa, voltado exclusivamente ao público feminino do Projeto Maria vai com as outras, que já sofreram ou presenciaram o abuso psicológico ou que apoiam a causa de defesa e proteção dessas mulheres. **Resultados e Discussão:** No dia 12 de outubro de 2024 ocorreu a roda de conversa no Projeto Maria vai com as outras, contando com a presença de 9 mulheres onde realizou-se uma coleta de dados através de uma avaliação disponibilizada pela plataforma *Google Forms*, com objetivo de avaliar alguns dados como veremos a seguir. Dentre as participantes, obtivemos 5 respostas, com idades que variam de 17 a 61 anos com estado civil de solteira 40%, casada 40% e solteira 10%, onde todas declaram ser 100% heterossexuais de cor preta 20%, branca 20% e parda 60%. Dentre os presentes, apenas 1 mulher afirma não ter sofrido nenhum tipo de violência. Todas afirmam não possuir medida protetiva



e não realizaram nenhum tipo de denúncia ou boletim de ocorrência. 100% das mulheres avaliaram as informações passadas pelo nosso grupo como “ótimas”. **Conclusões:** O tema abordado, foi bem recebido pelo projeto, tendo seus objetivos principais atendidos. Visto que, durante a roda de conversa, por meio dos relatos das mulheres presentes, surgiram várias dúvidas que foram sanadas no mesmo momento, garantindo que todas as informações e orientações ficassem claras. Não restam dúvidas de que as informações repassadas, contribuirão para a preservação da vida dessas mulheres.

Palavras-chave: violência psicológica, mulheres, combate a agressão.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FERNANDES, Lillian Fonseca; SANTOS, dos Kethlyn Suyanne Gomes. Vozes do silêncio: a violência psicológica contra a mulher e suas consequências. **JNT - Facit Business and Technology Journal**. Ed. 46. VOL. 03. Págs. 494-514. ISSN: 2526-4281. <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. Disponível em: <https://revistas.faculdefacit.edu.br/index.php/JNT/article/view/2547>. Acesso em: 1 set. 2024.

RESENDE, Gabrielly Rodrigues. **Agressão psicológica à mulher:** violência silenciosa e inicialmente sutil no meio conjugal. 2022. 37 p. MONOGRAFIA JURÍDICA (Bacharel em Direito) - PUC Goiás, Goiás, 2022. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/4485>. Acesso em: 23 ago. 2024.

LAIRANA, Débora Evily Gonçalves; RIÇA, Talita Silveira; CURY, Letícia Vivianne Miranda. A violência psicológica contra a mulher: crime silencioso. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**. V. 9, n. 10, p. 3981–3989, 2023. DOI: 10.51891/rease.v9i10.11923. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/11923>. Acesso em: 8 set. 2024.



PRINCIPAIS MOTIVOS QUE LEVAM OS RESPONSÁVEIS DE CRIANÇAS A MATRICULAREM SEUS FILHOS EM UMA ACADEMIA DE NATAÇÃO

Profª Roberta Luksevicius Rica

Bruno Pimentel da Silva

Danieli Tonini Belmonte

Gustavo Alvarino Siqueira

Gilmar das Neves

Matheus Neves Fernandes

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A natação surgiu na antiguidade como uma alternativa, saber nadar era mais uma arma de que o homem dispunha para sobreviver. Os povos antigos (assírios, egípcios, fenícios, ameríndios, etc.) eram exímios nadadores. Muitos dos estilos do nado desenvolvidos a partir das primeiras competições esportivas realizadas no século XIX basearam-se no estilo de natação dos indígenas da América e da Austrália (CDOF, 2009). A natação surge oficialmente no Brasil em 1897 quando quatro clubes do Rio de Janeiro (Botafogo, Gragoatá, Icarai e Flamengo) fundaram a União de Regatas Fluminense. Em 1908 foi criada a Federação Internacional de Natação (FINA) e alguns anos depois surgiria a Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA) (Santos, 2010). A natação é considerada um dos esportes mais completos e que possui menos restrições, como afirmam os autores Wilkie e Kelvin (1984) apud Junior e Santiago (2003): "A natação é muitas vezes considerada como um dos desportos mais saudáveis. Recomendada pelos médicos é tida como uma espécie de panacéia, para a vasta gama de doenças. **Objetivos:** Identificar e analisar o porquê os responsáveis optam pela natação como esporte para os seus filhos e entender os benefícios gerais desta modalidade. **Referencial Teórico:** A atividade na



água atribui vários benefícios fisiológicos como a diminuição de espasmos e relaxamento musculares, alívio da dor muscular e articular, manutenção e ou aumento da amplitude articular, fortalecimento e aumento da resistência muscular localizada, melhoria circulatória e elasticidade da pele, melhoria do equilíbrio estático e dinâmico, relaxamento dos órgãos de sustentação, melhoria da postura, melhoria da orientação espaço temporal e melhoria do potencial residual (Costa; Duarte, 2000, p.13). Segundo Borges (2016), a natação é importante para o desenvolvimento dos aspectos, por auxiliar a melhoria da capacidade física, mental e social, outras habilidades dos seus praticantes. Ajuda a desenvolver, coordenação de membros superiores e inferiores, agilidade, equilíbrio e lateralidade, o que torna possível a aprendizagem. Para os profissionais a natação é uma das atividades mais completas, pois tem uma quantidade menor de restrições e por contribuir para o desenvolvimento físico e para amadurecimento do corpo como um todo. **Metodologia:** A amostra foi realizada por 14 responsáveis de alunos com idade entre 05 e 10 anos, inseridas em atividades de natação, regularmente. Foi utilizado o Inventário de Motivação para a Prática Desportiva de Gaya e Cardoso (1998) que contempla as seguintes categorias: competência desportiva, saúde, amizade/lazer e segurança aquática, questionando o grau de importância de cada pergunta com três níveis de preferência, sendo eles: (nada importante), (pouco importante) e (muito importante). **Resultados e Discussão:** A partir dos questionários aplicados, obteve-se o seguinte retorno dos responsáveis: **Competência desportiva:** 47% consideraram competir pouco importante, enquanto 43% avaliaram como muito importante; já sobre ser atleta, 73% indicaram ser pouco importante, contra 20% que o avaliaram como muito importante. **Saúde:** Nos quesitos exercitar-se, manter a saúde, preservar a musculatura e manter o corpo em forma para emagrecer, aproximadamente 90% dos respondentes classificaram todos como muito importantes. **Amizade e lazer:** Em aspectos como divertir-se, fazer novos amigos e sair de casa, cerca de 85% atribuíram muita importância a todos. **Segurança aquática:** Para evitar afogamentos, melhorar a



aquacidade, ter autonomia na piscina e oferecer segurança aos responsáveis, quase 100% classificaram como muito importante, com uma média de 95% das respostas. De acordo com Gallahue e Ozmun (2005), a segurança é um fator significativo para que os pais matriculem seus filhos em aulas de natação, proporcionando-lhes mais tranquilidade ao saberem que os filhos adquirem autonomia no ambiente aquático. Benda (1999, citado em Moises, 2006) também reforça que a prática de natação é procurada tanto por crianças quanto adultos, com o objetivo de melhorar a postura, realizar reeducação respiratória, praticar uma atividade de baixo impacto, aprimorar o sistema cardiovascular e desenvolver capacidades físicas como força, resistência e coordenação. **Conclusões:** A procura da natação para crianças pelos responsáveis, está relacionado para as crianças obterem mais desenvolvimento motor e social. E que o fator segurança e autonomia é de extrema importância a todos os responsáveis, buscando segurança para seus filhos em meios aquáticos.

Palavras-chave: natação, crianças, pais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COSTA, A. M.; DUARTE, E. Aspectos teóricos da atividade aquática para portadores de deficiência. In: FREITAS, P. S. (org.). **Educação Física e esportes para deficientes:** coletânea. Uberlândia: UFU, 2000.

NATAÇÃO. **Histórico**, 2009. Disponível em: <www.cdof.com.br/natacao1.htm>. Acesso em: 20 abr. 2011.

SANTOS, S.; SOUZA, S. P. **Atividades aquáticas:** contribuições para o desenvolvimento psicomotor no início da infância. Publicado em: 21 jan. 2010. Disponível em: <http://www.cdof.com.br>. Acesso em: 28 abr. 2011.

WILKIE, D.; KELVIN, J. **Iniciação à natação**. Lisboa: Presença, 1984.



PREVALÊNCIA DE LESÕES EM CORREDORES DE RUA AMADORES DA GRANDE VITORIA E O FATOR TREINAMENTO

Prof^a Roberta Luksevicius Rica

Diego Carneiro

Fellype Barcellos

Maycon Barbosa

Paulo Messias

Yago Dias

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O atletismo como esporte, vem se destacando cada dia mais por meio das corridas de rua, onde se verifica um aumento significativo de praticantes por todo o país, já que é uma prática esportiva bastante acessível que pode ser realizada em diversos tipos de terrenos; e com baixo custo de investimento, como nos mostra Oliveira et al (2012). Apesar dos benefícios à saúde do indivíduo, observa-se em Souza et al. (2013), um alto número de lesões associado nos praticantes de corrida de rua devido a vários fatores, intrínsecos e extrínsecos. Gonçalves et al. (2016) afirmam que a prevalência de lesões em corredores de rua é de 44%, sendo que os principais tipos se encontram nos membros inferiores como tendinopatias e distensões musculares, com o joelho sendo a região mais acometida. **Objetivos:** Verificar se houve lesões no decorrer da prática de corrida de rua em atletas amadores. Identificar as lesões mais recorrentes nestes indivíduos. Verificar se há acompanhamento de um profissional de educação física. **Referencial Teórico:** Gonçalves et al. (2016) realizaram uma revisão sistemática sobre a prevalência de lesões em corredores de rua e observaram que a prática da corrida está associada a um alto risco de lesões. Oliveira et al. (2012) reforça que a melhor maneira de se



prevenir lesões se faz por meio deste acompanhamento técnico, trazendo uma prática que melhora tanto o seu condicionamento físico quanto questões de bem-estar. Todavia, Hino et al. (2007) apontam que as variáveis como: sexo, idade, IMC, volume de treinamento e supervisão do treino por um profissional de educação física não foram associadas com a prevalência de lesões e que alguns outros fatores podem influenciar o risco de lesões. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão em algumas bases de dados como SciElo e CINERGIS. Também foram utilizadas as palavras-chave: corrida de rua e lesões. Aplicou-se um questionário em 14 corredores amadores de rua da região metropolitana de Vitória, abrangendo ambos os sexos, adultos, de diferentes faixas etárias para identificar a prevalência de lesões, quais partes do corpo mais ocorrem e se há uma prática esportiva supervisionada por profissional da área da saúde. **Resultados e Discussão:** A maioria dos corredores, 78, 57% , relatou ter sofrido alguma lesão do decorrer de seu histórico de prática e a prevalência de lesões se concentra nos membros inferiores como músculos da tíbia, músculo adutor da coxa, tendão do calcâneo, sendo o joelho a região mais acometida, representando 30 % das lesões. Em relação à prática supervisionada verificou-se que 57,14% dos corredores não possuem acompanhamento profissional e 64% deles não possuem treinamento personalizado para a prática. **Conclusões:** A prevalência de lesões em corredores de rua se mostra preocupante devido ao seu alto índice, sendo também o joelho a região mais acometida, tanto neste recorte como nas revisões utilizadas. Verificou-se também a falta de suporte técnico, onde se faz necessária uma busca maior por profissionais de educação física com o intuito de prevenir lesões e se obter uma prática desportiva com menos fatores de risco associados.

Palavras-chave: corrida de rua, lesões.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GONÇALVES, Danilo; STIES, Sabrina Weiss; ANDREATO, Leonardo Vidal; ARANHA, Eduardo Eugênio; PEDRINI, Luana; OLIVEIRA, Catiane de. Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados: revisão sistemática. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 10, n. 2, p. 15-28, jun. 2023.

OLIVEIRA, Diogo Gonçalves de; ESPÍRITO-SANTO, Giannina do; SOUZA, Ivanildo Silva; FLORET, Monique. Prevalência de lesões e tipo de treinamento de atletas amadores de corrida de rua. **Corpus et Scientia**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, p. [página inicial]-[página final], jun. 2012. DOI: 10.15202/1981-6855.

SOUZA, C. A. B. de; AQUINO, F. A. de O.; BARBOSA, M. de L. C.; ALVAREZ, R B. P.; TURIENZO, T. T. Principais lesões em corredores de rua. **Revista UNILUS Ensino e Pesquisa**, v. 10, . 20, jul./set. 2013.



RECREAÇÃO E SUA INFLUENCIA NA MELHORA DO BOM-HUMOR EM ADULTOS

Profª Roberta Luksevicius Rica

Danieli Tonini Belmonte

Gustavo Alvarino Siqueira

Gilmar das Neves

Matheus Neves Fernandes

Thiagus Ébano Freitas de Almeida

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A palavra recreio vem de recrear, que significa renovar, reanimar, distrair, alegrar. Um tempo que deveria ser livre, um dos poucos momentos de autonomia que as crianças têm nesse carrossel de obrigações, atividades e tarefas que a sociedade lhes impõe. (Friedmann, 2012). Recreação é uma circunstância, uma atitude, já que um tempo livre maior surge não como concessão dos donos dos meios de produção, mas sim como conquista das organizações das classes trabalhadoras. Sendo assim a recreação e o lazer surge com uma fase conquistada por uma classe que por muitos anos foram obrigadas a trabalhar horas e horas sem repouso de seu corpo (Melo, 2003). **Objetivos:** O objetivo deste trabalho é verificar o nível de bem-estar, humor e rendimento pós atividade recreativa, é propor através de jogos recreativos lúdicos, o fim de desenvolver a descontração, estimular bem-estar e melhora do emocional. **Referencial Teórico:** Segundo o psicólogo Amaro Ferreira (2022, p.1), o lazer não pode ser visto como um desperdício de tempo, pois ele é fundamental para o nosso bem-estar e produtividade. "O lazer não ajuda somente no controle do estresse, mas também nos ajuda na percepção de autocuidado e equilíbrio na saúde mental e física". Os benefícios da recreação vão além da saúde física e mental, são um equilíbrio com



fatores espirituais, emocionais e sociais. Uma pessoa completamente saudável realiza suas atividades com muito mais eficiência do que uma pessoa doente. Para Pérez (1991), a recreação é uma atividade integral, um fenômeno geral constituído por formas criativas específicas que se expressam em atividades artísticas, literárias, cognitivas, esportivas, educativas, sem esquecer formas particulares que apresentam a soma de outras atividades, portanto é intimamente relacionado com a educação, higiene física e mental, cultura e diversão. Cossenza e Carvalho (1997) sugerem que a atividade física pode ser um meio alternativo excelente para descarregar ou liberar tensões, emoções e frustrações, acumuladas pelas pressões e exigências da vida moderna. **Metodologia:** O estudo é de caráter quantitativo, observacional e contou com a amostra de 16 estudantes de licenciatura e bacharelado em Educação Física, todos do sexo masculino e com idade de 19 a 35 anos. Para isso, foram utilizados: perguntas e respostas elaboradas pelo próprio grupo sobre como estava seus níveis de humor e cansaço. **Resultados e Discussão:** Os resultados encontrados indicam que, segundo a coleta de dados verificou-se que quase todo o grupo antes da atividade estavam cansados pelas atividades de rotina do dia, onde na primeira pergunta temos a opção de muita energia registrada de apenas 12,5% e entre energia normal, pouco cansados e extremamente cansados se registra 43,%. Outro dado que chama a atenção foi a motivação, os que se sentiam muito motivados foi constatado 6,3% diante de mais de 93,8% se encontravam poucos motivados e moderadamente motivados. Da análise dos dados houve no nível de humor um aumento exponencial, a mudança do status do humor do dia, teve logo após atividade a constatação de 100% de melhora do humor e o nível energia, o que faz crer que a atividade recreativa proposta cumpriu o seu objetivo. Wykoff (1993), além da redução da depressão, confirmou que o exercício físico melhora o humor e a condição da pessoa para reagir frente a estressores psicossociais. **Conclusões:** O estudo mostrou que através da recreação física e lúdica conseguimos alcançar aflorar as emoções, motivações e o humor. Além disso, identificamos que para certas situações a recreação é



fundamental a atuar em diferentes contextos e promovendo experiências enriquecedoras, que vai além do entretenimento, uma vez que sua dinâmica e ludicidade possibilitam o desenvolvimento de atividades que estimulam a saúde mental, o bem-estar físico e emocional, e a valorização de uma boa saúde.

Palavras-chave: Recreação, adultos, bom-humor.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COSENZA, C. E.; CARVALHO, N. **Personal training para grupos especiais**. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

FRIEDMANN, Adriana. **O brincar na educação infantil: observação, adequação e inclusão**. 1. ed. São Paulo: Moderna, 2012. Disponível em: <http://acervodigital.ufpr.br/bltstream/handle/1884/42542/r-eFatimateresinhaoliveiradossantos.pdf?sequence=1>. Acesso em: 02 jan. 2017.

SOUZA, Elaine Oliveira. **A importância das brincadeiras e dos jogos com ludicidade nas aulas de educação física**. Rio de Janeiro, 2007.



MOTIVOS DA ADESÃO DE ALUNOS À NATAÇÃO

Profª Roberta Luksevicius Rica

José Carlos S. Filho

Eustáquio Miguel da Silva

Paula Modenesi Ferreira

Pedro Ribeiro

Ronald Rangel

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: Natação é a habilidade que permite ao ser humano deslocar-se num meio líquido (Saavedra; Escalante; Rodriguez, 2003). Mas a adesão ao esporte se deve a motivação (Peixoto, *et al.* 2022). **Objetivo:** Analisar os motivos para a prática da natação, as razões para o abandono e o nível de motivação. **Referencial Teórico:** A adesão a natação depende de fatores extrínsecos e intrínsecos (Pussieldi; Samulski 2005). Um fator extrínseco é o excesso de treinamento (Pires, *et al.* 2012). **Metodologia:** A pesquisa realizada em dois Clubes da Grande Vitória-ES, com piscinas semiolímpicas (25mx30m). Participaram 20 atletas, 5 do sexo masculino e 15 do sexo feminino, dos 20 aos 74 anos, idade média de 42,35 anos. Foi desenvolvido um questionário baseado no QMN (Questionário de Motivos de Natação) para medir a motivação para adesão e o abandono (Pussieldi; Samulski 2005). Foram feitas 4 perguntas com 5 respostas e 1 com 6 respostas: os motivos da prática, a escolha do clube, a manutenção do treinamento, os motivos para o abandono da natação e o nível de motivação. As respostas foram distribuídas em uma escala tipo *Likert* com quatro valores: sem importância (0), pouco importante (1), importante (2) e muito importante (3). O questionário foi aplicado individualmente. **Resultados e Discussão:** Motivo para iniciar a natação: 33% das mulheres mencionaram asma ou outra doença respiratória (0% dos homens); 66% das mulheres e 20% dos homens declararam



querer aprender a nadar; 88% das mulheres e 80% dos homens indicaram gostar de natação; 13% das mulheres e 40% dos homens foram influenciados pela família; e 6% das mulheres citaram influência de amigos (0% dos homens). Razões para escolher este clube: 20% das mulheres e 40% dos homens são sócios; 53% das mulheres e 80% dos homens destacaram a infraestrutura e instalações; 40% das mulheres frequentam o clube por ter amigos no local (0% dos homens); 66% das mulheres e 100% dos homens escolheram o clube pela competência do treinador; e 60% das mulheres e 20% dos homens pelo fato de a água ser aquecida. Fatores de motivação para continuar treinando: 60% das mulheres e 100% dos homens citaram seus próprios objetivos; 46% das mulheres e 20% dos homens mencionaram amigos; 80% das mulheres e 80% dos homens apontaram o técnico; 86% das mulheres e 100% dos homens mencionaram a melhoria da saúde; e 66% das mulheres e 60% dos homens visam manter a forma física. Fatores que poderiam levar ao abandono da natação: 66% das mulheres e 20% dos homens apontaram problemas de saúde; 6% das mulheres mencionaram o trabalho; 20% das mulheres citaram desavenças com o treinador; 13% das mulheres indicaram excesso de treinamento; e 20% de ambos os gêneros destacaram a temperatura fria da água. Nível de motivação em situações específicas: 33% das mulheres e 20% dos homens se sentiram motivados ao iniciar a natação sem saber nadar; 46% das mulheres e 20% dos homens após nadar 25 metros no estilo crawl; 80% das mulheres e 40% dos homens após receberem um elogio do treinador; 46% das mulheres e 40% dos homens após uma repreensão do treinador; 60% das mulheres e 40% dos homens após um elogio familiar; e 46% das mulheres e 40% dos homens após receberem um elogio de amigos. Existem outros trabalhos na literatura que relatam dados parecidos. Para Pussieldi; Samulski (2005) o gosto pela natação, uma nova habilidade e a infraestrutura do clube são fatores de motivação intrínseca e extrínseca. Para Belineli, (2013), o elogio e o treino estruturado influenciam a adesão do atleta. Já o excesso pode causar exaustão emocional, característica da síndrome Burnout (Pires, Samulski



e Costa 2012). **Conclusão:** Os principais fatores de motivação foram o gosto pela natação, o desejo de aprender a nadar, a competência do treinador e a melhoria da saúde, com a infraestrutura do clube em segundo lugar. Já o principal fator de abandono apontado foi relacionado a problemas de saúde.

Palavras-chave: natação; motivação; extrínseco e intrínseco.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BELINELI, L. F. **Análise do comportamento e esporte:** capacitação comportamental com o uso do feedback. 2013. ix, 44f.: il. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2013.

PUSSIELDI, G. A.; SAMULSKI, D. M. Motivos para a prática da natação. **Revista Educação Física** (UFV), v. 13, n. 1, p. 7-32, 2005.

PIRES, D. A.; SANTIAGO, M. L.; SAMULSKI, D. M.; COSTA, V. T. A síndrome de Burnout no esporte brasileiro. **Revista Educação Física** (UEM), v. 23, n. 1, p. 131-139, 1. trim. 2012.

SAAVEDRA, J. M.; ESCALANTE, Y.; RODRIGUEZ, F. A. A evolução da natação. **Revista Digital**, ano 9, n. 66, 2003. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acesso em: 24 out. 2024.



A INFLUÊNCIA DAS BRINCADEIRAS LÚDICAS RECREATIVAS NO TEMPO DE REAÇÃO

Prof^a Roberta Luksevicius Rica

Iago Zucoloto

Gabriel Elisei

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O tempo de reação pode ser definido como o tempo entre o instante da apresentação do estímulo externo até o início da resposta motora. Associado ao tempo de reação existe o tempo de movimento que tem início logo após o final do tempo de reação e termina quando o indivíduo finaliza a ação motora, ou seja, é o tempo gasto pelo indivíduo para executar o movimento. O tempo total gasto pelo indivíduo desde o início do tempo de reação até o término da ação motora é denominado tempo de resposta, ou seja, o tempo de resposta é a soma do tempo de reação com o tempo de movimento (Magill; Anderson, 2014; Sternberg, 1969). O tempo de reação pode ser classificado em três tipos: tempo de reação simples (TRS), tempo de reação discriminativo (TRD) e tempo de reação de escolha (TRE), conforme o número de estímulos e as possibilidades de resposta (Magill; Anderson, 2014; Zisi; Derri; Hatzitaki, 2003). **Objetivos:** O objetivo desse trabalho é analisar se as brincadeiras lúdicas recreativas têm interferência no tempo de reação. **Referencial Teórico:** O teste da régua, criado por Sir Francis Galton em 1879, é um método clássico para medir o tempo de reação, definido como o intervalo entre a percepção de um estímulo e a resposta correspondente. Nesse teste, o sujeito segura uma régua em uma marcação inicial e, ao ser exposto a um estímulo (como um som ou uma luz), deve soltar a régua assim que percebe o estímulo. A régua então cai, e a distância percorrida até a parada é medida, permitindo o cálculo do tempo de reação. Duas



teorias são frequentemente associadas ao tempo de reação. A Teoria do Processamento de Informação, proposta por Broadbent (1958), sugere que o tempo de reação é influenciado pela capacidade de processamento das informações recebidas pelo indivíduo. Já a Teoria da Atividade Cortical, proposta por Posner (1978), indica que o tempo de reação é influenciado pela atividade cortical e pelos níveis de atenção envolvidos na resposta ao estímulo. **Metodologia:** Uma forma de mensurar o tempo de reação dos participantes foi fazendo um teste muito simples, o teste da régua, que consiste em deixar uma régua cair entre os dedos da pessoa e medir a distância que ela desce. O tempo que a pessoa levou para fechar os dedos sobre a régua é o seu tempo de reação. Esse teste foi criado por Sir Francis Galton, ele é o criador dos testes rigorosos de tempo de reação (TR) para medir diferenças comportamentais e mentais entre indivíduos. Ele construiu máquinas para testar o TR para estímulos visuais e auditivos, e testou mais de 10.000 pessoas de Londres. **Resultados e Discussão:** Os resultados obtidos nos testes realizados antes e depois das atividades lúdicas foram analisados por meio de uma média, com o objetivo de identificar possíveis interferências das brincadeiras no desempenho final. No teste inicial, alguns participantes não conseguiram completá-lo na primeira tentativa; por isso, os resultados dessas pessoas foram "penalizados" com a adição de 10 centímetros ao resultado. Assim, a média obtida no primeiro teste foi de 20 cm. Após as atividades lúdicas, um segundo teste foi realizado, no qual a média registrada foi de 19,4 cm, indicando uma leve melhora no desempenho médio dos participantes após as brincadeiras. **Conclusões:** Diante dos resultados ilustrados anteriormente, o grupo concluiu que as brincadeiras lúdicas e recreativas podem gerar uma interferência no tempo de reação das pessoas.

Palavras-chave: Tempo de reação, Recreativa, Lúdica.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASTON, S. J.; NOBLE, S. J. Reaction time and its relationship with cognitive performance. **Journal of Cognitive Psychology**, v. 30, n. 4, p. 341-357, 2018.

BROADBENT, D. E. **Perception and communication**. Oxford: Pergamon Press, 1958.

DREW, T.; WIGGINS, M. The effects of practice on reaction time: A meta-analysis. **Psychological Bulletin**, v. 144, n. 7, p. 648-674, 2018.

FOLK, C. L.; REMINGTON, R. W. Attention and reaction time: The interplay of cognitive processes. **Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance**, v. 46, n. 2, p. 174-193, 2020.

GALTON, F. Psychometric experiments. **Brain**, v. 2, n. 2, p. 149-162, 1879.

GIBBONS, H.; WIGGINS, M. Individual differences in reaction time: A review of the literature. **Journal of Individual Differences**, v. 40, n. 3, p. 161-169, 2019.

POSNER, M. I. **Chronometric explorations of mind**. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1978.

WELFORD, A. T. **Reaction times**. New York: Academic Press, 1980.

WICKENS, C. D. Multiple resources and performance prediction. **Theoretical Issues in Ergonomics Science**, v. 3, n. 2, p. 159-177, 2002.



AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL DE GRADUANDOS EM ENFERMAGEM: UM ESTUDO SOBRE A IMPORTÂNCIA DO ZINCO (Zn) NA ALIMENTAÇÃO HUMANA

Profª Ariane Dias de Amorim

Alessandra Martins Freitas Silva

Camila Ferreira de Rezende de Carvalho

Jessica de Souza Lopes

Jully Almeida Vargas

Thaynara Carla Oliveira da Silva

Tatiana Guimarães Marinato dos Santos

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: Os padrões alimentares têm passado por diversas mudanças, principalmente nos países economicamente emergentes, como é o caso Brasil, de tal forma que os alimentos *in natura* ou minimamente processados estão sendo substituídos por alimentos industrializados (BRASIL, 2014). Embora tem-se observado uma redução nas taxas de desnutrição, casos de obesidades e de síndrome metabólica, dentre outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), vêm aumentando significativamente em função da oferta de alimentos industrializados (NETO, SANT'ANNA, 2018). As deficiências de ferro, zinco e vitamina A, são uma das principais causas da desnutrição no mundo, ocasionando o retardo no crescimento e no desenvolvimento infantil e o aumento da mortalidade fetal e materna (LOUZADA *et al.*, 2015). Em virtude da importância do consumo adequado do zinco, o presente trabalho tem como objetivo avaliar a ingestão alimentar e adequação de zinco em acadêmicos do curso de graduação em Enfermagem da Faculdade Estácio de Sá Vitória - Polo Jardim Camburi. **Objetivos:** Avaliar a ingestão alimentar e adequação de zinco, utilizando o recordatório 24 horas, em acadêmicos do curso de graduação



em Enfermagem da Faculdade Estácio de Sá Vitória - Polo Jardim Camburi, orientando sobre seu papel nutricional. **Referencial Teórico:** O zinco é um micronutriente essencial, envolvido em mais de 300 reações enzimáticas, desempenhando papéis cruciais em processos como a síntese de proteínas, replicação do DNA, desenvolvimento do sistema imunológico e defesa antioxidante (SHARMA *et al.*, 2020). A deficiência do zinco no organismo, além de ocasionar diversos problemas, como: diarreia, lesões na pele, queda de cabelo, retardamento no crescimento e no desenvolvimento, lenta cicatrização etc., também é responsável pelo surgimento de várias doenças e infecções, devido à diminuição da imunidade (SOUZA, 2017). As principais fontes alimentares de zinco podem ser classificadas em duas categorias: fontes animais e vegetais. Alimentos de origem animal, especialmente carnes e frutos do mar, possuem zinco em formas mais biodisponíveis, enquanto os vegetais contêm o mineral em concentrações variáveis, mas com menor biodisponibilidade devido à presença de fitatos, que podem diminuir a absorção de zinco (GIBSON, 2006). **Metodologia:** O estudo realizado foi do tipo quanti-qualitativo, descritivo e transversal, realizado por discentes do curso de Nutrição. A pesquisa foi realizada com 7 alunos do curso de enfermagem da Faculdade Estácio de Sá Vitória (FESV). O consumo alimentar foi avaliado utilizando o inquérito alimentar recordatório 24h. Os dados obtidos através dos questionários foram tabulados no programa planejamento dietético *software* AVANUTRI®, além da utilização do Microsoft Office Excel®, para demais análises de dados. **Resultados e Discussão:** Embora 71% dos participantes apresentaram o consumo energético acima do recomendado, foi observada uma alimentação predominantemente deficiente em nutrientes. Dentre a população avaliada, 57% das participantes apresentaram uma ingestão de zinco abaixo do recomendado. Apesar de 86% das participantes terem apresentado um consumo recomendado de proteína entre 10 e 35%, foi observado que as estudantes que continham os níveis adequados de zinco em sua alimentação, consumiram carne de origem bovina (acima de 100g), sendo este o alimento com maior



representatividade do teor de zinco nos cardápios avaliados. Tal fato pode ter um impacto positivo, visto que a biodisponibilidade de zinco é aumentada pelas proteínas de origem animal. Em contrapartida, 86% das participantes apresentaram o consumo de vitamina A abaixo do recomendado, fato este que quando associado ao baixo teor de zinco, pode resultar na deficiência desta vitamina, uma vez que o zinco é essencial para a biodisponibilidade da vitamina A no organismo. **Conclusões:** Com base nos dados levantados junto às estudantes de Enfermagem, pode-se concluir que a alimentação pobre em nutrientes e rica em alimentos processados/ultraprocessados em algumas refeições presentes na rotina destas estudantes não é suficiente para prover o teor adequado de zinco em mais da metade da população avaliada.

Palavras-chave: Estado nutricional; Universitários; Consumo e adequação zinco.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

GIBSON, R. S. Zinc: the missing link in combating micronutrient malnutrition in developing countries. **Proceedings of the Nutrition Society**, v. 65, n. 1, p. 51-60, 2006.

LOUZADA, M. L. C. *et al.* Impacto de alimentos ultraprocessados sobre o teor de micronutrientes da dieta no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 49:45, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/ffxtXJygXWTrgxwyHgvqFKz/?lang=pt>. Acesso em: 19 out. 2024.

NETO, P. G. L.; SANT'ANNA, L. C. **Nutrição e dietética I**. Porto Alegre: SAGAH, 2018. E-book. p.50. ISBN 9788595027794. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788595027794/>. Acesso em: 19 out. 2024.

SHARMA, S. et al. Zinc: Role in immunity, oxidative stress and chronic inflammation. **Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care**, v. 23, n. 4, p. 336-340,



2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/MCO.0000000000000662>. Acesso em: 30 ago. 2024.

SOUZA, Luciana de. **Nutrição e atenção à saúde**. Porto Alegre: Grupo A, 2017. *E-book*. ISBN 9788595020696. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595020696/>. Acesso em: 08 set. 2024.



VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA/ MORAL E A CONSCIENTIZAÇÃO DE JOVENS: UM PROJETO EXTENSIONISTA E INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

Profª Fabiana Moreira

Adair Plaster

Marcos Vinicius Correia Vieira

Nazareno Gomes Da Silva Neto

Paulo Henrique Alvenas Da Silva

Sandra Cardoso Da Silva Santos

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A violência psicológica, frequentemente referida como violência moral, consiste em um conjunto de ações que comprometem a dignidade, a autoestima e o bem-estar das vítimas, sendo uma forma insidiosa de agressão que pode gerar consequências devastadoras na saúde mental, especialmente entre jovens e adolescentes. Nosso projeto foi executado na comunidade da Igreja Batista Bethel, visando promover a conscientização sobre os impactos da violência psicológica entre jovens e adolescentes, além de fornecer informações que visem à identificação e à prevenção desse tipo de violência, criando um ambiente de diálogo e apoio que favoreça o desenvolvimento saudável e seguro dos participantes, todos com idades entre 12 e 20 anos. A parceria com o pastor interino Honório do Carmo tem sido crucial não apenas pela disponibilização do espaço, mas também pelo papel ativo na divulgação do projeto na comunidade, assegurando que a informação alcance o maior número possível de jovens. **Objetivos:** Os objetivos do projeto incluem a promoção da saúde mental e a conscientização sobre as formas de violência psicológica, proporcionando um espaço seguro para que os jovens possam discutir suas experiências e dificuldades. **Referencial Teórico:** De acordo com o Ministério da Saúde, os efeitos da violência psicológica manifestam-se através de comportamentos



de rejeição, desrespeito, discriminação e depreciação, comprometendo não apenas o desenvolvimento pessoal, mas também a saúde mental dos indivíduos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021). No contexto atual, onde as interações sociais ocorrem de forma cada vez mais virtual, a necessidade de discutir e conscientizar sobre essa temática torna-se urgente, considerando que muitos jovens enfrentam aspectos nocivos que podem afetar profundamente sua formação emocional e social. **Metodologia:** A metodologia adotada é de natureza descritiva, com enfoque exploratório, utilizando abordagens quantitativas e qualitativas. A pesquisa qualitativa se centra na coleta de informações que possibilitem uma análise reflexiva sobre as vivências dos jovens, enquanto a abordagem quantitativa proporcionará dados que sustentem a eficácia das intervenções propostas. A atividade principal do projeto consiste em uma apresentação multimídia seguida por uma roda de conversa, onde os participantes puderam compartilhar suas experiências e reflexões sobre o assunto proposto. **Resultados e Discussão:** Incluem, primeiramente, um aumento da conscientização a respeito da violência psicológica e de suas consequências para a saúde mental dos jovens. Além disso, promoveu-se um diálogo aberto entre os adolescentes, emponderando-os no cuidado da própria saúde mental e fortalecendo os laços comunitários. A intervenção também buscou contribuir para que os jovens desenvolvessem habilidades socioemocionais que os ajudem a enfrentar os desafios típicos dessa faixa etária. Dentro do referencial teórico, o conceito de infância e adolescência será abordado conforme as diretrizes estabelecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que considera a infância crucial para o desenvolvimento humano (FERREIRA, 1986). O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) oferece um marco legal fundamental para a proteção dos jovens, destacando a necessidade de um ambiente familiar e educacional que favoreça a formação de cidadãos críticos e informados (BRASIL, 1990). É essencial, portanto, que a discussão sobre violência psicológica ocorra em conjunto com os direitos e a formação do indivíduo na sociedade contemporânea, reconhecendo que um apoio eficaz da comunidade e da



família é vital. **Conclusões:** O projeto de extensão propõe-se a enfrentar a questão da violência psicológica de forma preventiva e educativa, contribuindo para a promoção da saúde mental dos adolescentes. Ao promover um espaço de conversa e reflexão, busca-se não apenas educar sobre prevenção e identificação de comportamentos abusivos, mas também cultivar uma rede de apoio que fortaleça o potencial dos jovens para se tornarem adultos críticos e conscientes de seus direitos e responsabilidades.

Palavras-chave: violência psicológica; juventude; saúde mental; prevenção; conscientização.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABRANCHES, Cecy Dunshee de; ASSIS, Simone Gonçalves de. **A (in)visibilidade da violência psicológica na infância e adolescência no contexto familiar.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, p. 843-854, 5 maio 2011. DOI <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2011000500003>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/NK6yYNGyW5QxfWKYcNcV7pq/?lang=pt.>> Acesso em: 15 set. 2024.

BRASIL. [Constituição (Lei 8069/90)]. **Estatuto da criança e do adolescente.** ed. atual. Brasília, 1990. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm#:~:text=Art.%205%C2%BA%20Nenhuma%20crian%C3%A7a%20ou,omiss%C3%A3o%2C%20aos%20seus%20direitos%20fundamentais.> Acesso em: 12 out. 2024.

SINEBREF-PB. Proteção Integral da Infância no Brasil: SINIBREF e a Transformação da Legislação para Ampliação de Recursos. (2024, março 13). SINIBREF-PB; SINIBREF PB. Disponível em: <<https://sinibref-pb.org/protecao-integral-da-infancia-no-brasil-sinibref-e-a-transformacao-da-legislacao-para-ampliacao-de-recursos/>> Acesso em: 20 set. 2024.



AVALIAÇÃO E APRIMORAMENTO DE MOBILIDADE FÍSICA

Profª Roberta Luksevicius Rica

Diego Carneiro

Fellype Barcellos

Maycon Barbosa

Paulo Messias

Yago Dias

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A recreação vem sendo um método bastante essencial para unir e deixar as aulas mais envolventes entre os alunos como nos mostra Wagner et al. (2020) Desde 1960, houve um aumento na participação das escolas em atividades recreativas. Realizamos teste de flexibilidade nos alunos para vermos a flexibilidade dele pois a falta de mobilidade pode afetar a vida pessoal assim mostra Fidelis, Patrizzi e Walsh (2013) sendo importante tanto para a execução de movimentos simples quanto complexos, além de influenciar o desempenho esportivo, a manutenção da saúde e a qualidade de vida. **Objetivos:** Realizar aprimoramento físico a partir de uma aula de dança lúdica e mobilidade, treino específico para dança e mobilidade em um grupo de pessoas de ambos os gêneros e idades levando em consideração da realização de uma avaliação física antes e após o treino para coletarmos os dados. **Referencial Teórico:** Isayama (2002), desde 1998, o Centro de Estudos de Lazer e Recreação da UFMG tem se dedicado à publicação da Revista Licere, que se destaca como o único periódico específico sobre lazer no Brasil. Essa iniciativa visa não apenas registrar o conhecimento produzido na área, mas também promover o avanço qualitativo dos estudos e experiências relacionadas ao lazer e à recreação. Wagner et al. (2020) destacam que, na primeira infância, os conteúdos de dança e recreação podem ser interligados por duas características essenciais:



criatividade e ludicidade. Eles observam que, desde 1960, houve um aumento na participação das escolas em atividades recreativas ao ar livre, impulsionado por programas de educação ao ar livre, educação ambiental e educação de aventura. Fidelis, Patrizzi e Walsh (2013) definem a flexibilidade como a máxima amplitude fisiológica passiva de um movimento articular. Eles destacam que a flexibilidade é um componente crucial da aptidão física e do desempenho, sendo importante tanto para a execução de movimentos simples quanto complexos, além de influenciar o desempenho esportivo, a manutenção da saúde e a qualidade de vida. **Metodologia:** Foi feito um plano de exercícios que se encaixou na modalidade de recreação para homens e mulheres com idade entre 19 e 56 anos. Após a execução deste plano de exercício foi utilizado o método do banco de Wells para coletar individualmente a medida antes e depois da aula. Depois do teste fizemos uma aula de dança junto com todos os participantes. **Resultados e Discussão:** Dos 15 alunos que participaram da aula, 10 apresentaram aumento na mobilidade, enquanto os demais mantiveram-se estáveis. A média de aumento na mobilidade foi de 2,4 cm no teste de Wells, enquanto o grupo controle, que não participou da aula, não apresentou variações significativas. Os resultados indicam que a participação nas atividades propostas, como alongamentos de glúteos, exercícios de mobilidade de tornozelo e agachamento com salto, contribuiu para um aumento na flexibilidade medida pelo teste de Wells. Isso está alinhado com estudos que mostram que o aquecimento dinâmico e exercícios específicos melhoram a mobilidade em curto prazo. Entre os alunos, observou-se que os mais jovens (idades entre 19 e 23 anos) apresentaram maior ganho de mobilidade em comparação com os participantes mais velhos, como o aluno Ronald, de 56 anos, que manteve uma evolução mais estável. Essa variação sugere que a idade pode influenciar a resposta à mobilidade, corroborando achados na literatura sobre a influência da faixa etária na flexibilidade. Esses exercício mostram como os resultados de maneira clara, destaca os principais achados e relacionando-os a dados relevantes do estudo do trabalho. **Conclusões:** A partir dos resultados obtidos na aula de



mobilidade física, foi possível observar que as atividades recreativas, como a dança e exercícios específicos de mobilidade, influenciam positivamente a flexibilidade e o bem-estar dos participantes. Esses resultados reforçam a importância de incluir práticas recreativas no contexto educacional, conforme defendido na literatura, pois não apenas promovem a saúde e a qualidade de vida, mas também estimulam a interação social e a aplicação dos alunos. Além disso, as diferenças observadas entre faixas etárias sugerem que a idade pode impactar a resposta às atividades de mobilidade, destacando a necessidade de adaptar programas de exercícios de acordo com o perfil dos participantes. Conclui-se que a integração de atividades de dança e mobilidade é uma abordagem viável e benéfica para a promoção da flexibilidade e da saúde física, podendo ser renovada em diferentes contextos para favorecer a saúde.

Palavras-chave: dança, mobilidade física, avaliação física.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRUHNS, Heloisa T. Abordagens teóricas sobre o lúdico. In: **O corpo parceiro e o corpo adversário**. Campinas. Papyrus, 1993.

MARCELLINO, C. N. (org.) **Lazer: formação e atuação profissional**. 2ª Ed. Campinas SP: Papyrus, 2000.

MARCELLINO, C. N. **Lazer e humanização**. 3ª Ed. Campinas, SP: Papyrus, 2000.

WERNECK, C.L.G. **Lazer, trabalho e educação: relações históricas, questões contemporâneas**. Belo Horizonte: UFMG/DEF/CELAR, 2001.



DEFICIÊNCIAS DE VITAMINA B12 E TRANSTORNO DEPRESSIVO

Profª Ariane Dias de Amorim

Kamila Diniz Bahia

Daniel Mageste Lessa

Thays Amaral

Daniele Alves Fernandes

Alan Carlos Colombo Ramos

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: Ao investigarmos a realidade de pessoas ao nosso redor, percebemos suas dificuldades e desafios, especialmente diante da rotina agitada. Nosso objetivo é contribuir para a melhoria da qualidade de vida dessas pessoas por meio de uma alimentação saudável, destacando a importância da vitamina B12, pois a carência dessa vitamina pode impactar não apenas o corpo, mas também a mente, influenciando o humor e podendo levar a casos graves, como a depressão. Nossa meta é orientar nossos entrevistados a seguirem o caminho certo para uma saúde integral, mesmo considerando a correria do dia a dia e escassez de tempo de todos.

Objetivos: O principal objetivo deste estudo é identificar os níveis de ingestão de vitamina B12, visando alertar sobre a importância de uma alimentação adequada que contemple as necessidades diárias desta vitamina. Ao mesmo tempo, busca-se promover a conscientização sobre os impactos da deficiência de B12 na saúde mental, mostrando como o monitoramento nutricional pode auxiliar na prevenção de complicações severas. **Referencial Teórico:** A vitamina B12, ou cobalamina, é fundamental para o funcionamento do sistema nervoso e para a produção de células sanguíneas. Sua deficiência pode causar sintomas como fadiga, fraqueza, comprometimento cognitivo e, em casos graves, danos neurológicos irreversíveis. A vitamina B12 é encontrada principalmente em alimentos de origem animal, tornando



vegetarianos e veganos mais vulneráveis a sua carência (HERBERT, 1994). No contexto acadêmico, a deficiência de B12 pode comprometer o desempenho e a saúde mental, afetando a concentração, a memória e o humor dos estudantes (GREEN et al., 2017). Estudos destacam que a nutrição adequada influencia diretamente o bem-estar psicológico, pode provocar desenvolvimento de transtornos depressivos e o desempenho cognitivo (BENTON & DONOHOE, 1999).

Metodologia: A pesquisa foi realizada na Faculdade Estácio de Sá Vitória (FESV), com 10 pacientes. Os dados analisados foram coletados por meio da aplicação do inquérito alimentar R24h e tabulados no programa de planejamento dietético software AVANUTRI®, além da utilização do Microsoft Office Excel®, para demais análises de dados. A análises determinaram se a ingestão de Vitamina B12 atendia às recomendações diárias estabelecidas nas diretrizes *Dietary reference intakes* (PADOVANI et al., 2006).

Resultados e Discussão: Os resultados obtidos revelaram uma realidade satisfatória: muitos dos entrevistados estavam em condições nutricionais boas em relação a recomendação, apresentando uma ingestão suficiente de vitamina B12 conforme R24. Essa constatação foi reforçada pelas observações feitas a partir da análise dos dados de 10 pacientes, dos quais 40% eram do sexo feminino e 60% do sexo masculino, foi identificado que 60% estavam acima do peso. Com relação ao consumo de vitamina B12, verificou-se que 90% dos pacientes ingeriam quantidades acima das recomendações nutricionais.

Conclusões: Com base nessas descobertas, as conclusões do trabalho destacam a necessidade urgente de implementar programas de conscientização sobre a importância de uma dieta balanceada, rica em vitamina B12. A pesquisa reforça a hipótese de que a deficiência de B12 pode ser um fator desencadeante de transtornos depressivos e que a suplementação adequada, aliada à educação nutricional, pode prevenir a progressão de sintomas mais graves.



Palavras-chave: Consumo e adequação B12. Recordatório 24h. Transtorno depressivo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BENTON, David; DONOHOE, Rachael T. The effects of nutrients on mood. **Public health nutrition**, v. 2, n. 3a, p. 403-409, 1999.

GREEN, Ralph et al. Vitamin B12 deficiency. **Nature reviews Disease primers**, v. 3, n. 1, p. 1-20, 2017.

HERBERT, Victor. Staging vitamin B- 12 (cobalamin) status in vegetarians. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 59, n. 5, p. 1213S-1222S, 1994.

PADOVANI, Renata Maria et al. Dietary reference intakes: aplicabilidade das tabelas em estudos nutricionais. **Revista de Nutrição**, v. 19, p. 741-760, 2006.



ANÁLISE DO CONSUMO DA VITAMINA B12 EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Prof^a Elis Aguiar Morra

Camila Alves

Fernando Fernandes

Larissa Feller

Ariane Dias de Amorim

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A deficiência de vitamina B12 (B12) pode afetar o desempenho físico, resultando em fadiga, fraqueza muscular e menor capacidade de recuperação muscular (Zhang et al. 2023). Estudantes universitários frequentemente apresentam hábitos alimentares irregulares pela rotina acadêmica (Bernardo et al., 2019).

Objetivos: Investigar o consumo de macro e micronutrientes na dieta de estudantes universitários fisicamente ativos e verificar a associação da B12 com outros nutrientes.

Metodologia: Estudo transversal em 10 discentes do curso de Educação Física do Centro Universitário Estácio Vitória (20 a 43 anos, de ambos os sexos). Foram coletados dados sobre consumo de nutrientes através do recordatório alimentar de 24 horas e informações sobre a prática de exercício físico. Os dados foram tabulados no *software* de planejamento dietético AVANUTRI®.

Resultados e Discussão: Os participantes foram classificados como muito ativos e ativos, com predominância da prática de musculação e *crossfit*. Sobre os macronutrientes, o consumo de proteínas foi alto, mas parece adequado para sustentar o tipo de treinamento. O consumo de carboidratos representou cerca de 42% das calorias totais e está ligeiramente abaixo da faixa recomendada (45-65%), mas ainda adequado para suportar o fornecimento de energia durante exercícios. Os lipídios compuseram 32% das calorias totais; dentro da faixa recomendada (20-35%). Lipídios são essenciais não só como fonte de energia para atividades em estado estável, mas também para a absorção de vitaminas



lipossolúveis e hidrossolúveis. A presença de gorduras de origem animal na dieta é importante para a absorção de B12 no trato gastrointestinal (Zhang et al. 2023; Ankar e Kumar, 2024). O consumo médio de B12 (3,8 mcg/dia) foi superior à recomendação mínima (2,4 mcg/dia). Todavia, pode não ser suficiente para otimizar completamente o desempenho cognitivo e físico dessa população. Convém considerar que alguns indivíduos podem ter dificuldade em absorver a B12 adequadamente, seja pelo uso de inibidores de acidez gástrica, pela ingestão limitada de alimentos com alta biodisponibilidade de B12 ou por redução da biodisponibilidade do cálcio, um importante regulador de sua absorção (Stabler 2004; Souza et. al.,2024). O consumo médio de cálcio estimado foi 503 mg/dia, cerca de 50% da recomendação (1000 mg/dia). Apesar de a absorção de B12 pelas células ileais ser cálcio-dependente (Bauman et al., 2000), esses valores de cálcio mais baixos não afetaram os níveis de B12 nos voluntários. A concentração de B12 teve forte associação com os níveis de zinco na amostra. Pela análise de regressão, o aumento dos níveis de zinco em 1mg, implica aumento da B12 em 0,86 mcg. Isto indica que garantir uma ingestão adequada de zinco pode melhorar a absorção de B12. Níveis adequados de B12 podem otimizar o desempenho, contribuindo para suportar as exigências metabólicas e recuperação física (Krzywański et al. 2020). **Conclusão:** A prática regular de exercícios físicos intensos aumenta a demanda por nutrientes essenciais, e a ingestão de B12 precisa ser ajustada para evitar sua deficiência.

Palavras-chave: vitamina B12; exercício físico; estudantes universitários.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANKAR, A.; KUMAR, A. **Vitamin B12 Deficiency**. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; Set. 2024. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441923/>. Acesso em 10 set. 2024.



BAUMAN, W. A. et al. Increased intake of calcium reverses vitamin B12 malabsorption induced by metformin. **Diabetes Care**. v. 23, n. 9, p. 1227-31, set. 2000. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10977010/>. Acesso em: 08 set. 2024.

BERNARDO, G. L. et al. Consumo alimentar de estudantes universitários. **Rev. Nutri.**, Campinas, v. 30, n. 6, p. 847-865, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1678-98652017000600016>. Acesso em: 10 set. 2024.

KRZYWAŃSKI, J. et al. Vitamin B12 Status and Optimal Range for Hemoglobin Formation in Elite Athletes. **Nutrients**, v. 12, n. 4, p. 1038, 9 abr. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32283824/>. Acesso em: 21 ago. 2024.

STABLER, S.P.; ALLEN, R.H. Vitamin B12 Deficiency as a Worldwide Problem. **Annual Review of Nutrition**, v. 24, p. 299-326, 2004. Disponível em: <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.nutr.24.012003.132440>. Acesso em 27 ago. 2024.

SOUZA, T. N. de; KOMATSU, W. R.; ARAÚJO, M. P. de. Identificação dos componentes da tríade da mulher atleta e perfil de macro e micronutrientes em universitárias. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 18, n. 109, p. 193-205, 17 mar. 2024. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/2281>. Acesso em: 21 ago. 2024.

ZHANG, J. et al. Association between Different Types of Exercise and Intake of Nutrients including Carbohydrate, Fat, Protein, and B Vitamins in Young Adults. **Nutrients**, v. 15, n. 4, p. 806, fev. 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36839164/>. Acesso em: 21 ago. 2024.



VALORIZANDO A VIDA

Profª Andreza Conceição de Souza Tavares

Elisabete Marques

Marcelo Gonoring

Marli Alvarenga

Regiani Rocha

Walter Aguiar

Centro Universitário Estácio de Vitória

A adolescência é uma fase caracterizada por intensas transformações emocionais e sociais, sendo um período crucial para a formação da identidade e do sentido de propósito na vida. Diante disso, o projeto “Valorizando a Vida” foi idealizado com o objetivo de promover a valorização da vida e prevenir o suicídio entre adolescentes em ambiente escolar, por meio de atividades que incentivem o fortalecimento emocional e a reflexão sobre o valor da vida. A abordagem utiliza conceitos da Psicologia Humanista, especialmente as teorias de Carl Rogers, Viktor Frankl, Abraham Maslow e Karen Horney, para proporcionar uma intervenção baseada na aceitação, desenvolvimento do sentido de vida, autoestima e compreensão das emoções. A relevância desse projeto se justifica em um contexto de crescente preocupação com a saúde mental dos jovens, agravada pelo aumento das taxas de suicídio entre adolescentes. Muitos enfrentam dificuldades em lidar com emoções intensas e pressões sociais, o que pode resultar em baixa autoestima e desvalorização da vida. Além disso, o estigma em torno da saúde mental impede muitos adolescentes de buscar ajuda. Neste cenário, o projeto tem como foco a conscientização sobre a importância da valorização da vida e a criação de um espaço de diálogo e acolhimento para os adolescentes, buscando promover a saúde mental e o desenvolvimento emocional. Os principais objetivos do projeto são: promover a



conscientização sobre a valorização da vida, estimular os adolescentes a refletirem sobre seus sentimentos e desenvolverem habilidades emocionais, e fortalecer o senso de pertencimento e autoestima. Para isso, são utilizados os princípios de quatro teóricos renomados da Psicologia Humanista. Carl Rogers defende que todos os indivíduos possuem um potencial de autorrealização, desde que estejam inseridos em um ambiente de aceitação e empatia. No contexto escolar, essa teoria pode ser aplicada por meio de rodas de conversa, onde os adolescentes podem compartilhar suas angústias sem medo de julgamento, o que promove o desenvolvimento de uma visão mais positiva de si mesmos e do mundo ao seu redor. Viktor Frankl, com sua Logoterapia, destaca a importância do sentido de vida como uma forma de superar adversidades. Esse conceito é particularmente relevante para os adolescentes, que muitas vezes enfrentam crises de identidade e incertezas sobre o futuro. No projeto, a aplicação da Logoterapia ocorre através de atividades que incentivam os estudantes a refletirem sobre seus sonhos e objetivos, ajudando-os a identificar o que dá sentido às suas vidas. Abraham Maslow, por sua vez, aponta a necessidade de satisfação de necessidades fundamentais, como pertencimento e autoestima, para que o indivíduo alcance a autorrealização. No ambiente escolar, é essencial promover atividades que reforcem o apoio mútuo e o reconhecimento positivo, estimulando a autoestima dos jovens e, assim, reduzindo os sentimentos de desesperança. Por último, Karen Horney oferece uma visão sobre os conflitos internos e o desenvolvimento de comportamentos neuróticos, muitas vezes exacerbados pela insegurança e ansiedade. O projeto utiliza essas ideias para ajudar os adolescentes a identificarem e enfrentarem esses comportamentos, promovendo uma abordagem mais saudável diante dos desafios emocionais. O projeto é desenvolvido em uma única visita à Escola Municipal de Ensino Fundamental Aureniria Correia Pimentel, localizada na região da Serra, com uma turma de aproximadamente 40 adolescentes de 14 a 15 anos. Durante essa visita, são realizadas rodas de conversa e atividades interativas, incluindo a dinâmica “caixa de esperança”, onde os adolescentes escrevem e



compartilham seus sentimentos, preocupações e sonhos. Esta atividade é projetada para criar um espaço seguro de expressão e reflexão, ajudando os participantes a se conectarem com seus próprios sentimentos e a desenvolverem estratégias saudáveis para lidar com suas emoções. A intervenção pretende alcançar um impacto positivo na saúde mental dos adolescentes, incentivando-os a refletirem sobre a importância da vida e a valorizarem a si mesmos. Ao promover atividades de diálogo e escuta, o projeto espera fortalecer o senso de comunidade entre os participantes, criando laços de apoio mútuo. Além disso, a dinâmica da “caixa de esperança” proporciona uma oportunidade única para que os jovens possam exteriorizar seus pensamentos de forma construtiva, reduzindo o estigma associado à busca por ajuda e ao diálogo sobre saúde mental. O projeto “Valorizando a Vida” apresenta-se como uma importante intervenção no contexto escolar, voltada para a promoção da saúde mental e do desenvolvimento emocional dos adolescentes. A partir de uma abordagem teórica bem fundamentada, o projeto busca oferecer um espaço de acolhimento e reflexão, onde os jovens possam explorar suas emoções e encontrar suporte para enfrentar os desafios dessa fase da vida. A continuidade desse trabalho em outras escolas poderá ampliar o alcance das ações e contribuir para uma cultura de valorização da vida e prevenção ao suicídio.

Palavras-chave: valorização da vida; saúde mental; adolescentes; prevenção ao suicídio; psicologia humanista

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FRANKL, Viktor Emil. **O homem em busca de sentido**. São Paulo: Editora Vozes, 2017.

HORNEY, Karen. **A personalidade neurótica do nosso tempo**. São Paulo: Martins Fontes, 2013.



MASLOW, Abraham Harold. **Motivação e personalidade**. São Paulo: LTC Editora, 2011.

ROGERS, Carl Ransom. **Tornar-se pessoa**: uma perspectiva de psicoterapia centrada na pessoa. São Paulo: Martins Fontes, 2009.



BENEFÍCIOS DA DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL NO TRATAMENTO DO FIBROEDEMA GELOIDE (FEG)

Profª Aline Pereira

Ana Paula Silveira

Hellen de Souza Oliveira

Priscilla Griffó Palma

Tânia M. Antunes Rodrigues

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O presente projeto abrange o tema “Benefícios da Drenagem Linfática Manual no Tratamento do Fibroedema Geloide (FEG)”. Segundo Arruda, o FEG (popularmente conhecido como “celulite”), é uma das patologias mais comuns que acomete principalmente as mulheres, promovendo uma alteração estética indesejável, e dependendo do grau do seu acometimento, ocasiona dor. O FEG é uma das principais queixas das mulheres em relação a imagem corporal (ARRUDA, et al., 2016). É notável como grande parte das mulheres apresentam celulite em algumas áreas do corpo, localizadas principalmente nos quadris, coxas e nádegas. Existem alguns fatores de risco para o desenvolvimento do FEG, como ser do sexo feminino, hereditariedade, má alimentação, problemas hormonais e circulatórios (Sociedade Brasileira de Dermatologia, 2024). **Objetivos:** Conscientizar a população feminina sobre o FEG e a importância da fisioterapia dermatofuncional no seu tratamento, destacando seus benefícios para a saúde e a estética feminina. **Metodologia:** Tratou-se de um trabalho qualitativo e informativo de projeto de extensão, sendo o presente redigido como uma revisão da literatura. Foram incluídos no presente trabalho, estudos científicos que abrangeram a fisioterapêutica no contexto do FEG. As produções científicas foram pesquisadas nas bases de dados da Biblioteca Virtual em



Saúde (BVS)/ LILACS e Scientific Electronic Library Online (Scielo) por meio dos artigos disponíveis em periódicos nacionais, considerando os descritores Cellulitis (Celulite), Disability Evaluation (Avaliação) e Physiotherapy (Fisioterapia) presentes na lista de descritores em Ciências da Saúde da Biblioteca Virtual em Saúde. Foram incluídas neste estudo mulheres com idades entre 20 a 50 anos. As participantes responderam um questionário onde foi avaliada a autopercepção das pacientes quanto a presença do FEG e suas implicações. Após análise dos dados e levantamento bibliográfico, foi realizada uma ação educativa em forma de folder com mulheres na Estácio. A principal motivação para sustentar o presente projeto, reside no fato de que o FEG é considerado uma condição de saúde que as mulheres temem e sofrem desde a puberdade, afetando gravemente a autoestima. Esperamos atrair a atenção para o nosso tema e contribuir para novas hipóteses de tratamento da FEG e por fim servir de base para outros estudos da área acadêmica. **Referencial teórico:** O FEG, é uma alteração comum da topografia da pele, indesejável esteticamente, que acomete milhões de mulheres no mundo. Este se manifesta por contornos irregulares na pele a partir da puberdade. É definido como uma disfunção metabólica localizada, do tecido subcutâneo e da derme, a qual provoca alteração na forma corporal, causada pelo excesso de tecido adiposo retido no septo fibroso e por projeções deste na derme (FERREIRA, 2014). Atualmente a fisioterapia depara-se com inúmeras técnicas e métodos de tratamento que visam o bem estar do indivíduo. O tratamento da FEG pode ser realizado por diversas abordagens, dentro da área da fisioterapia em dermatofuncional, como drenagem linfática manual (ARRUDA et al., 2016). Visto os fatores que predispõe a FEG, é importante o fisioterapeuta realizar uma avaliação de maneira criteriosa, adequada e individualizada para conhecimento de quais fatores predispõe o risco de FEG em seus pacientes e quais são os hábitos de vida impactam diretamente no seu desenvolvimento (FONSECA et al., 2015). A avaliação criteriosa, conta em primeiro lugar com uma anamnese com dados pessoais, histórico familiar, histórico de doenças prévias, inspeção e palpação (BORGES, 2006). **Resultados e**



Discussão: O impacto da FEG na saúde das mulheres avaliadas revelou-se significativo, afetando principalmente a autoestima, a qualidade de vida, e o bem-estar psicológico aumentando a circulação sanguínea e linfática, e o seu bem-estar geral. Fizemos a entrega dos folders no pátio do Centro Universitário Estácio de Sá, no polo de Vitória. Todas as mulheres que receberam os folders ficaram surpresas com a quantidade de graus que a FEG possui, qual grupo tinha mais predisposição a ter celulite, as formas de tratamento e como a FEG afetava a sua vida e autoestima.

CONCLUSÃO: De maneira geral, os métodos de avaliação utilizados se mostraram seguros e aplicáveis, contudo, é necessário por parte do fisioterapeuta o conhecimento teórico da área e a individualização na avaliação e no tratamento do FEG. O projeto foi dotado por pertinência acadêmica para promover educação em saúde quanto ao FEG, a abordagem da fisioterapia dermatofuncional em seu tratamento, e atuar junto à comunidade dando acesso à informação.

Palavras-chave: FEG; fisioterapia; drenagem linfática (DLM).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARRUDA, E F., TAVARES, I.S, DE OLVEIRA, M.E.F, LEITE, M.B. DE SOUSA, C.S. Recursos fisioterapêuticos utilizados no tratamento do fibro edema gelóide (FEG). **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v. 7, n. 2, p. 45-58, 2016.

BORGES, F. **Dermato funcional: modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas**. São Paulo Phorte 2006.

CECULITE. Sociedade Brasileira de Dermatologia, c2024. Disponível em: <https://www.sbd.org.br/doencas/celulite/> Acesso em: 15 de outubro de 2024.

FONSECA, N. H. MEDEIROS, M. W. E., CARDOSO, S. B. A., CAMPOS, J. C., MONTEIRO, A. N. FRANCA, J.S. A aplicabilidade do ultrassom de 3 mhz associado a fonoforese no tratamento do fibro edema gelóide (FEG) na região glútea. **Acta Biomedica Brasiliensia**, 4(2), 106-113, 2015.

Anais do X Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775
<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.10, v.2, p. 1-107, abr.2025



FISIOTERAPIA DERMATO FUNCIONAL NO TRATAMENTO E PREVENÇÃO DE QUEIMADURAS NO SUS

Prof^a Lorraine Christiny Mulher

Franciane Karine Linche

Naiara Oliveira Dos Santos

Davi Felix Apolinário

Matheus Silveira Damasceno Conde

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: As queimaduras são lesões teciduais que podem ser causadas por agentes térmicos, substâncias químicas, elétricos, líquidos quentes ou superficiais quentes, frio, radiação, entre outros, podendo atingir até as camadas mais profundas da pele, que constituem um importante problema de saúde pública, representando a segunda causa de morte na infância não só nos Estados Unidos como também no Brasil (ROCHA, H.J.S. et al 2007). **Objetivos:** Durante o projeto tivemos como objetivo levar informações sobre como evitar queimaduras e quais formas de tratamento a fisioterapia pode disponibilizar para queimados. Definimos o público alvo do projeto as pessoas que fazem maior uso de unidades básicas de saúde, em específico, unidade de Jardim Camburi, com o intuito de alcançar o maior número possível de indivíduos da região. **Referencial teórico:** Sociedade Brasileira de Queimaduras estima que ocorra cerca de 1 milhão de acidentes com queimaduras no Brasil a cada ano (Odeli et al., 2012). Desses, 200 mil são atendidos em serviços de emergência e 40 mil dos casos demandam hospitalização (Tavares; Hora, 2011). A fisioterapia tem um importante papel na reabilitação destes pacientes, devolvendo a função da área afetada e na cicatrização dos tecidos. Para avaliação das queimaduras precisamos saber a etiologia da lesão, as classificações dos graus, sendo ela de 1º Grau (superficial - epiderme), 2º Grau (atinge a derme gerando bolhas) e 3º Grau



(tecidos profundos, carbonizando a pele) e a profundidade da lesão, classificando o paciente em Pequeno queimado, onde 10% do tecido é afetado, médio queimado entre 10% a 20%, e grande queimado >20%. A fisioterapia dermatofuncional tem um importante papel no processo de cicatrização das queimaduras, desde a prevenção dos agravos até a reabilitação, pois oferece ferramentas capazes de minimizar os danos à área acometida (COFITTO 1, 2013). **Metodologia:** Para a execução do projeto extensionista, elaboramos uma metodologia focada em conscientizar a população sobre a prevenção e o tratamento de queimaduras. Foi desenvolvido um panfleto informativo, que continha dados relevantes sobre mitos e verdades sobre primeiros socorros, além de orientações práticas para o tratamento do paciente queimado. Os panfletos foram elaborados com uma abordagem visual atrativa, utilizando cores vibrantes e imagens impactantes. O conteúdo foi cuidadosamente revisado, abordando os principais mitos relacionados às queimaduras, e fornecendo informações claras sobre o que realmente as vítimas deveriam fazer. Identificamos que as Unidades Básicas de Saúde (UBS) são locais estratégicos, pois concentram um grande número de vítimas que buscam atendimento. **Resultado e discussão:** Os resultados deste trabalho foram bastante satisfatórios e proporcionaram uma experiência enriquecedora para todos os membros do grupo. Além do crescimento individual em termos de conhecimento sobre o tema, conseguimos alcançar nosso objetivo principal: disseminar informações essenciais sobre a prevenção e o tratamento de queimaduras para a população. Através da distribuição de panfletos informativos na entrada da UBS de Jardim Camburi, conseguimos atingir um grande número de pessoas com orientações práticas e de fácil compreensão. Esses panfletos continham informações detalhadas sobre como prevenir acidentes que podem causar queimaduras e instruções básicas de primeiros socorros em casos de emergência. Acreditamos que esse material informativo foi bem recebido pela comunidade, cumprindo nosso propósito de conscientizar e educar a população sobre um tema de grande importância para a saúde pública. **Conclusões:** A atuação do fisioterapeuta



se faz extremamente importante para o tratamento de queimaduras, tanto nos primeiros atendimentos quanto após a cicatrização, devolvendo funcionalidade ao paciente.

Palavras-chave: Fisioterapia dermatofuncional; queimaduras; prevenção.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COFFITO. **Atuação do fisioterapeuta em feridas e queimaduras**. 2018, Disponível em <https://www.coffito.gov.br/nsite/wp-content/uploads/2018/12/2.-Atua%C3%A7%C3%A3o-do-Fisioterapeuta-em-Feridas-e-Queimaduras.pdf>

ODELI, J. et al. Análise do diagnóstico inicial e na alta hospitalar de crianças queimadas internadas no Hospital Infantil Joana de Gusmão. **Revista Brasileira de Queimaduras**, v. 11, n. 2, p. 67–73, 2012

ROCHA HJS, LIRA SVG, ABREU RNDC, XAVIER EP, VIERA LJES. Perfil dos acidentes por líquidos aquecidos em crianças atendidas em centro de referência de Fortaleza. **Rev Bras Promoç Saúde**. 2007;20(2):86-91.

TAVARES, C.; HORA, E. Caracterização das vítimas de queimaduras em seguimento ambulatorial. **Revista Brasileira de Queimaduras**, v. 10, n. 4, p. 119–123, 2011.



IMPORTÂNCIA DO CUIDADO COM A PELE NO DIA A DIA

Profª Lorraine Mulher

Bianca Mello Lara

Millena Nunes Morais Oliveira

Lais Brandão Kuster

Jennifer Gomes Pinto Rocha

Introdução: A temática do trabalho aborda o envelhecimento natural da pele humana, focando em cuidados essenciais para manter a saúde da pele ao longo da vida, enfatizando a importância de uma rotina de skin care, especialmente na proteção contra a exposição solar e práticas preventivas noturnas (MESA-ARANGO; FLOREZ-MUNOZ; SANCLEMENTE, 2017). Foi realizada uma apresentação na clínica Físio Fitness, em Jardim Camburi, com panfletos informativos e orientações sobre a importância do skin care. **Objetivos:** Promover a conscientização sobre cuidados com a pele, com ênfase no uso de filtro solar para prevenir o envelhecimento precoce e proteger a saúde cutânea, visando formar hábitos saudáveis e ampliar a conscientização comunitária. A proposta inclui a aplicação prática dos conhecimentos para que os alunos transmitam as informações ao público-alvo. **Referencial Teórico:** A pele, maior órgão do corpo humano, atua como barreira contra agentes externos e regula a temperatura corporal. Por ser um órgão visível, representa a saúde e a beleza do indivíduo. Por esse motivo, o aspecto e a aparência da pele têm um impacto físico e psicológico do indivíduo, influenciando seu humor, autoestima e interações sociais (GANCEVICIENE et al., 2012; CIRILLO; GERMANO; MALUF, 2016). O envelhecimento da pele é um processo natural e faz parte do envelhecimento humano, que se manifesta de maneiras distintas em diversos órgãos, tecidos e células ao longo do tempo. Embora os sinais de envelhecimento dos órgãos internos não sejam perceptíveis a olho nu, a pele apresenta as primeiras evidências visíveis dos efeitos



do tempo. (FARAGE et al., 2013). Segundo Fonseca, Guerra e Sobrinho (2020), os principais benefícios dos cosméticos para rejuvenescimento facial incluem o aumento da absorção de ativos antienvhecimento, estímulo à formação de colágeno e elastina, redução dos danos da radiação UV, neutralização de radicais livres, melhora na aparência da pele com rugas e manchas, redução da hiperpigmentação e uma resposta positiva aos sinais químicos que promovem o desenvolvimento celular.

Metodologia: A metodologia adotada neste trabalho consistiu na transmissão de informações ao público-alvo por meio de atividades realizadas em uma clínica de fisioterapia. Nessas atividades, foi explicado o processo de envelhecimento da pele e apresentados os cuidados necessários para sua prevenção. Como parte da abordagem metodológica, aplicou-se um questionário visando compreender as necessidades específicas de cada indivíduo. Além disso, foi distribuído um panfleto contendo dicas e orientações para incentivar a prática contínua de cuidados com a pele no cotidiano. Essa estratégia buscou fomentar, a longo prazo, a adesão do público-alvo às práticas recomendadas. **Resultados e Discussão:** Os resultados observados durante a realização deste trabalho indicam que, embora o tema dos cuidados com a pele esteja se tornando mais comentado no dia a dia das pessoas, a adesão regular a essas práticas ainda é limitada. Essa constatação reforça a importância de ações educativas e conscientizadoras como a realizada, uma vez que permitem ampliar o alcance da informação e incentivam a incorporação dos cuidados com a pele na rotina das pessoas. A relevância do trabalho está, portanto, em promover uma mudança de comportamento gradual, visando à adoção de práticas de skin care contínuas e preventivas. **Conclusões:** Conclui-se, a partir das pesquisas realizadas, que o envelhecimento da pele é um processo natural, assim como o envelhecimento dos demais órgãos, embora se manifeste de formas distintas. Observou-se que o uso de cosméticos apresenta inúmeros benefícios para o tratamento da pele, o que direcionou nossa metodologia para o incentivo à adoção desses produtos como forma de prevenção do envelhecimento cutâneo por meio de



uma rotina de skin care. Durante a apresentação, notamos uma receptividade positiva por parte dos participantes, reforçando a relevância das atividades realizadas. A experiência revelou-se enriquecedora, contribuindo para o fortalecimento do nosso objetivo de promover a adoção contínua dos cuidados com a pele na rotina do público-alvo.

Palavras-chave: Skin care, cuidado, pele, dia a dia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FARAGE, M. A. et al. Characteristics of the aging skin. **Advances in wound care**, v. 2, n. 1, p. 5-10, 2013.

FONSECA, A.F.S.; GUERRA, M.N.A.I; SOBRINHO, H.M. Uso de cosmecêuticos no rejuvenescimento facial. **Rev. Educ. Saúde**, v. 8, n.1, 2020.

GANCEVICIENE, R. et al. Skin anti-aging strategies. **Dermato-endocrinology**, v. 4, n. 3, p. 308-319, 2012.

MESA-ARANGO, A.C.; FLÓREZ-MUÑOZ, S.V.; SANCLEMENTE, G. Mecanismos de envejecimiento de la piel. **Latreia**, v. 30, n. 2, p. 160-170, 2017.



FORTALECENDO LAÇOS: SAÚDE MENTAL SISTÊMICA PARA PROFISSIONAIS E CUIDADORES DE CRIANÇAS COM CÂNCER

Profª Andreza Conceição de Souza Tavares

Izabely B. Rocha

Maria Eduarda Vieira Rocha

Maria Fernanda C. Rigotti

Raphael Nunes Rocha

Taciana B. de Oliva Pedrosa

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”. O trabalho é parte fundamental da vida do ser humano atualmente e a saúde mental é um componente essencial no cuidado de crianças com câncer, visto que a doença não afeta somente a saúde física, mas também acarreta impactos psicológicos significativos, tanto para a criança quanto para os profissionais e cuidadores envolvidos em seu tratamento. Nesse contexto, a psicologia sistêmica familiar se destaca como uma abordagem que considera as interações e relações familiares como fatores determinantes no enfrentamento da doença. Para profissionais e cuidadores atuantes nesse contexto, a saúde mental se torna um aspecto crucial para garantir um cuidado de qualidade e sustentabilidade ao longo do tratamento da criança com câncer. De acordo com Bowlby (2013), o apoio emocional e psicológico desses indivíduos é fundamental para uma melhor adaptação à doença e para a promoção do bem-estar de todos os envolvidos no processo de cuidado.

Objetivos: o trabalho proposto tem como propósito demonstrar a importância da saúde mental para os profissionais e cuidadores de crianças com câncer, e possíveis



ferramentas que essas pessoas podem utilizar para lidar com os desafios desse cuidado e do cuidado com a própria saúde mental, utilizando a abordagem da psicologia sistêmica familiar. **Referencial teórico:** De acordo com Floriani (2004), quando somente um familiar se responsabiliza pelos cuidados, enfrentando sozinho as dificuldades e o sofrimento do paciente, podem surgir sintomas como por exemplo a depressão, distúrbio do sono, isolamento social e afetivo e falta de perspectiva de vida. Infelizmente, apesar dos cuidadores familiares serem reconhecidos como pessoas importantes que trazem benefícios ao paciente com câncer, eles geralmente não são alvo de atenção da equipe de saúde (Araújo et al., 2009). Com a abordagem sistêmica que tem contribuído para compreensão dos fenômenos de saúde-doença a partir de uma perspectiva que enfatiza a mutualidade de influências entre diferentes sistemas, em detrimento de uma abordagem puramente individual. Walsh (2005), sugere que o desenvolvimento de uma abordagem biopsicossocial na área da saúde precisa mudar a forma como encaramos a relação entre mente e corpo e dar mais importância aos sistemas familiares e sociais no processo de adoecimento. **Metodologia:** A metodologia utilizada neste trabalho, foi reuniões para discutirmos acerca do tema, pesquisas em sites como Google Acadêmico e Scielo, leitura de artigos, revistas e livros que abordassem o tema, procura pelo local onde apresentaríamos a palestra, conversa com os responsáveis pela área de relacionamento da instituição Acacci para saber do interesse em receber o trabalho, montagem de slides com o conteúdo que abordamos na palestra, acordo sobre o dia em que faríamos a palestra com a instituição e realização da palestra. **Resultados e Discussão:** Como resultado deste trabalho, pudemos conhecer um pouco mais sobre a realidade dos cuidadores e profissionais envolvidos nos cuidados de crianças com câncer na instituição ACACCI e levar até a instituição uma intervenção com enfoque em ajudar esses profissionais e familiares a prestarem mais atenção a sua saúde mental, física e emocional, proporcionando para eles através do enfoque da abordagem sistêmica, ferramentas para o cuidado com a saúde no geral, mas



principalmente com a saúde mental e emocional. **Conclusões:** Através desse trabalho foi possível perceber a necessidade de se falar sobre saúde em âmbito geral com os familiares e profissionais envolvidos nos cuidados de crianças com câncer. Isso porque como essa doença causa sofrimento intenso em quem a tem e em seus familiares, as pessoas envolvidas no cuidado ficam tão mergulhadas no tratamento e em manter o bem-estar dessa pessoa que acabam esquecendo de cuidar do próprio, o que ocasiona diversas doenças nesses cuidadores. Então, quando esse trabalho foi realizado na instituição pudemos ver o quanto essas pessoas precisavam parar para prestar atenção nesse aspecto de suas vidas e como com a apresentação de ferramentas simples de autocuidado, baseadas na terapia sistêmica, foram tão significativas para esse grupo.

Palavras-chave: terapia sistêmica; saúde mental; câncer; crianças; cuidadores;

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, L. Z. S. DE ., ARAÚJO, C. Z. S. DE ., SOUTO, A. K. DE B. A., & OLIVEIRA, M. DA S. (2009). Cuidador principal de paciente oncológico fora de possibilidade de cura, repercussões deste encargo. **Revista Brasileira De Enfermagem**, 62(1), 32–37. Disponível em <https://doi.org/10.1590/S0034-71672009000100005> Acessado em 02 de novembro de 2024

BOWLBY, J. **Cuidados maternos e saúde mental** (VLB Souza & I. Rizzini, Trads.). 1995.p.64;

FLORIANI, C. A. (2004). Cuidador familiar: Sobrecarga e proteção. **Revista Brasileira de Cancerologia**, 50(4), 341. Disponível em <https://rbc.inca.gov.br/index.php/revista/article/view/2019> Acesso em 02 de novembro de 2024.

WALSH, Froma. **Fortalecendo a resiliência familiar**. Editora Roca, 2005.



AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL DE FUNCIONÁRIOS DE UMA FACULDADE. UM ESTUDO SOBRE O PAPEL DO MAGNÉSIO NA SAÚDE HUMANA: METABOLISMO, DEFICIÊNCIAS E FONTES ALIMENTARES

Profª Ariane Dias de Amorim

Ariane de Oliveira Nascimento

Brenda Lows dos Santos

Giovanna Carniato Albuquerque

Jean Elias Mafalda

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O magnésio é micronutriente essencial da dieta, pois participa de diversos processos metabólicos e bioquímicos, atuando como cofator em centenas de reações enzimáticas, transmissão adequada dos impulsos nervosos e para a coordenação neuromuscular regulação da contração muscular, incluindo a do coração, controle da pressão arterial e metabolismo da insulina, além de ser necessário para a síntese de DNA, RNA e proteínas (PAIVA; OLIVEIRA MELO; OLIVEIRA, 2023; FIORENTINI et al., 2021). **Objetivos:** Avaliar a ingestão alimentar e adequação de magnésio baseado nas recomendações nutricionais, utilizando o recordatório 24 horas, em funcionários do administrativo da Faculdade Estácio de Sá Vitória. Além disso, promover a educação alimentar sobre a importância do magnésio, alimentos fontes baseado na dieta diária, prevenindo deficiências e promovendo hábitos alimentares saudáveis nutricionais. **Referencial Teórico:** O magnésio contém importantes propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e moduladoras do crescimento celular, além de sua capacidade de reduzir o estresse oxidativo. A deficiência de magnésio está associada a diversas condições de saúde, como síndrome metabólica, hipertensão, insuficiência cardíaca congestiva, diabetes mellitus e arritmias. Observou-se que o magnésio com seu efeito vasodilatador,



contribui para a redução da pressão arterial e estabiliza o ritmo cardíaco, desempenhando, assim, um papel relevante na prevenção e manejo de doenças cardiovasculares (RAMIREZ, 2016). Assim, a promoção de um hábito alimentar saudável, maior ingestão de alimentos fontes de magnésio, para que haja um controle e diminuição do IMC e da CC, são estratégias que poderão influenciar positivamente, contribuindo para a redução dos riscos cardiovasculares da população de funcionários estudado. **Metodologia:** O estudo realizado foi do tipo quanti-qualitativo, descritivo e transversal, realizado na Faculdade Estácio de Sá Vitória (FESV), com uma amostra de 10 funcionários da Faculdade. O consumo alimentar foi avaliado utilizando o inquérito alimentar recordatório 24h. Para a avaliação antropométrica, a mensuração do peso, utilizou-se balança calibrada, digital, da marca AVANUTRI®, com capacidade máxima de 150 Kg, com divisões de 100 gramas. A mensuração da estatura foi realizada utilizando o estadiômetro portátil, marca Sanny, com total de 2m. Os questionários e avaliações de medidas foram aplicados em setembro de 2024. Os dados obtidos através dos instrumentos foram tabulados no programa planejamento dietético software AVANUTRI®, além da utilização do Microsoft Office Excel®, para demais análises de dados. Os resultados obtidos de cada variável analisada foram submetidos análise e sobre consumo e adequação de magnésio de acordo com recomendações nutricionais das diretrizes *Dietary Reference Intakes* (PADOVANI, 2006). **Resultados e Discussão:** Dos 10 funcionários analisados no estudo, (90%) eram do sexo feminino e (10%) do sexo masculino. A avaliação antropométrica indicou que 50% da população estudada estava com excesso de peso e 40% apresentavam prevalência de consumo inadequado de magnésio, todos este do sexo feminino. Os maus hábitos alimentares adotados pela população brasileira, proveniente de alimentos hipercalóricos e de baixo valor nutricional, têm refletido diretamente na saúde e estado nutricional dos indivíduos (MARINHO *et al.*, 2017). **Conclusões:** A deficiência de magnésio aumenta o risco de desenvolvimento de algumas doenças, como diabetes tipo 2, hipertensão, aterosclerose e doenças cardiovasculares. Dessa



forma, a conscientização, orientação do consumo adequado de magnésio deve ser estimulado.

Palavras-chave: Magnésio, deficiência nutricional, educação alimentar, saúde cardiovascular, ingestão alimentar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FIORENTINI, Diana et al. Magnesium: biochemistry, nutrition, detection, and social impact of diseases linked to its deficiency. **Nutrients**, v. 13, n. 4, p. 1136, 2021.

MARINHO, Camila Ferraz et al. Consumo alimentar de usuários de uma Clínica-Escola de Nutrição do interior paulista. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN**, v. 8, n. 1, p. 52-57, 2017.

PADOVANI, Renata Maria et al. Dietary reference intakes: aplicabilidade das tabelas em estudos nutricionais. **Revista de Nutrição**, v. 19, p. 741-760, 2006.

PAIVA, Fernanda Guerra; DE OLIVEIRA MELO, Stela Caroline; DE OLIVEIRA, Laís Gama. Magnésio e sua importância negligenciada para a saúde humana: um estudo revisional. **Global Academic Nursing Journal**, v. 4, n. Spe. 1, p. e370-e370, 2023

RAMIREZ, Ana Valeria Garcia. A importância do magnésio na doença cardiovascular. **International Journal of Nutrolog**.



ORIENTAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA

Profª Geórgia Vital dos Santos Rocha

Bárbara Oliveira Santana

Cristina dos Santos Buriti

Jéssica Teixeira Santos

Talita da Silva Nascimento

Thainara Tavares Vailant

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: “Incontinência urinária é a perda da capacidade de controlar a bexiga, causando vazamentos involuntários de urina” (PINHEIRO, 2022). Embora a incontinência urinária não seja uma condição letal, ela representa grandes riscos à qualidade de vida dos idosos, contribuindo para o isolamento social, ansiedade, depressão e aumentando o risco de quedas e hospitalizações (FREITAS et al., 2020). A prática regular de atividades físicas, incluindo exercícios aeróbicos, de fortalecimento e flexibilidade, é recomendada para tratar e prevenir várias doenças, além de oferecer benefícios emocionais, como redução do estresse e melhoria do humor (CAETANO et al., 2007). O assoalho pélvico é composto por músculos estriados esqueléticos com contração voluntária, que suportam as vísceras pélvicas e do abdômen, ajudando na continência urinária e fecal. A diminuição da força desses músculos pode levar a problemas, como a incontinência urinária (DA MOTA SILVEIRA et al., 2019). De acordo com Santos e Ferreira (2018), a fisioterapia desempenha um papel fundamental no tratamento da incontinência urinária de esforço em idosos, demonstrando sua eficácia na melhora da qualidade de vida desse público. E o nosso trabalho trata disso, investigar a prevalência da incontinência urinária entre idosos e seu impacto na vida cotidiana, além de promover a conscientização sobre a



fisioterapia pélvica como uma solução eficaz para o controle da condição. A pesquisa foi realizada por meio da aplicação de questionários em um grupo de idosos, buscando identificar o nível de comprometimento causado pela incontinência e se eles conhecem o tratamento fisioterapêutico. **Objetivos:** Avaliar a prevalência da incontinência urinária entre idosos, compreender o impacto dessa condição na qualidade de vida dessa população e orientar sobre possíveis tratamentos dos sintomas apresentados, através da Fisioterapia pélvica. **Referencial Teórico:** O aumento da população idosa na sociedade contemporânea, resultado da redução da mortalidade e da fecundidade, traz desafios significativos para a saúde pública. Esse envelhecimento populacional gera uma maior demanda por atendimentos voltados ao controle de patologias e à manutenção da qualidade de vida dos idosos (SILVEIRA et al., 2019). “A incontinência urinária pode ser definida de várias formas, e é muitas vezes erroneamente interpretada como parte natural do envelhecimento. Alterações que comprometem o convívio social, como vergonha, depressão e isolamento, frequentemente fazem parte do quadro clínico, causando grande transtorno aos pacientes e familiares”(REIS et al., 2003). O assoalho pélvico é formado por músculos estriados esqueléticos que podem ser contraídos voluntariamente. Esses músculos desempenham funções importantes, como suportar as vísceras pélvicas e do abdômen, além de ajudar na continência urinária e fecal. A diminuição da força dessa musculatura pode levar a problemas como a incontinência urinária (SILVEIRA et al., 2019). Existem quatro tipos de incontinência urinária, os principais tipos incluem de urgência, de esforço, inconsciente e mista, sendo que causas comuns envolvem obesidade, envelhecimento, uso de diuréticos e sedentarismo (SANTOS; FERREIRA, 2018). A fisioterapia desempenha um papel crucial no tratamento conservador da incontinência urinária, especialmente através do treinamento do assoalho pélvico. Esse método é considerado fácil, seguro e de baixo custo, demonstrando resultados positivos que contribuem para o controle urinário, a qualidade de vida e a autoestima dos pacientes (SANTOS; FERREIRA, 2018). **Metodologia:** Trata-se de um trabalho



realizado como Projeto Extensionista na disciplina de Fisioterapia na Saúde do Idoso, na Faculdade Estácio de Sá – Vitória/ES, onde um estudo sobre incontinência urinária na fisioterapia pélvica com foco em idosos envolveu a aplicação de um questionário para avaliar a prevalência, os impactos na qualidade de vida e a efetividade das intervenções fisioterapêuticas. A pesquisa coletou dados sobre o tipo de incontinência (de esforço, urgência ou mista), a frequência dos episódios e a gravidade dos sintomas. Com base nos resultados, foi organizada uma palestra de orientação para informar os idosos sobre a incontinência urinária e a importância da fisioterapia pélvica. A palestra começou explicando o que é a incontinência urinária, os diferentes tipos, como a Fisioterapia pode ajudar no tratamento e como ela pode impactar na qualidade de vida. Foi enfatizado que, apesar de ser comum na terceira idade, a incontinência não deve ser vista como uma parte inevitável do envelhecimento. Ao final da palestra, foi realizada uma sessão prática de exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico, envolvendo todos os idosos presentes. Nós participamos juntos com eles, demonstrando cada movimento e orientando-os a executá-los corretamente. O intuito foi passar exercícios que eles também possam fazer sozinhos em casa e ensinar a importância da contração pélvica para que ajude no fortalecimento dos músculos do assoalho. Um exemplo desses exercícios que passamos foram os exercícios de Kegel, no qual instruímos os idosos a contrair e relaxar os músculos pélvicos, imitando o ato de segurar a urina. Foram feitas repetições graduais, com foco na conscientização corporal, na contração e no controle da respiração. Durante a sessão, nós estávamos entre os idosos, corrigindo posturas e ajustando os exercícios conforme as necessidades individuais de cada um, garantindo que todos pudessem participar com segurança. A prática foi conduzida de forma leve e descontraída, criando um ambiente acolhedor e incentivando a adesão dos idosos ao tratamento. **Resultados e Discussão:** Dos idosos entrevistados, 95% eram mulheres, sendo apenas 33% entre a faixa etária de 66 a 70 anos. Sendo que 18% alegam perder urina ao menos uma vez ao dia, sendo 5% conclui que essa perda



interfere na sua rotina diária. Outros fatores em que observamos, é que cerca de 70% tomam medicamentos diuréticos, o que pode ajudar a ocasionar essa condição clínica. Sendo assim, tendo essas informações fizemos um encontro com 9 mulheres e percebeu-se a falta de informação sobre o tema abordado, e que não possuem conhecimento algum em como exercícios na região pélvica podem auxiliar na melhoria da rotina no dia a dia. **Conclusões:** A fisioterapia pélvica é fundamental para o tratamento conservador da incontinência urinária na saúde do idoso, resultando em melhorias consideráveis na qualidade de vida desses pacientes. Nossa pesquisa demonstrou que a maioria dos idosos não possui conhecimento sobre a fisioterapia pélvica e suas vantagens. Sendo assim, através da orientação, conscientizamos e destacamos a importância do fortalecimento do assoalho pélvico. Os resultados visam a necessidade de melhorar a qualidade de vida dos idosos e desmistificar a incontinência urinária como um desafio tratável. A adesão ao tratamento pode levar a uma vida mais ativa e confiante.

Palavras-chave: Fisioterapia; Incontinência Urinária; Saúde do Idoso.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAETANO, Aletha Silva; TAVARES, Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes; LOPES, Maria Helena Baena de Moraes. Incontinência urinária e a prática de atividades físicas. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 13, p. 270-274, 2007.

DA MOTA SILVEIRA, Celiane; CAVALCANTE, Albério Ambrósio; DE CONCEIÇÃO RIBEIRO, Edna Grazielle. Os efeitos dos Exercícios de Kegel em idosas com Incontinência Urinária: Uma revisão sistemática. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 26, p. e734-e734, 2019.

FREITAS, Crislainy Vieira et al. Abordagem fisioterapêutica da incontinência urinária em idosos na atenção primária em saúde. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 27, n. 3, p. 264-270, 2020.



PINHEIRO, Pedro. Incontinência urinária: tipos de fatores e riscos. **MD Saúde**, 2022. Disponível em: www.mdsaude.com/ginecologia/incontinencia-urinaria/ acesso em: 06/10/2024.

REIS, Rodolfo Borges dos et al. Incontinência urinária no idoso. **Acta Cirúrgica Brasileira**, v. 18, p. 47-51, 2003.

SANTOS, Priscila Sampatti Gomes dos; FERREIRA, Vanessa da Silva. **A importância da fisioterapia na incontinência urinária de esforço em idosos**: um estudo de caso. 2018.



TIPOS DE COPING PARA MULHERES QUE PRATICAM CORRIDA DE RUA

Profª Roberta Luksevicius Rica

Ederson Profeta

João Vitor Fraga

Vitória Teixeira

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A corrida de rua é um grande aliado da saúde e do bem-estar físico e mental. Além disso, é um dos treinos mais acessíveis, pois não requer equipamentos nem investimento inicial elevado. As mulheres têm conquistado cada vez mais espaço e visibilidade nas corridas de rua ao longo dos anos, Hoje em dia, a participação das mulheres nas corridas de rua é cada vez mais expressiva. Elas não apenas competem, mas também inspiram outras mulheres a se juntarem a esse universo. As definições de estilos e estratégias de coping, sua eficácia e possíveis relações com traços de personalidade são discutidas.

Objetivos: A intenção do Coping é lidar com as demandas internas e externas que sobrecarregam o indivíduo. Compreender quais são as estratégias mais utilizadas por corredoras iniciantes e as adversidades ao longo da corrida. **Referencial Teórico:**

As estratégias de coping refletem ações, comportamentos ou pensamentos usados para lidar com um estressor (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1986) Outro aspecto que fundamenta esta perspectiva é a presença dos quatro pilares básicos do desempenho esportivo na modalidade “arbitragem”, a saber: o físico, o técnico, o tático e o psicológico (Patiño, & Cañadas, 2015; Quinteiro, 2007; Velho, & Fialho, 2015). **Metodologia:** O presente artigo apresenta os modelos de coping de Folkman e Lazarus, (1980) bem como suas diferentes posições teóricas e



metodológicas. As definições de estilos e estratégias de coping, sua eficácia e possíveis relações com traços de personalidade são discutidas. Pesquisa realizada através de questionário com jovens mulheres praticantes de corrida de rua. **Resultados e Discussão:** . Este artigo apresenta também questões controversas sobre o tema e aponta a necessidade de pesquisas sobre coping no Brasil, para auxiliar na compreensão e desenvolvimento deste conceito. **Conclusões:** Indicar de forma objetiva as principais conclusões obtidas pelo trabalho até o momento.

Palavras-chave: Estratégias; Mulheres; Corrida de Rua; Coping.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adaptação do Inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus para o português. **Psicologia USP**, São Paulo, v. 7, n. 1-2, 1996.

Estresse e Coping de Árbitros de Futebol no Teste Físico FIFA. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 38, n. 1, jan./mar. 2018.



SAÚDE MENTAL E GESTALT-TERAPIA: FORTALECENDO MULHERES NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Prof^a Andreza Conceição de Souza Tavares

Agner Santiago dos Santos

Daienny Dutra Rocha

Isabela Maria Ferreira Souza

Josué Barros

Mainã Duarte Pereira

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O envelhecimento populacional, realidade global e crescente no Brasil, traz diversos desafios sociais, afetando mulheres idosas, que enfrentam fatores de risco específicos para transtornos mentais, como preconceitos em razão da idade, isolamento social, sobrecarga física e mental, normas sociais opressoras e demais violências. Quartiero e Barrancos (2021) relatam que, durante a pandemia de Covid-19, as mulheres apresentavam vulnerabilidades e problemas psicológicos, como sintomas de depressão (40,5%), ansiedade (34,9%) e estresse (37,3%), conforme pesquisa do Instituto de Psiquiatria da USP. A Organização Mundial da Saúde (OMS) também relaciona o impacto na saúde mental feminina a fatores como violências relacionadas ao gênero e pressões sociais (QUARTIERO; BARRANCOS, 2021). Nesse sentido, a Gestalt-terapia se destaca por sua abordagem integral em saúde, considerando o indivíduo em sua totalidade (ALMEIDA FILHO, 2011). Essa abordagem psicoterapêutica incentiva o autoconhecimento, a atenção plena e a identificação das próprias vontades, promovendo autoaceitação, responsabilização e uma percepção mais consciente dos eventos e influências externas (PERLS, 2011).

Objetivos: Nesse sentido, o presente projeto de extensão, fundamentado nos princípios da Gestalt-terapia, teve como objetivo promover maior conscientização



sobre a saúde mental no cotidiano de mulheres idosas do Centro de Convivência de Idosos (CCI). **Referencial Teórico:** A Gestalt-terapia trabalha questões relacionadas ao crescimento e desenvolvimento integral da pessoa, focando no desenvolvimento humano e em suas potencialidades, como aponta Frazão (2020). A abordagem busca a cura com a promoção do autoconhecimento, bem-estar, autonomia e equilíbrio, segundo o princípio da homeostase (SANTOS *et al.*, 2018). Nesse contexto, o envelhecimento é tratado de forma holística, como um fenômeno biopsicossocial que envolve fatores históricos, culturais e sociais (BOTELHO, 2016). A reflexão sobre gênero nos ajuda a entender a complexidade das vivências e revela que o sistema patriarcal é um fator de risco para a saúde mental das mulheres (THURLER; SOARES, 2014). Valeska Zanello (2023) também destaca a importância de considerarmos as dimensões de gênero na saúde mental das mulheres, uma vez que as afetam diretamente. **Metodologia:** Este projeto de extensão que foi realizado com mulheres do Centro de Convivência de Idosos (CCI) de Porto Canoa, na Serra/ES. Apresentamos como problemática: Com base nos princípios da Gestalt-terapia, como contribuir para que mulheres idosas reconheçam a importância da saúde mental e bem-estar psicológico, mitigando preconceitos e promovendo maior conscientização? As ações com as participantes foram organizadas por meio de rodas de conversa. Valdevino *et al.* (2023) destacam as rodas de conversa como métodos que incentivam melhores diálogos e estimulam a cognição e a interação. Também utilizamos a educomunicação, que integra comunicação e educação, com conteúdos informativos e atividades práticas. Foram abordadas questões de cidadania, cuidados com a saúde mental e discussão sobre violências e violações de direitos. **Resultados e Discussão:** O projeto demonstrou resultados satisfatórios e as participantes atuaram de forma ativa em todas as etapas. Na roda de conversa inicial, as participantes compartilharam relatos pessoais sobre como a ausência de interação social, associada a fatores como etarismo, questões de gênero e, especialmente, a falta de informações sobre saúde mental, impacta negativamente suas vidas. Relataram enfrentar sentimentos de



solidão, tristeza, desânimo, angústia e inquietação, os quais, segundo elas, são intensificados pela dificuldade de acesso a suporte emocional adequado e apoio qualificado. Esses relatos reforçam a importância de iniciativas que promovam conscientização e suporte psicológico para mulheres idosas, visando reduzir o impacto desses desafios em sua qualidade de vida. Durante a palestra e atividades práticas, o engajamento também foi grande, com perguntas e discussões que destacaram a relevância dos temas. Por meio das questões realizadas ao final, as participantes demonstraram um aprendizado significativo, sendo capazes de relacionar os ensinamentos às suas vivências, evidenciando uma internalização dos conceitos. Elas relataram o desejo de mudanças em suas rotinas e uma nova perspectiva sobre o envelhecimento. **Conclusões:** Os resultados demonstraram que o projeto foi eficaz e significativo na capacitação das participantes, fortalecendo conhecimento e autonomia para o enfrentamento dos desafios no processo de envelhecimento.

Palavras-chave: gestalt-terapia; saúde mental; envelhecimento saudável; mulheres; psicologia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA FILHO, N. **O que é saúde?** 2ª Edição. Rio de Janeiro: Fiocruz., 2011

BOTELHO, J. O trabalho com idosos em Gestalt-terapia. In: Frazão, L.; Fukumitsu, K. (Org.). **Modalidades de intervenção clínica em Gestalt-terapia.** (p. 110-139). São Paulo: Summus, 2016.

FRAZÃO, L. M. Um pouco da história... um pouco dos bastidores. In: FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. **O. Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas.** São Paulo: Summus Editorial, 2020. p. 11-23.

PERLS, F. **A Abordagem Gestáltica e a Testemunha Ocular da Terapia.** 2ª Edição. Rio de Janeiro: LTC, 2011.



QUARTIERO, M. F.; BARRANCOS, L. Por que devemos falar mais sobre a saúde mental das mulheres? **Saúde Abril**, 21 de julho de 2021. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/coluna/com-a-palavra/por-que-devemos-falar-mais-sobre-a-saude-mental-das-mulheres/>. Acesso em: 25 out. 2024.

SANTOS, J. O. et al. Autoestima e risco para depressão em idosos residentes em instituições de longa permanência. **Revista Espaço para a Saúde**, 21 (1): 59-70, 2020.

THURLER, D. SOARES, M. R. Pedagogias do Corpo, do Gênero e do Sexo: Aprendendo a ser Menino e Menina. **Revista Momento**, 23(2): 55-72, 2014.

VALDEVINO, B. T. et al. Café da Tarde: Roda de conversa com idosos. **Caderno Impacto em Extensão**. 3 (1): 01-04, 2023.

ZANELLO, V. **Mulheres e Saúde Mental**: Vínculos e Desafios. Fiocruz, 2003.



ORIENTAÇÃO A PUÉRPERA SOBRE AMAMENTAÇÃO E A IMPORTÂNCIA DA IMUNIZAÇÃO NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DE JABOUR

Profª Fabiana Moreira De Andrade

Alice de Azevedo Valle

Gabriel Alves Vieira

Sofia Pontes G. Da Silva

Zaida Ufar Mendes

Centro Universitário Estácio de Vitória

A amamentação é reconhecida como uma prática essencial para a saúde materno-infantil, contribuindo significativamente para o fortalecimento do vínculo mãe-bebê e a imunidade do recém-nascido (César e Lima, 2010). No entanto, muitas puérperas enfrentam dificuldades nesse processo, especialmente nas primeiras horas de vida de seus filhos, quando se sentem inseguras e desinformadas (González et al., 2018). O projeto de extensão desenvolvido na unidade de saúde Jabour teve como foco principal oferecer apoio e orientação a essas mães, abordando tanto a prática da amamentação quanto a importância da imunização infantil. O problema central do trabalho gira em torno das lacunas de informação e suporte emocional que as puérperas muitas vezes experimentam, o que pode impactar níveis na saúde de mães e bebês. Os objetivos do projeto incluíram a orientação e capacitação das puérperas sobre as técnicas corretas de amamentação, a criação de um espaço de acolhimento para apoio emocional e a promoção da conscientização sobre a importância da imunização infantil. Esses objetivos visam não apenas informar, mas também capacitar as mães, proporcionando um ambiente seguro para a troca de experiências e esclarecimento de dúvidas. O referencial teórico que sustentou o projeto baseado em autores como César e Lima (2010), que destaca a relevância da amamentação



para a saúde e imunidade dos recém-nascidos, e documentos do Ministério da Saúde que orientam sobre a promoção da amamentação e imunização (Ministério da Saúde, 2017). González et al. (2018) enfatizaram a importância do apoio emocional durante a amamentação, fundamentando a criação de um espaço acolhedor para as puérperas. A metodologia aplicada consistiu na realização de oficinas educativas mensais na unidade de saúde Jabour, envolvendo puérperas e profissionais de saúde. As atividades incluíram palestras sobre técnicas de amamentação, grupos de discussão para troca de experiências e distribuição de materiais informativos sobre amamentação e vacinação. Os encontros foram organizados de maneira a promover a participação ativa das mães, criando um ambiente colaborativo e acolhedor. Os resultados obtidos demonstraram um aumento significativo na confiança das puérperas em relação à amamentação e um maior entendimento sobre a importância da imunização. A avaliação realizada com as participantes indicou que 85% delas se sentiram mais preparadas para amamentar e consideraram as informações sobre vacinação essenciais. A discussão dos resultados evidenciou a necessidade de continuidade de iniciativas como esta, reforçando a importância do suporte emocional e da educação em saúde para o fortalecimento das práticas de amamentação e imunização. As principais seções do trabalho indicam que a integração entre teoria e prática é fundamental para o desenvolvimento de ações efetivas de extensão. O projeto apenas não contribuiu para a formação acadêmica dos estudantes envolvidos, mas também teve um impacto positivo na vida das puérperas atendidas. A experiência demonstra que a construção de um espaço de acolhimento e troca é essencial para superar as inseguranças enfrentadas pelas mães, promovendo um ambiente favorável à saúde materno-infantil.

Palavras-chave: amamentação; imunização; puérperas; saúde materno-infantil; apoio emocional.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. (2017). **Diretrizes para promoção da amamentação e imunização**. Brasília: Editora do Ministério da Saúde.

CÉSAR, JA E LIMA, FJ (2010). A amamentação e sua importância na saúde materno-infantil. **Revista de Saúde Pública** , 44(1), 145-152.

GONZÁLEZ, MA, PÉREZ, EJ E MARTÍNEZ, RS (2018). Apoio emocional à puérpera: importância durante a amamentação. **Jornal Brasileiro de Enfermagem**, 71(2), 235-240.



A TEORIA DE MASLOW SOBRE A HIERARQUIA DAS NECESSIDADES COM OLHAR HUMANISTA NA ORIENTAÇÃO A CRIANÇAS QUANTO A PERCEPÇÃO DOS SEUS SONHOS

Profª Andreza Conceição de Souza Tavares

Thayna Passos Santos

Adriana Fernandes Adão

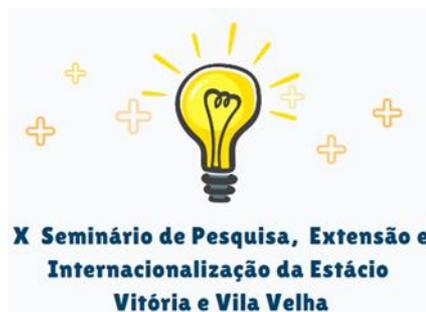
Adriana Ferreira da Cruz

Geysa Nascimento dos Santos

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: Este trabalho aborda a aplicação da teoria da hierarquia das necessidades de Maslow na psicoterapia infantil com enfoque humanista, voltado para uma intervenção com crianças. De acordo com Maslow (1954) as necessidades humanas são classificadas em cinco categorias principais: fisiológicas, segurança, afiliação no sentido de pertencimento, estima e autorrealização. **Objetivos:** O objetivo foi trabalhar expectativas das crianças e pré-adolescentes em ambiente escolar, com suas percepções quanto suas necessidades e sonhos, com foco na promoção da busca do autoconhecimento e realização. **Referencial Teórico:** A hierarquia das necessidades de Maslow (1954) é uma referência fundamental para compreensão do desenvolvimento humano e do desenvolvimento motivacional. De acordo com a abordagem de **Maslow (1954)** as necessidades humanas são classificadas em cinco categorias principais: fisiológicas, de segurança, afiliação (pertencimento), estima e autorrealização. As necessidades fisiológicas representam a base da pirâmide, e surge no início do desenvolvimento humano. A necessidade de segurança é fundamental para garantir a sobrevivência dos seres humanos (CALVACANTI *et al.*, 2020). Necessidade de afiliação. É a categoria intermediária na hierarquia das necessidades e refere-se às relações interpessoais, ao sentimento de pertença a grupos sociais e às díades íntimas em que existe a preocupação afetiva mútua

Anais do X Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775
<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.10, v.2, p. 1-107, abr.2025



(CALVACANTI *et al.*, 2020). Necessidades de estima é dividida por Maslow (1954) em dois componentes: estima de si e a estima recebida dos outros. Já a necessidade de autorrealização, por sua vez, é o nível mais elevado na hierarquia das necessidades, representando a tendência de as pessoas se tornarem aquilo que potencialmente estão destinadas a ser. Portanto, implica realizar suas capacidades e seus talentos, cumprindo com suas vocações (CALVACANTI *et al.*, 2020). Quanto maior o grau de satisfação das necessidades, é esperado um que seja também melhor a a saúde mental do indivíduo (CALVACANTI *et al.*, 2020). **Metodologia:** Foram participantes dessa intervenção vinte e quatro alunos da Escola São Camilo de Lellis, da turma do 5º ano com a faixa etária entre 9 e 11 anos. Buscou-se trabalhar a cultivação dos seus sonhos, através da percepção do momento do “aqui e agora”, apoiando na identificação dos sonhos atuais, incentivando-os de forma consciente por realizá-los ou simplesmente perceber novos sonhos adquiridos ao longo de suas vidas. Para tanto, foram utilizadas apresentação de vídeos trazendo esclarecimentos sobre as teorias abordadas, uso do quadro para explicações e exemplificações, abordagem lúdica: “Descrição dos sonhos”, utilização escrita, por imagens e/ou verbal sobre os sonhos sentidos no momento e a percepção de suas necessidades. **Resultados e Discussão:** Fomos em busca de um público de crianças e pré-adolescentes, aonde vimos que as percepções de seus sonhos e suas necessidades devido a fase da vida e os altos níveis de informações, podem sofrer atropelos trazendo frustrações e sofrimento. Conversamos com alguns profissionais de educação e na escola escolhida, abordamos as equipes educacionais para poder melhor entender o público. Fizemos uma abordagem de forma simples, onde demonstramos também sermos estudantes e estarmos ali para troca de percepções. Precisávamos que as crianças entendessem o propósito para poder se manifestar quando suas realidades e projeções. Os resultados mostraram que a hierarquia de necessidades de Maslow pode ser eficazmente adaptada para a compreensão das necessidades de crianças. As crianças que conseguem identificar e comunicar suas necessidades emocionais,



com suporte de um ambiente seguro, apresentam maior resiliência emocional e habilidades sociais aprimoradas, proporcionando uma base sólida para a construção da autoestima e para o desenvolvimento das primeiras habilidades de autorrealização (SOUZA, 2021). **Conclusões:** A aplicação da hierarquia de necessidades de Maslow na psicoterapia infantil, orientada por uma abordagem humanista, tem se mostrado eficaz na promoção de um ambiente que apoia o autoconhecimento e o desenvolvimento emocional. Conclui-se que a adaptação da teoria de Maslow para o público infantil possibilita a criação de um espaço terapêutico que facilita a expressão de sonhos e desejos e contribui para a formação de uma base emocional resiliente. Por fim, destaca-se a relevância de adaptar abordagens clássicas às necessidades específicas de diferentes populações, incentivando o desenvolvimento de intervenções psicoterapêuticas personalizadas que respeitam o processo de crescimento individual desde a infância.

Palavras-chave: infância; hierarquia das necessidades; psicoterapia; autoestima; psicologia humanista.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAVALCANTI, Thiago Medeiros et al. Hierarquia das necessidades de Maslow: validação de um instrumento. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 39, p. e183408, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/X4Cm9CPhzCCSxzGfZ9TBVzh/?lang> Acesso em: 04 de nov. 2024.

CAMARGO, Marcio Antonio Ferreira; SOUZA, Virginia Oliveira. A importância da motivação no processo ensino-aprendizagem. **Revista Thema**, v. 16, n. 3, p. 598-606, 2019. Revista Thema, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ifsul.edu.br/index.php/thema/article/view/1284> . Acesso em: 04 de nov. 2024.

MASLOW, A. **Motivation and personality**. New York, NY: Harper. 1954.

SOUZA, V. Perspectivas da Psicoterapia Infantil: contribuições da hierarquia de Maslow e da abordagem humanista. **Revista Brasileira de Psicologia Aplicada**, 2021.



TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA: QUESTÕES SOCIAIS E PSICOLÓGICAS COM E A PARTIR DO OLHAR DO CUIDADOR

Prof^a Andreza Conceição de Souza Tavares

Dayana Costa Santos

Keilane Costa Santos

Lucinéia Barbosa Carvalho

Joseane Correia da Silva Dias

Ludimila Assis Flora Leão

Nicolly dos Santos Nascimento

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é caracterizado por déficits persistentes na comunicação social e na interação social, em múltiplos contextos, associados à presença de padrões restritos e repetitivos de comportamento, interesses ou atividades (Laura et al., 2023). A incidência do TEA aumentou consideravelmente nos últimos anos, ao mesmo tempo, reduz a produtividade dos pais e aumenta os gastos financeiros das famílias (LIU J, et al., 2022). Nesse cenário, a orientação familiar torna-se crucial. . **Objetivos:** Este projeto trata-se de um projeto de extensão realizado por acadêmicas do curso de psicologia da disciplina “Teorias e Técnicas Psicoterápicas” que teve por objetivo realizar uma intervenção foi oferecer um espaço de troca de informações sobre o Transtorno de Espectro Autista (TEA), suas características e desafios e propor uma troca de experiência entre os cuidadores de crianças com TEA a partir das técnicas do psicodrama, uma abordagem psicoterapêutica da psicologia. **Referencial Teórico:** O psicodrama é uma abordagem terapêutica desenvolvida por Moreno (1993). Na perspectiva psicodramática, o adoecimento e a cura estão ligados às relações por estabelecidas.



A abordagem promove cuidado por meio da ação dramática, com o treino da espontaneidade, criatividade e sensibilidade, considerados recursos fundamentais para um desenvolvimento saudável (Costa et al., 2022). O autismo é uma condição em que há algum tipo de anormalidade no desenvolvimento do cérebro, gerando prejuízo global no desenvolvimento e funcionamento cognitivo, que é possível de ser identificado a partir dos dois anos de idade (Silva-Guzaman et al., 2002). Para muitas famílias receber o diagnóstico pode trazer alívio, pois finalmente há uma explicação para comportamentos ou dificuldades. No entanto pode gerar preocupações sobre o futuro e como a criança adaptará na sociedade. A maior dificuldade tanto para a família como para os profissionais que atuam junto ao autista, é que as grandes questões sobre a síndrome ainda são primárias e que não há consenso sobre os elementos causadores, se são múltiplos ou associados ou se há um fator isolado que ainda não foi detectado (Silva-Guzaman et al., 2002). O psicodrama de Moreno (1993) pode fornecer subsídios para a melhora da qualidade de vida de cuidadores de crianças e adolescentes atípicos, como já evidenciado pela literatura (Costa et al., 2022). **Metodologia:** A realização do projeto deu-se na Igreja Betel localizada no bairro Hélio Ferraz, em Serra/ES. Foi realizada uma Roda de Acolhimento com os responsáveis de adolescentes e crianças atípicas. A partir do hino do autista, foi proposta uma discussão sobre os aspectos psicológicos e sociais relacionados ao ser um cuidador de uma criança/adolescente atípica. Foram também apresentados os principais métodos existentes para o tratamento do TEA como: (1) Padovan, que é focado na reabilitação neuropsicomotora; (2) o Teacch que visa orientar sobre a estruturação do ambiente utilizando estratégias visuais para promover a autonomia da pessoa autista; (3) o método ABA que utiliza técnicas de reforçamento para modificar comportamentos e promover habilidades sociais; (4) o SCERTS que enfatiza a comunicação e o desenvolvimento emocional; (5) o PECS que utiliza figuras para facilitar a comunicação; (6) o Flotime que é focado na interação emocional; e, por fim, (7) o Son-Rise que utiliza a aceitação e a criação de um ambiente positivo para



promover a interação social. A educação deve ser adaptada às necessidades de cada individuais, sendo que é essencial o papel dos pais promovendo um ambiente de aprendizado positivo e contando com uma abordagem multidisciplinar, respeitando as particularidades de cada criança/adolescente para um desenvolvimento saudável.

Resultados e Discussão: Os principais problemas identificados em relação ao autismo, segundo os pais atípicos, foram a falta de informação, apoio, preconceito, desafios na educação, aceitação, compreensão e até a falta de políticas públicas. Em relação à informação muitos pais relatam a dificuldade em encontrar informações claras e precisas, o que podem levar a mal-entendidos em segurança sobre como lidar com as necessidades de seus filhos. É um desafio que requer esforços coletivos para promover a educação e a conscientização; além de promover uma sociedade mais inclusiva. Em termos de apoio, os pais com frequências sentem que não tem acesso a serviços adequados, como terapia e educação especial, que são essenciais para o desenvolvimento de seus filhos, a falta de apoio psicológico para a família também é uma preocupação comum. Por fim, o preconceito e a discriminação social em relação ao autismo ainda é bastante prevalente. Isso pode fazer com que as famílias se sintam isoladas e inseguras em ambientes sociais, além de dificultar a inclusão de seus filhos em atividades cotidianas. cada um compartilhou o que levaria da roda e como pretendia aplicar o que aprendeu. **Conclusões:** com a realização do projeto de extensão, passamos a ter o conhecimento de que as famílias atípicas não recebem, de fato, a atenção necessária. Quando se trata da rede de apoio a essa família, muito pouco é debatido, citado ou até mesmo reconhecido. É perceptível que em grande parte do tempo nossos olhos não estão atentos às necessidades dessas famílias, e essa falta de atenção com a parentalidade atípica tem ocasionando alguns fatores negativos, como a sobrecarga emocional e prática, o isolamento e o prejuízo da saúde mental. Essa roda de acolhimento foi uma experiência enriquecedora, promovendo um ambiente de empatia e solidariedade entre as famílias.



Palavras-chave: famílias atípicas; psicodrama; transtorno do espectro autista.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COSTA, L. L. A.; DINIZ, F. C. O. R.; VIANA, S. M. J. Psicodrama com crianças dentro do transtorno do espectro autista: uma experiência possível?. **Revista Brasileira de Psicodrama**, v. 30, p. e1722, 2022.

LIU, J. et al. Alteration of Gut Microbiota: New Strategy for Treating Autism Spectrum Disorder. **FrontCell Dev Biol**, 2022.

MORENO, Jacob Levy. **Psicodrama**. Editora Cultrix, 1993.

RIBEIRO, Laura Araujo et al. Abordagem geral do Transtorno do Espectro Autista. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, v. 23, n. 4, p. e12807-e12807, 2023.

SILVA-GUZMAN, Helen Messias et al. Autismo: questões de tratamento e conseqüências na família. **Iniciação Científica Cesumar**, v. 4, n. 1, p. 63-68, 2002.



TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA PREVENÇÃO DO SUICÍDIO EM POLICIAIS E BOMBEIROS MILITARES

Prof^a Andreza Conceição de Souza Tavares

Márcio Jorge Bezerra dos Santos

Ilka Westermeyer Merçon

Thais Penha Rodrigues Oliveira Nascimento

Isabela de Souza Lima

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O presente trabalho aborda a aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) na prevenção do suicídio entre policiais e bombeiros militares, profissionais expostos a altos níveis de estresse e pressão. A TCC pode contribuir para a saúde mental desses agentes ao desenvolver habilidades de manejo emocional e reestruturar padrões de pensamento disfuncionais (Beck, 2013).

Objetivos: A iniciativa, desenvolvida por estudantes de Psicologia, visou capacitar militares para reconhecer sinais de desgaste emocional e monitorar sua saúde mental, promovendo uma cultura de prevenção e bem-estar psicológico. **Referencial teórico:**

O suicídio entre policiais militares vem recebendo atenção crescente, dado seu impacto devastador nas corporações e nas famílias dos agentes (LIMA, 2024). Profissionais da segurança pública enfrentam níveis elevados de estresse e uma constante exposição a situações de risco, fatores que intensificam o desgaste emocional e aumentam a vulnerabilidade a problemas de saúde mental. Além disso, policiais frequentemente lidam com altos índices de *burnout*, síndrome caracterizada por exaustão emocional e uma sensação de baixa realização pessoal (MASLACH; JACKSON, 1981). A Organização Mundial da Saúde (OMS) (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2024) classifica o *burnout* como resultado de estresse intenso e



prolongado, sendo um fator que pode levar a consequências graves, como depressão e suicídio. O burnout não tratado pode ser um precursor direto do comportamento suicida entre profissionais submetidos a situações de estresse elevado (SILVA, 2018). No contexto dos policiais militares, a exposição a eventos violentos, somada à necessidade de manter uma postura emocionalmente distante, intensifica o risco de colapso psicológico e dificulta a busca por ajuda, no entanto, a terapia cognitiva pode ser para lidar com essas questões (BRYAN, 2024). Estatísticas recentes reforçam a gravidade do problema. O suicídio entre a categoria dos policiais civis e militares é quase oito vezes maior do que entre a população em geral. Em 2023, considerando apenas a Polícia Militar, o total de suicídios superou a soma de mortes de PMs por confrontos, 46, em serviço ou na folga, 61, totalizando 107 óbito (ANUÁRIO DE SEGURANÇA PÚBLICA, 2024). Esses dados destacam a urgência de políticas eficazes de prevenção ao suicídio dentro das corporações. O projeto com a Polícia Militar do Espírito Santo busca promover a prevenção primária ao suicídio por meio de folhetos distribuídos pelos discentes e quantificar o alcance via panfletagem e acessos de uma página online criada. **Método:** Participamos do 3º encontro institucional de segurança pública do estado com o tema: “novas estratégias de atenção à saúde dos profissionais de segurança pública, defesa social e justiça no Espírito Santo” em conjunto com a psicóloga da ASPRA (Associação das Praças da Polícia e Bombeiro Militares do Espírito Santo), Jhennifer Costa que fez uma palestra a respeito da importância de se autoavaliar regularmente. Desenvolvemos também um panfleto com o intuito de promover a prevenção ao suicídio dos policiais militares do estado, ajudando-os a identificar comportamentos de risco e oferecendo informações para buscar ajuda. O panfleto incluiu um QR code que direciona a uma página online criada para ampliar o conteúdo, com canais de suporte e um quiz sobre o tema. A distribuição dos panfletos ocorreu na ASPRA e em companhias da Polícia Militar. **Resultados e Discussão:** O contato direto com o público-alvo permitiu observar que muitos ainda hesitam em buscar ajuda ou abordar questões de saúde mental



abertamente, o que ocasiona um dos principais obstáculos para o acesso a tratamentos preventivos eficazes. O uso de materiais informativos e estratégias de intervenção breves, como as que foram aplicadas, mostraram-se eficazes em gerar interesse e promover uma reflexão inicial sobre o tema, embora não substituam um acompanhamento psicológico continuado. Esses resultados reforçam a relevância de intervenções estruturadas, que incluam não apenas a conscientização, mas também o acesso a redes de apoio e o monitoramento constante dos sinais de estresse e possíveis transtornos. **Conclusões:** A participação no Seminário de Saúde Mental e a distribuição dos materiais informativos mostraram-se passos iniciais positivos na construção de uma cultura de prevenção de saúde mental entre policiais e bombeiros militares. Contudo, tende-se a necessidade de iniciativas mais profundas e contínuas, incluindo treinamentos regulares e a implementação de suporte psicológico acessível e não estigmatizado.

Palavras-chave: psicologia; suicídio; prevenção; terapia cognitiva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRYAN, C. J. **Terapia Cognitivo-Comportamental Breve Para Prevenção do Suicídio**. Porto Alegre: Artmed, 2024.

DE LIMA, Ludmilla. “Casos de suicídio entre policiais disparam no Brasil e acendem alerta”. **Veja**, edição nº 2905. Publicado: 09 ago. 2024. Disponível em: www.veja.abril.com.br/brasil/casos-de-suicidio-entre-policiais-disparam-no-brasil-e-acendem-alerta. Acesso: 12 set. 2024.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Anuário Brasileiro de Segurança Pública**: 2024. São Paulo: Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2024. Disponível em: <https://publicacoes.forumseguranca.org.br/handle/123456789/253>. Acesso em: 16 out. 2024.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The measurement of experienced burnout. **Journal of Occupational Behavior**, v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981.

Anais do X Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775
<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.10, v.2, p. 1-107, abr.2025



SILVA, Cleyton César Souto et al. A síndrome de burnout entre policiais civis. **REME-Revista Mineira de Enfermagem**, v. 22, n. 1, 2018.

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



FISIOTERAPIA DERMATOFUNCIONAL NA PREVENÇÃO AO CÂNCER DE PELE PARA TRABALHADORES EM EXPOSIÇÃO EXCESSIVA AO SOL

Profª Lorraine Mulher

Acassya Macedo dos Santos

Ana Claudia Silva de Oliveira

Ranielle Santos Machado

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: Este estudo aborda um projeto de extensão voltado para a prevenção do câncer de pele em trabalhadores que enfrentam exposição diária intensa à radiação solar, especialmente no setor da construção civil. Embora a exposição moderada ao sol possa trazer benefícios à saúde, como a ativação da síntese de vitamina D, a exposição excessiva sem as devidas medidas de proteção pode resultar em sérios riscos à saúde, incluindo o desenvolvimento de câncer de pele (PASSERON et al., 2019). Informar esses trabalhadores sobre os riscos associados e os cuidados necessários é fundamental para reduzir a mortalidade e as complicações relacionadas a essa doença. Partindo desse princípio, podemos nos perguntar: De que forma um projeto de extensão pode atuar na conscientização e na prevenção ao câncer de pele para trabalhadores que se encontram em exposição excessiva ao sol? **Objetivo:** O objetivo desse estudo foi trazer de forma sucinta os riscos do desenvolvimento ao câncer de pele entre trabalhadores da construção civil que trabalham diariamente expostos a radiação solar, demonstrar a importância de criação de medidas educativa e preventivas para essa classe de trabalhadores e a importância de discutir sobre conscientização a prevenção ao câncer de pele. **Referencial teórico:** O câncer de pele é um tipo de neoplasia que se apresenta de várias formas, os três tipos mais detectados são: Carcinoma basocelular, escamosa e melanoma; sendo conhecidos como câncer de pele não melanoma e melanoma (INCA, 2011). O melanoma é um



tipo de câncer, mas raro, porém a sua taxa de mortalidade é considerada ainda muito alta (Dildar et al., 2021). O carcinoma basocelular surge nas células basais da epiderme, tem altas taxas de cura, por apresentar um índice baixo de letalidade (Instituto Nacional de Câncer, 2022). O câncer de pele não melanoma espinocelular surge nas células escamosas. Geralmente o surgimento do carcinoma basocelular e espinocelular (câncer de pele não melanoma) ocorre nas regiões da pele onde se encontra mais expostas ao sol, como nas mãos, braços, rosto e pescoço. Dados mostram que em 2009 os 749 casos registrados com referências ao trabalho 48% foram de câncer de pele (CEZAR VAZ et al., 2015; Brasil., 2009). Uma das formas de prevenção ao câncer de pele, está nos cuidados a exposição à radiação solar, sendo que os horários de maior risco é das 10h às 16h, a recomendação é que use os objetos de proteção (chapéu, óculos de proteção solar, filtros solares conforme o tipo de pele) (Ribeiro et al., 2013). O melanoma e não melanoma, ambos são tipos de câncer que estão ligados com a exposição excessiva à radiação ultravioleta (UV), sendo um fator de risco ocupacional relevante aos trabalhadores externos, podendo os levarem sérias consequências na saúde; tornando assim imprescindível uma reflexão dessas pessoas que estão submetidas exposição prolongada ao sol (Gobba et al., 2019).

Metodologia: O estudo consiste em um relato de experiência com objetivo descritivo, realizado por três acadêmicas de fisioterapia, em uma empresa de construção civil no Espírito Santo. Foram realizadas palestras educativas e distribuídos panfletos sobre prevenção do câncer de pele. Um questionário foi aplicado para avaliar o conhecimento dos trabalhadores sobre o tema. **Resultados e Discussão:** Durante a realização do projeto foi aberto uma roda de conversa, onde os trabalhadores aproveitaram o momento e relataram insatisfação diante do protetor solar fornecido pela empresa e a dificuldade na passagem do produto em 2/2h. A empresa, por sua vez, reconheceu a necessidade de melhorar o acesso e a qualidade do protetor oferecido, considerando a disponibilização de um produto com o toque seco e um fator de proteção mais alto. A sugestão de disponibilizar o produto no café da manhã e



fornecer uma unidade extra para uso na obra visa garantir que o protetor seja aplicado de forma consistente e adequada. Os desafios relatados pelos trabalhadores reforçam a importância de escolher produtos adequados para a rotina específica de cada atividade. A parceria entre a empresa e o projeto acadêmico se mostrou essencial para identificar esses pontos de melhoria. Os dados obtidos pelo questionário sugerem que o envolvimento de iniciativas acadêmicas com empresas pode contribuir significativamente para o desenvolvimento de práticas de proteção à saúde.

Conclusão: Conclui-se que muitos trabalhadores carecem de conhecimento adequado sobre a prevenção do câncer de pele. A implementação de projetos de extensão acadêmicos focados em medidas preventivas nas empresas é altamente benéfica. O que justifica a criação de programas que fortaleçam parcerias com empresas e o meio acadêmico.

Palavras-chave: câncer de pele; prevenção; construção civil; dermatofuncional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, Maria da Graça Farias; AUGUSTO, Lia Giraldo da Silva. A Saúde do Trabalhador no Polo Gesseiro de Pernambuco: cenários de vulnerabilidade e de situações de risco. Augusto LGS, organizadora. **Saúde do trabalhador e sustentabilidade do desenvolvimento humano local: ensaios em Pernambuco**. Recife: Ed. Universitária da UFPE, p. 171-192, 2009.

CEZAR-VAZ, Marta Regina di et al. Câncer de pele em trabalhadores rurais: conhecimento e intervenção da enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 49, p. 0564-0571, 2015.

DE OLIVEIRA SANTOS, Marcella et al. Estimativa de incidência de câncer no Brasil, 2023-2025. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 69, n. 1, 2023

DILDAR, Mehwish et al. Detecção de câncer de pele: uma revisão usando técnicas de aprendizado profundo. **Revista internacional de pesquisa ambiental e saúde pública**, v. 18, n. 10, p. 5479, 2021



GOBBA, F.; MODENESE, A.; JOHN, S. M. Skin cancer in outdoor workers exposed to solar radiation: a largely underreported occupational disease in Italy. **Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology**, v. 33, n. 11, p. 2068-2074, 2019.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA.
Estimativa 2012: incidência de câncer no Brasil. Rio de Janeiro: INCA; 2011. 118 p.

PASSERON, Thierry et al. Sunscreen photoprotection and vitamin D status. **British Journal of Dermatology**, v. 181, n. 5, p. 916-931, 2019.

RIBEIRO, Fátima Sueli Neto et al. **Diretrizes para a vigilância do câncer relacionado ao trabalho.** 2013.



O USO DE TELAS DIGITAIS E OS IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO NEUROPSICOMOTOR NA PRIMEIRA INFÂNCIA

Prof^a Evellyn Rodrigues Cordeiro

Joycy Rodrigues de Paula

Bettyna Lombard Torezani

Letícia Leite Evald

Mariany Costa Martins

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O trabalho examina o impacto das telas digitais no desenvolvimento neuropsicomotor infantil, focando em crianças de 0 a 6 anos, uma fase crítica para o crescimento cerebral e comportamental. O uso de dispositivos digitais tornou-se parte do cotidiano, mas representa desafios para o desenvolvimento saudável das crianças. O projeto foi realizado na UAPS Vila Nova de Colares, em Serra - ES, com o objetivo de conscientizar pais e responsáveis sobre os riscos do uso indiscriminado de telas. A unidade, que atende semanalmente várias crianças, permitiu a coleta de dados sobre os hábitos de uso de telas e o conhecimento dos pais sobre os efeitos desse uso. **Objetivos:** Identificar as principais consequências do uso de telas para o desenvolvimento neuropsicomotor infantil; conscientizar pais e responsáveis sobre os impactos negativos do uso excessivo e desregrado de telas. **Referencial Teórico:** O surgimento da internet transformou a vida cotidiana, incluindo a infância, gerando questionamentos sobre os efeitos da exposição às telas no desenvolvimento infantil (OLIVEIRA et al., 2021). A primeira infância (0 a 6 anos) é uma fase essencial para o desenvolvimento cognitivo, social e motor, marcada pela neuroplasticidade, em que o cérebro se adapta a estímulos variados. Atividades que desafiam as crianças são cruciais para o aprendizado de novas habilidades, no entanto, o uso excessivo de telas pode substituir esses momentos e prejudicar o desenvolvimento da fala, dos



movimentos e das relações afetivas, levando a dificuldades de atenção, memória e expressão emocional (COSTA & BADARÓ, 2021). As crianças são naturalmente atraídas por telas devido às cores e sons, mas essa exposição prolongada pode interferir negativamente no desenvolvimento neurocognitivo. A ausência de estímulos sensoriais essenciais, como sons e toques, prejudica o amadurecimento cerebral. Lin et al. (2019) destacam que o uso prolongado de dispositivos com tela compromete a rotina das crianças, fazendo-as perder momentos de interação e aprendizado. A Sociedade Brasileira de Pediatria (2019) recomenda evitar telas para crianças menores de 2 anos e limitar o uso a uma hora diária para aquelas entre 2 e 5 anos, sempre com supervisão e evitando o uso próximo ao horário de dormir e durante as refeições. **Metodologia:** Para conscientizar o público, foi realizada uma abordagem de "Sala de espera" na UAPS, com aplicação de pré e pós-testes via Google Forms. A metodologia envolveu uma conversa informativa e participativa com mães que aguardavam consultas pediátricas, fornecendo informações sobre os efeitos do uso excessivo de telas. Com panfletos informativos, destacou-se o impacto negativo das telas no desenvolvimento infantil, focando em pais e responsáveis. **Resultados e Discussão:** Os resultados mostraram que 90,6% das crianças têm contato frequente com dispositivos digitais, especialmente celulares e televisões. Embora 68,8% dos pais supervisionem o uso, em muitos casos, o tempo de exposição diário excede o recomendado. Após a atividade, os pais demonstraram maior entendimento dos impactos negativos do uso excessivo de telas, com 100% dos participantes do pós-teste considerando o tema relevante e declarando a intenção de aplicar os novos conhecimentos na educação dos filhos. **Conclusões:** O projeto destacou a necessidade de maior divulgação sobre os riscos do uso excessivo de telas, um tema muitas vezes pouco compreendido ou subestimado pela população. Mesmo mães com rede de apoio e que trabalham em casa tendem a usar telas como entretenimento para as crianças. A conclusão reforça a importância de orientar as famílias sobre o uso responsável das tecnologias digitais. Embora úteis, essas tecnologias, quando



mal utilizadas, podem prejudicar o desenvolvimento infantil. A conscientização promovida pelo projeto busca reduzir o tempo de tela e incentivar atividades que favoreçam o crescimento saudável das crianças.

Palavras-chave: telas digitais; desenvolvimento infantil; neuropsicomotor

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COSTA, Thaís; BADARÓ, Auxiliatrice. Impacto do uso de tecnologia no desenvolvimento infantil: Uma revisão de literatura. **Cadernos de psicologia**, v. 3, n. 5, 2022.

LIN, Jiayong et al. The relationship among screen use, sleep, and emotional/behavioral difficulties in preschool children with neurodevelopmental disorders. **Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics**, v. 40, n. 7, p. 519-529, 2019.

OLIVEIRA, Anna Laura Silva et al. Os impactos do uso de telas no neurodesenvolvimento infantil. **Revista Educação em Saúde**, p. 103-117, 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Manual de Orientação:** Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital. #Menos telas #Mais saúde. 2019.



GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA E MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

Profª Fabiana de Oliveira Moreira

Bettyna Lombard Torezani

Jocy Rodrigues de Paula

Letícia Leite Evald

Luzimar de Souza Soares

Mariany Costa Martins

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A adolescência é uma fase marcada por mudanças intensas, onde a descoberta da sexualidade se destaca como um fator relevante para o desenvolvimento juvenil. O aumento das taxas de gravidez entre adolescentes brasileiras, especialmente nas áreas de vulnerabilidade social, aponta para uma necessidade urgente de educação sexual. Este projeto, realizado pela Faculdade Estácio de Sá Vitória, em parceria com a Unidade Básica de Saúde Vila Nova de Colares, no bairro homônimo, busca reduzir a desinformação sobre sexualidade e métodos contraceptivos entre jovens da EEEFM Vila Nova de Colares. **Objetivos:** Combater a desinformação de jovens e adolescentes acerca do tema sexualidade e métodos contraceptivos; orientar sobre os riscos da gravidez na adolescência; educar sobre o uso correto dos contraceptivos. **Referencial Teórico:** A adolescência é um período de transição marcado por mudanças físicas e emocionais que levam ao autoconhecimento e à construção da identidade. Durante essa fase, muitos jovens iniciam sua vida sexual precocemente, o que pode contribuir para o aumento das taxas de Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) e gravidez na adolescência (FARIAS et al., 2020). Segundo Almeida et al. (2020), a gravidez precoce é especialmente prevalente entre adolescentes de baixa renda e escolaridade, que frequentemente enfrentam condições de vida precárias. Fatores como baixa



escolaridade, início precoce da vida sexual, pobreza e uso inadequado de métodos contraceptivos estão associados à gravidez adolescente, que pode impactar negativamente a saúde materna e neonatal e perpetuar um ciclo intergeracional de vulnerabilidade. Além disso, segundo dados do Ministério da Saúde (2020), cerca de 434,5 mil adolescentes e jovens dão à luz anualmente no Brasil, o que representa aproximadamente 930 nascimentos por dia, colocando o país entre as maiores taxas de gravidez na adolescência na América Latina e Caribe. Outro fator preocupante é a baixa adesão ao uso de métodos contraceptivos, agravada pela falta de educação sexual. Estima-se que apenas 11% dos parceiros utilizem preservativo masculino, refletindo desigualdades de gênero e o impacto da falta de diálogo sobre saúde sexual (FARIAS et al., 2020). Esses desafios tornam crucial o papel do enfermeiro em promover educação sexual interdisciplinar, orientando os jovens sobre a importância de escolhas seguras e informadas (OLIVEIRA; CARVALHO; SILVA, 2008).

Metodologia: Para alcançar o público-alvo de cerca de 280 alunos do ensino médio, foi organizada uma palestra informativa, ministrada em parceria com a médica ginecologista Dra. Alessandra Baptista Loureiro. Além da palestra, foram realizados pré e pós-testes para avaliar o nível de conhecimento dos estudantes antes e depois da intervenção. Essa metodologia visa mensurar o impacto do projeto e aprimorar futuras ações educativas. **Resultados e Discussão:** Os resultados dos testes aplicados revelaram que, embora 67,3% dos alunos relatem conversar com familiares sobre sexualidade, ainda há um alto índice de adolescentes que iniciaram a vida sexual sem proteção adequada. Cerca de 83,7% dos estudantes afirmaram conhecer alguém que engravidou na adolescência, reforçando a necessidade de intervenções educativas. A recepção da palestra foi positiva, com 100% de aprovação entre os participantes, que ressaltaram o aumento do conhecimento sobre prevenção e métodos contraceptivos. **Conclusões:** O projeto demonstrou a importância da atuação educativa do enfermeiro no contexto da gravidez adolescente. O fortalecimento de políticas públicas e a realização de campanhas educativas em



escolas são essenciais para promover uma saúde sexual responsável entre adolescentes. O engajamento da comunidade escolar e a parceria com profissionais da saúde foram fundamentais para o sucesso deste projeto, que busca impactar positivamente a vida dos jovens envolvidos.

Palavras-chave: adolescência; gravidez precoce; métodos contraceptivos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, André Henrique do Vale de et al. Prematuridade e gravidez na adolescência no Brasil, 2011-2012. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 12, p. e00145919, 2020.

FARIAS, Raquel Vieira et al. Gravidez na adolescência e o desfecho da prematuridade: uma revisão integrativa de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 56, p. e3977-e3977, 2020.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Prevenção de gravidez na adolescência é tema de campanha nacional. **Canal Saúde**, 4 fev. 2020.

OLIVEIRA, Thays Cristina de; CARVALHO, Liliane Pinto; SILVA, Marysia Alves da. O enfermeiro na atenção à saúde sexual e reprodutiva dos adolescentes. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 61, p. 306-311, 2008.



LOMBALGIA CRÔNICA TRAUMÁTICA

Profº Arlindo Elias Neto

Lucas Dos Santos Lima

Karina dos Santos Vieira

Sabrina Aguiar Mantegazine

Renoir Abaúnza Sanchez

Juliano Peres de Souza

Maiara Nunes dos Santos

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A avaliação Cinético Funcional é uma avaliação completa que tem como objetivo avaliar as habilidades motoras, força, mobilidade, flexibilidade, equilíbrio e coordenação, sendo importante determinar as possíveis causas de desequilíbrio musculares, compensações ou alterações do movimento que possa causar dor, lesões ou limitações funcionais. A avaliação fisioterapêutica é uma das etapas mais importantes realizadas nos atendimentos. É o primeiro contato do profissional com o paciente, sendo o momento em que serão reunidos os dados essenciais para a prestação de um bom atendimento, e a definição de um tratamento com resultados benéficos para o paciente. A natureza deste projeto foi voltada para a avaliação e tratamento de um paciente proveniente da comunidade, por meio da elaboração de uma anamnese, exames e testes específicos, que vão identificar, desde aspectos físicos, até histórico pessoal e familiar, condições emocionais que possam influenciar no tratamento. O paciente atendido proveniente da comunidade apresentava queixas de dor crônica na região lombar, localizando a maior intensidade no lado direito, iniciadas após um acidente. Foi realizada uma anamnese contendo todas as informações do paciente e sessões de cinesioterapia, onde foram aplicadas técnicas



de mobilização, inspeção, testes físicos e funcionais, considerando as observações e feedback do professor. Com base nas avaliações realizadas, foi criado um plano de tratamento que integraram exercícios específicos, modalidades de cinesioterapia e progressões adequadas. Ao analisar o caso clínico de lombalgia crônica e elaboração da anamnese que seria aplicada, foram promovidas reflexões críticas sobre a prática. Ao lidar com o paciente, fomos desafiados a integrar a teoria e prática desenvolvidos na disciplina de avaliação cinético funcional, o que nos ajudou a entender melhor os princípios de avaliação e intervenção. Além disso, a experiência clínica nos permitiu desenvolver habilidades essenciais, como a comunicação com o paciente, o trabalho em equipe e a tomada de decisões em tempo real, ampliando nossa visão sobre as diversas abordagens terapêuticas. **Objetivos:** Coletar o histórico de saúde do paciente associando seus hábitos de vida e doenças pregressas, com seu quadro de queixa atual. **Metodologia:** Foi elaborada uma anamnese, determinando: o quadro clínico do paciente; queixa principal; tempo de acometimento da dor; se verificou piora; o gatilho para o início da dor; se a dor é localizada ou irradia; presença de lesões pregressas; histórico de acompanhamento médico e uso medicamentoso; hábitos de trabalho. Mediante o quadro, foram desenvolvidos uma série de testes funcionais e físicos, para identificar limitações específicas de movimentos e a intensidade da dor. Para o paciente J. C. F. da S. que apresenta um quadro de lombalgia crônica há mais de três meses após uma queda de quase quatro metros de altura, lesionando o processo transversal L1 e L2 foram elaborados os seguintes testes para avaliação: Inspeção, testes funcionais, exame físico, diagnóstico funcional, ficha de exercícios. O paciente procurou ajuda pois sentia dor nos processos transversos da coluna lombar, tendo como objetivo alívio e(ou) eliminação da dor localizada na lombar. Após a realização dos testes, foi identificado o quadro de fraqueza muscular nos músculos eretores da coluna, desenvolvendo assim um plano de tratamento individualizado que incluía exercícios de fortalecimento, alongamento e educação postural, visando a redução da dor e a melhoria da funcionalidade do paciente. **Resultados e discussão:**



Após a avaliação dos testes funcionais e físicos, foi observado e debatido a progressão dos sintomas e ajustado as intervenções conforme necessárias, sendo elaborado o plano de tratamento para o ganho de força, devendo ser monitorado a evolução do paciente ao longo do tratamento de acordo com a seguinte meta: redução da dor. Espera-se que ao longo do tratamento haja diminuição na intensidade da dor lombar relatada pelo paciente em uma escala de dor. Ainda se espera a melhora da mobilidade, e na amplitude de movimento e a flexibilidade da região lombar. O aumento da força muscular, com o fortalecimento dos músculos estabilizadores da coluna lombar para melhor suporte e resistência. Para conseguir realizar um plano de tratamento, usamos o conteúdo aprendido em sala de aula com o professor Arlindo Elias. Também foi necessário aplicar nossos conhecimentos de anatomia e cinesiologia e biomecânica, além do conteúdo didático da matéria de recursos terapêuticos manuais, postado no SIA da ESTÁCIO.

Palavras-chave: trauma; lombalgia; anamnese; avaliação; dor.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

https://estudante.estacio.br/disciplinas/estacio_12972792/temas/1

https://estudante.estacio.br/disciplinas/estacio_12972792/temas/2



A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DO RISCO DE QUEDA EM IDOSOS

Profª Georgia Vital dos Santos Rocha

Bianca Mello Lara

Álicy Delanny Brito Ferreira

Gleciene dos Santos Ferreira

Kelvin William Anacleto de Sousa

Paola dos Santos

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O envelhecimento tem por definição: “um processo dinâmico e progressivo, no qual há modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, que determinam perda progressiva da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente” (SOUZA et al.; 2007, p. 12)”. O fortalecimento muscular diz muito sobre a qualidade de vida dos idosos (Kuhnen et al., 2004). Caso haja prejuízo, é necessário um acompanhamento profissional, assim, destaca-se a fisioterapia como uma área que atua com objetivo de avaliar, prevenir e tratar distúrbios da cinesia humana (COFFITO, 1978). Portanto, o trabalho tem como objetivo evidenciar a importância da fisioterapia no condicionamento físico em relação aos idosos, diminuindo o risco de quedas. **Objetivos:** Proporcionar informações sobre a prevenção de quedas, incluindo exercícios para fortalecimento muscular e orientações para tornar o ambiente mais seguro, visando reduzir o risco de quedas. **Referencial Teórico:** Para ter uma população que envelheça com saúde, é necessário medidas que promovam o conhecimento sobre o ambiente inserido e o seu próprio corpo (Mallmann et al., 2015). As características individuais e psicoemocionais, estão relacionadas com o desempenho de toda uma vida (Geib,



2012). **Metodologia:** Utilizamos como instrumentos uma palestra sobre os riscos de quedas com apoio visual de slides e panfletos informativos, realizamos alguns exercícios de alongamento e fortalecimento muscular para prevenir o risco de quedas, com base em um questionário realizado junto com os profissionais e cuidadores referente aos idosos que habitam na Jequitibá Residência Assistida, localizada no bairro Pontal de Camburi, Vitória-ES. No total dos participantes, foram 24 idosos, sendo 21 mulheres e 3 homens com faixa etária entre 60 e 95 anos de idade que habitam na residência assistida. **Resultados e Discussão:** Existem várias estratégias que podem ajudar a reduzir esse risco, como exercícios de equilíbrio e força, propriocepção corporal, treinos de coordenação e flexibilidade, que foram demonstrados no final da palestra. também foram dadas orientações para a equipe da residência assistida para adaptar sempre que necessário, incluindo instalar corrimãos, manter os pisos livres de obstruções e usar iluminação adequada. Além das consequências físicas, as quedas também podem causar medo e perda de confiança, levando os idosos a se tornarem mais reclusos. Os principais riscos incluem problemas de saúde, como fraqueza muscular, problemas de visão e o uso de medicamentos que afetam a coordenação. Fatores externos, como ambientes mal iluminados ou móveis que obstruem os caminhos, também aumentam as chances de quedas. **Conclusões:** Apesar das limitações físicas e cognitivas, muitos dos residentes conseguem realizar atividades básicas de autocuidado. A assistência da equipe e o ambiente acolhedor da residência contribuem para promover a autonomia e dignidade desses idosos, assegurando que se sintam respeitados e cuidados. Desse modo, este estudo serviu para conscientizar a população da residência assistida sobre a importância da Fisioterapia na vida ativa dos idosos e na prevenção do risco de quedas.

Palavras-chave: fisioterapia; idoso; saúde.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CONSELHO Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO - BR). Resolução nº10, 3 de julho de 1978. Aprova o Código de Ética Profissional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. **Diário Oficial da União**. 1978, setembro de 2022; 1:5265-68.

DE SOUZA ROSSI, Stefani Samai et al. Interação da fisioterapia junto a idosas institucionalizadas: relato de caso em idosa com fratura umeral não consolidada. **Revista Conexão UEPG**, v. 9, n. 2, p. 280-289, 2013.

GEIB, Lorena Teresinha Consalter. Determinantes sociais da saúde do idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, p. 123-133, 2012.

KUHNEN, Ana Paula et al. Programa de atividade física para terceira idade do CDS/UFSC: o efeito do exercício físico na resistência muscular. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, v. 1, n. 1, 2004.

MALLMANN, Danielli Gavião et al. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 6, p. 1763-1772, 2015.



ORIENTAÇÃO SOBRE IST's NA ADOLESCÊNCIA

Profª Fabiana Moreira

Bruna Tonon Araujo

Eliane Donadones

Mariana Menezes

Raquel Alexandrina Medeiros Alves

Thayssa Jesus Ferreira

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: As Infecções Sexualmente Transmissíveis são causadas por vírus, bactérias ou outros microrganismos. Elas são transmitidas, principalmente, por meio do contato sexual (oral, vaginal, anal) sem o uso de camisinha masculina ou feminina, com uma pessoa que esteja infectada. A transmissão de uma IST pode acontecer, ainda, da mãe para a criança durante a gestação, o parto ou a amamentação. De maneira menos comum, as IST também podem ser transmitidas por meio não sexual, pelo contato de mucosas ou pele não íntegra com secreções corporais contaminadas. Algumas IST podem não apresentar sinais e sintomas, e se não forem diagnosticadas e tratadas, podem levar a graves complicações, como infertilidade, câncer ou até morte. Diante do exposto, vimos a necessidade de informar os adolescentes sobre os riscos que estão vulneráveis a adquirir uma IST. **Objetivos:** Informar o público adolescente sobre a hepatite B, a sífilis, a gonorréia, o HIV, a herpes e o HPV, orientar quanto à forma de prevenção e apresentar os métodos contraceptivos que existem. **Referencial Teórico:** As IST podem se manifestar por meio de feridas, corrimentos e verrugas anogenitais, entre outros possíveis sintomas, como dor pélvica, ardência ao urinar, lesões de pele e aumento de ínguas. São alguns exemplos de IST: herpes genital, sífilis, gonorreia, tricomoníase, infecção pelo HIV, infecção pelo Papilomavírus Humano - HPV, hepatites virais B e C (Ministério da saúde). A herpes



genital é uma infecção recorrente porque o vírus permanece latente nos gânglios nervosos sensoriais sacrais, a partir dos quais é reativado. Esta reinfecção pode ser sintomática (75%) ou assintomática, mas é sempre contagiosa. É o agente causador mais comum de úlceras genitais em nosso meio (Hernando et.al 2010). A sífilis é uma doença infecciosa sistêmica de evolução crônica causada pela bactéria gram-negativa *Treponema pallidum*. Sua transmissão ocorre predominantemente por via sexual, sendo considerada uma infecção sexualmente transmissível (IST), mas também por via vertical, durante a gravidez e parto, causando a sífilis congênita (SC). Apesar de ser uma doença de fácil diagnóstico, tratamento eficaz, de baixo custo e disponibilizado gratuitamente pelo SUS, continua sendo um desafio para a saúde pública, com elevados níveis de incidência por todo o Brasil (Laurentino et.al 2024). O HPV é um vírus de DNA de fita dupla, não encapsulado, membro da família Papillomaviridae. Ele infecta o epitélio escamoso e pode induzir a formação de uma grande variedade de lesões cutaneomucosas, especialmente na região anogenital. Mais de 200 tipos de HPV são identificados, dos quais aproximadamente 40 afetam o trato anogenital (Carvalho et.al 2021). A hepatite B é uma enfermidade hepática causada por infecção do vírus HBV. A via parenteral é muito importante na transmissão do vírus da hepatite B, principalmente através do sangue e derivados. No entanto, a demonstração do vírus na saliva, secreção vaginal, sêmen e outros líquidos orgânicos apontam para um largo espectro de contaminação (Souza et.al 2013). O HIV é transmitido somente em secreções como sangue, esperma, secreção vaginal e leite materno, o vírus aparece em quantidade suficiente para causar a moléstia (Fiocruz 2022) **Metodologia:** Realizamos uma coleta de informações acerca do assunto abordado com base em 10 artigos científicos dos quais foram selecionados 5 como fonte de embasamento teórico. Também foram realizadas perguntas pré-teste para saber o nível de conhecimento dos alunos sobre o tema e um formulário online para mandarem dúvidas sobre o tema. **Resultados e Discussão:** As Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) são problemas de Saúde Pública, devido à sua



magnitude e dificuldade de acesso ao tratamento adequado. Em 2012 a incidência global foi estimada em 357,4 milhões de casos novos de IST curáveis no mundo, na faixa etária de 15 a 49 anos, a maioria deles em países em desenvolvimento (Barros et.al 2016). Diante dessa informação vimos a necessidade de apresentar uma palestra explicativa sobre IST's. **Conclusões:** Em resumo, a execução do projeto tornou mais evidente a importância de compreender e abordar esse tema de forma abrangente para a orientação dos adolescentes sobre as IST's. Por fim, destacamos a importância dos enfermeiros atuarem na promoção e prevenção de saúde nas redes de ensino.

Palavras-chave: ist's; adolescência; prevenção.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARVALHO, Newton Sergio de et al. Brazilian protocol for sexually transmitted infections 2020: Human papillomavirus (hpv) infection. **Revista da Sociedade Brasileira de Medicina Tropical**, v. 54, n. suppl 1, p. e2020790, 2021. Acesso em 19 de setembro de 2024.

DA SILVA, Tais Gonçalves Querino et al. Atualização em hepatite b: revisão bibliográfica. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 12, p. 97930-97946, 2020. Acesso em 19 de setembro de 2024.

LAURENTINO, Arnaldo Cezar Nogueira et al. Atenção à saúde dos parceiros sexuais de adolescentes com sífilis gestacional e seus filhos: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Colet**. Acesso em 19 de setembro de 2024.

LAZZAROTTO, Alexandre Ramos et al. O conhecimento de HIV/aids na terceira idade: estudo epidemiológico no Vale do Sinos, Rio Grande do Sul, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 13, p. 1833. Acesso em 19 de setembro de 2024.

PENNA, Gerson Oliveira; HAJJAR, Ludhmila Abrahão; BRAZ, Tatiana Magalhães. Gonorréia. **Revista da Sociedade Brasileira de Medicina Tropical**, v. 33, p. 451-464, 2000.-1840, 2008.iva, v. 29, p. e12162023, 2024. Acesso em 19 de setembro de 2024.



SÁNCHEZ-CRESPO BOLAÑOS, José Ramón; GONZÁLEZ HERNANDO, Carolina.
Herpes genital. **Revista Clínica de Medicina de Família**, v. 3, n. 2, p. 124-126,
2010. Acesso em 19 de setembro de 2024.



A IMPORTANCIA DA INCLUSÃO DO OMEGA 3 NA DIETA

Profª Ariane Dias de Amorim

Isabely Antonio Rocha

Lethycia Coutinho Viana

Suelen Ferreira de Souza

Stéfani Silva Santos

Vitória Melo de Oliveira Queiroz

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: Os ácidos graxos ômega-3 e ômega-6 são tipos de gorduras poliinsaturadas essenciais que devem integrar uma dieta saudável e balanceada. Os ácidos graxos poliinsaturados-3, ou ômega 3, como o ácido alfa-linolênico (ALA, na sigla em inglês), uma gordura encontrada em alimentos como linhaça, chia, canola, nozes, peixes gordos, devem ter seu consumo estimulado diariamente. Este ácido graxo é capaz de modular a resposta inflamatória do organismo, promovem o adequado funcionamento cerebral e desempenham um papel crucial nos processos de crescimento, desenvolvimento e reparação corporal, com um efeito protetor para a saúde cardiovascular (NASCIMENTO; SCALABRINI, 2020). **Objetivos:** O objetivo desta pesquisa foi avaliar os hábitos alimentares de 10 universitários, analisando a ingestão diária de nutrientes, com o foco na quantidade de omega-3 que cada um deles consome de forma a promover a orientação e conscientização sobre os benefícios do consumo. **Referencial Teórico:** Estudos indicam que o ômega-3 desempenha um papel importante na saúde cardiovascular e exercem propriedades anti-inflamatórias através de diferentes mecanismos, podendo atuar na inibição da cascata de inflamação neuronal, muito recorrente na fisiopatologia da depressão. Além disso, o ômega-3 está diretamente relacionado ao desenvolvimento e funcionamento do sistema nervoso central, sendo crucial durante a gestação e nos



primeiros anos de vida para o desenvolvimento cerebral (DA SILVA *et al.*, 2024; NOVELLO *et al.*, 2008; VAZ *et al.*, 2014). **Metodologia:** A pesquisa foi realizada na Faculdade Estácio de Sá Vitória (FESV), com 10 estudantes universitários. Os dados analisados foram coletados por meio da aplicação do inquérito alimentar R24h e tabulados no programa de planejamento dietético software AVANUTRI®, além da utilização do Microsoft Office Excel®, para demais análises de dados. A análises determinaram se a ingestão de ômega-3 atendia às recomendações diárias estabelecidas nas diretrizes *Dietary reference intakes* de 0,6 a 1,2 % do valor diário recomendado de gorduras totais (PADOVANI *et al.*, 2006). **Resultados e Discussão:** Com base na análise dos dados dos 10 pacientes, 70% do sexo feminino e 30% sexo masculino, foi possível identificar que 30% estavam em excesso de peso. De acordo com a quantidade de ômega-3 consumida por eles, 100% estavam com ingestão abaixo das recomendações nutricionais necessárias para garantir benefícios à saúde, como a proteção cardiovascular e a função cerebral. A maioria da população estudada não faziam ingestão adequada de alimentos fontes. Com isso, estes pacientes foram orientados a incluir fontes ricas em ômega-3 na dieta, como peixes (salmão, sardinha), sementes de chia, linhaça e nozes. Além disso, suplementos de ômega-3 podem ser também utilizados, para os casos em que o consumo alimentar não seja suficiente para atingir a quantidade ideal (DE SOUZA MELO *et al.*, 2020). **Conclusões:** Com base nas análises feitas durante toda a pesquisa, foi possível identificar que os pacientes avaliados apresentaram uma ingestão de ômega-3 abaixo das recomendações nutricionais ideais, o que pode comprometer a saúde cardiovascular e a função cerebral. A conscientização e orientações sobre alimentação e saúde é essencial para uma melhor adesão ao consumo de ômega-3 no padrão alimentar, cujos benefícios são evidentes na literatura científica, como potente anti-inflamatório e antioxidante.



Palavras-chave: Ácido graxo omega-3; recomendações nutricionais; consumo e adequação; benefícios.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DA SILVA, Marina Aparecida et al. Ômega-3 como prevenção e tratamento de transtornos depressivos em adultos. **Revista Científica da UNIFENAS-ISSN: 2596-3481**, v. 6, n. 1, 2024.

DE SOUZA MELO, Laryssa Rebeca et al. Como a suplementação com ômega 3 pode auxiliar as doenças neurodegenerativas associadas ao envelhecimento?. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 5, p. 24687-24694, 2020.

DO NASCIMENTO, Paulo Marcos; SCALABRINI, Heloisy Moreira. Benefícios do ômega 3 na prevenção de doença cardiovascular: Revisão integrativa de literatura. **International Journal of Nutrology**, v. 13, n. 3, p. 95-101, 2020.

NOVELLO, Daiana; FRANCESCHINI, Priscilla; QUINTILIANO, Daiana Aparecida. A importância dos ácidos graxos ω -3 e ω -6 para a prevenção de doenças e na saúde humana. **Revista Salus**, v. 2, n. 1, 2008.

PADOVANI, Renata Maria et al. Dietary reference intakes: aplicabilidade das tabelas em estudos nutricionais. **Revista de Nutrição**, v. 19, p. 741-760, 2006.

VAZ, Diana Souza Santos et al. A importância do ômega 3 para a saúde humana: um estudo de revisão. **Uningá Review**, v. 20, n. 2, 2014.



SETEMBRO AMARELO: IDENTIFICANDO E EXPLORANDO MOTIVAÇÕES PARA UMA VIDA MAIS LEVE

Prof^a Andreza Conceição de Souza Tavares

Bruna Luiza Perdigão Costa

Maria Luiza Marcelino Goulart da Silva

Renan Moreira Dantas

Sarah Bonomo Lourenço De Sousa

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O envelhecimento da população é um fenômeno crescente em nível global, com o Brasil observando um aumento significativo no número de pessoas com 65 anos ou mais, representando 10,9% da população em 2022 (IBGE, 2022). Esse processo não só reflete avanços na medicina, mas também impõe desafios sociais e de saúde pública, especialmente para as mulheres idosas, que enfrentam questões como violências estruturais, sobrecargas emocionais e discriminação. Esses fatores são associados a uma maior prevalência de transtornos mentais entre mulheres, conforme apontado por Silva, Oliveira e Zanello (2019), que identificam que aspectos socioeconômicos e culturais, como a opressão de gênero e o isolamento social, contribuem significativamente para o surgimento de angústias e outros problemas emocionais. **Objetivos:** Diante desse cenário, surge um projeto de extensão, o objetivo de promover a reflexão, autoconhecimento, autoestima e interação social entre mulheres idosas. Além disso, de forma indireta, realizar dinâmicas a fim de valorizar a vida, estimular esse público vulnerável a fortalecer suas relações pessoais, autoconhecer e despertar o interesse em encontrar suas motivações, prevenindo o suicídio. **Referencial Teórico:** A construção da autoestima e a promoção da felicidade são fundamentais para a saúde mental, especialmente entre grupos vulneráveis, como as mulheres idosas. A autoestima, definida por Rosenberg (1965) como a



avaliação subjetiva do próprio valor, está associada à prevenção de transtornos mentais, como depressão e ansiedade, e é influenciada pela autoeficácia e pelo senso de merecimento de felicidade, como destacado por Branden (1994). A psicologia positiva, com autores como Seligman (2002) e Fredrickson (2001), sugere que a felicidade pode ser cultivada por meio de práticas de autocuidado e apoio social, sendo as redes de apoio fundamentais para a resiliência e prevenção do suicídio (Cohen & Wills, 1985). Intervenções comunitárias que promovem o reconhecimento mútuo e o apoio emocional, como o "círculo de elogios", podem fortalecer a autoestima e reduzir o isolamento social (Bond et al., 2003; Lyubomirsky, 2008). Além disso, segundo Shneidman (1993) e Klonsky et al. (2015), a criação de ambientes de apoio e a valorização da vida são essenciais na prevenção do suicídio, fornecendo recursos para que as mulheres se sintam conectadas e valorizadas, mitigando estados de desesperança e promovendo o bem-estar emocional. **Metodologia:** Foi feita abordagem qualitativa para compreender as dinâmicas familiares e as experiências de vida de mulheres, com foco nas relações e papéis familiares, visando promover a prevenção ao suicídio e o bem-estar. As participantes foram convidadas a participar de encontros voluntários, mediados por contatos informais que buscavam criar um ambiente descontraído e de confiança, em um cenário ao ar livre, propício à conexão com a natureza. Durante as entrevistas, foram feitas perguntas sobre infância, relações familiares, autoconhecimento, resolução de conflitos e mudanças nas dinâmicas familiares, com objetivo de gerar uma análise profunda das experiências e percepções individuais, autoconhecimento, autoestima e sensação de pertencimento a um grupo social, para embasar propostas de prevenção e promoção da saúde mental e se necessário sugerir intervenção com propostas que previnam o suicídio e promovam esse bem estar. **Resultados e Discussões:** O projeto realizado com um grupo de três mulheres idosas demonstrou a importância de criar espaços de convivência que promovam a saúde física e mental. As participantes, que tinham laços pré-existentes, relataram que a falta de interações sociais impactava negativamente



seu bem-estar emocional. Durante o encontro, o ambiente tranquilo favoreceu a comunicação aberta, permitindo que compartilhassem suas vulnerabilidades e fortalecessem vínculos interpessoais. As discussões enfatizaram a necessidade de conscientização sobre saúde mental, autoestima, autoconhecimento, lazer e socialização, aspectos que muitas participantes não estavam habituadas a explorar, mas que se mostraram cruciais para seu bem-estar. **Conclusão:** O projeto evidenciou a importância de iniciativas que promovam a interação social e o autoconhecimento entre mulheres idosas. A criação de um espaço seguro para a troca de experiências e a discussão sobre saúde mental não apenas fortaleceu as relações interpessoais, mas também contribuiu para o bem-estar emocional das participantes. Assim, iniciativas semelhantes são essenciais para abordar as problemáticas invisibilizadas no contexto social e promover uma melhor qualidade de vida entre esse público.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRANDEN, N. **The six pillars of self-esteem**. New York: Bantam Books, 1994.

FREDRICKSON, B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. **American Psychologist**, v. 56, n. 3, p. 218-226, 2001.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo 2022**. Disponível em: <https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/> Acesso: 05 de nov. 2024.

ROSENBERG, M. **Society and the adolescent self-image**. Princeton: Princeton University Press, 1965.

SELIGMAN, M. E. P. **Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment**. New York: Free Press, 2002.

SILVA, Edlene Oliveira; OLIVEIRA, S. R.; ZANELLO, Valeska. **Gênero, subjetivação e perspectivas feministas**. 2019. Disponível em: <http://www.technopolitik.com.br/downloads/files/Genero%20Subjetivac%CC%A7a%CC%83o%20e%20PerspectivasFeministas.pdf> Acesso: 05 de nov. 2024.



DANÇA SÊNIOR CONTRIBUINDO COM A SENESCÊNCIA

Profª Geórgia Vital dos Santos Rocha

Ana Clara Lopes Fonseca

Eubenes Brito Moreira

Flávio Moreira de Jesus

Rafaela Nathalia Silva Furtado

Neyliane Oliveira Firmino Farias Evangelista

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O envelhecimento é um processo normal e progressivo, influenciado por diversos fatores biológicos, socioemocionais e socioculturais, que traz mudanças inevitáveis; (SILVA et al. 2020). Mas, isso não implica incapacidade, idosos que praticam exercícios físicos regularmente mantêm sua funcionalidade e rotina de atividades; (VERAS et al. 2023). A Dança Sênior® (DS) destaca-se entre as atividades físicas, permitindo movimentos suaves e oferecendo benefícios cinético-funcionais, além da expressão rítmica, a DS trabalha aspectos como cognição, memória, equilíbrio, força e interação social, a fisioterapia, alinhada à cinesioterapia, utiliza funções motoras e posturais para promover a liberdade de movimento, contribuindo para a saúde e funcionalidade dos idosos (VERAS et al. 2023). **Objetivo:** Analisar os efeitos progressivos que foram obtidos em 4 semanas com a DS, através do questionário personalizado SF-36, de modo a favorecer a senescência. **Referencial teórico:** A DS oferece aos idosos uma forma de recuperar o controle da linguagem corporal através de estímulos criativos, promovendo o equilíbrio entre bem-estar físico e emocional, por isso, é considerada uma proposta eficaz de exercício para a terceira idade (VERAS et al. 2023). Com um repertório variado em ritmos, a prática das coreografias ativa o corpo, melhorando flexibilidade, agilidade, coordenação, postura, ajudando a prevenir quedas, e os exercícios físicos contribuem para o aumento da



capacidade cognitiva, diminuindo também sedentarismo, os níveis de depressão e ansiedade, estimulando a interação social entre os idosos; (SILVA, 2020; VERAS, 2023). **Metodologia:** A amostra foi composta por idosos da Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UNAPI), com idades entre 60-85 anos, este estudo observacional, analítico, transversal e quantitativo incluiu 28 idosos (27 mulheres e 1 homem), selecionados aleatoriamente durante as aulas de segunda-feira, das 8h30 às 10h. Os participantes responderam a um questionário socioemocional, a versão brasileira do SF-36, adaptada para incluir questões sobre a DS. **Resultados e discussões:** Dos entrevistados, a relação à faixa etária, 9 pessoas têm entre 60-65 anos, 6 entre 66-70, 8 entre 71-75, e 5 entre 76-80 anos, nenhum acima de 80 anos. Quanto ao tempo de prática da DS, 4 dançam há 1-6 meses, 5-6 meses a 1 ano, 10 de 1-2 anos, 3-2 a 4 anos, 3-4 a 10 anos, e 3 há mais de 10 anos. Todos relataram melhorias na qualidade de vida, e sentirem mais alegria e dispostos. Quanto ao fortalecimento e equilíbrio após o início da dança, 21 afirmaram que sim, 5 acreditam que sim, 1 não soube dizer e 1 acredita que não. Conforme os cálculos do SF-36: capacidade funcional (48,2%), limitação por aspecto físico (16,96%), dor (50,59%), estado geral de saúde (32,68%), vitalidade (52,68%), aspectos sociais (29,02%), limitação por aspectos emocionais (19,05%) e saúde mental (49,57%) foi o resultado final. A melhora pode variar entre indivíduos e faixas etárias, e não considerou se tinham comorbidades, o que pode impactar no resultado. Contudo, observar melhorias nas funções, limitações físicas e emocionais, dor, vitalidade e saúde mental em apenas quatro semanas de dança, se considera um avanço rumo a senescência. **Conclusão:** Em quatro semanas mostrou que a DS traz benefícios como redução da dor, aumento da vitalidade e melhora da saúde mental e funcional. No entanto, esse período foi insuficiente para captar todos os efeitos a longo prazo. Assim, a DS se destaca como uma ótima opção para exercícios leves, contribuindo com a senescência.



Palavras Chaves: Idoso. Dança sênior. Fisioterapia. Envelhecimento. Funcionalidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SILVA, Jaqueline Gabriele et al. Envelhecimento ativo, qualidade de vida e cognição de idosos: um estudo transversal em uma cidade de Minas Gerais. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 1, p. e1796-e1796, 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/1796>. Acesso em: 07 out. 2024.

VERAS, Vanuza Cardoso; DE SALES, Renata Souza; D'OLIVEIRA, Georgia Danila Fernandes. Dança sênior como protocolo fisioterapêutico: uma revisão. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 9, p. 4516-4528, 2023. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/11659/5188>. Acesso em: 07 out. 2024.



COGNIÇÃO E EQUILÍBRIO: UMA AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA SAÚDE DO IDOSO

Prof^a Georgia Vital dos Santos
Rocha

Renoir Abaunza Sanchez

Nicholas Kaylan Silva de Freitas

Ana Aline Campos Gueler

Arthur Rodrigues

Sales Rayssa Malu Lucas

Firmino

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O processo de envelhecimento é fisiológico, inevitável e se relaciona a declínios funcionais dos sistemas do corpo humano, com queda no desempenho das capacidades físicas, contribuindo para a dependência funcional do idoso, causando alterações sociais, cognitivas e emocionais, resultando em doenças que diminuem a qualidade de vida (Silva, 2015). “A adoção de um estilo de vida ativo proporciona diversos benefícios à saúde, uma vez que é considerado como um importante componente para a melhoria da qualidade de vida e da independência funcional do idoso.” (Maciel, 2017, p 1024). Há evidências de que os benefícios obtidos pela prática de exercícios físicos, melhoram a força muscular, coordenação motora, equilíbrio, agilidade, flexibilidade, resistência cardiorrespiratória, potência [...] (Silva, 2015, p 2 vol7). O treino cognitivo por meio de leituras e práticas de exercícios pode melhorar o funcionamento cognitivo e colaborar para a manutenção da qualidade de vida e do bem-estar psicológico na velhice. (Chariglione, 2014, p 171). **Objetivos:** O estudo objetivou avaliar as funções cognitivas. Aplicar estímulos de praxias finas, interação social e autorrelatos. De equilíbrio, avaliar a capacidade de manter o equilíbrio, deslocar-se no ambiente e realizar movimentos



sem desequilibrar, observar nas atividades de alongamentos o desempenho físico.

Referencial Teórico: Baseado em referenciais teóricos que apoiam tratamentos físicos de equilíbrio, cognição e envelhecimento ativo. De acordo com Pillatt, Nielsson e Schneider (2019), exercícios físicos agem beneficemente na cognição de idosos, como aumento da velocidade de processamento. Antunes et al. (2006) abordaram a melhoria na atenção, memória, raciocínio e praxia. Exercícios físicos/terapêuticos contribuem para funções cognitivas e equilíbrio, garantindo a funcionalidade e bem-estar dos idosos, segundo Pillatt, Nielsson e Schneider (2019). **Metodologia:** Realizou-se no CAJUN - Caminhando Juntos, durante um mês, Testes de Habilidades Manuais, envolvendo desenhos de formas geométricas, escrever e cortar papel com tesoura; manobras de massoterapia nas mãos, alongamentos dos membros superiores e, teste de desenhos geométricos foi reaplicado com alterações, as figuras estavam pontilhadas e foi orientado como realizá-las. Na última visita, repetiu-se os alongamentos e massoterapia nas mãos com orientação para realizar em casa. **Resultados e Discussão:** A maioria dos idosos apresentou dificuldades nos Testes de Habilidade. Espera-se que a arteterapia contribua para a melhoria da coordenação motora fina, percepção e expressão, promovendo o bem-estar e qualidade de vida. Assim, contribuir para a saúde mental, bem-estar, autoconfiança, autoestima e melhorar suas potencialidades funcionais. Atribuídas notas de um a três pontos de acordo com as dificuldades, sendo um representando maior dificuldade e três menor dificuldade. No desenho das formas geométricas e na escrita, observou mais de 40% resultado ruim. No corte de papel, notas de 16,75 nota um, 25% nota dois e 58,3% nota três. **Conclusões:** Neste projeto foram observados os idosos de forma geral, respeitando as individualidades na questão de suas funcionalidades. Concluindo que a metodologia aplicada e as avaliações realizadas, os relatos individuais obtidos em praxias finas e em equilíbrio, resultados satisfatórios. Ressaltando que os mesmos já desenvolviam atividades relacionadas ao projeto como a arteterapia o que



contribuiu positivamente para os objetivos deste projeto, confirmando que o envelhecimento ativo é de suma importância para a preservação da cognição e equilíbrio na saúde do idoso.

Palavras-chave: cognição; equilíbrio; fisioterapia; idoso; saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CHARIGLIONE, 2014, 171. Disponível em <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/18998/14150> Epub 12 Maio 2011. ISSN 1980-6574. <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>.

LOPES, M. A., 2015, p 77. Disponível em <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2015.10.011>.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz: Revista de Educação Física** [online]. 2010, v. 16, n. 4 [Acessado 8 Outubro 2024], pp. 1024-1032. Disponível em: <<https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>>.



A INFLUÊNCIA DO ENCURTAMENTO E DA FRAQUEZA MUSCULAR NA FASCITE PLANTAR

Profº Arlindo Elias Neto
Bárbara Oliveira Santana
Isabella Judith Ferro Muller
Jéssica Borges de Oliveira
Karoliny de Andrade Melo
Lorena Almeida Gomes
Nathyla Muller Stange

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: “A fascite plantar é uma dor ou sensibilidade do calcanhar na região da planta do pé, além de ser uma condição inflamatória e dolorosa localizada na parte medial da fásia plantar que se liga ao calcâneo.” (SANTOS; MIRANDA, 2021). “O encurtamento muscular refere-se a um grau de retração leve a moderado que ocorre quando o comprimento de toda a extensão da fibra muscular do sarcômero torna-se muito pequeno. Com isso, a capacidade de gerar tensão máxima diminui consideravelmente, resultando em uma perda relevante de amplitude de movimento” (DOS SANTOS et al., 2017). O encurtamento e a fraqueza muscular desempenham papéis cruciais no desenvolvimento e agravamento da fascite plantar. O encurtamento dos músculos isquiotibiais aumenta a tensão na cadeia posterior, alterando a mecânica do pé e gerando sobrecarga na fásia plantar, o que contribui para sua inflamação. Por outro lado, a fraqueza dos músculos do quadril, como os abdutores e rotadores externos, compromete a estabilidade postural e o controle do alinhamento dos membros inferiores, resultando em uma maior carga sobre a fásia. Além disso, a fraqueza dos músculos intrínsecos do pé diminui a capacidade de suporte do arco plantar, aumentando ainda mais a tensão na fásia plantar. Assim, ambos os fatores causam o estresse sobre a fásia, intensificando a dor e os sintomas da fascite plantar.



Objetivos: O objetivo do projeto é proporcionar um tratamento eficaz e personalizado para a paciente Lecy, visando a reabilitação da fascite plantar. Isso inclui a redução da dor, a melhora da função do pé e a promoção de uma melhor qualidade de vida, por meio de uma abordagem integrada que combina exercícios de fortalecimento, alongamentos e orientação para técnicas que podem ser usadas no seu dia a dia para auxiliar no tratamento. **Referencial Teórico:** “A fascite plantar é a causa mais comum de dor na região plantar do calcanhar. Estima-se que uma de cada 10 pessoas experimentem dor na região subcalcânea ao longo da vida. A peculiar anatomia da fásia plantar lhe confere pouca elasticidade. Durante a fase de apoio da marcha ocorre compressão na planta do pé e uma força de tração é gerada ao longo da fásia.” (CARDENUTO FERREIRA, 2014) “O encurtamento dos músculos isquiotibiais leva ao desequilíbrio postural, compensações e outras disfunções. Assim, estudos que trabalhem com os efeitos das diferentes técnicas para a melhora da flexibilidade desses músculos são fundamentais para esclarecer os reais benefícios de suas utilizações” (DOS SANTOS et al., 2017). “Ao contrário do que se pensa, os alongamentos, além de ativarem a síntese proteica, estimulam a adição de sarcômeros em série, impedindo o encurtamento do músculo. Deste modo, não interferem na hipertrofia muscular e, por isso, deveriam ser realizados quando se tem em mente esse objetivo em simultâneo com a preservação do comprimento muscular” (COSTA, 2017). **Metodologia:** Paciente Lecy, 53 anos, técnica de enfermagem, apresenta como queixa principal uma dor em queimação na região do quadrado plantar, causada pela fascite plantar. Essa condição teve início há cerca de um ano e, segundo a paciente, não há indícios de trauma ou fratura associados. Lecy relata que a dor é intensa pela manhã, ao acordar, alcançando um nível de 7 em uma escala de dor de 0 a 10. A intensidade é tão grande que ela precisa se apoiar para caminhar. Ao longo do dia, conforme realiza suas atividades e seu corpo aquece, a dor diminui, mas não desaparece, estabilizando em torno de 5/10. No período noturno, entretanto, a dor volta a aumentar, chegando novamente ao nível de desconforto da manhã. Lecy



ênfatiza que, embora a dor seja contínua e intermitente em repouso, ela não a sente ao andar. Além disso, observa um leve inchaço no pé afetado. No que diz respeito ao tratamento, Leczy não possui histórico de intervenções formais. Tentou algumas alternativas caseiras, como o uso de compressas de gelo, porém, sem sucesso significativo na redução da dor. Durante a anamnese, a paciente mencionou que uma de suas irmãs apresentou uma dor similar e foi diagnosticada com níveis elevados de ácido úrico, o que poderia sugerir uma predisposição familiar para problemas no pé. Na sua vida social, Leczy consome bebidas alcoólicas ocasionalmente. Durante a avaliação física, identificamos encurtamento nos músculos isquiotibiais, além de fraqueza nos músculos rotadores externos e abdutores. Com base nesses achados, desenvolvemos uma série de exercícios voltados para o alongamento e fortalecimento desses grupos musculares, com o objetivo de proporcionar maior estabilidade à paciente e reduzir a tensão na fáscia plantar. Os exercícios prescritos para Leczy incluem alongamentos para os isquiotibiais e um alongamento no step, visando ampliar a flexibilidade dos membros inferiores e aliviar a pressão na região plantar. Também sugerimos exercícios de fortalecimento, como o stiff unilateral, que contribui para o fortalecimento dos músculos dos membros inferiores de maneira mais integrada, e exercícios específicos para ativação dos glúteos e abdutores, como a ponte (tanto a tradicional quanto a unilateral), levantamento lateral da perna, e a pose da ostra, usando minibands para aumentar a resistência e estimular o fortalecimento dos músculos laterais do quadril. Por fim, incluímos o exercício de “Superman” com isometria, voltado para o fortalecimento do core, com o intuito de melhorar a estabilidade postural e distribuir melhor as forças que atuam sobre os membros inferiores. Dessa forma, o protocolo de tratamento busca, de maneira global e segmentada, a recuperação funcional do pé, reduzindo as chances de recorrência da dor e promovendo um alívio contínuo para a paciente. Além da série de exercícios, foi recomendável incluir uma rotina de liberação miofascial na fáscia plantar, utilizando uma bola de massagem ou um rolo específico, o que pode ser feito pela manhã para



ajudar no alívio da dor ao longo do dia. **Resultados e Discussão:** Ao longo deste trabalho, o contato contínuo com a paciente Lecy permitiu acompanhar de perto sua evolução, que revelou uma melhora significativa. A paciente relatou uma redução notável na dor no pé, especialmente nos momentos mais críticos, como ao acordar e ao final do dia. Além disso, observou-se uma melhora na flexibilidade dos músculos dos membros inferiores, especialmente nos isquiotibiais, área onde foi identificado encurtamento inicial. Essa maior flexibilidade contribuiu para a redução do estresse na região plantar, resultando em mais conforto para a paciente em suas atividades diárias. **Conclusões:** Chegamos à conclusão de que, em muitos casos, a queixa principal do paciente pode não representar o verdadeiro problema subjacente. No caso da paciente Lecy, sua principal queixa era a dor intensa no pé causada pela fascite plantar. No entanto, após uma avaliação física detalhada, identificamos que o encurtamento dos músculos isquiotibiais e a fraqueza dos músculos estavam contribuindo significativamente para o quadro de dor. Esses fatores estruturais e funcionais não eram inicialmente percebidos pela paciente, mas representavam elementos importantes na origem do problema. Essa descoberta reforça a importância de uma avaliação física abrangente para investigar possíveis causas ocultas das queixas apresentadas, pois a dor localizada nem sempre reflete a real origem do problema. No caso de Lecy, o tratamento passou a incluir exercícios de fortalecimento e alongamento específicos, que foram essenciais para aliviar os sintomas e melhorar sua funcionalidade. Dessa forma, o trabalho reafirma a relevância de uma abordagem investigativa e individualizada, que considere todo o contexto biomecânico e muscular do paciente para um tratamento eficaz.

Palavras-chave: fascite plantar; encurtamento muscular; tratamento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARDENUTO FERREIRA, Ricardo. Talalgias: fascite plantar. **Rev bras ortop.** 2014;49(3):213–217.



COSTA, Mariana. **Relação entre Fortalecimento Muscular e Encurtamento dos Isquiotibiais após Aplicação de um Programa de Força e de Reeducação Postural Global (RPG) em Jovens não Praticantes de Atividade Física.** Porto, 27 de Janeiro de 2017.

DOS SANTOS, Daiane; PACHECO DIAS, Giselle; SCHWABE, Heloise; BUSATO KLOSIENSKI, Thainá; BONETI MOREIRA, Natália. Efeito agudo de diferentes técnicas de alongamento na flexibilidade de isquiotibiais. **Fisioterapia Brasil** 2017;18(6):708-718.

TAVARES MIRANDA, João Vitor; MOREIRA DOS SANTOS, Lucielma. **Abordagem fisioterapêutica no tratamento da fascite plantar.** DOI:10.34117/bjdv7n3-825. 31/03/2021.



AVALIAÇÃO CINÉTICO-FUNCIONAL EM PACIENTE COM TENDINOPATIA E NEUROPATIA DO NERVO MEDIANO

Profº Arlindo Elias Neto

Anelisa Teixeira Silva

Bruna Meneguite Malta

Jônatas Oliveira de Souza

Rafael Petri Bertholdi

Rafaela Miranda Ferreira

Raissa Cristine Costa Leite

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: Este projeto fundamenta-se na relevância da prática clínica para o aprendizado na área de Avaliação Cinético-Funcional em Fisioterapia. Essa área tem como objetivo a análise e intervenção nas disfunções do movimento humano, visando à reabilitação e à melhoria funcional dos pacientes (Eduardo et al., 2023). Em virtude da carência de acesso a serviços de fisioterapia em algumas comunidades, foi oportunizada aos alunos a experiência de atender voluntariamente uma paciente local com queixas de dor e limitações na mão direita, resultantes de atividades repetitivas que causam neuropatia do nervo mediano. A prática, supervisionada por profissionais, permitiu aos alunos aplicar conhecimentos teóricos em um caso real, promovendo o desenvolvimento técnico e ético. **Objetivos:** Os objetivos deste projeto foram capacitar os alunos na avaliação cinético-funcional para a formulação de diagnósticos e elaboração de intervenções terapêuticas, oferecer atendimento fisioterapêutico gratuito à comunidade e ampliar o conhecimento dos participantes sobre prevenção de disfunções e manutenção da funcionalidade física. Além disso, visou-se criar uma ficha de avaliação detalhada para coletar e acompanhar os dados evolutivos da paciente, proporcionando maior embasamento para o planejamento terapêutico.



Referencial Teórico: Este projeto baseia-se em estudos que comprovam a eficácia das intervenções fisioterapêuticas para disfunções musculoesqueléticas, como tendinopatias e neuropatias (Ricci et al., 2022). As abordagens conservadoras, que incluem anti-inflamatórios, exercícios de fortalecimento e adequações ergonômicas, têm se mostrado eficazes no manejo dessas condições. A avaliação funcional e o diagnóstico preciso são essenciais para um plano terapêutico eficaz, o que justifica a abordagem deste projeto (Cavalcante et al., 2022). **Metodologia:** A metodologia envolveu a seleção do público-alvo, elaboração de um plano de ação e coleta de dados. A paciente foi atendida nas instalações da faculdade, onde foram discutidas suas queixas e realizado um questionário para uma melhor compreensão de suas necessidades. Testes específicos confirmaram a neuropatia do nervo mediano, e um protocolo de intervenções com exercícios de mobilidade e fortalecimento foi implementado. Os alunos participaram ativamente em todas as etapas, desde a formulação até o acompanhamento dos exercícios domiciliares recomendados. **Resultados e Discussão:** A confirmação da neuropatia do nervo mediano indicou limitações da paciente em atividades que exigem mobilidade dos dedos anular e mínimo. Com base nesses resultados, foi iniciado um protocolo com exercícios de fortalecimento e mobilidade. A paciente apresentou melhora funcional inicial, com redução da dor e maior facilidade para realizar atividades diárias. A experiência proporcionou aos alunos uma compreensão prática da Avaliação Cinético-Funcional, destacando a importância da prática clínica na consolidação de conhecimentos teóricos e no entendimento do impacto social da Fisioterapia. **Conclusão:** O projeto de Avaliação Cinético-Funcional alcançou com sucesso seus objetivos, conscientizando e educando os participantes sobre a importância da saúde física preventiva. A prática permitiu aos alunos desenvolverem competências técnicas e éticas, reforçando a integração entre ensino e comunidade. Esta experiência foi um passo importante na formação dos alunos e na promoção da saúde e qualidade de vida da comunidade atendida.



Palavras-chave: avaliação cinético-funcional; diagnóstico fisioterapêutico; neuropatia do nervo mediano; fisioterapia comunitária; prevenção.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAVALCANTE, R. L., et al. A importância do diagnóstico em fisioterapia. **Brazilian Journals**, 5 nov. 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/43890>. Acesso em: 05 nov. 2022.

EDUARDO, F. M. C., SANTOS, E. L., VARA, M. F. F. **Fundamentos da avaliação e do tratamento cinético-funcional em fisioterapia**. Curitiba: Editora Intersaberes, 2023.

RICCI, F. P. F. M., FONSECA, M. C. R. A fisioterapia traumato-ortopédica na reabilitação das tendinopatias do punho e da mão. **Artmed**, 2021. Disponível em: <https://portal.secad.artmed.com.br/artigo/a-fisioterapia-traumato-ortopedica-na-reabilitacao-das-tendinopatias-do-punho-e-da-mao>. Acesso em: 03 nov. 2024.

RICCI, N. A., DIAS, J. M. D., FREIRE, M. C. M., PEREIRA, L. M. **Intervenções multimodais para dores musculoesqueléticas: uma abordagem baseada em evidências**. São Paulo: Editora Científica, 2022.



PROJETO DE EXTENSÃO EM CINESIOTERAPIA: INTERVENÇÃO E REABILITAÇÃO FUNCIONAL EM PACIENTE COM TENDINOPATIA DOS EXTENSORES E TENOSSINOVITE

Profº Arlindo Elias Neto

Bruna Meneguete Malta

Jônatas Oliveira de Souza

Laís Brandão Kuster

Matheus Silveira Damasceno Condé

Rafael Petri Bertholdi

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: Este trabalho apresenta um projeto de extensão desenvolvido na disciplina de Cinesioterapia, inserida no curso de Fisioterapia, que permite a aplicação prática dos conhecimentos teóricos em contextos clínicos reais. A cinesioterapia é essencial para a formação de fisioterapeutas, abordando técnicas de reabilitação e tratamento para melhorar a funcionalidade física. O projeto envolveu o atendimento a uma paciente da comunidade, Zizália Oliveira de Souza, de 65 anos, que relatou dor e limitações funcionais na mão direita, principalmente nos dedos 4 e 5, devido a tendinopatia dos extensores e tenossinovite dos flexores dos dedos, associados à neuropatia do nervo mediano. A condição impacta diretamente suas atividades diárias. Este projeto reforça o compromisso social da instituição de ensino, proporcionando aos alunos uma vivência prática e significativa. **Objetivos:** Os objetivos deste projeto incluíram avaliar a condição funcional da paciente, desenvolver um programa de exercícios de fortalecimento para os dedos e a mão direita e permitir que ela recupere sua funcionalidade para atividades cotidianas. Adicionalmente, busca-se fornecer orientação sobre práticas de autocuidado e conscientização sobre



a cinesioterapia. **Referencial Teórico:** No Brasil, lesões nas mãos relacionadas ao trabalho são frequentes, ocupando parte significativa dos atendimentos de emergência, segundo a Sociedade Brasileira de Cirurgia da Mão. De acordo com Silva et al. (2020), a reabilitação pós-cirúrgica de tendões requer técnicas específicas e orientação adequada. Caridade (2021) define tendinopatia como lesões degenerativas e inflamatórias nos tendões, comumente em extensores, que resultam em dor e limitação funcional. Estudos recentes, como os de Pinfildi et al. (2022), exploram a complexidade dessas condições e a diversidade de tratamentos, refletindo a relação entre dor, estrutura e função em tendinopatias. **Metodologia:** 1. Identificação do Público: A participante do projeto foi uma paciente idosa com tendinopatia e neuropatia do nervo mediano, com o objetivo de recuperar sua funcionalidade e orientá-la sobre prevenção. 2. Plano de Ação: As atividades incluíram sessões presenciais na Faculdade Estácio de Sá, com exercícios de alongamento e fortalecimento, bem como orientações para continuidade dos cuidados em casa. 3. Participação do Público: A paciente participou ativamente, fornecendo feedback sobre as atividades, permitindo a adaptação do atendimento conforme suas necessidades. **Resultados e Discussão:** Este trabalho avaliou uma paciente Zizália do sexo feminino, 65 anos, com o diagnóstico de tendinopatia dos extensores do quarto e quinto dedo, tenossinovite dos flexores dos dedos ao nível do túnel do carpo, tenossinovite dos flexores do quarto dedo ao nível da articulação MF e nervo mediano com área de 12mm que associada ao quadro clínico sugere neuropatia do mediano, conforme apresentado na anamnese, possui uma dor que intensifica ao realizar atividades que exigem esforço da área como torcer roupas e etc. Após algumas realizações de testes de força foi percebido que a paciente apresentou dificuldade para os testes que exigiu mais dos dedos anelar e mínimo dando positivo para todos os testes realizados. O que nos levou a confirmação de uma neuropatia do mediano. Então realizamos exercícios de mobilidade e fortalecimentos nos dedos em duas sessões, passamos uma lista de exercícios para serem feitos 3x ao dia em casa para



obtermos resultado. **Conclusões:** A intervenção em cinesioterapia mostrou-se eficaz para a reabilitação da paciente, promovendo uma significativa melhora na sua capacidade funcional e, conseqüentemente, na qualidade de vida. O projeto evidenciou a relevância da integração entre teoria e prática, oferecendo aos alunos uma experiência rica em conhecimento técnico e empatia, fundamentais para a formação ética e responsável de fisioterapeutas. Esta experiência reforça a importância da extensão universitária na promoção da saúde comunitária.

Palavras-chave: cinesioterapia; tendinopatia; reabilitação; fisioterapia; neuropatia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PINFILDI, Carlos Eduardo, et al. **Complexidade no Tratamento da Tendinopatia: Uma Revisão Atualizada.** 2022.

SILVA, Tatiana Araújo da, et al. **A Importância da Reabilitação Pós-Cirúrgica em Lesões de Mão.** 2020.

SILVA, Tatiana Araújo da, et al. O papel da cinesioterapia na reabilitação de pacientes com lesões tendíneas na mão. **Revista Brasileira de Fisioterapia e Terapias Manuais**, 2020.



ANÁLISE DA INGESTÃO ENERGÉTICA E DISTRIBUIÇÃO DOS MACRONUTRIENTES EM DIETAS DE ESTUDANTES DA SAÚDE

Prof^a Marcella Ramos Sant'Ana
Anne Caroline Nunes de Souza Ferreira
Geany Falcão Siqueira
Kamila Souza Goulart
Sandra Rodrigues de Souza
Vinícius Gedeon Braga Nascimento
Wagner Ribeiro Gomes Lobato
Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Introdução: O uso do inquérito alimentar recordatório de 24 horas é uma ferramenta valiosa na análise da ingestão energética e da distribuição de macronutrientes, auxiliando na avaliação da associação entre dieta, nutrição e saúde, detecção de deficiências de nutrientes e caracterização do nível de risco e de vulnerabilidade da população (Pedraza; Menezes, 2015). **Objetivos:** O presente projeto busca utilizar da ferramenta do recordatório 24 horas para dentro da população alvo avaliar a ingestão energética, a distribuição de macronutrientes em suas refeições e estimativa de Índice de Massa Corpórea (IMC), correlacionando com valores preconizados nas Recomendações Nutricionais propostas pelo *Institute of Medicine* dos Estados Unidos (IOM), conhecidas como *Dietary Reference Intakes* (DRI), a fim de identificar possíveis inadequações e também fornecer aos avaliados as orientações nutricionais individualizadas para promover uma dieta mais saudável e expandir o conhecimento sobre alimentação dos envolvidos. **Referencial Teórico:** Entre universitários têm-se identificado estilo de vida e alimentação associado ao aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares (Soar; Silva; Lira, 2012). O consumo de qualquer macronutriente (proteína, gordura



ou carboidrato) em excesso pode levar à obesidade e causar doenças como diabetes, hipertensão arterial, dislipidemia, infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral (AVC) e câncer, aumentando assim o risco de morte (Kalil, 2017). O IOM propôs, então, adequar a ingestão energética em macronutrientes utilizando o conceito faixa de distribuição aceitável de macronutrientes (AMDR, *Acceptable Macronutrients of Distribution Ranges*), que é expressa em porcentagem e inclui intervalos com limite inferior e superior de ingestão de macronutrientes baseados na ingestão energética total (IOM, 2005). **Metodologia:** Aplicamos o recordatório 24 horas (R24H) como ferramenta para avaliação da distribuição dos macronutrientes na dieta de 10 voluntários, homens e mulheres, estudantes de cursos de saúde da Faculdade Estácio, campus Vila Velha-ES, estimando ainda o IMC respectivo e orientando os voluntários quanto a melhora no padrão alimentar habitual. Os recordatórios foram inseridos na plataforma WebDiet e os resultados planilhados em Excel. **Resultados e Discussão:** Tem-se que 50% dos voluntários apresentam dietas com quantidades calóricas inadequadas de carboidratos, sendo todos eles com consumo inferior ao preconizado. E ainda, 80% com consumo maior de lipídios, entretanto, todos apresentaram consumo adequado de proteínas. Em relação ao IMC, apenas 20% apresentaram IMC dentro da normalidade, 60% em situação de sobrepeso e 20% apresentam-se com obesidade I. Os valores encontrados podem sugerir potencial risco aumentado de doenças crônicas não transmissíveis, já que dietas saudáveis, com proporções adequadas de macronutrientes, estão associadas à redução dos níveis de marcadores inflamatórios, auxiliando no controle dos níveis de insulina, na prevenção de ocorrência de dislipidemias e, conseqüentemente, de doenças crônicas não transmissíveis (Simoni et al.,2013). **Conclusões:** A aplicação do R24H permitiu ser um bom caminho para um diagnóstico nutricional inicial, importante para indivíduos que necessitam de um indicador de qualidade de vida, pois é possível avaliar condições clínicas do organismo que são



determinadas pela alimentação. Serão propostas orientações nutricionais e alimentares para que os voluntários possam obter melhoras em seus padrões alimentares.

Palavras-chave: macronutrientes; recordatório 24 horas; obesidade; doenças cardiovasculares; IMC

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

INSTITUTE OF MEDICINE/FOOD AND NUTRITION BOARD. **Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids**. Washington: National Academies Press, 2005.

KALIL, Claudia. **Gordura, carboidrato e proteína**. Todos nutrientes são importantes e devem ser consumidos em equilíbrio. Hospital Sirio Libanes. 2017. Disponível em: <https://hospitalsiriolibanes.org.br/blog/endocrinologia/gordura-carboidrato-e-proteina-todos-nutrientes-sao-importantes-e-devem-ser-consumidos-em-equilibrio> . Acesso em 15 out. 2024.

PEDRAZA, D. F.; MENEZES, T. N. DE .. Questionários de Frequência de Consumo Alimentar desenvolvidos e validados para população do Brasil: revisão da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 9, p. 2697–2720, set. 2015.

SIMONI, N. K.; PREVIDELLI, Á. N.; FISBERG, R. M.; MARCHIONI, D. M. L. Consumo de macronutrientes da população residente em São Paulo, Brasil. **Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. J. Brazilian Soc. Food Nutr.**, São Paulo, SP, v. 38, n. 3, p. 233-244, dez. 2013.

SOAR, C.; SILVA, P. de S.; LIRA, J. G. Consumo alimentar e atividade física de estudantes universitários da área de saúde. **Revista Univap**, [S. l.], v. 18, n. 31, p. 41–47, 2012. DOI: 10.18066/revunivap.v18i31.58. Disponível em: <https://revista.univap.br/index.php/revistaunivap/article/view/58>. Acesso em: 15 out. 2024.



AVALIAÇÃO DA ADEQUAÇÃO DO CONSUMO DE FERRO EM MULHERES EM IDADE REPRODUTIVA

Prof^a Marcella Ramos Sant'Ana

Bruna Santos

Flaviany Morais

Isabella das Neves

Luciana Serafim dos Santos

Matheus Dall'orto Tavares

Melynna Rosa

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Introdução: A deficiência de ferro (DF) é a deficiência de micronutrientes mais comum no mundo, com mais de 20% das mulheres apresentando-a durante suas vidas reprodutivas (Percy; Mansour; Fraser, 2017). **Objetivos:** O objetivo deste projeto foi avaliar a adequação do consumo de ferro em mulheres em idade reprodutiva. **Referencial Teórico:** A perda de sangue menstrual é uma causa importante da DF, além da diminuição da ingestão de ferro na dieta, entre outras causas (Percy; Mansour; Fraser, 2017). Entre os sintomas da DF estão: fadiga, cansaço, síndrome das pernas inquietas, baixa concentração e função de trabalho. Em casos mais graves, a DF pode causar morbidade significativa e redução da qualidade de vida (Moisidis-Tesch; Shulman, 2022). Diante do exposto, é recomendado avaliar e investigar cuidadosamente para que a deficiência de ferro seja identificada e tratada de forma eficiente e precoce. **Metodologia:** O projeto foi realizado durante o segundo semestre de 2024 com estudantes voluntárias da Faculdade Estácio de Sá - Campus Centro Vila Velha – ES para avaliar a adequação do consumo de ferro em mulheres em idade reprodutiva. Foi considerado como população de estudo 10 (dez) estudantes do sexo feminino, em idade reprodutiva, matriculadas no turno noturno do curso de nutrição.



As alunas foram recrutadas pela coordenação e por integrantes do grupo para aplicação do recordatório alimentar de 24 horas (R24h). O inquérito consistiu em obter informações sobre as refeições e quantidades ingeridas nas últimas 24 horas e, com base neste, foi obtida uma estimativa da ingestão de ferro e comparada com a necessidade média diária informada na *Estimated Average Requirement* (EAR), que é um indicador de adequação de nutrientes pertencente à *Dietary Reference Intakes* (DRI). **Resultados e Discussão:** Com base nas análises dos dados coletados, foi constatado que 70% das voluntárias não consomem a quantidade adequada de ferro, estando abaixo do recomendado pela EAR, que é de 8,1mg por dia. Destas, 71,5% possuem fluxo menstrual normal e apresentam cansaço frequente demonstrando que possuem risco elevado de desenvolver a deficiência de ferro. Tais resultados reforçam a necessidade de estratégias combinadas: fortificação dos alimentos, suplementação medicamentosa e educação nutricional. Como projeto de investigação pouco ampla, este estudo comparou a prática alimentar e o consumo de alimentos fontes de ferro de mulheres em idade reprodutiva, com regularidade de fluxo menstrual e estudantes de curso superior de uma faculdade, o que não permite generalizações. Além disso, avaliou-se o consumo alimentar de apenas um dia, que pode não representar a ingestão habitual da estudante. Entretanto, o R24h fornece informações detalhadas sobre os tipos de alimentos consumidos e suas quantidades. Entre as fontes naturais de ferro, predominaram, na alimentação da população estudada, o consumo de feijão, carne e ovos. As folhas verdes e as frutas cítricas, não fazem parte da rotina alimentar da maioria das mulheres estudadas. Frutas cítricas, ricas em ácido ascórbico, são reconhecidamente estimulantes da absorção do ferro. Contudo, para que possam atuar nesse sentido e aumentar a absorção do mineral de origem vegetal (ferro não-heme), devem ser consumidas diariamente, junto às principais refeições, almoço e jantar (Pereira; Diniz; Ferreira, 2004). A ausência de frutas e sucos na alimentação das voluntárias é indicativo de pouco aproveitamento do mineral. Assim, deve-se reforçar a orientação do consumo de frutas cítricas junto às principais refeições para



todo o grupo de mulheres em idade reprodutiva e ressaltar a importância de se realizar orientações alimentares às mulheres em geral, com intenção de prevenir as deficiências nutricionais, em especial a de ferro, a fim de minimizar os riscos delas decorrentes. **Conclusões:** A maior parte da população do estudo apresentou inadequação no consumo de ferro, além de sintomas da deficiência deste mineral. Orientações nutricionais futuras são necessárias para prevenção ou tratamento de doenças relacionadas à deficiência de ferro.

Palavras-chave: idade; mulheres; deficiência; ferro.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DINIZ A.S, FERREIRA L.O.C, PEREIRA R.C. New findings on iron absorption conditioning factors. **Rev Bras Saude Mater Infant**, 4(3):241-8, 2004.

FRASER I; MANSOUR M; PERCY L. Iron deficiency and iron deficiency anaemia in women. **Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology**, 40; 55-67, 2017.

MOISIDIS-TESCH C.M; SHULMAN L.P. Iron Deficiency in Women's Health: New Insights into Diagnosis and Treatment. **Advances in Therapy**, 39; 2438–2451, 2022.

NATIONAL ACADEMIES OF SCIENCES, ENGINEERING AND MEDICINE. **Dietary Reference Intakes for energy**. Washington, DC: The National Academies Press. 1-542. 2023.



ANÁLISE DO CONSUMO DE AÇÚCAR DOS COLABORADORES DA FACULDADE ESTÁCIO DE SÁ DE VILA VELHA

Prof^a Marcella Ramos Sant'Ana

Elieme S Antunes Sipioni

Gabriela Melo Rigo

Nilciene Contarato Valeriano

Wanessa Pereira dos Santos

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Introdução: O consumo excessivo de açúcar tem se mostrado uma preocupação crescente em saúde pública, visto que está relacionado a várias doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o consumo de açúcares livres, como os adicionados em alimentos e bebidas, deve ser limitado a 10% da ingestão calórica diária, sendo ideal reduzir para 5%. No entanto, estudos indicam que muitas populações ultrapassam esses limites, com destaque para o aumento do consumo de alimentos industrializados e bebidas adoçadas. Este projeto se insere nesse contexto, visando avaliar os hábitos alimentares destes colaboradores com foco no consumo de açúcar. **Objetivos:** Avaliar e quantificar o consumo de açúcar entre os colaboradores, analisar os impactos potenciais na saúde dos participantes. Identificar os alimentos e bebidas mais consumidos pelos funcionários, com ênfase no açúcar adicionado. Comparar o consumo médio de açúcar com as diretrizes nutricionais estabelecidas pela OMS. Propor ações de conscientização e estratégias de promoção de saúde para reduzir o consumo excessivo de açúcar. **Referencial Teórico:** A ingestão excessiva de açúcar tem sido associada a uma série de distúrbios metabólicos, como aumento de peso, resistência à insulina e desenvolvimento de doenças como diabetes tipo 2 e doenças cardíacas (SOUZA et al., 2021). Segundo a OMS (2020), a recomendação



de limitar o consumo de açúcares livres a 10% da ingestão calórica diária, com um limite ideal de 5%, visa reduzir os riscos de doenças crônicas. Além disso, o comportamento alimentar em ambientes de trabalho é influenciado por fatores como tempo disponível para alimentação, estresse e acesso a opções alimentares saudáveis (PEREIRA et al., 2019). A pesquisa de Souza e Lima (2022) destaca que a implementação de programas educativos e intervenções no local de trabalho podem ser eficazes para melhorar os hábitos alimentares dos colaboradores e, conseqüentemente, a saúde coletiva. **Metodologia:** O projeto foi realizado na Faculdade Estácio de Sá, unidade de Vila Velha. Foi selecionado um grupo de 10 colaboradores entre mulheres e homens com idades variando entre 28 á 48 anos, onde foi aplicado as entrevistas do recordatório de 24 horas. Após entrevista utilizamos o software Dietbox 'Área do aluno' para nos auxiliar nas análises de dados e calcular os gastos energéticos dos nossos entrevistados com base em sua alimentação, idade e peso. **Resultados e Discussão:** A maioria dos participantes relatou o consumo diário de bebidas doces (como refrigerantes e sucos industrializados) e alimentos processados, como biscoitos e bolos. O IMC revelou uma média de 26,30, indicando tendência para sobrepeso entre os participantes. Os dados também indicam que fatores como a rotina de trabalho intensa e o estresse influenciam as escolhas alimentares, levando ao consumo de alimentos prontos e de fácil acesso, freqüentemente ricos em açúcar. A discussão sobre o consumo excessivo de açúcar no ambiente de trabalho reforça a necessidade de estratégias de promoção de saúde que envolva educação nutricional, ofereçam alternativas alimentares mais saudáveis e criem ambientes que favoreçam escolhas alimentares conscientes (PEREIRA et al., 2019). **Conclusões:** Este estudo revelou que o consumo de açúcar entre os colaboradores da Faculdade Estácio de Sá está acima dos limites recomendados pela OMS. A falta de tempo para preparar refeições saudáveis e o estresse no ambiente de trabalho foi identificada como fatores que influenciam negativamente as escolhas alimentares. A pesquisa destaca a



importância de promover hábitos alimentares saudáveis no ambiente de trabalho, por meio de programas educativos e intervenções no local de trabalho.

Palavras-chave: consumo de açúcar; hábitos alimentares; saúde; educação nutricional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PEREIRA, A. L.; COSTA, M. F.; LIMA, J. D. (2019). Comportamento alimentar no ambiente de trabalho: desafios e estratégias de promoção da saúde. **Revista Brasileira de Saúde Pública**, 56(2), 1-10.

SOUZA, J. A.; LIMA, F. G.; SILVA, R. M. (2021). Impacto do consumo de açúcar na saúde pública: um estudo de revisão. **Jornal de Nutrição e Dietética**, 32(3), 45-52.



PROPOSTA DE TRATAMENTO CINESIOTERAPÊUTICO EM UM PACIENTE COM LESÃO DEGENERATIVA DO MENISCO

Profº Arlindo Elias Neto

Alan Reis dos Santos

Ana Clara Gonçalves da Silva

Arthur Rodrigues Sales

Leanna Alfonso Herrera

Maurício Fernandes de Araújo Izidoro

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O presente trabalho se propôs a elaborar um plano de tratamento cinesioterapêutico em um paciente do sexo masculino com lesão degenerativa do menisco. O menisco tem funções cruciais na absorção de impacto, estabilização da articulação e distribuição de cargas durante os movimentos. A lesão ocorre de forma progressiva, muitas vezes sem um evento traumático específico, sendo mais prevalente em indivíduos de idade avançada ou em atletas que sofreram lesões repetitivas no joelho ao longo dos anos. Essa condição é caracterizada por alterações na estrutura do menisco, incluindo fissuras, fragmentações ou desgaste da cartilagem, o que pode levar a dor, limitação de movimento e, em casos mais graves, à degeneração progressiva da articulação do joelho, resultando em osteoartrite. A lesão degenerativa do menisco é frequentemente associada ao envelhecimento, mas pode ocorrer em jovens que apresentem predisposição genética ou histórico de lesões articulares. O tratamento varia de abordagens conservadoras, como fisioterapia e medicamentos anti-inflamatórios, até cirurgia, dependendo da gravidade da lesão e das condições do paciente. Por meio da anamnese, além da lesão degenerativa do menisco, foram identificados na perna esquerda: fraqueza de quadríceps e dos músculos do quadril e encurtamento dos isquiotibiais. **Objetivos:** Elaborar um plano



de tratamento de cinesioterapia com base na anamnese previamente realizada. Aplicar os exercícios mais adequados no paciente. **Referencial Teórico:** Oliveira et al. (2012) menciona que um quadríceps enfraquecido pode afetar a funcionalidade do joelho, o que comprova o trabalho de fortalecimento do quadríceps no paciente. Além disso, Almeida et al. (2009) aborda que o encurtamento de isquiotibiais deve ser tratado para que se tenha uma capacidade plena do joelho. **Metodologia:** Foi elaborado um plano de tratamento com exercícios de fortalecimento muscular da região do joelho, com o objetivo de trazer segurança no joelho esquerdo, fortalecimento muscular voltado para o quadríceps e o quadril, e alongamento da porção anterior da perna para o encurtamento dos isquiotibiais. **Resultados e Discussão:** Além da do histórico de lesão do menisco, o paciente apresentou encurtamento dos músculos isquiotibiais e fraqueza no quadríceps e nos músculos do quadril, sendo necessária a realização de exercícios de fortalecimento e alongamento. Começando pelos alongamentos, foi realizado o alongamento dos isquiotibiais, por meio da flexão ativa do quadril, isolando esse grupo enquanto o joelho é flexionado em relaxamento, e com a flexão do quadril em conjunto com a extensão do joelho e a dorsiflexão do tornozelo, usando theraband na região plantar do mesmo, foram alongados os músculos posteriores dos membros inferiores, trabalhando ativamente o quadríceps femoral, responsável pela extensão de joelho. Já para o fortalecimento, o paciente fez exercício de ponte com theraband, realizando ao mesmo tempo a extensão do quadril e a abdução dos joelhos, estabilizando o quadril e o tronco e fortalecendo os músculos posteriores da coxa, além dos glúteos. O exercício de meia bola foi usado para ganhar equilíbrio e fortalecer os quadríceps. Por último, o paciente usou uma bola de ginástica como suporte para realizar agachamentos, fortalecendo principalmente os músculos das pernas e glúteos. Apesar de serem exercícios simples e adaptados, o paciente demonstrou certa dificuldade em sua realização. **Conclusões:** O paciente precisa alongar os grupos musculares tratados com mais frequência para um melhor desempenho, além de realizar mais exercícios de



fortalecimento, não só para melhorar suas funções, mas para ter uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: fisioterapia; cinesioterapia; tratamento; alongamento; fortalecimento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Gabriel Peixoto Leão et al. Influência do alongamento dos músculos isquiotibial e retofemoral no pico de torque e potência máxima do joelho. **Fisioterapia e Pesquisa** [online]. 2009, v. 16, n. 4 [Acessado 3 Novembro 2024], pp. 346-351. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1809-29502009000400011>>. Epub 10 Abr. 2012. ISSN 2316-9117.

OLIVEIRA, Aline Mizusaki Imoto de et al. Impacto dos exercícios na capacidade funcional e dor em pacientes com osteoartrite de joelhos: ensaio clínico randomizado. **Revista Brasileira de Reumatologia**. 2012, v. 52, n. 6, pp. 876-882. Epub 04 Dez. 2012. ISSN 1809-4570.



ALIMENTAÇÃO DE UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ANALISANDO A INGESTÃO DE PROTEÍNAS

Prof^a Marcella Ramos Sant'Ana

Fernanda Cardoso

Giliane Ramos Viana Vieira

Julie Borchardt

Selma Perez da Silva Trancoso

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Introdução: As proteínas são um grupo essencial de macronutrientes com diversas funções no organismo, fundamentais para o crescimento, renovação e construção dos tecidos corporais. Elas contribuem para o ganho e manutenção da massa muscular, fortalecimento do sistema imunológico e regulação do apetite, impactando a saúde e o bem-estar do indivíduo (ALMEIDA, 2013). A ingestão insuficiente pode causar desnutrição proteico-calórica, resultando em perda de massa muscular e comprometimento do sistema imunológico (SAUDADES et al., 2017; PROCÓPIO et al., 2021; MAIHARA et al., 2006). As necessidades mínimas recomendadas de proteína são de 0,66 g/kg para a Ingestão Adequada Estimada (EAR) e 0,8 g/kg para a Ingestão Dietética Recomendada (RDA) esses padrões seguem as recomendações das Dietary Reference Intakes (DRI), (TRUMBO et al. 2001; MENEZES & OSORIO, 2007; LONGO-SILVA, 2014). Vale ressaltar que pequenas variações nas taxas podem afetar significativamente a saúde. Assim, dada a importância da alimentação para a manutenção do organismo, pessoas com elevado gasto calórico precisam ter uma atenção extra com seu consumo diário de alimentos. Neste grupo, incluem-se indivíduos que fazem exercício físico como, por exemplo, estudantes universitários praticantes de exercício físico. Os universitários se encontram em um período de transição que pode influenciar seus hábitos alimentares (PENAFORTE et al., 2016).



A literatura indica que as escolhas alimentares dessa população são muitas vezes guiadas pela falta de tempo e restrições financeiras. De modo que, compreender seus hábitos alimentares e o impacto na ingestão proteica permite averiguar a saúde física dessa população específica (ALVES & PRECIOSO, 2017). **Objetivos:** O objetivo deste estudo foi de avaliar o consumo de proteínas e a adequação necessária na ingestão diária dos estudantes universitários e praticantes de atividades físicas para avaliar se a ingestão de proteínas atende à RDA, considerando fatores como idade, peso e grau de atividade física, permitindo a elaboração de recomendações personalizadas para aprimorar a dieta dos entrevistados. **Referencial Teórico:** Estudos mostram que a ingestão adequada de proteína é fundamental para a manutenção fisiológica (PROCÓPIO et al., 2021). A compreensão das necessidades proteicas em diferentes faixas etárias, como a população universitária, é vital para promover hábitos alimentares saudáveis e adequados (LONGO-SILVA, 2014). Abordam conceitos fundamentais relacionados à nutrição esportiva, com foco na ingestão de proteínas entre praticantes de atividades físicas, especialmente alunos de Educação Física. **Necessidade de Proteínas:** as proteínas desempenham um papel crucial na recuperação e crescimento muscular. A ingestão adequada de proteínas é essencial para a síntese de proteínas musculares, especialmente após exercícios de resistência (Phillips e Van Loon 2011). As recomendações para atletas variam, mas geralmente estão entre 1,2 e 2,0 gramas de proteína por quilograma de peso corporal, dependendo da intensidade e do tipo de atividade realizada. **Desempenho Físico e Nutrientes:** a relação entre a ingestão de nutrientes e o desempenho atlético é amplamente estudada. A ingestão adequada de proteínas está associada a melhorias na força e na resistência, além de reduzir o risco de lesões. **Metodologia:** Para avaliar a ingestão de proteínas entre estudantes universitários da faculdade Estácio de Sá e praticantes de academia da Grande Vitória, foi utilizado o método de recordatório alimentar de 24 horas, (BUENO & CZEPIELEWSKI, 2010). O grupo-alvo foi orientado a indicar as quantidades consumidas no dia anterior. A Tabela Brasileira de



Composição Alimentar e a Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras e o DIETBOX (versão gratuita) foram utilizados para determinar a quantidade de proteínas nos alimentos citados (PINHEIRO, 2023). Os dados foram coletados em dias diferentes, de acordo com a disponibilidade de cada entrevistado. Realizou-se uma análise quantitativa dos dados coletados junto ao grupo-alvo, o mesmo, composto por 50% de homens e 50% de mulheres, com idades entre 18 e 41 anos. Dos homens, 90% estão consumindo menos de 2g/kg de proteínas por dia. Para as mulheres, esse percentual se iguala, ambos com uma ingestão variando entre 1,14g/kg e 2,59g/kg proteínas por dia. De acordo com a orientação do VET, a ingestão de proteínas deve variar de 10 a 35% na alimentação de um indivíduo saudável. A ingestão diária de necessidades recomendada (EAR) deste macronutriente construtor é de 0,66g de proteína por quilo de peso, e pela a RDA corresponde a 0,80g de proteína por quilo de peso (IBGE_POF_2008_2009). Portanto, já que todos estão acima dos níveis fundamentais para este macronutriente construtor, não há necessidade de adequação. **Resultados e Discussão:** Foram avaliados 10 indivíduos, sendo 5 do sexo feminino e 5 do sexo masculino escolhidos aleatoriamente, com idade entre 18 a 41. Dentre os participantes do grupo de estudo, todos eram praticantes de atividade física e nenhum fazia uso de suplemento proteico. Também foi averiguado que os indivíduos tinham por objetivo em sua rotina alcançar hipertrofia muscular e perda de peso. Após análise dos dados, averiguou-se que a média de ingestão de proteína dentro do grupo foi de 1,75g/kg por dia. 30% dos voluntários estão abaixo de 1,6g/kg, 30% estão entre de 1,6 a 1,7g/kg e 40% consomem quantidade superior a 1,7g/kg. Vale ressaltar que a Dietary Reference Intakes (DRI) recomenda o consumo de 0,8g/kg a 1,0g/kg ao dia de proteína. Para praticantes de atividades físicas, a ingestão proteica é sugerida entre 1,6 a 1,7g/kg ao dia (SBME, 2009). Portanto, observa-se que 70% do grupo consome proteína em quantidades iguais ou superiores às recomendadas para praticantes de atividades físicas, com 40% destes excedendo 1,7g/kg, um pouco acima do limite sugerido.



Apesar do consumo ser ligeiramente superior, não é alto o suficiente para que apresente riscos graves para pessoas saudáveis. Contudo, vale ressaltar que não há benefícios para o consumo de proteína acima das necessidades diárias, o excedente pode ser armazenado no tecido adiposo, influenciando no aumento da excreta de nitrogênio, o que pode levar a uma sobrecarga dos rins que pode ser prejudicial ao indivíduo. Além disso, pode acarretar ganho de peso se houver excesso calórico, o que não condiz com os objetivos individuais dos participantes desse estudo (ALVES et al., 2012; MARTINS & PERÔNICO, 2022). **Conclusões:** A partir das informações obtidas, concluiu-se que a ingestão de proteínas pelos alunos de educação física estudados neste estudo, homens e mulheres, está em conformidade com as recomendações diárias presentes nas DRI (Ingestões Diárias Recomendadas). Embora se note um consumo além do esperado em alguns indivíduos, a taxa não é alarmante para indivíduos saudáveis.

Palavras-chave: proteína; estudantes universitários; academia; dieta.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BUENO, A.L.; CZEPIELEWSKI, M.A. O recordatório de 24 horas como instrumento na avaliação do consumo alimentar de cálcio, fósforo e vitamina D em crianças e adolescentes de baixa estatura. **Revista de Nutrição**, v. 23, p. 65-73, 2010.

LONGO-SILVA, G. et al. Ingestão de proteína, cálcio e sódio em creches públicas. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 32, p. 193-199, 2014.

MAIHARA, V.A. et al. Avaliação nutricional de dietas de trabalhadores em relação a proteínas, lipídeos, carboidratos, fibras alimentares e vitaminas. **Food Science and Technology**, v. 26, p. 672-677, 2006.

MENEZES, R.C.E. de; OSÓRIO, M.M. Consumo energético-proteico e estado nutricional de crianças menores de cinco anos, no estado de Pernambuco, Brasil. **Revista de Nutrição**, v. 20, p. 337-347, 2007.



MARTINS, L.A.N; PERÔNICO, J.L. Ingestão indiscriminada de suplementos proteicos: o consumo em excesso pode influenciar na sobrecarga renal. **Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde–ReBIS**, v. 4, n. 2, 2022.

PROCÓPIO, A.F. et al. Deficiência no consumo de proteína de origem animal no envelhecimento. **Revista Faculdades do Saber**, v. 6, n. 13, p. 911-921, 2021.

ROMANI, C.T. et al. Comparação do consumo alimentar calculado a partir de duas tabelas de composição de alimentos. **Saúde e Pesquisa**, v. 12, n. 1, p. 19-27, 2019.

SAUDADES, J.O. et al. Consumo de proteína do soro do leite entre estudantes universitários de Porto Alegre, RS. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, p. 289-293, 2017.

TRUMBO, P. et al. Dietary Reference Intakes. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 101, n. 3, p. 294-294, 2001.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009** – POF. Rio de Janeiro, 2010.



UM ALERTA SOBRE GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA E AS IST'S

Profª Evellyn Cordeiro

Bruna Tonon Araujo

Eliane Donadones

Thaina Correa Berude

Raquel Alexandrina Medeiros Alves

Thayssa Jesus Ferreira

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: Segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) (2017), os adolescentes são pessoas que possuem entre 12 e 18 anos. Essa fase é caracterizada por muitas transformações, onde a sexualidade começa a passar a aparência biológica e se revela como uma ocorrência da psicologia individual relacionada com a vida social. É influenciada por crenças, valores pessoais, familiares e preconceitos da sociedade. E conforme a Organização Pan-Americana (OPAS) (2017), é na fase da adolescência que ocorre uma intensa exploração da atividade sexual e de gêneros, sendo observado em muitos casos, a curiosidade por novas experiências dessa faixa etária, o que possibilita a maior exposição aos cenários de violências e comportamentos de risco, como a experimentação de drogas lícitas e ilícitas, potencializando a vulnerabilidade à infecções sexualmente transmissíveis e a gravidez precoce (Pereira et.al 2023). Diante dessa problemática, vimos a necessidade de relacionar o tema gravidez na adolescência com infecção sexualmente transmissível, uma vez que uma relação sexual desprotegida pode trazer esses casos como consequência do ato, para orientar os alunos da rede de ensino médio que possuem uma faixa etária entre 16 e 17 anos, que está em consonância com o ECA (Estatuto da criança e do adolescente). **Objetivos:** O objetivo desse projeto foi alertar aos adolescentes sobre o que acontece quando se tem uma



gravidez na adolescência, informar sobre os métodos contraceptivos existentes e apresentar algumas IST's (gonorréia, herpes genital, HPV, hepatite B, sífilis e a AIDS).

Referencial Teórico: A gravidez na adolescência causa mudanças fisiológicas e psicossociais naturais, trazendo consigo riscos de morbidade e mortalidade, devido a fatores como gravidez precoce, aborto inseguro e doenças sexualmente transmissíveis (Costa et.al 2020), parto prematuro, baixo peso ao nascer, também mortalidade materna e neonatal em gestante adolescente em decorrência do corpo ainda está em processo de desenvolvimento. Diante disso, autores discutem o conhecimento e o uso de métodos contraceptivos de diferentes maneiras. Algumas pesquisas apontam como risco para a gravidez na adolescência o início da vida sexual, aliada à falta de informação sobre meios contraceptivos e à deficiência de programas de apoio ao adolescente (Sabroza, et al., 2004). **Metodologia:** Realizamos uma coleta de informações acerca do assunto abordado com base em 10 artigos científicos dos quais foram selecionados 4 como fonte de embasamento teórico. Também foram realizadas perguntas pré-teste para saber o nível de conhecimento dos alunos sobre o tema. **Resultados e Discussão:** Segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) (2017), os adolescentes são pessoas que possuem entre 12 e 18 anos. Essa fase é caracterizada por muitas transformações, onde a sexualidade começa a passar a aparência biológica e se revela como uma ocorrência da psicologia individual relacionada com a vida social. É influenciada por crenças, valores pessoais, familiares e preconceitos da sociedade. Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), o Brasil apresentou uma das maiores taxas de gravidez na adolescência da América Latina em 2016, sendo 68,4 nascidos vivos a cada mil meninas de 15 a 19 anos. Apesar do percentual de gestações na adolescência ter diminuído ao longo dos anos, a reincidência de gestações permanece estável, em torno de 20% (Martinelli et. al 2022). Neste contexto, discute-se o conhecimento e o uso de métodos contraceptivos de diferentes maneiras. Algumas pesquisas apontam como risco para a gravidez na adolescência o início da vida sexual, aliada à falta de



informação sobre meios contraceptivos e à deficiência de programas de apoio ao adolescente (Sabroza, et al., 2004). Diante dessa afirmação, vimos a necessidade de apresentar uma palestra explicativa sobre gravidez na adolescência, métodos contraceptivos, sendo que nesse tema especificamente, foi demonstrado como é feito o uso do preservativo, e alertamos sobre os riscos de IST's para adolescentes de turmas de segundo ano do ensino médio da escola Irmã Dulce Lopes Pontes. **Conclusões:** Em síntese, a execução do projeto tornou mais evidente a importância de compreender e abordar esse tema de forma abrangente para a conscientização dos adolescentes sobre as medidas preventivas. Por fim, destacamos a importância dos enfermeiros atuarem na promoção e prevenção de saúde nas redes de ensino.

Palavras-chave: gravidez na adolescência; ist; método contraceptivo; relação sexual desprotegida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSIS, Thamara de Souza Campos et al. Reincidência de gravidez na adolescência: fatores associados e desfechos maternos e neonatais. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, p. 3261-3271, 2022. Acesso em 11 de outubro.

CERQUEIRA-SANTOS, Elder et al. Gravidez na adolescência: análise contextual de risco e proteção. **Psicologia em estudo**, v. 15, p. 72-85, 2010. Acesso em 11 de outubro.

DE MORAIS PINTO, Ana Carolina Nunes; DOS SANTOS ROGÉRIO, Jessica; PEREIRA, Cynthia Mara Brito Lins. Fatores de risco para a gravidez na adolescência. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, 2023. Acesso em 11 de outubro.

ROSANELI, Caroline Filla; COSTA, Natalia Bertani; SUTILE, Viviane Maria. Proteção à vida e à saúde da gravidez na adolescência sob o olhar da Bioética. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 30, n. 01, p. e300114, 2020. Acesso em 11 de outubro.



AVALIAÇÃO CINÉTICO FUNCIONAL: UM ESTUDO DE CASO

Profº Arlindo Elias Neto

Ester Silva Marcolano

Ghabriel Alcântara da Silva Guimarães

Karen Pinheiro Moreira

Lais Aguiar de Lima

Nicholas Kaylan Silva de Freitas

Suelen de Almeida

Talita Cristine Machado Moretto

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O trabalho proposto trata-se de um estudo de caso, de um indivíduo com dores nos membros superiores (MS) e coluna vertebral. O paciente foi submetido a uma avaliação cinético funcional completa e com base nos dados obtidos foi feito um plano de tratamento para a melhora das disfunções encontradas. **Objetivos:** Esse trabalho tem como principais objetivos conduzir uma avaliação clínica completa de um paciente real vindo através da comunidade, interpretar esses achados clínicos e determinar o diagnóstico cinesiológico. **Referencial Teórico:** A avaliação cinético funcional pode ser baseada no método SOAP que significa: subjetiva, objetiva, avaliação e plano. Que engloba, respectivamente, a anamnese, inspeção e observação e os exames, podendo ser somado aos testes especiais de cada segmento corporal. E por último, o plano, condiz com a estratégia traçada para o tratamento. Através da observação é possível detectar disfunções posturais e funcionais, através do contato visual com o paciente, antes mesmo da avaliação propriamente dita (MAGEE, 2010). **Metodologia:** Nesse estudo, utilizamos uma ficha de anamnese, com tópicos para observação, inspeção e testes especiais de membros superiores e coluna vertebral para fazer a avaliação do paciente e ter o diagnóstico



cinesiológico. **Resultados e Discussão:** Após a avaliação completa do paciente, foram encontrados disfunções musculoesqueléticas e assimetrias significantes que ficam visíveis a partir do primeiro contato com o indivíduo. **Conclusões:** Conclui-se que a avaliação cinético funcional é uma importante ferramenta para o fisioterapeuta, que diante dos métodos utilizados para a avaliação: a anamnese, observação, inspeção e testes, foram encontradas disfunções nos membros superiores e coluna vertebral que importunam o paciente e com a avaliação, pode-se ser traçadas estratégias de tratamento para sua melhora.

Palavras-chave: avaliação cinético funcional, exercícios, disfunções musculoesqueléticas, fisioterapia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MAGEE, David J. **Avaliação músculoesquelética**. 5. ed. Barueri SP: Manole, 2010. 1, 14 p.



AValiação CINÉTICO FUNCIONAL DE PACIENTE COM OSTEOFITOSE

Profº Arlindo Elias Neto

Esther thamirys H. da Cunha

Dulce Maria de Souza Santos

Fagner Pereira Cavalliere

Mayk Coutinho

Rilary Soares

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A avaliação Cinético Funcional consiste em um sistema que expõe e identifica desequilíbrio e assimetrias musculares, avalia a mobilidade e estabilidade das articulações, fornece dados sobre a harmonia, coordenação e ritmo do aparelho locomotor, dando a possibilidade de análise espacial, temporal e uma compreensão intuitiva do movimento. **Objetivos:** Inserir os alunos do curso de Fisioterapia matriculados na disciplina Avaliação Cinético Funcional no ambiente da prática da referida Avaliação. Identificar as dificuldades presentes no processo de avaliação do paciente. Consolidar os conhecimentos já adquiridos por meio da experiência prática. Capacitar os estudantes para a prática clínica e o contato com o paciente. Elaborar o diagnóstico Cinético Funcional do paciente recrutado, propondo ao final o respectivo programa de tratamento. **Referencial Teórico:** A osteofitose é frequentemente associada ao processo de envelhecimento e à degeneração das articulações. Conforme as articulações se desgastam, o corpo tenta reparar o dano formando no tecido ósseo, o que pode resultar em crescimentos ósseos irregulares. Os sintomas de osteofitose são: Rigidez; dificuldades de movimentos; inchaço; alterações de posturas; fraqueza muscular. O tratamento depende da gravidade dos sintomas e do estágio da doença. O tratamento etiológico, em geral, não é possível. Assim, as intervenções terapêuticas e de reabilitação são voltadas a redução dos sintomas e a melhora da função. Os tipos de tratamento consistem em: exercícios



físicos, a mobilização, a manipulação, fisioterapia. O tratamento cirúrgicos é indicado em casos em que o paciente já tentou o tratamento mais conservadores, sem sucesso ou que há sinais de desalinhados progressivos da coluna, com dor intensa e alteração de força e sensibilidade nos membros adjacentes. **Metodologia:** Foi utilizado como metodologia uma ficha de anamnese a onde foram abordados os temas como: queixa principal, queixa secundária, início da queixa, qual tipo de movimento ou ação que faz com que essa dor apareça, evolução dessa dor, qual período do dia que essa dor piora, qual é o tipo da dor (irradiação, queimação, pontadas), qual a intensidade da dor de 1 a 10, quais modificadores fazem com que essa dor piore ou melhore, localização da dor, revisão de sistemas tais como respiratórios, oftalmológico, cardiovascular, gastrointestinal, reprodutor, endócrino e uma avaliação no histórico de descendentes. No exame físico foram realizados testes com a paciente, a onde a mesma realizou os movimentos de flexão, extensão, abdução e adução, rotação interna e externa de ambos os ombros, foi feito o exame físico na coluna cervical como: flexão (inclinação para frente), extensão (inclinação para trás), flexão lateral (direita e esquerda), extensão lateral (retorno ao normal a partir da flexão lateral) e rotação (torção). **Resultados e Discussão:** O paciente apresentou dificuldades na hora de executar os movimentos com a perna direita, teste de flexão ele sentiu uma compressão e queimação na perna direita e dor na lombar. **Conclusões:** Deste modo, conclui-se que o início do tratamento deve ser terapia manual, para diminuir os sintomas de dor. Decorrente de um resultado satisfatório e com menos incomodo para paciente, pode-se incluir exercícios específicos, com supervisão do fisioterapeuta para auxiliar na realização correta do movimento e sem compensação de outras estruturas, objetivando maior amplitude de movimento e fortalecimento muscular. Foi orientado que o paciente continue uma rotina de exercícios em casa para manter a qualidade atingida durante o tratamento.

Palavras-chave: Osteofitose; tratamento; extensão universitária



PRIMEIROS SOCORROS: ACIDENTES DOMÉSTICOS - QUEIMADURAS

Profª Fabiana de Oliveira Moreira

Ana Fábria da Silva

Cassiane Arêas da Silva

Gleice Kely Ferreira da Silva

Inglidy de Jesus Silva

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O trabalho será realizado por discentes da Faculdade Estácio de Sá de Vitória, sob a orientação da Prof. Fabiana Oliveira Moreira, com o objetivo de identificar e discutir possíveis acidentes domésticos relacionados a queimaduras, abordando formas de prevenção e os cuidados necessários em caso de ocorrência. A pesquisa será aplicada a pais e adolescentes no Projeto Arte da Luta, localizado no bairro de Fátima - Serra/ES. **Objetivo:** O trabalho tem como objetivo conscientizar sobre os riscos, causas, tipos e formas de prevenção dessas lesões, que representam uma das principais causas de acidentes domésticos e ocupacionais, promover atitudes preventivas e incentivar práticas seguras no cotidiano. **Referencial Teórico:** As queimaduras são lesões traumáticas dos tecidos orgânicos causadas por agentes térmicos, químicos, elétricos ou radioativos. Elas representam uma das principais causas de acidentes, tanto em ambientes domésticos quanto ocupacionais, podendo gerar complicações locais e sistêmicas (BRASIL, 2012). De acordo com a profundidade da lesão, as queimaduras são classificadas em três graus. As de primeiro grau afetam apenas a epiderme, provocando vermelhidão e dor leve. As de segundo grau atingem também a derme, podendo causar bolhas, dor intensa e risco de infecção. Já as de terceiro grau comprometem todas as camadas da pele, podendo atingir estruturas mais profundas, com aparência esbranquiçada ou carbonizada, e geralmente ausência de dor no local, devido à destruição das terminações nervosas



(SILVA; PEREIRA, 2017). Além dos danos físicos imediatos, as queimaduras podem causar sequelas permanentes, tanto funcionais quanto estéticas, afetando significativamente a qualidade de vida do paciente. Por esse motivo, a prevenção é um dos pilares mais importantes no enfrentamento dessa condição. O tratamento das queimaduras varia conforme a gravidade e extensão da lesão, podendo incluir desde cuidados ambulatoriais até intervenções cirúrgicas complexas. **Metodologia:** A metodologia adotada incluiu pesquisa bibliográfica e um evento direcionado a pais e adolescentes, com foco na conscientização, prevenção e orientação sobre primeiros socorros em caso de acidentes. **Resultados e Discussão:** Estudos indicam que a maioria das queimaduras causadas por líquidos quentes ou chamas ocorre em ambientes domésticos, sendo mais frequentes entre crianças e idosos. A cozinha é, geralmente, o local de maior incidência. Em muitos casos, as vítimas não recebem os primeiros socorros adequados, o que evidencia a necessidade de campanhas educativas voltadas à população em geral. **Conclusão:** Constatou-se que a prevenção ainda é amplamente negligenciada em diversos contextos. A ausência de equipamentos de segurança, como protetores de tomadas, protetores de fogão e tampas em panelas, contribui significativamente para a ocorrência de acidentes. Esses dados reforçam a importância de estratégias contínuas de informação, prevenção e garantia de acesso a serviços especializados para atendimento à vítima de queimaduras. O tema destaca-se como uma relevante questão de saúde pública, com impactos diretos na integridade física, psicológica e social das pessoas afetadas. **Palavras-chave:** primeiros socorros; queimaduras; acidentes; prevenção.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cuidados com queimaduras**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

SILVA, L. J.; PEREIRA, R. C. **Tratamento de queimaduras:** conceitos básicos e atualizações. São Paulo: Editora Saúde, 2017.



SEXUALIDADE NA ADOLESCÊNCIA

Profª Fabiana Moreira

Fernanda Caroline Coelho Dos Santos

Jonas Santos Vargas

Marcinélia Da Cruz Correa

Pamela Dinis Do Nascimento Da Silva

Centro Universitário Estácio de Vitória

A sexualidade na adolescência é um tema de grande relevância no campo da promoção da saúde, do desenvolvimento humano e da educação. Essa fase da vida é marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, que despertam dúvidas, curiosidades e, muitas vezes, inseguranças relacionadas ao corpo, identidade, afetividade e relações interpessoais. A falta de diálogo aberto e acesso à informação pode levar à adoção de comportamentos de risco, como o início precoce da vida sexual, gravidez não planejada e exposição a infecções sexualmente transmissíveis (ISTs). O presente trabalho de extensão foi desenvolvido com adolescentes da comunidade atendida. A ação buscou criar um espaço de escuta e aprendizado, no qual fosse possível discutir a sexualidade de forma acolhedora, educativa e sem tabus. Diante disso, o problema de pesquisa que norteia este trabalho é: como ações educativas sobre sexualidade podem contribuir para o conhecimento, autonomia e bem-estar dos adolescentes? **Objetivos:** Promover a educação em saúde por meio de ações informativas e participativas sobre sexualidade na adolescência, visando ampliar o conhecimento dos adolescentes. O projeto tem como foco estimular o diálogo, desconstruir tabus, favorecer a autonomia nas escolhas, além de contribuir para a prevenção de comportamentos de risco e o fortalecimento da autoestima e do autocuidado. **Referencial Teórico:** Ao abordar-se sobre a



gravidez na adolescência, é de suma importância conhecer primeiro sobre essa fase da vida do ser humano. A palavra adolescência vem do latim *adolescere*, que significa crescer. Todavia, essa fase é considerada como um processo de evolução natural do ser humano que ocorrem diversas mudanças, sejam elas física, psicológica, social e emocionalmente. É um período da vida marcado por curiosidades, desejos e descobertas (ALBERTI, 1996). Entretanto, diversos são os motivos e razões pelas quais as adolescentes engravidam cada vez mais e em idade mais precoce. Segundo o doutrinador Guimarães (2007), quando a gravidez ocorre na adolescência, demonstram-se possíveis falhas na sua prevenção: A gravidez na adolescência mostra possíveis falhas na sua prevenção no âmbito social, pessoal e familiar. No aspecto social, são os programas de educação sexual que aparentemente não mostram, de modo claro e convincente, como iniciar e usufruir com segurança a experiência da sexualidade. Na esfera pessoal, observa-se a falta de conhecimento dos adolescentes em relação aos seus próprios valores e sentimentos. No contexto familiar, parece indicar dificuldades nas relações entre pais e filhas e consequências negativas para o desenvolvimento psicológico destas (GUIMARÃES, 2007, p. 169). Nota-se que, as falhas nos três âmbitos se complementam. Todos os âmbitos citados pelo autor acima são importantes para a vivência de uma adolescência tranquila, sem maiores intercorrências. Quando um dos âmbitos falha, os demais podem sofrer consequências e comprometer a adolescente, a família e a sociedade. A gravidez na adolescência é identificada como um “problema social ou de saúde pública” (CABRAL, 2003). Também considerada “precoce” e “indesejada”, acompanha a caracterização do fenômeno que, embora seja antigo e mundial, hoje apresenta aspectos diferentes considerando a complexidade da sociedade contemporânea. De acordo com Cabral (2003), referindo-se à Organização Mundial de Saúde, a gravidez na adolescência é a que ocorre entre os 10 e os 20 anos incompletos. É considerada de risco tanto para a saúde das adolescentes quanto para os seus conceitos, uma vez que a gravidez precoce está sujeita às complicações obstétricas bem como à saúde do recém-



nascido. A maternidade precoce tanto é questão de saúde quanto questão social, pois interrompe a vida da jovem fazendo com que a mesma tenha que mudar seu comportamento para uma postura adulta, a fim de arcar com as responsabilidades decorrentes da gestação. Pois a adolescente, provavelmente, já está passando por crises e conflitos que permeiam esta fase, o que pode agravar a situação. Por fim, é possível concluir que, segundo o Ministério da Saúde, cerca de 66 % das gestações em adolescentes ocorrem devido a falta de informação, falta de apoio dos familiares e comunitários, bem como a falta de acesso a contraceptivos e informações adequadas, no qual, eleva-se os números de gravidez na adolescência. Entre as atividades realizadas pelo grupo, destacam-se as relacionadas à saúde sexual e reprodutiva, como a vacinação de acordo com calendário para a faixa etária, a dispensação de medicamentos (incluindo remédios para o tratamento de Infecções Sexualmente Transmissíveis, como a sífilis), e a oferta de preservativos femininos e masculinos e de outros métodos anticoncepcionais. Importante frisar, que, palestrando para os adolescentes, conscientizando-os que as unidades básicas de saúde, ofertam e coletam exames laboratoriais, incluindo sorologias IST/AIDS, bem como a vacina do HPV e o que é cada doença sexualmente transmissível, sobre as consultas médicas e de enfermagem com foco na saúde sexual e reprodutiva, além das visitas domiciliares quando necessário, foi de extrema relevância, que teve como finalidade propagar as informações devidas de forma clara e objetiva para este público alvo adolescente. **Metodologia:** A ação será desenvolvida por meio de uma roda de conversa interativa, com o objetivo de proporcionar um espaço acolhedor e seguro para a troca de informações e experiências sobre sexualidade. Foram utilizados cartões com perguntas e respostas para estimular o diálogo de forma leve e participativa, abordando temas como mudanças no corpo, sentimentos, métodos contraceptivos, prevenção de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs), consentimento e respeito nas relações. Além disso, foram expostos cartazes informativos com imagens e textos explicativos, juntamente com a apresentação de



métodos contraceptivos reais e ilustrativos, para facilitar a compreensão visual dos conteúdos. A equipe também ficou disponível para esclarecimento de dúvidas individuais, respeitando o tempo e a necessidade de cada participante. A metodologia priorizou a escuta ativa, o respeito às diferentes vivências e o fortalecimento do vínculo entre os adolescentes e os profissionais de saúde envolvidos. **Conclusões:** A realização do projeto sobre sexualidade na adolescência nos permitiu compreender, na prática, a importância de abordar esse tema com sensibilidade, acolhimento e responsabilidade. Percebemos que muitos adolescentes têm curiosidade e dúvidas, mas nem sempre encontram espaços seguros para se expressar ou buscar informações confiáveis. A roda de conversa proporcionou não só aprendizado, mas também uma troca genuína entre os participantes e a equipe. Foi possível observar um ambiente de respeito, escuta ativa e abertura ao diálogo, fatores fundamentais para o sucesso da atividade. Concluímos que ações educativas como essa são essenciais para promover a autonomia dos adolescentes, contribuir para escolhas conscientes e fortalecer a construção de uma sexualidade saudável e livre de preconceitos. Além disso, o projeto reforçou a importância de integrar a educação em saúde ao cotidiano das unidades básicas, aproximando ainda mais os profissionais da comunidade.

Palavras-chave: Sexualidade; Adolescência; Educação em saúde; Prevenção; Autoconhecimento; Métodos contraceptivos; Roda de conversa; Saúde sexual e reprodutiva; Acolhimento; Promoção da saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBERTI, Sônia. **Adolescência:** um tempo de transição. Petrópolis: Vozes, 1996.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde sexual e reprodutiva de adolescentes e jovens:** direitos e orientações. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.



CABRAL, Cristiane Souza. Gravidez na adolescência e políticas públicas: uma revisão da literatura. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 58-65, 2003.

GUIMARÃES, Eliane Aparecida. **Gravidez na adolescência**: uma abordagem multidisciplinar. São Paulo: Cortez, 2007.



CLIMATÉRIO E MENOPAUSA: COMO ESSAS ALTERAÇÕES IMPACTAM O COTIDIANO DAS MULHERES

Adair Plaster

Marcos Vinicius Correia Vieira

Maria Aparecida Pereira Detori

Natália Castagna de Almeida

Loueny da Silva Carvalho

Prof.^a Fabiana de Oliveira Moreira

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O climatério e a menopausa representam fases naturais do ciclo de vida da mulher, marcadas por significativas alterações hormonais, físicas e emocionais. No entanto, muitas mulheres enfrentam esse período com pouco suporte e informação, além dos diversos estigmas sociais que cercam o tema. **Objetivos:** Compreender como a falta de conhecimento e informação influenciam na saúde da mulher. Após a identificação, levar o conhecimento sobre o tema de climatério e menopausa, promovendo educação e conscientização. **Referencial Teórico:** O climatério é caracterizado pela diminuição da atividade ovariana, representando o momento fértil e a menopausa, que representa efetivamente a última menstruação e este processo não deve ser visto como uma enfermidade, mas como um processo biológico natural (Sampaio; Medrado; Menegon, 2021). Neste período de transição entre o climatério e a menopausa, diversas transformações acontecem devido à ação de hormônios como estrogênio e progesterona, estimulados pela hipófise (glândula que controla o funcionamento de outras glândulas corporais, além de regular diversas funções do corpo). Os hormônios estrogênio e progesterona desempenham um papel crucial no ciclo biológico feminino, influenciando as características sexuais, a liberação do óvulo,



a manutenção da gravidez e o comportamento feminino (Selbac et al., 2018). Podem surgir diversos sintomas, tais como a irregularidade do ciclo menstrual, a presença de fogachos ou ondas de calor acompanhado de suor, palpitações e uma sensação de desconforto. Quando acontece à noite, prejudica a qualidade do sono, resultando em um cansaço constante. Além disso, as mulheres podem apresentar secura vaginal e a dor durante a penetração, alterações psicológicas, mudanças de humor, poliartralgias, disfunções renais, mudanças na pele, mudanças na distribuição de gordura corporal, diminuição da massa óssea, risco de doenças cardiovasculares, entre outros (Aguemi et al., 2020). Na maioria das vezes o diagnóstico do climatério é feito por meio dos sintomas e do quadro clínico. Para realizar a confirmação, podem ser realizados exames por meio das dosagens de FSH (hormônio folículo estimulante) e LH (hormônio luteinizante) que estarão com os níveis aumentados. Além destes, faz-se a dosagem de estradiol que se encontrará diminuído (Fonseca et al., 2004). Durante o período do tratamento é recomendado a todas as mulheres que devem realizar uma alimentação saudável e buscar acompanhamento de multiprofissionais de saúde em sua Unidade Básica De Saúde e em casos mais graves, é recomendado a terapia de reposição hormonal (Souza et al., 2023). **Metodologia:** Para alcançar os objetivos, utilizou-se o formato de *workshop* para que as pudessem interagir mais conosco e entre elas. **Resultados e Discussão:** Para a realização deste trabalho, foi escolhido a Casa Sênior, uma instituição que cuida de idosos de ambos os sexos, visto que tanto as funcionárias, quanto as pacientes estão na fase de climatério ou menopausa. Durante o desenvolvimento do projeto, foi realizado uma breve pesquisa com essas mulheres acerca do tema, na qual foram identificadas várias destas mulheres tinham pouco ou nenhum conhecimento sobre o tema. Diante disso, desenvolvemos uma ação voltado ao tema em formato de *workshop*, a fim de levar o máximo de informações a estas mulheres, por meio de discussões e apresentação de exemplos práticos presentes no cotidiano delas. **Conclusões:** O tema abordado foi bem recebido pela gerência da Casa Sênior e posteriormente pelas funcionárias,



tendo seus objetivos principais atendidos. Visto que, durante o *workshop* surgiram várias dúvidas por parte dos presentes que foram sanadas no mesmo momento, garantindo que todas as informações e orientações ficassem claras. Não restam dúvidas de que as informações repassadas, contribuirão para a preservação da vida dessas mulheres.

Palavras-chave: climatério; menopausa; sintomas;saúde; mulheres.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- FONSECA, A.M; CARDOSO, E. B.; ASSIS, JOSERITA S.; BAGNOLI, V. R.. Climatério: Abordagem atual do diagnóstico e tratamento. **Rev. Bras. Med**, São Paulo, v. 61, n. 1/2, 3 fev. 2004. Saúde da Mulher, p. 65-69. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/is_digital/is_0204/pdfs/IS24\(2\)034.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/is_digital/is_0204/pdfs/IS24(2)034.pdf). Acesso em: 6 mar. 2025.
- SAMPAIO, J. V., MEDRADO, B., & MENEGON, V. M. (2021). Hormônios e Mulheres na Menopausa. **Psicologia: Ciência E Profissão**, 41, e229745. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/DTQVv7GJnFSRMKMN48zQFWb#top> Acesso em: 04 mar 25
- SELBAC, M. et al. **Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino** - climatério a menopausa. Behavioral and physiological changes determined by the female biological cycle - Climacteric to menopause. Disponível em: <<https://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/v51n1-2/v51n1-2a16.pdf>>. Acesso em: 04 mar 25



IMPACTO DA PARTIDA DE FUTEBOL NO SALTO VERTICAL: ESTUDO COMPARATIVO PRÉ E PÓS-JOGO

Prof^a Roberta Luksevicius Rica

Welker dos Santos Pereira

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O futebol é uma das modalidades esportivas coletivas mais populares do mundo, sendo caracterizado por intensas exigências físicas e cognitivas durante as partidas (TANI; BENTO; PETERSEN, 2006). No Brasil, o futebol exerce forte papel sociocultural e é amplamente praticado por jovens atletas. A Copa Popular, competição que reúne equipes de municípios da Grande Vitória — como Vitória, Colatina, Cachoeiro de Itapemirim, Vila Velha, Cariacica, Serra e Guarapari —, conta com o apoio da Prefeitura da capital Vitória e tem se consolidado como espaço para o desenvolvimento esportivo na região. **Objetivos:** A avaliação da performance de atletas no futebol é um fator determinante para a compreensão dos efeitos de uma partida sobre capacidades físicas específicas, como o salto vertical. O presente trabalho tem como objetivo analisar o desempenho no salto vertical de atletas da categoria sub-17 do Feu Rosa FC antes e após uma partida pela Copa Popular. A partida ocorreu em Novo Horizonte, Serra, ES, no dia 05/04/2025, sábado, às 11h, e teve duração de 76 minutos, incluindo os acréscimos. O principal objetivo deste estudo é verificar se há variação significativa no salto vertical dos atletas após a demanda física imposta pelo jogo. **Referencial Teórico:** Como referencial teórico, estudos como os de Bosco et al. (1983) e Harman et al. (1990) indicam que o salto vertical é um bom indicativo de força explosiva e fadiga neuromuscular. Segundo McGuigan (2008), quedas no desempenho do salto podem sinalizar acúmulo de fadiga após atividades de alta intensidade. **Metodologia:** A metodologia empregada foi o Método



de Reach (Alcance Manual), técnica simples e eficaz que consiste em medir a diferença entre o alcance de um atleta com os pés no chão e o ponto mais alto tocado durante o salto. Para isso, utilizou-se uma fita adesiva branca para registrar o ponto de alcance máximo dos atletas em um salto vertical. Os participantes foram instruídos a saltar o mais alto possível, marcando a parede com a fita no ponto mais alto tocado. Essa medição foi feita antes e imediatamente após o término da partida. **Resultados e Discussão:** Participaram do presente estudo seis atletas, cujas estaturas e respectivas medidas de desempenho no salto vertical, obtidas nos momentos pré e pós-jogo, foram as seguintes: Glauber Vinicius (1,82 m), 2,83 m e 2,78 m; Hyago Fernandes (1,69 m), 2,70 m e 2,72 m; Claudio Henrique (1,72 m), 2,49 m e 2,47 m; Juan Pablo (1,81 m), 2,85 m e 2,80 m; Patrick Silva (1,83 m), 3,04 m e 3,01 m; e Thierry Orlandi (1,79 m), 2,64 m e 2,57 m. De modo geral, observou-se uma redução nos valores de salto vertical após a partida, indicando possível influência da fadiga neuromuscular decorrente do esforço físico realizado. A única exceção foi o atleta Hyago Fernandes, que apresentou um discreto aumento no desempenho pós-jogo. Tal resultado pode estar associado a fatores individuais, como maior capacidade de recuperação aguda, menor percepção de esforço durante a atividade ou efeito de aquecimento prolongado. Esses resultados indicam que a atividade de jogo pode impactar negativamente o desempenho explosivo, refletido na capacidade de salto vertical. Essa tendência está alinhada com a literatura que aponta a influência da fadiga na redução da performance física de atletas após atividades intensas (ZAKHAROV, 2008). Contudo, variações individuais sugerem que fatores como posição em campo, resistência física e condicionamento também influenciam os resultados. **Conclusões:** Conclui-se que a maioria dos atletas apresentou redução no salto vertical após a partida, evidenciando os efeitos agudos da fadiga. Tais dados são relevantes para o planejamento de treinos e estratégias de recuperação física.

Palavras-chave: salto vertical; futebol; desempenho físico; fadiga; atletas sub-17.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOSCO, C.; LUHTANEN, P.; KOMI, P. V. A simple method for measurement of mechanical power in jumping. **European Journal of Applied Physiology**, v. 50, n. 2, p. 273-282, 1983.

HARMAN, E. A. et al. The relationship of jumping ability and power output to sprint performance. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 4, n. 3, p. 144-148, 1990.

JOHNSON, D. L.; BAHAMONDE, R. E. Power output estimate in university athletes. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 10, n. 3, p. 161–166, 1996.

MCGUIGAN, M. Monitoring training and performance in athletes. **Human Kinetics**, 2008.

TANI, Go; BENTO, João Oliveira; PETERSEN, José Alberto. **Pedagogia do esporte**. São Paulo: Manole, 2006.

ZAKHAROV, Andrei. **Fisiologia do exercício**: bases para a prática do treinamento físico. Barueri, SP: Manole, 2008.



O BASQUETE E O TESTE DE SHUTTLE RUN: UMA ANÁLISE DA AGILIDADE DE ATLETAS ENTRE 13 E 16 ANOS COM TESTES PRÉ E PÓS TREINAMENTO

Profª Roberta Luksevicius Rica

Annanery Carvalho

Bárbara Patricio

Gabriel Elisei

Laura Santana

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O basquete é um esporte coletivo que se destaca pela dinâmica e intensidade de suas jogadas, sendo praticado em todo o mundo tanto em competições profissionais quanto em recreação. Originado nos Estados Unidos no final do século XIX, a modalidade ganhou popularidade rapidamente devido à sua acessibilidade e ao apelo visual de suas partidas (Da Costa e Tavares, 2010,). Consiste em duas equipes, compostas por cinco jogadores cada, que competem para marcar pontos lançando a bola dentro do cesto adversário. O jogo exige habilidades técnicas, como dribles, passes e arremessos, além de um trabalho em equipe eficaz. Por sua exigência física, o basquete também requer preparo atlético apurado. Testes como o shuttle run, por exemplo, são frequentemente utilizados para avaliar a agilidade e a resistência dos atletas, uma vez que simula deslocamentos curtos e mudanças rápidas de direção, características essenciais da modalidade (Souza et al.,2014). Ao longo dos anos, o basquete se desenvolveu em várias formas, desde as ligas profissionais, como a NBA, até as versões amadoras e escolares, tornando-se uma das modalidades mais praticadas e assistidas mundialmente. **Objetivos:** Comparar a agilidade dos atletas de basquete infantojuvenil, antes e após uma sessão de treino. **Referencial teórico:** Da Costa e Tavares (2010): mostra que o basquete é um esporte complexo, envolvendo corpo, mente e emoções dos jogadores. Por isso, além da



melhora no desempenho físico, esse esporte também proporciona o desenvolvimento das habilidades sociais e mentais, seja no meio escolar ou esportivo. Além disso, Souza (2014) diz que o teste de Shuttle Run consiste em corridas descontínuas com velocidade aumentada de forma progressiva, as quais são guiadas por sinais sonoros. É uma boa ferramenta aplicável em diversos contextos, incluindo o esportivo, foco da nossa atual pesquisa. O teste é prático, de fácil aplicação e baixo custo, o que o torna uma ferramenta valiosa em contextos escolares, esportivos e clínicos. O autor destaca ainda que é possível obter uma estimativa indireta do consumo do VO_2 máximo, parâmetro utilizado para avaliar a aptidão cardiorrespiratória. Já Léger et al. (1988) mostra que o teste de Shuttle Run é válido, pois, consegue reproduzir os esforços repetidos comuns aos esportes coletivos. E Barros et al. (2015) reforça que o teste é útil para identificar talentos no meio esportivo e acompanhar seu desempenho físico no decorrer do tempo. **Metodologia:** A pesquisa foi feita com atletas de basquete, com idades entre 13 e 16 anos, participantes do Clube de Natação e Regatas Álvares Cabral, localizado em Vitória / ES. Foi realizado o teste de Shuttle Run em dois momentos: antes (pré) e depois (pós) de um período específico de treinamento. O teste consistia em corridas de vai e vem entre dois cones colocados lado a lado a 9,14 metros um do outro, exigindo mudanças rápidas de direção e agilidade com o intuito de finalizar o percurso no menor tempo possível. Cada atleta realizou o teste de forma individual, e o tempo foi cronometrado em segundos para avaliar a agilidade e a velocidade de deslocamento. **Resultados e discussão:** Os tempos no teste de Shuttle Run variaram entre 9,79 segundos (antes da sessão) e 9,49 segundos (após a sessão). Depois do período de treinos, os atletas apresentaram uma melhora nos tempos, o que indica um avanço na agilidade. As diferenças entre os tempos mostraram que o nível de preparo físico e as habilidades motoras dos participantes variaram de forma positiva. A melhora geral após o treinamento mostra que os treinos ajudaram no ganho de agilidade, que é uma habilidade de grande importância no basquete. Outros fatores, como dedicação



individual, concentração na hora do teste e o nível inicial de cada atleta, também podem ter influenciado os resultados. Pesquisas como as de Souza (2014) e Léger et al. (1988) também apontam que o Shuttle Run é um bom teste para avaliar a agilidade em esportes coletivos, já que simula bem os movimentos rápidos e as trocas de direção que rolam durante os jogos. **Conclusão:** O treinamento contribuiu para a melhora da agilidade dos atletas, comprovada pela redução dos tempos no teste de Shuttle Run. O teste se mostrou eficiente para avaliar a agilidade, sendo simples, prático e adequado à realidade do basquete. A variação nos resultados também destacou a influência de fatores individuais como preparo físico e dedicação.

Palavras-chave: Basquete; *Shuttle run*; desempenho físico; teste de velocidade; agilidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DA COSTA, L. P.; TAVARES, O. **Educação física e esporte:** uma abordagem histórica e sociológica. São Paulo: Cortez, 2010.

DA COSTA, Lamartine Pereira; TAVARES, Otávio. **Educação física, esporte e lazer:** interfaces contemporâneas. Rio de Janeiro: Shape, 2010.

SOUZA, M. T.; LIMA, R. M.; SILVA, A. A. Avaliação da agilidade em atletas de esportes coletivos por meio do shuttle run. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 36, n. 2, p. 123–130, 2014.

SOUZA, José Carlos de; SILVA, Maria Aparecida da; PEREIRA, João. **Testes físicos e avaliação de desempenho no esporte.** São Paulo: Atlas, 2014.



EFEITO DA PUBERDADE EM ADOLESCENTES

Profª Fabiana Oliveira Moreira

Guilherme Augusto Cordeiro do Nascimento

Isadora Medeiros Diana Sobral Moraes

Larissa Hingrid da Trindade Esteves

Savanah Dorothy Ferreira Gorgonia

Thatiane Freitas Silveira

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A puberdade é o marco do início das grandes mudanças fisiológicas tanto na vida das meninas quanto das dos meninos, muitos fatores influenciam o início da puberdade, Osório,1989 e Chipkevitch,1995. É normal ocorrer variações entre os sexos quando é tratado sobre a puberdade, seja no momento do início como na velocidade em que ela se desenvolve. Adolescentes da mesma faixa etária podem estar em diferentes estágios da puberdade, mesmo que comecem na mesma idade podem terminar a fase em idades distintas, então não há um padrão de tempo estabelecido, por isso é importante orientar aos mesmos sobre os sinais e como aprender a lidar com essa fase. **Objetivos:** O objetivo deste trabalho foi explicar e orientar ao público envolvido, sobre as mudanças que ocorrem no corpo do adolescente no início e durante a puberdade. Enfatizar o tema da saúde da criança e do adolescente durante este período e colher e esclarecer dúvidas que possam existir sobre o assunto. **Metodologia:** A metodologia aplicada na apresentação foi de uma palestra aberta ao final para uma roda de conversa. Foram utilizados slides e vídeos exportados do filme Divertida Mente 2 para melhor atendimento dos alunos, porque o filme relata a experiência de maneira cômica e de maneira natural. Também ao final distribuimos lembrancinhas com algumas frases engraçadas sobre o tema. **Resultados e Discussão:** As pessoas participaram ativamente, compartilhando suas opiniões sobre o tema. Essa atividade oportunizou diversos alunos a expressarem suas dúvidas sobre o tema e situações as quais passaram para melhor identificar de situações desagradáveis, pois, os estudos demonstram que a incidência de depressão em crianças e adolescentes



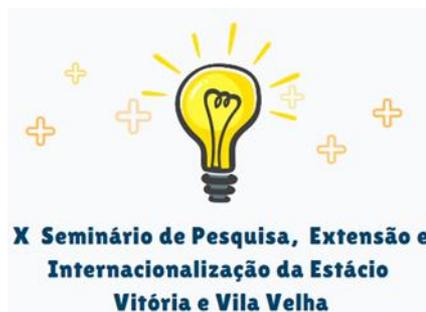
está aumentando anualmente, enquanto a idade de início do problema está sendo cada vez menor. Além dos riscos aumentados de depressão, esses jovens e crianças acometidos pela puberdade precoce estão mais predispostos a estresse, ansiedade, gravidez na adolescência, experiência sexual precoce e consumo de substâncias ilícitas (Vilhena et al., 2024). Também utilizamos a ilustração do filme *Divertidamente 2* porque relata a experiência da puberdade de maneira cômica e leve, assim ajudando na adaptação. **Conclusões:** É desafiador informar ao público alvo sobre esse tema, pois muitas vezes é um conteúdo sensível, mas precisamos melhorar as estatísticas que informam que neste momento o corpo apresenta mudanças rápidas e consideráveis de altura, em torno de 20% de aumento, e modelagem estética antropométricas, em torno de até 50% de ganho de peso e atualmente o índice de depressão por essa causa em adolescentes está em um percentual acima da média, e com isso precisamos alertar que são sinais e sintomas de uma fase da vida.

Palavras-chave: Adolescente; Puberdade; tema sensível.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FERRIANI, M. G. C.; SANTOS, G. V. B. **Puberdade e suas mudanças corporais.** In: Material didático - Aula 5: Cuidados com a saúde: Alimentação Saudável. Rio de Janeiro: Fundação Cecierj, [s.d.]. Disponível em: https://extensao.cecierj.edu.br/material_didatico/sau2202/pdf/aula05_leitura01_PuberdadeESuasMudancasCorporais.pdf. Acesso em: 25 out. 2024.

VILHENA, Kayane Ridolfi Carvalho. Puberdade precoce e suas associações a fatores emocionais depressivos e ansiosos. **Cuadernos De Educación y Desarrollo**, v. 16, n. 2, 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.55905/cuadv16n2-ed.esp.076>>. Acesso em 28 de agosto de 2024.



O IMPACTO DA VITAMINA B12 NA CONCENTRAÇÃO E NO DESENVOLVIMENTO DA MEMÓRIA

Profª Ariane Dias de Amorim

Bianca dos Santos Prandi

Emanuely Cristina Silva dos Santoa

Myllene Lopes Marins

Raquel Azevedo Gegesk

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

Introdução: A vitamina B12, ou cobalamina, é um nutriente essencial para diversas funções biológicas, incluindo a manutenção da saúde do sistema nervoso e a formação de glóbulos vermelhos. O organismo humano não possui a capacidade de produzir essa vitamina, sendo este nutriente comumente encontrado em alimentos de origem animal, como carne bovina, peixes, frutos do mar e produtos lácteos. Assim, sua obtenção é inteiramente dependente de uma alimentação equilibrada, sendo uma das causas principais de deficiência relacionada a uma menor ingestão (STOVER, 2004; BOR et al., 2010). **Objetivos:** Avaliar a ingestão alimentar e adequação dos níveis de vitamina B12 em estudantes de Faculdade Estácio de Sá, utilizando o recordatório 24 horas. Investigando a relação entre a deficiência de B12 e o desempenho cognitivo, especificamente na concentração e memória. Além disso, promover a conscientização sobre a importância da nutrição na saúde mental e no desempenho acadêmico. **Referencial Teórico:** A relação entre nutrição e função cognitiva é amplamente reconhecida na literatura científica. Nutrientes específicos, como a vitamina B12, são essenciais para o funcionamento adequado do sistema nervoso e a formação de neurotransmissores, que são cruciais para processos de memória e aprendizado (STOVER, 2004). A deficiência



de vitamina B12 pode levar a dificuldades cognitivas, incluindo perda de memória e diminuição da concentração (DURSUN et al., 2018). A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda uma ingestão diária de 2,4 microgramas de vitamina B12 para adultos, ressaltando a importância de uma dieta equilibrada que inclua fontes alimentares ricas nesse nutriente (OMS, 2015). **Metodologia:** A metodologia empregada neste estudo foi de natureza qualitativa e quantitativa, observacional e transversal. A pesquisa foi realizada na Faculdade Estácio de Sá Vitória (FESV), localizada no município de Vitória, situado no estado do Espírito Santo. Inicialmente, foi aplicada uma pesquisa por meio do recordatório 24H, um questionário estruturado para coletar dados sobre a ingestão alimentar, hábitos alimentares e estilo de vida dos participantes, bem como um questionário de avaliação qualitativa da memória. O público-alvo consistiu em 4 estudantes Faculdade Estácio de Sá Vitória (FESV). Os dados obtidos através dos questionários foram tabulados no programa de planejamento dietético software AVANUTRI®, além da utilização do Microsoft Office Excel®, para demais análises de dados. **Resultados e Discussão:** A pesquisa foi realizada com 4 universitários da Faculdade Estácio Vitória (FESV) sendo 50 % do sexo masculino e 50 % do sexo feminino, entre 20 à 45 anos de idade. De acordo com a avaliação do estado nutricional por meio IMC (Índice de Massa Corporal), 50% dos indivíduos se encontravam com excesso de peso. Sabe-se que excesso de peso pode estar associado ao nível e prática de atividade física, bem como excesso de consumo de produtos ultraprocessados, que por sua vez, são deficientes em minerais essenciais para saúde humana. Com base na avaliação do estudo, 50% da população estudada apresentava uma ingestão de B12 abaixo de 2,4mg, recomendações diárias estabelecidas nas diretrizes Dietary reference intakes. Além disso, muitos participantes admitiram problemas de memória e hábitos alimentares inadequados, como a ingestão insuficiente de produtos de origem animal, fontes primárias de B12. Esses achados ressaltam a importância de intervenções nutricionais e



educativas, visando melhorias na dieta e, conseqüentemente, na saúde mental e desempenho acadêmico. **Conclusões:** A presente pesquisa evidenciou a importância da vitamina B12 para a saúde cognitiva, especialmente na concentração e memória de estudantes universitários. Os dados coletados revelaram uma significativa deficiência na ingestão desse nutriente entre os participantes, refletindo uma relação direta com hábitos alimentares inadequados e, possivelmente, um impacto negativo no desempenho acadêmico. A análise dos níveis de vitamina B12 demonstrou que a maioria dos alunos não atingiu a recomendação diária, o que pode estar relacionado ao consumo insuficiente de alimentos de origem animal. Além disso, a inadequação na distribuição dos macronutrientes indica a necessidade urgente de intervenções nutricionais que promovam uma alimentação equilibrada. As estratégias educativas podem contribuir para aumentar a conscientização sobre a relevância de uma dieta rica em nutrientes essenciais, como a vitamina B12, para a saúde mental e o desempenho acadêmico. Portanto, este estudo ressalta a importância de iniciativas voltadas à promoção da saúde nutricional entre estudantes, com o objetivo de otimizar sua capacidade de aprendizado, memória e bem-estar geral.

Palavras-chave: Estado nutricional; Universitários; Consumo e adequação B12. Concentração e memória.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOR, M.V. et al. Daily intake of 4 to 7 μg dietary vitamin B-12 is associated with steady concentrations of vitamin B-12–related biomarkers in a healthy young population. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v.91, n.3, p.571–577, mar, 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). (2015). **Vitamin B12 deficiency: A global challenge**. Disponível em:



<https://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/vitamin_B12_deficiency/en/

>. Acesso em: 19 out. 2024.

STOVER, P. J. Physiology of folate and vitamin B12 in health and disease. **Nutrition Reviews**, v.62, n.1, p.3-12, jun, 2004.



ALERGIAS COM ÊNFASE EM ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV)

Prof^a Evellyn Rodrigues Cordeiro

Guilherme Augusto Cordeiro do Nascimento

Loueny Silva Carvalho

Larissa Hingrid da Trindade Esteves

Savannah Dorothy Ferreira Gorgonia

Thatiane Freitas Silveira

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: Alergias em geral e principalmente a APLV (alergia a proteína do leite de vaca) são umas das alergias mais pertinentes em bebês e crianças, isso devido a imaturidade do trato digestivo gastrointestinal eles são mais propícios a desenvolverem alergias alimentares através do sistema imune dos componentes alérgenos presentes na dieta, os processos alérgicos são mediados por linfócitos TH2, que secretam citocinas capazes de atuar de forma combinada com mastócitos, eosinófilos e ILCs, o que promove respostas inflamatórias a alérgenos junto aos tecidos (ABBAS, 2019). Portanto os sinais e sintomas vão de grau leve a grave DNA qual irá depender do nível de sensibilidade alérgica, faz-se notório a importância de ter conhecimento relacionado as alergias pra saber evitar e como agir diante um quadro de reações alérgicas. **Objetivos:** O objetivo deste projeto foi levar conhecimento claro e de qualidade sobre alergias em geral e APLV para os acadêmicos de enfermagem, por ser um tema bastante habitual, porém muitas vezes complexo devido existir vários tipos de alergias e muitas vezes sintomas parecidos, como por exemplo acontece a comparação entre Intolerância à lactose com APLV, sanamos essas comparações e levamos informações de qualidade afim de esclarecer e enriquecer o conhecimento de todos. **Metodologia:** Após uma



reunião entre os membros da equipe analisamos nosso material de estudos comparamos e selecionamos os artigos, decidimos abordar o tema e forma de palestra, trabalhando com material teórico investindo em bastante imagens ilustrativas através de slides. Utilizamos linguagem clara e objetiva de forma que chama a atenção do público-alvo, ao final distribuimos as lembrancinhas com mensagens sobre o tema e foram de ímãs de geladeira e bombons. **Resultados e Discussão:** O público demonstrou atenção durante a execução da palestra, na qual expressaram satisfação já que todos eram acadêmicos de enfermagem e o tema era interessante é corriqueiro. O enfermeiro desempenha um papel fundamental na triagem inicial, observando sinais e sintomas que podem indicar a alergia, além de realizar a coleta de histórico familiar e alimentar (SOUZA et al., 2013). Já que episódios de alergias acontecem com frequência, com isso se dá a importância de saber de forma correta sobre o assunto, como: sinais e sintomas, como agir nessas situações e como buscar ajuda. Por toda via, as famílias também devem ser orientadas a ler rótulos de produtos alimentícios para evitar exposições acidentais (Alves et al., 2018; Jordani et al., 2021). Diante disso, apresentamos as formas de precaução e orientação diante do episódio de crise alérgica e em que especialistas recorrerem a cada tipo de alergia. **Conclusões:** Foi de suma importância apresentar esse projeto, devido ser um tema interessante não só havendo apenas um, mais sim vários tipos de alergias, além de ser um tema na qual acontece com frequência mais muitos não sabem como agir diante um quadro de alergia ou diferenciar em situação de demora em um quadro de alergia grave pode ocorrer o choque anafilático o grau mais complexo da alergia. Desse modo, alertar sobre os riscos, sinais e sintomas e ação frente a consequências alérgicas e informar os grupos de alergias faz-se importante.

Palavras-chave: Alergias, APLV, sintomas.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SILVAK. L. R., DINIZV. F., DOS SANTOSA. A., SIQUEIRAG. M., & RESENDEM. A. (2020). Atuação do enfermeiro frente à criança com alergia a proteína do leite de vaca. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, 2, e2183. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reaenf.e2183.2020>. Acesso em: 15 de outubro, 2024.

FERRIANI, M. G. C.; SANTOS, G. V. B. Puberdade e suas mudanças corporais. Zanuto. Thiago Silva et al... 2024. Os efeitos da alergia à proteína do leite de vaca em crianças e recém-nascido: da etiologia ao tratamento. **Brazilian Journal of International Health and Science**, 2023. Disponível em: <<https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/1281/1466> >. Acesso em 7 out. 2024.



PRINCIPAIS LESÕES QUE ACOMETEM PRATICANTES AMADORES DE CORRIDAS DE RUA EM SERRA ES

Profª Roberta Luksevicius Rica

Yussef Cezana

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: Através de observações assistemáticas verifica-se o aumento no número de praticantes de corrida de rua na localidade do Parque da Cidade em Laranjeiras na Serra, tal verificação se fez mais fácil devido a localidade ser também minha rota de exercícios aeróbicos diários. Como retratado por Paluska (2005), a corrida e a suas variedades, é uma das atividades físicas mais popular do mundo, a corrida de rua está no topo das modalidades praticadas. Quanto mais tempo de prática da corrida de rua estima-se uma melhora no desempenho para isso o desenvolvimento da biomecânica dos movimentos corretos de corrida se tornam imprescindível, visando que muitas lesões são causadas por execução inadequada da mecânica do movimento. Essa mecânica é uma aliada, que ajuda a corrigir a corrida do atleta, trazendo benefícios para a parte técnica e nas prevenções de lesões (Silva, Fraga, Gonçalves 2007). Bennell e Crossley (1996); afirmam que a realização de exercícios sem orientação, de forma inadequada ou de maneira exaustiva, pode contribuir para o aumento do número de lesões esportivas (LE) e estas estão associadas a fatores intrínsecos e extrínsecos. Através de estudos (Hespanhol Jr. et al., 2011), nota-se a prevalência de algumas lesões mais características, tendo como resultado apresentado: as Tendinopatias 17,3%; maiores causadoras de lesões, seguido por Distensões / Ruptura Muscular /estiramento 15,5 %; em terceira maior ocorrência as Entorses (lesão da articulação



e/ou ligamentos) 13,6%; em subsequência a Fascite plantar 12,7%; logo em seguida, a Dor lombar/lombalgia/dor nas costas 8,2%; a Lesão de meniscos ou cartilagem compreende 8,2 %; seguida por Fratura por estresse (sobrecarga) 6,4%; e por último Outros 18,1%. Objetivos: Averiguar as principais lesões que acometem corredores amadores de rua de 18 a 35 anos com no máximo 5 anos de iniciação na prática esportiva, com prova ou percurso máximo de 10km, na localidade do Parque da Cidade, município de Serra – ES. Verificar ainda se existe maior índice de lesões entre os gêneros estudados e possível disponibilizar dados sobre o principal motivo de adesão ao esporte. Referencial Teórico: Apesar de todos os efeitos benéficos da prática de corrida, tem-se observado uma elevada incidência de lesões no aparelho locomotor, sobretudo em membros inferiores (PILEGGI et al., 2010). Essa alta incidência pode ser explicada pela falta de orientação profissional para a prática da corrida e que esses corredores possam estar treinando de forma equivocada pela falta de acompanhamento de um profissional especializado. Embora correr seja aparentemente fácil, deve-se ter o conhecimento aprofundado das várias especificidades envolvidas na prática desse esporte (FUZIKI, 2012). Foi descoberto que a fascite plantar está associada com o pé plano e com o pé cavo rígido e a maior amplitude de movimento de extensão do tornozelo (PEREIRA, 2010 apud WARREN, 1990; MESSIER; PIITALA, 1988). A sobrecarga crônica e a irritação podem levar à formação de tecido ósseo em resposta às forças de tração da fásia plantar e dos músculos que se inserem na tuberosidade do calcâneo (EVANGELISTA, 2011). Segundo HESPANHOL et al (2011), a carga gerada pela corrida aplicada repetidas vezes sobre a fásia plantar pode explicar o fato da fascite plantar estar entre as principais lesões em corredores. Barbosa (2010), nos aponta as principais lesões que acometem corredores de rua, sendo estas pôr ordem no estudo de maior incidência para menos incidência: Inflamação no joelho, Canelite, Estiramento muscular, Inflamação de quadril, Lesão calcânea, Estiramento muscular (quadríceps), Tendinite do tendão de Aquiles, Inflamação do



púbis e Fascite plantar. Metodologia: Pensando em ser de certa forma mais direto em relação ao levantamento dos dados para tal pesquisar aplicou-se um questionário de forma direta através da ferramenta Google forms, esse mesmo questionário tem como base os resultados do artigo de BARBOSA 2010, com algumas adaptações, pois este, contém termos mais simples de compreensão pelo público alvo da pesquisa. Contendo 9 perguntas assertivas diretas, que tem por fim sondar a real situação que acometem os corredores amadores no âmbito das lesões provenientes da corrida de rua. Resultados e Discussão: Foram entrevistadas 23 pessoas entre homens e mulheres, de 18 a 35, todos os participantes estão dentro das ideias propostas filtradoras da pesquisa. Dessas 23 pessoas 56.5 % são mulheres (13) e 43.5% são homens (10), as outras opções de resposta dessa pergunta não obtiveram respostas. Uma pequena diferença entre os gêneros praticantes de corrida de rua. Idade, 34% (8) estão na faixa de 23 – 27 anos, seguida pelo público de 32-35 anos, com 26,1% (6) decorrendo do público de 28 a 31 anos, com 21,7% (5), e por último com 17,4% (4), o público mais jovem da faixa etária de 18 a 22 anos. Talvez exista uma taxa de adesão maior ao esporte pelos jovens como vimos nessa pesquisa, como retratada na assertiva: “ Nos últimos dez anos houve um aumento significativo, tanto no número de corridas de rua, o qual representou 218%, quanto no número de praticantes (275%)”, (Ishida 2013). Em relação ao tempo de prática de corrida de rua, 36,4% (8) estão no esporte de 1 - 2 anos, acentuando o fato de estar entre as maiores taxas de adesão ao esporte pelas pessoas, como já citado por Palluska na introdução, seguido por 22,7% (5) 2 – 3 anos, nos fazendo perceber que existe uma taxa boa de corredores que se mantem ativo no esporte, 18,2% (4) se mantem com regularidade na prática esportiva de 6 meses a 1 anos, sabendo que a taxa de desistência é maior nos primeiros 3 meses de iniciação esportiva, processo ligado a fase de adaptação neuromuscular ao esporte, período no qual seu corpo está se adaptando uma nova realidade de treinamento, onde os resultados sejam quais forem, não são tão



notáveis, em sequência 13,6% (3) estão começando a prática esportiva, com menos de 6 meses, e por fim 9,1% (2) estão com mais de 4 anos de corrida, 4 – 5 anos. No que tange à distância média percorrida pelos participantes, temos um dado muito interessante onde 39,1% (9) percorrem 1 – 3 km e também 39,1% (9) percorrem de 4 – 5 km, talvez por serem as distâncias de iniciação e de provas amadoras (3 km e 5km), normalmente distâncias menores são mais vistas em corredores iniciantes ou como forma de complemento de treinamentos físicos, 17,4% (4) percorrem de 8 a 10km e apenas 1 pessoa (4,3%) percorre de 6 – 7 km. Ressalta-se que distâncias superiores a 5k não atraem muitos atletas iniciantes. No fator motivacional, que levou as pessoas a aderirem a corrida de rua com esporte temos 34,8% (8) Lazer e diversão e também 34,8% (8) Emagrecimento e saúde como principais fatores de adesão, em seguida temos 13% (3) Competições e treinamentos e também 13% (3) que iniciaram através de Amigos ou treinador e 4,3% (1) tem Outros como fator motivacional para adesão. É nítido que a busca pela saúde e o lazer estão associadas a qualidade de vida, mudanças e bem-estar, fatores bem consideráveis na adesão e permanência na prática esportiva. Em relação a frequência de treinos executada pelos corredores, destacamos que 69,6% (16) correm de 2 – 3x por semana, 17,4% (4) correm 1x por semana e 13% (3) correm de 4 -5x por semana. Nenhum dos corredores tem frequência de 6 – 7x semana. Principal fator analisado nessa pesquisa, se refere as lesões, onde 21,7% (5) adquiriram Canelite, 17,4% (4) Não apresentarem lesões, logo após, Dor no joelho e dor no tornozelo, ambas com 13% (3) em cada opção, em seguida temos Fascite plantar, dor no joelho não especifica e dores na panturrilha cada uma com 8,7% (2), são as principais lesões que acometem atletas amadores de corrida de rua. As demais lesões não obtiveram votos. A tabela completa com todas as lesões apontadas nessa pesquisa se encontra nos anexos pergunta de no 7. Canelite ou Síndrome de estresse Tibial Medial, é comumente ocasionada por fatores como tênis inadequado, pisada incorreta, falta de preparação, aumento do estresse ou



sobrecarga de atividades, com esse senso, podemos imaginar num cenário amador e de iniciação que ela seja a principal causadora de lesões. Verificamos ainda que no quesito recorrência de lesões posteriores a primeira verificação, temos 26,1% (6) não obtiveram segundas lesões, 17,4% (4) com Fascite plantar, 13% cada com Dores no Joelho não específica e Dor no tornozelo, seguidos por Canelite e Estiramento muscular ambos com 8,7% (2), 4,3% (1) detendo as seguintes lesões, dor na panturrilha, lesão muscular do Gastrocnêmio e fratura por estresse, esse fato interessante por ter sido acometido por um acidente de percurso onde a corredora esbarrou em outra pessoa caiu e fraturou a canela. Consolidamos o pensamento de fatores propícios as lesões recorrentes, como falta de treinamento específico, sobrecarga de exercícios, mecânica de movimento errada, ou simplesmente volume de treinos altos por atletas amadores iniciantes. E por fim temos o senso sobre corredores que praticam outras atividades físicas juntamente a corrida de rua, temos: 34,8% (8) fazem Musculação, 26,1% (6) Não fazem outras atividades, 13% (3) pessoas tem Outros esportes que não foram citados, como por exemplo Triátlon, surf e futevôlei. 8,7 % (2) cada, com Lutas e Treinamento / Circuito Funcional, e 4,3 % (1) cada modalidade está sob vigência Natação e danças. As outras variáveis não tiveram adeptos. Esse dado nos traz a seguinte assertiva, todas as pessoa que iniciam qualquer pratica esportiva deveriam associa-la a práticas que tenham mobilidades e estabilizações como base de treinamento, como por exemplo a musculação e o Treinamento funcional, visto que essas duas atividades costumam preparar o corpo de forma mais específicas para outros esportes, trazendo benefícios como diminuição do risco de lesões, tratamento e fortalecimento muscular, ganhos de tônus e força muscular, além de resistência e melhor absorção de impactos pelas articulações. Conclusões: a maioria dos iniciantes com 1 -3 anos nas práticas esportivas são jovens de 23 a 27 anos, ou seja, a corrida de rua está bem difundido no meio jovem, tem maior procura pelo público feminino, trazendo uma distância de conforto máxima de 5km.



Tendo emagrecimento / saúde e lazer e diversão como principais escolhas para adesão a modalidade da corrida de rua, a busca pela saúde e melhora de vida implantada nessa geração, com uma frequência de 2 – 3x por semana, como recomenda a OMS – Organização Mundial de Saúde, para não ser considerado sedentário de 150m por semana . A Canelite é a lesão que mais assola corredores iniciantes seguida por inflamação no joelho. Ambas nos Membros Inferiores, conotando sobrecarga ou de volume de treino ou de pressão sobre as articulações de forma desorientada. Temos visto que desequilíbrios corporais na região dos glúteos tem influência direta na sobrecarga gerada nos joelhos e tornozelos, temos como base a distribuição de funções e cargas energéticas de cada musculatura alvo, pois sabemos que o corpo, como estrutura geral, vai utilizar meios para suprimir a ineficiência desses músculos, com isso também vem as sobrecargas e possíveis outras lesões. Como subsequente as lesões secundarias temos Fascite plantar que também trás consigo a bagagem da sobrecarga por volume ou intensidade de treinamento. Sabendo que a maioria faz musculação ou treinamento funcional como atividades secundarias, explica-se o fato de 17,4% não sofrerem lesões primarias e 26,1% não sofrerem lesões secundarias, conclui-se que a as atividades de treinamento que posturam e modulam o corpo de forma orientada são benéficas a pratica da corrida de rua, complementando esse e qualquer outro treinamento esportivo. Sempre entendemos que qualquer iniciação em qualquer pratica esportiva deve ser guiada ou sob os cuidados de profissionais que entendam e tenham total capacidade de conduzir uma boa aula, alguns fundamentos, teorias, experiências próprias, etc, que posso transmitir seu conhecimento de forma clara e para orientação das práticas esportivas. Fato esse que consideramos diminuir drasticamente o risco de lesões dentro das práticas esportivas de forma geral.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, R. O. **Lesões mais comuns no atletismo, na modalidade de corrida de fundo, em atletas do município de Campina Grande - PB.** 2010. 45f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2010.

BENNELL KJ, CROSSLEY K. Musculoskeletal injuries in track and field: incidence, distribution and risk factors. **Aust J Sci Med Sport.** 1996;28(3):69-75.

EVANGELISTA, A. **Reabilitação Acelerada - Mitos e Verdades:** Fisioterapia aplicada ao esporte, traumatologia e ortopedia. Editora Phorte. São Paulo. 2011.

FUZIKI, M. K. **Corrida de rua:** fisiologia, treinamentos e lesões. São Paulo: Phorte., 2012.

GISSANE C, WHITE J, KERR K, JENNINGS D. An operational model to investigate contact sports injuries. **Med Sci Sports Exerc.** 2001;33(12):1999-2003.

HESPANHOL JR, L. C. et. al. Perfil das características do treinamento e associação com lesões musculoesqueléticas prévias em corredores recreacionais: Um estudo transversal. **Rev Bras Fisioter,** São Carlos, v. 16, n. 1, p. 46-53, jan./fev. 2012.

ISHIDA JC, TURI BC, PEREIRA-DA-SILVA M; AMARAL SL. Presença de fatores de risco de doenças cardiovasculares e de lesões em praticantes de corrida de rua. **Rev. bras. educ. fís. Esporte** 2013;27(1):55-65. doi: 10.1590/S1807-55092013000100006.

PALUSKA SA. An overview of hip injuries in running. **Sports Med** 2005;35(11):991-1014. doi: 10.2165/00007256-200535110-00005.

PEREIRA, J. L. R. **Lesão em corredores:** aspectos preventivos através de uma abordagem epidemiológica. Monografia. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Escola de Educação Física. Curso de Educação Física: Licenciatura. Porto Alegre, 2010.

PILEGGI, P. et al. Incidência e fatores de risco de lesões osteomioarticulares
Anais do X Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775
<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.10, v.2, p. 1-107, abr.2025



em corredores: um estudo de coorte prospectivo. Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.24, n.4, p.453-62, out./dez. 2010.



A INFLUÊNCIA DOS MACRONUTRIENTES NA MICROBIOTA INTESTINAL

Profª Ariane Dias de Amorim
Celyane Santos da Silva Rocha
Denis Willians Rabelo Lima
Elisângela Conceição dos Santos
Jamila Emilia Beceveli
Julia Dionízio Vieira
Luciana de Souza Oliveira
Maria Emilia Favaretto Ribeiro
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A microbiota intestinal representa um ecossistema dinâmico que desempenha funções essenciais na digestão e na proteção contra patógenos, sendo influenciada por diversos fatores, incluindo a dieta (GERALDO; ALFENAS, 2021). A microbiota intestinal, composta pela comunidade de microrganismos que vivem no nosso intestino, tem um papel importante na saúde humana, por influenciar desde a digestão de nutrientes, metabolismo de composto bioativos até o nosso sistema imunológico (HERINGER et al., 2023). A dieta, especialmente os macronutrientes, como, carboidratos, proteínas e gorduras, podem afetar diretamente a saúde da microbiota intestinal. Segundo Heringer et al. (2023) Pesquisas indicam que a alimentação pode influenciar tanto a diversidade quanto a quantidade de microrganismos presentes no intestino. Por exemplo, uma dieta rica em fibras está relacionada ao aumento de bactérias que produzem ácidos graxos de cadeia curta, reconhecidos por seus efeitos benéficos à saúde intestinal. Em contrapartida, uma alimentação com alto teor de gorduras saturadas pode provocar um desequilíbrio na composição da microbiota, elevando a presença de bactérias pró-inflamatórias. **Objetivos:** Analisar a ingestão alimentar de estudantes



universitários do curso de fisioterapia e influência direta e indiretamente a que os macronutrientes têm sobre a microbiota intestinal, por meio do consumo de alimentos fontes de fibra e água. Além disso, foi efetuado uma ação de conscientização e orientação aos entrevistados para uma alimentação saudável e equilibrada para que haja um bom funcionamento e saúde da microbiota intestinal.

Referencial Teórico: Pode-se afirmar que a nutrição exerce um impacto direto sobre a composição da microbiota intestinal, e essas mudanças podem ter repercussões significativas na saúde do indivíduo. Pesquisas demonstram que uma dieta balanceada, rica em fibras e com baixo teor de gorduras saturadas e açúcares refinados, pode favorecer um ambiente ideal para o crescimento de bactérias benéficas, contribuindo para a saúde intestinal (HERINGER et al., 2023).

Metodologia: O trabalho possui caráter quantitativo, qualitativo e transversal, baseado em pesquisa de levantamento de dados de ingesta alimentar de cada indivíduo, por meio do Recordatório Alimentar de 24h. A entrevista ocorreu na Faculdade Estácio de Sá de Vitória-ES, com 10 alunos do curso de Fisioterapia. Os dados analisados foram avaliados no programa de planejamento dietético software AVANUTRI®, para determinar se a ingestão de macronutrientes, fibras e água atendia às recomendações diárias estabelecidas nas diretrizes Dietary reference intakes. **Resultados e Discussão:** A pesquisa apontou que dos 10 pacientes avaliados, 30% estavam com excesso de peso, conseqüentemente estando com o IMC acima do recomendado. Dos indivíduos analisados, 80% tinha uma ingestão insuficiente de fibras. De acordo com a avaliação da ingestão hídrica 50% estavam abaixo do recomendado. A dieta desempenha um papel fundamental na saúde da microbiota, o que pode afetar a prevenção e tratamento de várias doenças. Identificar quais hábitos alimentares ajudam a manter uma microbiota saudável pode ser uma estratégia importante para melhorar a saúde em geral, pois a relação entre macronutrientes, fibra, água e microbiota tem sido cada vez mais relevante, especialmente no contexto de doenças crônicas (SMITH et al., 2013). **Conclusões:**



Compreender a influência da nutrição sobre a microbiota intestinal é crucial para a promoção da saúde e a prevenção de doenças. Assim, desenvolver intervenções dietéticas, orientações e conscientização sobre nutrição ajudam na promoção de uma alimentação mais saudável que melhorem a saúde intestinal e sistêmica.

Palavras-chave: Microbiota Intestinal; Nutrição; Macronutrientes; Fibras; Saúde Humana.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GERALDO, Júnia M.; ALFENAS, Rita de CG. Papel da dieta na prevenção e no controle da inflamação crônica: evidências atuais. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 52, p. 951-967, 2008.

HERINGER, Paulina Nunes et al. A influência da nutrição na composição da microbiota intestinal e suas repercussões na saúde. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 9, p. 158-171, 2023.

SMITH, M. I. et al. Microbiomas intestinais de pares de gêmeos malawianos discordantes para kwashiorkor. **Science**, v. 339, n. 6119, p. 548-554, 2013.



IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL NA SAÚDE MATERNO-INFANTIL

Profª Fabiana de Oliveira Moreira

Flaviana da Silva Santos

Isabela Auer Campos

Natalina de Assis Dallabernardina

Rhayza Nascimento Rodrigues

Yasmin Vieira dos Santos de Souza

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O pré-natal é um conjunto de cuidados de saúde destinados a mulheres grávidas, essencial para monitorar a saúde da gestante e do feto ao longo da gravidez. Este acompanhamento é essencial para prevenir complicações, promover o desenvolvimento saudável do bebê e garantir que a mãe receba as orientações necessárias sobre alimentação e cuidados durante a gestação. A literatura mostra que o pré-natal adequado reduz significativamente a morbidade e mortalidade materna e neonatal. Entretanto, apesar de seus benefícios, muitas mulheres ainda não compreendem a importância e não têm acesso a essas consultas, especialmente em comunidades carentes. No contexto de Vila Nova de Colares, a falta de informação e a dificuldade de acesso aos serviços de saúde são um grande desafio. O problema de pesquisa que este trabalho aborda é: como a conscientização sobre a importância do pré-natal pode impactar o envolvimento das gestantes e seus familiares na busca por cuidados de saúde. Objetivos: Os objetivos do projeto são conscientizar a comunidade sobre a importância do acompanhamento de pré-natal tanto para a saúde da mãe quanto do bebê, identificar gestantes em situação de vulnerabilidade que podem vir a necessitar de maior acompanhamento, orientar acerca da importância dos exames como



ultrassonografia e exames laboratoriais durante o pré-natal e instruir sobre a importância da participação dos parceiros e familiares nas consultas de pré-natal. Referencial Teórico: MARQUES, B. L. et. al. Relata que o pré-natal garante a saúde da gestante e do bebê, ou seja, o pré-natal adequado reduz riscos de complicações na gestação, além do baixo peso e prematuridade, sendo importante para o desenvolvimento do bebê. PRISCILA MESQUITA MARTINS, Q. et. al. Mencionam, então, de um lado, o profissional necessita de um olhar mais humanizado, acolhedor, empático e profissional para com as gestantes; e, do outro, as pacientes precisam de conhecimento para entender que o pré-natal vai além de algo obrigatório, mas uma questão de saúde para ela, para o bebê e até depois do nascimento do bebê. POMPERMAIER, C.; et. al., relatam que, em sua maioria, as ações de saúde e seu espaço estão voltados à saúde materno-infantil. Os profissionais da área da saúde, principalmente o enfermeiro, devem incentivar a participação dos pais e parceiros nesse processo. Metodologia: Como forma de norteador visual foi elaborado um cartaz contendo informações sobre a importância da realização do pré natal e seus benefícios. Para abordagem do assunto foi utilizado uma metodologia bibliográfica, com fontes relevantes e científicas, a fim de aprimorar e atualizar o conhecimento das acadêmicas. Durante a oficina, foi passado um questionário anônimo, com 5 perguntas para coleta de dados sobre a experiência individual do público diante ao assunto abordado. Por último, foi preparado um coffee break para cativar a participação do público no projeto. Resultados e Discussão: Os resultados obtidos ao longo do projeto demonstraram que o acompanhamento adequado durante a gestação é fundamental para a saúde materno-infantil. Observou-se a partir do questionário realizado com o intuito de que houvesse uma coleta de dados a respeito do conhecimento que a população envolvida tem sobre o pré-natal, que apesar da maioria ter conhecimento sobre o que é, e os benefícios, nos 18 perguntados 17 pessoas já tinham realizado o pré-natal ou conheciam alguém que realizou e 16 sabiam sobre os benefícios, de



16 respostas, 13 tiveram algum apoio familiar nesse período, mesmo que não diretamente, de 17 respostas, 15 sabiam sobre as complicações e de 15 respostas, 14 sabiam o que acontecia no pré-natal, com isso percebemos que a população envolvida tinha um certo conhecimento mas de forma superficial por causa da falta de orientação adequada, falta de acesso à informação qualificada e estigmas relacionados, com isso, o projeto realizou a orientação do público participante no geral, e não somente as gestantes, disseminando informações seguras e de fácil compreensão a respeito do pré-natal, sendo perceptível o interesse do público na qual, foi evidenciado por relatos e dúvidas que foram sanadas no decorrer da palestra. Conclusões: Após a realização do projeto, conclui-se que a conscientização e disseminação sobre a importância do pré-natal é fundamental para que haja um maior incentivo para as gestantes procurarem acompanhamento e realizar as consultas/exames, além de incentivarem seus parceiros a frequentarem também. Portanto, torna-se perceptível e imprescindível a necessidade de realizar campanhas e palestras que possam promover e ampliar a saúde, reduzindo assim os riscos para saúde da gestante e do bebê e tornando essa gestação saudável para ambos.

Palavras-chave: gravidez; gestantes; consulta; pré-natal; saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MARQUES, B. L. et al.. Orientações às gestantes no pré-natal: a importância do cuidado compartilhado na atenção primária em saúde. **Escola Anna Nery**, v. 25, n. 1, p. e20200098, 2021.

POMPERMAIER, C.; TEIXEIRA FREITAS, G. A PARTICIPAÇÃO PATERNA NO PRÉ-NATAL. **Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc Xanxerê**, [S. l.], v. 5, p. e24268, 2020.



PRICILA MESQUITA MARTINS, Q.; MOURA FERREIRA, G. S.; ELIANA DE ARAÚJO ARAGÃO, A.; MEYKEL AMÂNCIO GOMES, F.; MARA DE ARAÚJO, L.; IVANILDO SALES FERREIRA, F. Conhecimentos de gestantes no pré-natal: evidências para o cuidado de Enfermagem. **Sanare - Revista de Políticas Públicas**, [S. l.], v. 14, n. 2, 2015.



USO DE ÁLCOOL E DROGAS ENTRE ADOLESCENTES: IMPACTO NA EDUCAÇÃO E SAÚDE

Profª Evellyn Rodrigues Cordeiro
Flaviana da Silva Santos
Rhayza Nascimento Rodrigues
Yasmin Vieira dos Santos de Souza
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O uso de álcool e drogas entre adolescentes é uma questão de saúde pública que envolve a sociedade de modo global, de acordo com Souza. M et al, 2019, o consumo dessas substâncias para os jovens traz diversas consequências que envolvem comportamentos de riscos para o meio social, físico e mental desses indivíduos. A adolescência por ser uma fase de intensas transformações, tornou-se um período em que a experimentação é impulsionada pela busca de identidade, necessidade de pertencimento e curiosidade. Diante disso, surgiu a demanda de orientar esse grupo envolvido e disseminar informações seguras confiáveis a respeito das consequências e riscos do uso de álcool e drogas, principalmente quando utilizado de forma precoce, afeta a vida dos adolescentes e os coloca em situações de vulnerabilidade como descrito por Cavalcante, M.B et al, 2008.

Objetivos: Conscientizar sobre os riscos e o impacto do uso precoce de álcool e drogas na adolescência e de suas consequências a curto e longo prazo; Orientar em como evitar o início do consumo, como procurar ajudar e reduzir níveis de estresse dos estudantes; Fazer levantamento sobre o conhecimento dos adolescentes acerca do uso de álcool e drogas, além de saber se eles já consumiram ou consomem essas substâncias ou se conhecem alguém que o faz.

Referencial Teórico: Segundo Moura, Fernanda Carminati et al, 2020, o uso de álcool e drogas entre adolescentes inibe a neurogênese e prejudica o



desenvolvimento e desempenho dos adolescentes nas atividades diárias como: alimentação, estudos, relações pessoais, saúde, dentre outros tópicos, sendo também apontado como indutor para o envolvimento em práticas agressivas e comportamentos intolerantes, com isso é perceptível que o uso dessas substâncias afeta o desenvolvimento desses indivíduos prejudicando de modo físico, social e mental, além de que, é reforçado por Souza. M et al, 2019, que fatores como características sócio demográficas, contexto familiar e situações estressoras contribuem para o policonsumo de drogas, resultando em padrões elevados de utilização dessas substâncias entre os jovens, sendo imprescindível para diminuir a taxa de uso, estratégias que visam prevenir orientando, e promovendo intervenções e supervisão no cotidiano dos adolescentes. Ademais, conforme dito por Cavalcante, M. B et al, 2008, é essencial garantir promoção da saúde dos adolescentes e prevenir quanto ao uso de álcool e drogas, facilitando o acesso à informação. **Metodologia:** Foi utilizado o recurso da apresentação de slides por meio do PowerPoint para realizar apresentação, com o objetivo de informar, alertar e compartilhar o impacto do álcool e drogas na vida dos adolescentes. Antes da apresentação propriamente dita, houve uma dinâmica de “mito ou verdade” para verificar o quanto os adolescentes sabem sobre informações básicas do tema. Ao final da apresentação, passamos um questionário anônimo, tendo apenas gênero e idade como critério, além de cinco perguntas para realizarmos verificação do entendimento dos adolescentes, como também, obter resultados a nível gráfico. **Resultados e Discussão:** Diante dos resultados obtidos através dos 54 questionários respondidos pelos alunos, obtivemos os seguintes resultados: 11% (6 alunos) usam ou já usaram drogas ilícitas alguma vez na vida (gráfico 1), e 89% (48 alunos) já consumiram ou consomem bebida alcóolica (gráfico 2), sendo os questionários respondidos por 50% (27 alunos) do sexo masculino e 31,5% (17 alunos) do sexo feminino, porém 10 alunos não responderam o gênero (gráfico 3). Além disso, 98% (53 alunos) relataram conhecer os riscos do uso das drogas e



bebidas alcoólicas na fase da adolescência (gráfico 4). Portanto, diante da pesquisa feita no local, alcança-se um grande percentual de jovens adolescentes que experimentaram ou ainda fazem uso de bebida alcoólica e drogas ilícitas, mesmo conhecendo os riscos desse uso para a saúde enquanto adolescentes. **Conclusões:** Conclui-se que ainda é necessário compartilhar para os mais jovens, os riscos e as consequências de iniciar o uso de álcool e drogas de forma precoce. Todo os âmbitos de vida são afetados e é iniciado uma cascata de problemas — saúde, educação, social, psicológica, familiar, além de todo um futuro. Contudo, também é importante ressaltar as opções que os adolescentes têm em buscar ajuda e realizar acompanhamento caso se identifique em estado de possível vício ou identifique alguém próximo. E, em como é fundamental que ações, palestras, conversas, realizadaa pelos pais, escolas, campanhas de saúde sejam realizadas para que as informações alcancem os mais jovens e, desde antes da fase adulta, já possam ter conhecimento para evitar um futuro problemático e com vícios.

Palavras-chave: drogas; álcool; adolescentes; saúde; educação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAVALCANTE, M. B. DE P. T.; MARIA DALVA SANTOS, A; BARROSO, M. G. T.. Adolescência, álcool e drogas: uma revisão na perspectiva da promoção da saúde. **Escola Anna Nery**, v. 12, n. 3, p. 555–559, set. 2008.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/684WddNnqPdWkNS6SgGhXLK/#>

MOURA, Fernanda Carminati de; Priotto, Elis Maria Teixeira Palma, Uso do álcool interferindo na saúde do adolescente: uma revisão integrativa. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, vol. 2, 2020. Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Brasil. Disponível em:

<https://www.redalyc.org/journal/4979/497965721012/html/>

SOUSA, M. DAS G. DE M. et al.. Fatores associados ao policonsumo de álcool, tabaco e drogas ilícitas: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2019. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 29, n. 5, p. e06882023, 2024.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/bTVfCt7RSKVGyvsCJ9K86DK/#>

Anais do X Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775
<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.10, v.2, p. 1-107, abr.2025



COGNIÇÃO E EQUILÍBRIO: UMA AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA SAÚDE DO IDOSO

Prof^a Georgia Vital dos Santos Rocha

Renoir Abaunza Sanchez

Nicholas Kaylan Silva de Freitas

Ana Aline Campos Gueler

Arthur Rodrigues Sales

Rayssa Malu Lucas Firmino

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O processo de envelhecimento é fisiológico, inevitável e se relaciona a declínios funcionais dos sistemas do corpo humano, com queda no desempenho as capacidades físicas, contribuindo para a dependência funcional do idoso, causando alterações sociais, cognitivas e emocionais, resultando em doenças que diminuem a qualidade de vida (Silva, 2015). “A adoção de um estilo de vida ativo proporciona diversos benefícios à saúde, uma vez que é considerado como um importante componente para a melhoria da qualidade de vida e da independência funcional do idoso.” (Maciel, 2017, p 1024). Há evidências de que os benefícios obtidos pela prática de exercícios físicos, melhoram a força muscular, coordenação motora, equilíbrio, agilidade, flexibilidade, resistência cardiorrespiratória, potência [...] (Silva, 2015, p 2 vol7). O treino cognitivo por meio de leituras e práticas de exercícios pode melhorar o funcionamento cognitivo e colaborar para a manutenção da qualidade de vida e do bem-estar psicológico na velhice (Chariglione, 2014, p 171). **Objetivos:** O estudo objetivou avaliar as funções cognitivas. Aplicar estímulos de praxias finas, interação social e autorrelatos. De equilíbrio, avaliar a capacidade de manter o equilíbrio, deslocar-se no ambiente e realizar movimentos sem desequilibrar, observar nas atividades de alongamentos o desempenho físico.



Referencial Teórico: Baseado em referenciais teóricos que apoiam tratamentos físicos de equilíbrio, cognição e envelhecimento ativo. De acordo com Pillatt, Nielsson e Schneider (2019), exercícios físicos agem benéficamente na cognição de idosos, como aumento da velocidade de processamento. Antunes et al. (2006) aborda melhoria na atenção, memória, raciocínio e praxia. Exercícios físicos/terapêuticos contribuem para funções cognitivas e equilíbrio, garantindo a funcionalidade e bem-estar dos idosos, segundo Pillatt, Nielsson e Schneider (2019). **Metodologia:** Realizou-se no CAJUN - Caminhando Juntos, durante um mês, Testes de Habilidades Manuais, envolvendo desenhos de formas geométricas, escrever e cortar papel com tesoura; manobras de massoterapia nas mãos, alongamentos dos membros superiores e, teste de desenhos geométricos foi reaplicado com alterações, as figuras estavam pontilhadas e foi orientado como realizá-las. Na última visita, repetiu-se os alongamentos e massoterapia nas mãos com orientação para realizar em casa. **Resultados e Discussão:** A maioria dos idosos apresentou dificuldades nos Testes de Habilidade. Espera-se que a arteterapia contribua para a melhoria da coordenação motora fina, percepção e expressão, promovendo o bem-estar e qualidade de vida. Assim, contribuir para a saúde mental, bem-estar, autoconfiança, autoestima e melhorar suas potencialidades funcionais. Atribuídas notas de um a três pontos de acordo com as dificuldades, sendo um representando maior dificuldade e três menor dificuldade. No desenho das formas geométricas e na escrita, observou mais de 40% resultado ruim. No corte de papel, notas de 16,75 nota um, 25% nota dois e 58,3% nota três. **Conclusões:** Neste projeto foram observados os idosos de forma geral, respeitando as individualidades na questão de suas funcionalidades. Concluindo que a metodologia aplicada e as avaliações realizadas, os relatos individuais obtidos em praxias finas e em equilíbrio, resultados satisfatórios. Ressaltando que os mesmos já desenvolviam atividades relacionadas ao projeto como a arteterapia o que contribuiu positivamente para os objetivos deste projeto, confirmando que o



envelhecimento ativo é de suma importância para a preservação da cognição e equilíbrio na saúde do idoso.

Palavras-chave: cognição; equilíbrio; fisioterapia; idoso; saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz:** Revista de Educação Física [online]. 2010, v. 16, n. 4 [Acessado 8 Outubro 2024], pp. 1024-1032. Disponível em: <<https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>>.



ALCOOLISMO NA ADOLESCÊNCIA

Profª Fabiana de Oliveira Moreira

Amanda Ribeiro Pimenta

Ana Paula Mesquita

Ana Fábيا da Silva

Gleyce Kelly Ferreira

Kaylani Tereza Freire Fernandes

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O álcool é uma das drogas lícitas mais consumidas no mundo, o que a torna um problema de saúde pública. Visando essa barreira iremos levar esse tema a um público de adolescentes de 10 a 15 anos (atletas) de um projeto social chamado Arte da Luta que fica situada no Bairro de Fátima, Serra/ES. **Objetivos:** A organização desse projeto teve como objetivo levar a informação de forma preventiva, conscientizando o público das consequências malélicas que pode causar o álcool em diversas áreas na vida desses jovens, deixando claro que quanto mais novo o uso desse entorpecente maior o dano. **Referencial Teórico:** “Estudos revelam que o uso de bebidas alcoólicas nessa fase da vida se dá por curiosidade e impulsividade das crianças e adolescentes, tornando-se preocupante pelo fato de comprometer o desenvolvimento cerebral, ocasionando problemas cognitivos e emocionais do indivíduo” (Silva, França 2016). Segundo Zanoti-Jeronymo e Carvalho (2005), dentre os fatores biopsicossociais, a influência parental é muito predominante, originada no próprio ambiente familiar o que favorece a dependência do álcool. **Metodologia:** O projeto vai ser realizado em forma de palestra no centro comunitário do bairro com aproximadamente 15 alunos com o propósito de ser compreensiva, de abordagem clara e objetiva, com



apresentações de slide, explicando e ensinando as consequências da escolha em usar o álcool principalmente nessa fase da vida. **Resultados e Discussão:** Após a implementação da metodologia proposta, vimos resultados significativos em relação ao alcoolismo na adolescência. De acordo com o levantamento realizado em 2019 pelo PeNSE, “no Brasil o percentual de alunos que já experimentaram bebida alcoólica alguma vez na vida aumentou para 63,3%, tendo predominância em todos os estudos brasileiros o sexo feminino” (PeNSE,2019 pag63). Além disso, também houve o aumento para 34.6% dos escolares que tiveram o primeiro contato com a bebida antes dos 14 anos de idade, sendo 32.3% meninos e 36,8% meninas. Não basta ser um número alto, ainda há o fato de uqe houve crescimento principalmente em relação ao sexo feminino se comparado com os dados obtidos no ano de 2015, que foi de 32,1% para meninos e de 29,2% para as meninas (PeNSE,2019, pág.74). **Conclusões:** Diante dos estudos sobre o tema sugerido para o projeto, revela a importância da prevenção através de políticas públicas, ser mais aberto sobre o assunto com os jovens e adolescentes principalmente, tendo mais diálogo. Fazendo pesquisas importantes para que com essa forma, o enfermeiro e demais profissionais da atenção básica possam trabalhar com mais eficácia com as famílias, a fim de amenizar o problema, evitando também que adolescentes não usem ou retomem a usar o álcool.

Palavras-chave: Alcoolismo na adolescência; prevenção; consequências.

REFERÊNCIAS

<https://repositorio-api.animaeducacao.com.br/server/api/core/bitstreams/550dfcdf-0adc-4932-a388-528cc06545c0/content>

<https://cisa.org.br/pesquisa/artigos-cientificos/artigo/item/75-alcool-e-jovens>

<https://www.redalyc.org/journal/4979/497957635008/html/>



PREVENÇÃO COMEÇA COM INFORMAÇÃO: MÉTODOS CONTRACEPTIVOS E ISTs EM ADOLESCENTES

Profª Fabiana Oliveira Moreira

Paulo Henrique Alvenas

Ranyelle Nunes

Roseane Cabral

Raphaella de Carli

Thainara Reis

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: Adolescência (10 a 19 anos - OMS) é a fase do desenvolvimento humano que marca a transição entre a infância e a idade adulta. As experiências sexuais normalmente se afloram durante essa fase da vida, tanto quanto o aumento do número de adolescentes contaminados por ISTs e de gravidez indesejada, devido a precocidade nas relações sexuais, à multiplicidade de parceiros, a não utilização de preservativo e, principalmente a falta de informações seguras e coerentes mostra a importância de elaborações de projetos educativos que abordem o tema de educação sexual em si, no contexto escolar (CHAVES AC, et. al., 2014; OLIVEIRA KNS, et al., 2014). No Espírito Santo no ano de 2023, foram notificados 527 casos de sífilis adquirida em adolescentes da faixa etária de 13 a 19 anos. (SESA, 2023). As ISTs podem causar vários problemas de saúde se não tratadas precocemente. A gonorreia e a tricomoníase podem causar, além de outros agravos, infertilidade. Certos tipos de HPV podem desencadear o câncer. A sífilis não tratada pode evoluir para as fases tardias com complicações cardíacas e neurológicas. O vírus do herpes tem recidivas, mesmo com tratamento. As ISTs também aumentam a susceptibilidade à infecção pelo HIV. **Objetivos:** O objetivo



deste estudo é descrever a importância da orientação nas escolas sobre métodos contraceptivos e infecções sexualmente transmissíveis para o público adolescente que já iniciaram ou ainda iniciarão suas atividades sexuais. Também inclui escolher o método para prevenir ou adiar a gravidez, com o uso de contraceptivos ou outros métodos. Além disso, informar aos jovens que participaram da palestra sobre o aumento no número de casos de ISTs envolvendo relações sexuais sem proteção, que podem ter consequências sérias à saúde e problemas a longo prazo, também a transmissão da infecção para outros parceiros. **Referencial Teórico:** Vale destacar que apesar de a escola ser o local ideal para introduzir a temática na vida das crianças e adolescentes, são notáveis as dificuldades de sua implementação neste meio, tais como, falta de preparo de muitos professores não saberem como mencionar tal tema em sala de aula, além dos entraves diretamente relacionados a muitas famílias, que não aceitam que a escola trate desta questão (SANTOS ALR et al., 2021; SILVA AS, 2018; ALBUQUERQUE GDLBM, et al., 2021). **Metodologia:** A metodologia adotada consistirá na realização de uma palestra direcionada a uma turma da Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Silvio Rocio, localizada no bairro de São Torquato, em Vila Velha. A apresentação abordará temas como métodos contraceptivos orais e injetáveis, métodos de barreira, pílula de emergência e as ISTs mais prevalentes entre os adolescentes. Também será aplicado um questionário com perguntas relacionadas ao tema, a fim de avaliar os conhecimentos prévios dos estudantes, permitindo quantificar e qualificar as informações obtidas. **Resultados e Discussão:** Serão apresentados com base na análise das respostas dos alunos, permitindo uma comparação com dados já disponíveis na literatura e em fontes oficiais de saúde. Espera-se, com isso, identificar lacunas no conhecimento dos adolescentes sobre métodos contraceptivos e ISTs, bem como propor intervenções educativas eficazes. **Conclusões:** A conscientização sobre ISTs e o uso de preservativos é fundamental para uma prática sexual segura, especialmente entre adolescentes, portanto é de



grande importância transmitir informações para que os jovens estejam prevenidos. Baseado em nossas pesquisas, de fato os alunos necessitam de mais projetos como esse.

Palavras-chave: adolescentes; educação sexual; infecções Sexualmente transmissíveis; contracepção; preservativo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BROGIOLOC. B.; IRBERM. A. DE O. B.; SANTANAF. DE C. A.; FONSECAL. DE A.; BRANDÃO. M.; SALLES. V.; MORAISM. V. C.; MENDES. B. DO E. S.; DIASA. M. N.; FRANCO. C. Z. Educação sexual de adolescentes e jovens em ambiente escolar. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 24, n. 6, p. e16369, 19 jun. 2024.

NASCER E CRESCER. **Revista do Hospital de Crianças Maria Pia**, v. 19, n. 3, 2010. Disponível em: <https://scielo.pt/pdf/nas/v19n3/v19n3a20.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2025.

ESPÍRITO SANTO. Secretaria da Saúde. **Boletim Epidemiológico de Sífilis**. 2023. Disponível em: <https://saude.es.gov.br/Media/sesa/NEVE/Boletim%20Epidemiologico%20Estadua%20Sifilis%202023.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2025.

AFYA. **ISTs na adolescência**. Educação Médica, 2025. Disponível em: <https://educacaomedica.afya.com.br/blog/ists-na-adolescencia>. Acesso em: 25 mar. 2025.