



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

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

12/05/2025 a 17/05/2025 – Estácio Vitória

30/05 a 04/06/2025 – Estácio Vila Velha

ISSN: 2764-1775



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

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

**Sustentabilidade e empregabilidade:  
construindo carreiras com impacto científico, social e  
tecnológico**

ISSN: 2764-1775

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



## 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

Georgia Vital dos Santos Rocha

Julienne Rocha Borges Fonseca

Moysés Bolzan Lessa

Rafael Dias Valencio

Samantha Irineu Andrade de Souza

Sátina Priscila Marcondes Pimenta

Saulo Cardoso Malbar da Silva

Sérgio Murilo França de Souza Filho

Vanessa 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  
Sérgio Murilo França de Souza Filho  
Vanessa Teixeira Nascimento



## ÍNDICE

### Volume 2 - CIÊNCIAS DA SAÚDE

<b>2.1 ESTÁCIO VITÓRIA</b> .....	8
CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE ACADÊMICO E DA CARGA HORÁRIA SOBRE A SAÚDE DA PELE DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS .....	8
CONSCIENTIZAÇÃO E PREVENÇÃO PARA CUIDADO COM A PELE DO IDOSOS .....	12
IMPACTO DA EXPOSIÇÃO SOLAR EM PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS NA SAÚDE DA PELE: ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO .....	15
ABORDAGEM DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO E O TRATAMENTO DE ÚLCERAS DE PRESSÃO EM PARATLETAS .....	18
IMPACTO DO ESTRESSE NA SAÚDE DA PELE DE MÃES ATÍPICAS: COMO O ESTILO DE VIDA AFETA A SAÚDE DA PELE E OS CUIDADOS FISIOTERAPÊUTICOS .....	21
CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O CÂNCER DE PELE EM VENDEDORES DE ÁGUA DE COCO NAS PRAIAS .....	24
A DISFUNÇÃO DO ASSOALHO PÉLVICO EM MULHERES, E AS AÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS .....	27
INCONTINÊNCIA URINÁRIA FEMININA GENERALIZADA .....	30
INCONTINÊNCIA URINÁRIA NO IDOSO.....	34
A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO TERAPÊUTICO PARA A INDEPENDÊNCIA FUNCIONAL DO IDOSO .....	37
ORIENTAÇÃO AOS CUIDADORES INFORMAIS DE IDOSOS: UM BREVE ESTUDO SOBRE QUEM CUIDA DAS PRINCIPAIS DEMANDAS DO IDOSO DEPENDENTE .....	40

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



FORTALECIMENTO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO: BENEFÍCIOS DO FORTALECIMENTO E TÉCNICAS PARA A SAÚDE DA MULHER .....	43
O PAPEL DA FISIOTERAPIA NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS COM DOENÇA DE PARKINSON: ESTRATÉGIAS PARA A MOBILIDADE E INDEPENDÊNCIA .....	46
TRIAGEM NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE CAPOEIRA DO GRUPO SAPEBA.....	49
AVALIAÇÃO DO RISCO NUTRICIONAL EM ADULTOS: ANÁLISE DO IMC, PERÍMETRO ABDOMINAL E ÍNDICE DE CONICIDADE .....	52
ORIENTAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA PLANTONISTAS DO CENTRO CIRÚRGICO DO HOSPITAL SANTA RITA EM VITÓRIA/ES .....	56
TRIAGEM NUTRICIONAL DE MULHERES DONAS DE CASA QUE FREQUENTAM A CÉLULA DA IGREJA DO EVANGELHO KADOSH.....	59
TRIAGEM NUTRICIONAL DE CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR DE UMA EQUIPE DE FUTSAL .....	62
AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DOS ALUNOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA FACULDADE ESTÁCIO DE SÁ.....	65
AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE COPEIROS HOSPITALARES .....	68
ALÉM DAS QUATRO LINHAS: UM ESTUDO SOBRE FUTEBOL AMERICANO ARMADOR .....	72
O SALTO VERTICAL COM CONTRAMOVIMENTO PARA JOGADORES DE FUTEBOL .....	75
ADESÃO A MODALIDADES ESPORTIVAS COLETIVAS MULHERES E A CANOA HAVAIANA .....	78
MOTIVOS DA ADESÃO DE ALUNOS À PRÁTICA DE BEACH TENNIS .....	81
BOXE PARA TODOS: INCENTIVANDO A ADESÃO E PROMOVENDO BENEFÍCIOS PARA COMUNIDADE .....	84
JUDÔ PARA AS COMUNIDADES: GARANTIA DE DIREITO E O ACESSO AO ESPORTE DE COMBATE .....	87



<b>2.2 ESTÁCIO VILA VELHA .....</b>	<b>90</b>
FORTALECIMENTO NEUROMUSCULAR NO BASQUETE ESCOLAR FEMININO .....	90
SAÚDE MENTAL PARA TODOS: CONSCIENTIZAÇÃO E CONHECIMENTO .....	94
PREVALÊNCIA DE SOBREPESO E OBESIDADE EM MULHERES NO CLIMATÉRIO NA FACULDADE ESTÁCIO DE SÁ – CAMPUS VILA VELHA .....	97
TRIAGEM NUTRICIONAL DE FAMILIARES DOS ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DA ESTÁCIO DE VILA VELHA .....	100
PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL A PESSOA IDOSA .....	103
VULNERABILIDADE PSICOSSOCIAL E SAÚDE MENTAL IDOSA .....	107
ORIENTAÇÃO SOBRE A IMPORTÂNCIA DA LAVAGEM DAS MÃOS PARA A PREVENÇÃO DE DOENÇAS GASTROINTESTINAIS E RESPIRATÓRIAS EM CRIANÇAS DE 9 A 11 ANOS EM ESCOLA DE ENSINO FUNDAMENTAL EM TERRA VERMELHA –ES .....	110
DISCUTINDO A SAÚDE MENTAL DO PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM DA GRANDE VITÓRIA/ES .....	114
AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DOS TRABALHADORES ADMINISTRATIVOS E DE MANUTENÇÃO DA FACULDADE ESTÁCIO DE SÁ UNIDADE DE VILA VELHA .....	117
EDUCAÇÃO E PREVENÇÃO DO HPV: CONSCIENTIZAÇÃO DA POPULAÇÃO CIRCULANTE NA PRAÇA DA AV. EXPEDITO GARCIA – CAMPO GRANDE, CARIACICA/ES SOBRE SINAIS, SINTOMAS, CAUSAS E MEDIDAS PREVENTIVAS .....	121
TRIAGEM NUTRICIONAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS NOTURNOS DA ESTÁCIO POLO CENTRO VILA VELHA .....	124



## 2.1 ESTÁCIO VITÓRIA

### CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE ACADÊMICO E DA CARGA HORÁRIA SOBRE A SAÚDE DA PELE DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Prof<sup>a</sup> Jéssica Aparecida Ludwig

Ana Victoria Serafim Silva

Eduardo Vieira Gatti

Nicolle de Freitas Poncio Figueira

Pedro Lucas Bonanetti dos Santos

Silvana Ferreira dos Santos Rodrigues

Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** O estresse e a carga excessiva de estudos impactam a saúde da pele dos estudantes, contribuindo para problemas como acne, oleosidade, ressecamento e envelhecimento precoce. Fatores como privação de sono, alimentação inadequada e falta de cuidados dermatológicos agravam essas condições. O estresse contínuo compromete a regeneração celular da pele, tornando-a mais vulnerável a inflamações e infecções. Além dos efeitos físicos, essas alterações também afetam o bem-estar emocional, gerando baixa autoestima e ansiedade. O tema aborda os impactos do estresse e da sobrecarga de estudos na pele e o papel do fisioterapeuta na prevenção e cuidado dessas alterações. **Objetivos:** Este estudo tem como objetivo enfatizar a importância da atenção dedicada aos estudantes, a fim de prevenir disfunções cutâneas e evitar sua progressão para doenças dermatológicas. **Referencial Teórico:** A pele, como maior órgão do corpo humano, desempenha funções além da proteção física, atuando também como um importante componente imunológico e sensorial, o que a torna vulnerável aos efeitos do estresse (Brazilian Journal of Implantology and Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



Health Sciences, 2024). É amplamente reconhecido que o estresse psicológico aumenta a suscetibilidade a distúrbios inflamatórios (JOURNAL OF MEDICINE AND LIFE, 2010). No contexto universitário, estudos apontam que estudantes relatam níveis mais altos de angústia e estresse do que seus pares não estudantes, afetando diretamente sua qualidade de vida (WUNSCH et al., 2021). A acne vulgar, uma das doenças dermatológicas mais comuns, tem sido associada a impactos emocionais significativos, como ansiedade, depressão e baixa autoestima (DABASH et al., 2024; ISRAEL; RALPH-NWACHUKWU; ATTAH, 2022). Além disso, o estresse acadêmico tem demonstrado uma associação positiva com a acne, sendo mais prevalente em estudantes universitários com traços de personalidade intensos e em períodos de maior pressão, como exames (AZIZ; KHAN, 2022). Quanto ao tratamento, embora a terapia médica convencional atenda à maioria dos casos, abordagens complementares como luz azul têm sido consideradas eficazes, embora ainda faltem evidências suficientes para recomendar amplamente terapias com laser e luz (BORELLI; KORTING, 2010; TITUS; HODGE, 2012). **Metodologia:** A metodologia utilizada foi presencial, educativa e investigativa, realizada na Faculdade Estácio de Sá de Vitória. Após uma pesquisa bibliográfica sobre a relação entre estresse, rotina acadêmica intensa, alterações cutâneas e autocuidado, foi desenvolvida uma ação prática voltada a universitários. A atividade incluiu orientações sobre cuidados com a pele, distribuição de folhetos informativos, aplicação de questionários sobre hábitos dermatológicos e entrega de sachês de chá como incentivo ao autocuidado. A proposta priorizou acessibilidade e clareza, promovendo conhecimento e valorização da saúde da pele como parte essencial da saúde integral do estudante. **Resultados e Discussão:** A pesquisa evidenciou que estresse, rotina intensa, sono insuficiente e má alimentação afetam diretamente a saúde da pele dos estudantes, provocando acne, oleosidade, ressecamento e inflamações frequentes. Esses problemas vão



além do desconforto físico, impactando também o bem-estar emocional, com relatos de ansiedade, baixa autoestima e até isolamento social. Embora tratamentos médicos convencionais, como pomadas e antibióticos, sejam amplamente utilizados, abordagens complementares têm ganhado espaço, apesar de nem todas terem comprovação científica sólida. Nesse contexto, o fisioterapeuta dermatofuncional assume um papel importante ao aplicar técnicas que auxiliam no controle das alterações cutâneas, estimulam a regeneração da pele e contribuem para a redução do estresse, promovendo uma rotina de autocuidado mais saudável e integrada.

**Conclusões:** O estresse e a carga intensa de estudos afetam a pele dos estudantes, causando problemas como acne, oleosidade, ressecamento e inflamações. O fisioterapeuta dermatofuncional desempenha um papel importante ao aplicar terapias estéticas e fornecer orientações sobre autocuidado, ajudando a reduzir os impactos do estresse e melhorando a saúde física e emocional. Sua atuação contribui para a qualidade de vida dos estudantes, ressaltando a importância do cuidado com a pele como parte da saúde integral.

**Palavras-chave:** estresse; acne; fisioterapia dermatofuncional.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BANKOW, B. C. et al. Impactos do estresse crônico na saúde da pele: mecanismos neuroimunológicos e efeitos clínicos. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, [S. l.], v. 6, n. 8, p. 3087–3098, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n8p3087-3098. Disponível em: <https://bjhs.emnuvens.com.br/bjhs/article/view/308>. Acesso em: 2 maio 2025.

SANTANA, F. de C. A. et al. Avaliação do estresse crônico como etiologia para doenças dermatológicas. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [S. l.], v. 10, n. 3, p. 1508–1518, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i3.13248. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/13248>. Acesso em: 2 maio 2025.

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



VALÁCIO, C. C.; MACHADO, C. J. Neuroimmunoendocrine response to stress and its contribution to the pathogenesis of skin diseases. *Aracê*, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 791–797, 2025. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/2706>. Acesso em: 2 maio 2025.

WUNSCH, K.; KIENBERGER, K.; NIESSNER, C. *Changes in physical activity patterns due to the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis*. 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/4/2250>. Acesso em: 2 maio 2025.



## CONSCIENTIZAÇÃO E PREVENÇÃO PARA CUIDADO COM A PELE DO IDOSOS

**Profª Jéssica Aparecida Ludwig**

**Ghabriel Guimarães**

**Jônatas Oliveira**

**Karen Pinheiro**

**Marcela Do Nascimento**

Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** O envelhecimento provoca alterações na pele que a tornam mais frágil e suscetível a lesões e infecções, exigindo cuidados preventivos com higiene, hidratação e proteção solar. A fisioterapia dermatofuncional desempenha papel importante nesse cuidado, por meio da prevenção, tratamento e reabilitação das disfunções cutâneas. Nesse contexto, foi criado o projeto de extensão “Conscientização e Prevenção para o Cuidado com a Pele dos Idosos”, desenvolvido na disciplina de dermatofuncional do curso de Fisioterapia, com o objetivo de promover a saúde da pele dos idosos por meio de ações educativas e práticas, beneficiando tanto os pacientes quanto os alunos participantes. **Objetivos:** O projeto busca capacitar cuidadores de idosos em casas de repouso sobre cuidados preventivos com a pele e orientações nutricionais, visando reduzir riscos dermatológicos e os efeitos do envelhecimento cutâneo. **Referencial Teórico:** O envelhecimento é um processo natural que provoca alterações estruturais e funcionais na pele, comprometendo suas funções de proteção e regeneração (SANTOS et al., 2015). Esse processo resulta da interação entre fatores internos, como a genética, e externos, como a exposição solar e o uso de substâncias nocivas (ALMEIDA et al.,



2012), levando a afinamento da pele, redução de colágeno e elastina, ressecamento e flacidez. Além disso, o envelhecimento afeta a circulação, dificultando a regeneração e aumentando a vulnerabilidade da pele a infecções e lesões (NOGUEIRA et al., 2017). Entre as disfunções cutâneas associadas estão a xerose, que afeta cerca de 50% dos idosos acima de 65 anos por conta da menor produção de lipídios (LIMA et al., 2018), dermatites causadas por irritantes e regeneração celular reduzida (SANTOS et al., 2015), úlceras de pressão ligadas à imobilidade e à falta de cuidados com a pele (ALMEIDA et al., 2012; SANTOS et al., 2015), e neoplasias cutâneas, como carcinomas, associadas à exposição. **Metodologia:** O projeto de extensão adotou uma abordagem qualitativa e educativa com o objetivo de conscientizar e promover cuidados com a pele de idosos residentes em uma casa de repouso. As ações incluíram palestras, rodas de conversa e dinâmicas práticas abordando temas como higiene, hidratação, fotoproteção e alimentação. Para reforçar os conteúdos e facilitar a aplicação no cotidiano, foram utilizados materiais de apoio, como panfletos informativos e checklists. Essa metodologia proporcionou uma experiência prática e formativa, contribuindo para o estímulo ao autocuidado entre os participantes. **Resultados e Discussão:** A intervenção aumentou significativamente o conhecimento dos cuidadores sobre cuidados com a pele, corroborando os estudos de Gupta e Skinner (2004) e Farage et al. (2008), que evidenciam a eficácia da educação contínua na prevenção de complicações cutâneas. Também reforçou o papel do fisioterapeuta dermatofuncional, conforme destacado por Guirro e Guirro (2015), mostrando que a integração entre teoria e prática é eficaz para sensibilizar os cuidadores e aprimorar os cuidados diários com a pele dos idosos. **Conclusões:** Ações educativas e práticas foram eficazes na promoção da saúde da pele de idosos, com ênfase em higiene, hidratação, proteção solar e alimentação; a abordagem interdisciplinar e a fisioterapia dermatofuncional foram fundamentais nesse processo.



**Palavras-chave:** idosos; cuidados dermatológicos; envelhecimento cutâneo; prevenção; fisioterapia dermatofuncional.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, A. T. et al. **Cuidados com a pele do idoso**. São Paulo: Editora Ciências Médicas, 2012.

LIMA, R. A. et al. Alterações cutâneas no envelhecimento e estratégias de prevenção. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 3, p. 345–354, 2018.

NOGUEIRA, A. C. et al. Impactos do envelhecimento no sistema tegumentar. **Revista de Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 10, n. 2, p. 225–232, 2017.

SANTOS, M. C. et al. Fisiologia da pele envelhecida: implicações clínicas e terapêuticas. **Revista de Enfermagem Integrada**, Juiz de Fora, v. 8, n. 1, p. 55–62, 2015.

SOUSA, L. M. et al. Prevenção do câncer de pele em idosos: importância da fotoproteção. **Revista de Enfermagem e Saúde Pública**, Fortaleza, v. 6, n. 1, p. 89–96, 2021.



## **IMPACTO DA EXPOSIÇÃO SOLAR EM PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS NA SAÚDE DA PELE: ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO**

**Profª Jéssica Aparecida Ludwig**

**Ana Clara Bonila Guerra**

**Elisângela Pereira Buenos Ayres Forza**

**Rayssa Malu Lucas Firmino**

**Rhaysa Fernanda de Paula Baptista**

Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** A prática de atividades físicas ao ar livre traz muitos benefícios para a saúde física e mental, mas a exposição prolongada expõe os praticantes aos seguintes riscos: radiação ultravioleta que pode causar efeitos imediatos, como queimaduras solares de primeiro e segundo grau, e outros danos cumulativos; o envelhecimento precoce da pele; alterações pigmentares; desenvolvimento de câncer de pele, incluindo melanoma. Além disso, a exposição solar intensa pode comprometer o desempenho esportivo, provocando desidratação, fadiga precoce e queda de rendimento. Apesar de os efeitos prejudiciais da exposição solar serem amplamente conhecidos, muitos praticantes ainda deixam de adotar medidas adequadas de fotoproteção. Isso pode ocorrer por desconhecimento, desconforto com o uso de protetor solar durante o exercício, pela falta de hábito ou até mesmo pelo custo dos produtos, como protetores resistentes ao suor e roupas com proteção UV, que nem sempre são acessíveis a todos. Esse comportamento se torna preocupante quando consideramos que os danos provocados pela radiação UV são cumulativos e podem ter consequências a longo prazo. Diante disso, este trabalho busca compreender de que forma a exposição solar afeta a saúde da pele e o desempenho



de pessoas que praticam atividades físicas ao ar livre, e como a adoção de medidas simples de proteção pode minimizar esses impactos. **Objetivo:** Promover a conscientização sobre a importância da fotoproteção e incentivar a criação de hábitos mais seguros, que protejam não só a pele, mas também a saúde e o rendimento físico. **Referencial teórico:** Baseia-se em autores como Snyder, Wu, Moehrle, Green e Morton, que discutem os efeitos da radiação UV, os riscos específicos para atletas e as barreiras à adoção da fotoproteção. Os estudos destacam como o suor pode aumentar a sensibilidade da pele ao sol e como o exercício intenso pode enfraquecer o sistema imunológico, reduzindo a capacidade natural de defesa contra danos celulares. Essa combinação — exposição solar intensa, queda de imunidade e falta de fotoproteção — pode favorecer, com o tempo, o surgimento de câncer de pele, como carcinoma e melanoma, especialmente entre pessoas expostas com frequência. **Metodologia:** Será realizada uma ação educativa em uma praia, com distribuição de folders informativos sobre os riscos da exposição solar e formas de prevenção, como uso de protetor solar, roupas adequadas, bonés, óculos escuros e hidratação. Espera-se aumentar o conhecimento dos participantes e estimular a reflexão sobre hábitos de proteção durante atividades ao ar livre. **Resultados e Discussão:** Será fundamentada nas percepções coletadas e no impacto da ação como ferramenta de conscientização. **Conclusão:** Embora o sol seja parte essencial da prática esportiva ao ar livre e para a saúde, a exposição solar representa um risco que não deve ser desconhecido.

**Palavras-chave:** Exposição solar; câncer de pele; atividade física; fotoproteção; saúde da pele.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GREEN, A. C.; WILLIAMS, G. M.; LOGAN, V.; STRUTTON, G. M. Reduced melanoma after regular sunscreen use: randomized trial follow-up. *Journal of Clinical Oncology*, [S. l.], v. 29, n. 3, p. 257–263, 2011. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8822891/>. Acesso em: 2 maio 2025.

MORTON, S. K.; HABASH, R. W.; KHAN, S. A. Sunscreen application, safety, and sun protection: The evidence. *Australasian Journal of Dermatology*, [S. l.], v. 64, n. 1, p. 8–16, 2023. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1326020023015157>. Acesso em: 2 maio 2025.

SNYDER, A. et al. Solar ultraviolet radiation exposure and human health: an update. *Photochemical & Photobiological Sciences*, [S. l.], v. 21, p. 1–37, 2022. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s13555-021-00671-0>. Acesso em: 2 maio 2025.



## ABORDAGEM DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO E O TRATAMENTO DE ÚLCERAS DE PRESSÃO EM PARATLETAS

**Prof<sup>a</sup> Jéssica Aparecida Ludwig**  
**Esther Thamirys Hilário da Cunha**  
**Lais Vitória Matias Souza Barbosa**  
**Leanna Alfonso Herrera**  
**Raphaela Elias Delcaro**  
Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** Segundo Zaidi e Sharma (2024) úlceras por pressão (UP) são lesões localizadas na pele e nos tecidos moles, que se desenvolvem devido à pressão prolongada exercida sobre áreas específicas do corpo, geralmente proeminências ósseas, podendo causar complicações e até mesmo serem fatais. Os principais mecanismos para sua formação são: força de cisalhamento, pressão e fricção. Os fatores de risco para UP são vários, como idade avançada, imobilidade, debilitação, hospitalização e intervenção cirúrgica, o que torna os paratletas cadeirantes um público suscetível a esse tipo de lesão. **Objetivos:** Compreender as causas do desenvolvimento de úlceras de pressão e seu impacto nas atividades de vida diária e desempenho motor. Investigar as principais abordagens fisioterapêuticas para a prevenção e tratamento das úlceras de pressão. Orientar paratletas e profissionais da área sobre a importância da fisioterapia no manejo funcional dessa condição. **Referencial Teórico:** De acordo com Silva e Júnior (2022) o aparecimento da lesão por pressão acontece pelo aumento da intensidade de pressão em determinada área do corpo, causando um aumento secundário da pressão nos capilares sanguíneos, resultando em uma isquemia local, que acarreta desarranjos no aporte de nutrientes



incluindo o oxigênio, levando a uma disfunção metabólica tegumentar, muscular e óssea. Em uma pesquisa realizada por Vieira *et al.* (2021), citam as intervenções para a UP, que incluem drenagem venosa, contenção elástica, curativos, em conjunto com repouso, elevação do membro afetado e antibioticoterapia, indicada para casos de sinais de infecção; na área da fisioterapia, o fisioterapeuta atua na prevenção, movimentando diretamente o paciente, que precisa ser reposicionado várias vezes ao longo do dia, mas no tratamento, é possível intervir com laser de baixa potência para estimular a cicatrização, aliviando a dor e promovendo a regeneração celular, ou a estimulação elétrica, que libera ozônio, possui ação antisséptica e cicatrizante, favorecendo a recuperação da lesão. **Metodologia:** O presente trabalho acadêmico é de caráter explicativo e qualitativo, tendo como fonte artigos da Scielo, Pubmed e outras fontes científicas. O público alvo são paratletas do Instituto Reabilitacional e Esportivo para Deficientes Físicos do Espírito Santo (IREFES), que serão orientados sobre o papel da fisioterapia na prevenção e tratamento das úlceras de pressão. **Resultados e Discussão:** Os paratletas cadeirantes do IREFES apresentam alta vulnerabilidade ao desenvolvimento de UP, principalmente devido à permanência prolongada na cadeira de roda, à pressão constante em proeminências ósseas e aos treinos intensos. De acordo com um estudo realizado por Ferro *et al.* (2020), 63% dos paratletas interrompem treinos e 78% relatam consequências psicológicas como isolamento e depressão, o que evidencia a necessidade de focar em prevenir esse tipo de lesão, para que não seja necessário interferir na rotina dos afetados. **Conclusões:** As UPs afetam negativamente a performance, independência e saúde mental de paratletas. A fisioterapia é essencial na prevenção e tratamento, com resultados positivos na cicatrização e qualidade de vida, e é necessária a orientação continuada sobre autocuidado e tecnologias assistivas, assim como a implementação de protocolos padronizados com avaliação biomecânica e suporte nutricional.



**Palavras-chave:** úlceras de pressão; fisioterapia; prevenção; tratamento

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FERRO, B. H. et al. A influência das lesões por pressão na qualidade de vida e inclusão social: a percepção dos usuários de cadeira de rodas. *Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde da UNIARP*, [S. l.], v. 9, n. 1, 2020. Disponível em: <https://periodicos.uniarp.edu.br/index.php/ries/article/download/1739/1106/7538>. Acesso em: 19 mar. 2025.

SILVA, N. J. S.; JÚNIOR, B. S. S. *Atuação da fisioterapia no tratamento de lesões por pressão*: revisão de literatura. 2022. Disponível em: [https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2022/TRABALHO\\_COMPLETO\\_EV179\\_MD1\\_ID302\\_TB464\\_14072022121255.pdf](https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2022/TRABALHO_COMPLETO_EV179_MD1_ID302_TB464_14072022121255.pdf). Acesso em: 19 mar. 2025.

VIEIRA, C. F.; PUGIRUM, I. B.; PEREIRA, R. G. B. Termo-eletro-terapêuticos em úlceras por pressão. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, [S. l.], v. 3, n. 1, 2023. Disponível em: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/868>. Acesso em: 19 mar. 2025.

ZAIDI, S. R. H.; SHARMA, S. *Pressure ulcer*. *StatPearls*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, 2024.



## **IMPACTO DO ESTRESSE NA SAÚDE DA PELE DE MÃES ATÍPICAS: COMO O ESTILO DE VIDA AFETA A SAÚDE DA PELE E OS CUIDADOS FISIOTERAPÊUTICOS**

**Profª Jéssica Aparecida Ludwig  
Bianca Magalhães Borges  
Esmeralda Sirtuli Pereira  
Larissa de Oliveira da Silva  
Laryssa Lopes Costa  
Raysa Cristine Costa Leite**

Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** Crianças com autismo enfrentam desafios significativos em relação às atividades cotidianas, o que amplia a necessidade de apoio e a dependência dos pais ou cuidadores. Isso cria desafios para suas famílias, que precisam fazer adaptações constantes em suas rotinas diárias (Fávero & Santos, 2005; Schmidt, Dell'Aglio, & Bosa, 2007). É importante salientar que as características dos comportamentos autistas, combinadas com a severidade deste transtorno, podem ser fontes potenciais de estresse para os familiares, portanto o estresse é comum nas famílias de pessoas com autismo devido à intensa demanda de cuidados necessários para lidar com essa condição (Schmidt et al., 2007). Nesse contexto, torna-se claro que o momento da confirmação do diagnóstico de autismo do filho desempenha um papel crucial para a família, especialmente para a mulher, já que, como mãe, ela assume a responsabilidade principal pelos cuidados da criança (Journal of Media Critiques. Brazil, Vol. 6, n. 18, p. 24, 2020). Dentre a equipe multidisciplinar que compõe essa rede, o Fisioterapeuta representa um importante aliado na prevenção de doenças e

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



promoção de saúde para esse público. É comum nesse público, o surgimento de dores articulares e musculares, cervicalgias, lombalgias, além dos referidos aspectos psíquicos já bem relatados, como insônia, estresse, ansiedade e depressão (Pinto et al., 2016). O profissional fisioterapeuta tem autonomia e a competência para executar diversas atividades estabelecer os parâmetros através de uma avaliação, diagnósticos fisioterapêuticos, atuar também no planejamento e programações de ações preventivas, além de educação em saúde também faz a intervenção no dia a dia, através de gerenciamento de serviços de saúde (Ribeiro, 2014). **Objetivos:** Analisar o impacto do estresse na saúde da pele e seus efeitos como alterações na pele, erupções cutâneas, acne, envelhecimento precoce, e podendo agravar doenças de pele já existentes, com o objetivo de aplicar recursos terapêuticos manuais como tratamento para aliviar os mesmos; realizar uma orientação educativa abordando a importância da fisioterapia na prevenção e tratamento do estresse; promovendo melhorias na saúde da pele e no bem estar geral. **Referencial Teórico:** A autoestima dessas mães pode ser profundamente impactada pelos seguintes fatores: estigma social, estresse e sobrecarga, comparação com outras mães ou famílias, impactos na vida social (perda do círculo de amizades) e profissional (muitas mães, como já citado anteriormente, precisam parar de trabalhar para cuidar dos filhos), frustração e auto exigência. É essencial que essas mães tenham acesso ao apoio emocional, serviços de aconselhamento e grupos de apoio para lidar com essas questões e fortalecer sua autoestima (Journal of Media Critiques. Brazil, Vol. 6, n. 18, p. 27, 2020). As técnicas de relaxamento e a atividade física constituem-se como recursos úteis para melhorar a qualidade de vida e o estresse de cuidadores (Zmijewski; Howard, 2003). Essas práticas ajudam a reduzir os níveis de estresse, promovendo relaxamento e melhorando a circulação sanguínea, o que pode favorecer a saúde da pele. Estudos demonstram que a massagem pode diminuir a produção de cortisol e aumentar a



liberação de endorfinas, promovendo uma sensação de bem-estar (J. K., et al. 2011).

**Metodologia:** Foi utilizada como metodologia um formulário que aborda as seguintes questões: como é a rotina da mãe atípica; mudanças da pele após se tornar mãe; o tempo que se dedica e como cuida da pele. **Resultados e Discussão:** Apresentar os resultados obtidos no trabalho e sua discussão em relação ao conhecimento já disponível. **Conclusões:** O objetivo do projeto é levar informação e conscientização sobre como o estresse e a rotina podem interferir na saúde da pele. Através de pesquisas identificamos que o estresse pode causar alterações podendo agravar em doenças de pele, e como os cuidados básicos como lavar o rosto da forma correta, protetor solar e técnicas de massoterapia ajudam a reduzir os níveis de estresse, promovendo relaxamento e melhorando a circulação sanguínea, o que pode favorecer a saúde da pele.

**Palavras-chave:** autismo; mãe; estresse; saúde da pele; fisioterapia dermatofuncional; ansiedade; recursos terapêuticos manuais.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRAZILIAN Journal of Implantology and Health Sciences Volume 6, Issue 8 (2024). *Disciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde, Santa Maria*, v. 17, n. 2, p. 220-221, 2016.

KIECOLT-GLASER, J. K., et al. Psychological stress and disease. **Journal of the American Medical Association**, 2011.

PINTO, R. N., et al. Autismo infantil: impacto do diagnóstico e repercussões nas relações familiares. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 37, n. 3, p. 1-9, set. 2016.



## CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O CÂNCER DE PELE EM VENDEDORES DE ÁGUA DE COCO NAS PRAIAS

Prof<sup>a</sup> Jéssica Aparecida Ludwig

Ednilson Silva de Jesus

Octávio Bruno Santos Ribeiro

Rebeca Sacramento de Oliveira

Ronywellington Dias Gomes

Viviam Ribeiro

Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** O câncer de pele é a neoplasia maligna mais comum no Brasil e no mundo, representando cerca de 33% de todos os diagnósticos oncológicos no país. A principal causa está relacionada à exposição prolongada e desprotegida à radiação ultravioleta (UV), o que leva a alterações celulares progressivas, podendo resultar em lesões como carcinoma basocelular, carcinoma espinocelular e melanoma. Nesse contexto, os vendedores de água de coco que atuam nas praias compõem um grupo vulnerável devido à exposição solar intensa e contínua sem proteção adequada.

**Objetivos:** O objetivo do presente trabalho é conscientizar esses profissionais sobre os riscos da exposição solar prolongada e fornecer informações acessíveis quanto à prevenção do câncer de pele, promovendo saúde e bem-estar. **Referencial teórico:**

Como base teórica, utilizam-se os dados do Instituto Nacional de Câncer (2023), que reforçam a alta incidência da doença no país e a importância da prevenção, além das orientações da Sociedade Brasileira de Dermatologia (2022), que destacam a relevância da fotoproteção e do rastreamento precoce. **Metodologia:** A metodologia

adotada foi uma pesquisa de campo, qualitativa e exploratória, com aplicação de Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



entrevistas semiestruturadas a vendedores de água de coco atuantes em praias de grande circulação. As questões abordaram conhecimento prévio sobre câncer de pele, práticas de fotoproteção e acesso à informação. Também foram entrevistados alguns clientes desses vendedores, com o intuito de avaliar a percepção pública sobre o tema. Os dados foram analisados de maneira descritiva. **Resultado e Discussão:** Os resultados mostraram que 75% dos participantes já ouviram falar sobre protetor solar, porém apenas 25% conhecem os sinais do câncer de pele. A média diária de exposição ao sol foi de 5,75 horas, e 75% relataram usar protetor solar, mesmo que de forma esporádica. Entretanto, constatou-se que a maioria dos entrevistados não realiza a reaplicação ao longo do dia, prática fundamental para a eficácia da fotoproteção. Além disso, 90% dos participantes demonstraram desconhecimento sobre os sintomas iniciais do câncer de pele. **Conclusões:** Conclui-se que há uma carência significativa de informação e de práticas preventivas entre os vendedores ambulantes de água de coco, o que aumenta consideravelmente seu risco de desenvolver câncer de pele. A implementação de ações educativas, campanhas de saúde, distribuição de protetores solares e parcerias com instituições públicas e privadas pode ser uma estratégia eficiente para mitigar esse risco e melhorar a qualidade de vida desses trabalhadores.

**Palavras-chave:** câncer de pele; fotoproteção; prevenção; saúde pública; vendedores ambulantes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **Estimativa 2023:** incidência de câncer no Brasil. Rio de Janeiro: INCA, 2023. Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/>>. Acesso em: 28 abr. 2025.



SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA. **Fotoproteção e câncer de pele.** 2022. Disponível em: <<https://www.sbd.org.br/>>. Acesso em: 28 abr. 2025.

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



## A DISFUNÇÃO DO ASSOALHO PÉLVICO EM MULHERES, E AS AÇÕES FISIOTERAPÉUTICAS

**Prof<sup>a</sup> Geórgia Vital dos Santos Rocha**

**Maiara Nunes dos Santos**

**Nicholas kaylan Silva de Freitas**

**Renoir Abaúnza Sanchez**

**Sabrina Aguiar Mantegazine**

Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** A disfunção do assoalho pélvico (DAP) é um problema ginecológico que corresponde a doenças que afetam negativamente a qualidade de vida e o bem-estar geral da mulher (SILVEIRA, et al., 2022). Essa disfunção é responsável por prejuízos físicos, psicológicos e sociais, e existem diversos fatores sociodemográficos, obstétricos e comportamentais associados à sua gênese (CARVALHO, et al, 2021). Manter o assoalho pélvico estruturalmente saudável é essencial para o funcionamento satisfatório da vagina, uretra e órgãos da pelve (SAMPAIO, et al., 2022). Para contextualizar as orientações de prevenção e melhoria das disfunções do AP, trabalhadas no projeto, foram observados sinais e sintomas relacionados às disfunções, em mulheres, considerando-se fatores sociais e ambientais, danos, patologias, entre outros (CARVALHO, et al, 2021). **Objetivos:** Informar sobre o que é a disfunção do assoalho pélvico e suas principais causas; esclarecer os sintomas mais comuns e quando procurar ajuda profissional; ampliar o acesso à informação sobre a prática de exercícios específicos e hábitos saudáveis por meio de material gráfico (folder) com linguagem acessível e visual atrativo. **Referencial teórico:** O assoalho pélvico é constituído por músculos e ligamentos indispensáveis para sustentação dos

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



órgãos pélvicos e abdominais (SAMPAIO, et al., 2022). Porém, quando ocorrem danos ao assoalho pélvico a pessoa poderá apresentar sinais e sintomas relacionados às disfunções do assoalho pélvico (DAP) (MADUENHO, et al, 2017). Aproximadamente 26% da população feminina adulta nos países em desenvolvimento tem incontinência urinária, cerca de 1,6% a 6,2% das mulheres apresentam incontinência fecal e anal (MADUENHO, et al, 2017). A prevalência de disfunções sexuais em mulheres na pré menopausa chega a 41% em todo o mundo e a prevalência de dor pélvica crônica feminina varia entre 5,7% e 26,6% (MADUENHO, et al, 2017). A atuação da Fisioterapia nas DAP abrange métodos de avaliação e tratamentos muito específicos (MADUENHO, et al, 2017). Entre eles é possível citar: técnicas de terapia manual, relaxamento e alongamento muscular, utilização de recursos como estimulação elétrica e *biofeedback*, treinamento vesical e cinesioterapia (MADUENHO, et al, 2017). **Metodologia:** Para a fundamentação teórica do trabalho, foram utilizados seis artigos científicos que abordassem temas relacionados à anatomia e função do assoalho pélvico, disfunções associadas, fatores de risco, impacto na qualidade de vida e condutas fisioterapêuticas preventivas. A intervenção educativa foi realizada no bairro Jardim Camburi, na cidade de Vitória – ES, em uma praça pública de grande circulação. A escolha do local teve como objetivo facilitar o acesso da população à informação e promover o alcance de diferentes faixas etárias. A ação ocorreu em um único dia, no período da tarde. Durante a intervenção, foram distribuídos folders informativos elaborados com linguagem acessível e ilustrações simples. A abordagem com os participantes foi feita de forma acolhedora e educativa, com espaço para esclarecimento de dúvidas. Como não houve coleta de dados clínicos ou identificação pessoal, não foi necessário o uso de termo de consentimento livre e esclarecido. A atividade teve caráter exclusivamente informativo e preventivo, alinhada à proposta extensionista de promoção de saúde. **Resultados**



**e discussão:** A ação educativa teve como foco a conscientização da população acerca da importância do fortalecimento do assoalho pélvico para a prevenção de disfunções como incontinência urinária e dor pélvica crônica. Durante a intervenção, aproximadamente 20 folders foram distribuídos ao longo do período da tarde, com abordagem direta e orientações fornecidas pelos alunos envolvidos na ação. A receptividade do público foi positiva. Muitos dos abordados demonstraram interesse em saber mais sobre o tema, sobretudo mulheres entre 19 e 40 anos. O conteúdo do folder, que incluía instruções sobre exercícios simples de contração da musculatura perineal (Exercícios de Kegel), foi considerado acessível pela maioria dos participantes, que demonstraram curiosidade e vontade de tentar realizar os movimentos em casa. **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 as participantes, facilitando a compreensão das informações apresentadas. A ação permitiu orientar, informar e incentivar práticas simples de autocuidado, reforçando a necessidade de se promover educação em saúde de forma acessível e contínua. Dessa forma, conclui-se que intervenções como essa têm grande potencial de impacto positivo na promoção da saúde da mulher.

**Palavras chave:** disfunção; assoalho pélvico; fisioterapia.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARVALHO, Karoline Barbosa de; IBIAPINA, Francisco Tiago Oliveira; MACHADO, Dionis de Castro Dutra. Força muscular do assoalho pélvico em mulheres com queixas de disfunção pélvica. *Fisioterapia Brasil*, v. 22, n. 4, p. 434–441, 2021.

MADUENHO, Tatiane dos Reis Chagas; DRIUSSO, Patricia; BELEZA, Ana Carolina Sartorato; REIS, Bianca Manzan. Perfil do conhecimento de mulheres sobre a

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



atuação do fisioterapeuta na saúde da mulher. *Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, v. 30, n. 2, p. 347–356, abr./jun. 2017.

SAMPAIO, Luis Rafael Leite et al. Implantação de um serviço para pessoas com distúrbios do assoalho pélvico: relato de caso. *ESTIMA – Brazilian Journal of Enterostomal Therapy*, v. 20, 2022.

SILVEIRA, Michele Portal da; SILVA, Yasmin Podlasinski da; FURLANETTO, Magda Patrícia. Diástase dos retos abdominais pode levar a disfunções do assoalho pélvico? *Fisioterapia Brasil*, v. 23, n. 5, p. 718–734, 2022.

## **INCONTINÊNCIA URINÁRIA FEMININA GENERALIZADA**

**Prof<sup>a</sup> Geórgia Vital dos Santos Rocha**

**Álicy Delanny Brito Ferreira**

**Ana Carolina Almeida Frigerio**

**Ana Clara Lopes Fonseca**

**Laís Brandão Kuster**

**Paola dos Santos**

Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** A incontinência urinária pode comprometer a autoestima, causar isolamento e reduzir significativamente a qualidade de vida, especialmente em mulheres e idosos (SANTOS; OLIVEIRA; ALMEIDA, 2016). Estudos recentes demonstram que a fisioterapia pélvica apresenta elevada eficácia na redução dos episódios de incontinência urinária em mulheres, sendo destacadas técnicas como os exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico e o biofeedback como principais abordagens conservadoras com bons resultados terapêuticos (OLIVEIRA; RAIMUNDO, 2024). A fisioterapia pélvica tem sido apontada como uma intervenção



de primeira linha no manejo da incontinência urinária feminina, contribuindo significativamente para a melhora da qualidade de vida, sobretudo por meio do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico (SILVA; SOUZA; LIMA, 2024).

**Objetivos:** Oferecer orientações educativas sobre a incontinência urinária feminina para as alunas da Faculdade Estácio de Sá, campus Jardim Camburi, promovendo a conscientização acerca da importância da fisioterapia pélvica como forma de tratamento não cirúrgico. Além disso, busca-se ampliar o acesso à informação sobre as causas, a prevenção e as alternativas terapêuticas não invasivas para a incontinência urinária, contribuindo para a redução do estigma associado à condição e para a promoção da saúde e qualidade de vida das participantes.

**Referencial Teórico:** A incontinência urinária configura-se como uma condição que, ao afetar o controle voluntário da micção, repercute de forma multifatorial sobre a vida do indivíduo, podendo comprometer de maneira substancial a autoestima, intensificar sentimentos de insegurança e constrangimento, favorecer o retraimento social e, conseqüentemente, provocar um declínio expressivo na qualidade de vida (SANTOS; OLIVEIRA; ALMEIDA, 2016). Esses impactos tendem a se manifestar com maior intensidade em populações vulneráveis, como mulheres e idosos, em virtude de fatores fisiológicos, hormonais e psicossociais que os tornam mais suscetíveis aos efeitos adversos dessa disfunção (SANTOS; OLIVEIRA; ALMEIDA, 2016). A fisioterapia pélvica tem sido amplamente reconhecida, no contexto das evidências científicas recentes, como uma modalidade terapêutica de primeira linha no manejo conservador da incontinência urinária em mulheres, em razão de sua capacidade de proporcionar benefícios significativos tanto na reabilitação funcional quanto na promoção do bem-estar físico e psicológico das pacientes (SILVA; SOUZA; LIMA, 2024). Esse tipo de intervenção atua de forma direcionada sobre a musculatura do assoalho pélvico, por meio de técnicas específicas de fortalecimento, reeducação



funcional e conscientização corporal, resultando em uma melhora substancial na continência urinária, na autoconfiança e, conseqüentemente, na qualidade de vida de forma global e duradoura (SILVA; SOUZA; LIMA, 2024). **Metodologia:** Aplicou-se uma pesquisa quantitativa via formulário no Google Forms para identificar sinais e sintomas da incontinência urinária. Os dados embasaram a elaboração de um panfleto com orientações educativas e estratégias preventivas fisioterapêuticas. **Resultados e Discussão:** A pesquisa, composta por mulheres, revelou que 63,6% conhecem a incontinência urinária (IU), mas 72,7% desconhecem o tratamento e 63,6% não sabem como preveni-la. Apesar disso, 81,8% conseguem identificar sinais da condição. Embora 100% neguem dificuldade para urinar e odor forte na urina, 63,6% relatam urgência miccional diária e 27,3% apresentam dificuldade de controle da bexiga. A maioria não usa roupas íntimas molhadas (90,9%) e ingere bastante líquido. Os dados indicam necessidade de educação em saúde sobre prevenção e tratamento da IU. **Conclusões:** Com base nos dados obtidos e nas evidências apresentadas, conclui-se que a incontinência urinária feminina, além de comprometer aspectos físicos, exerce impactos significativos na esfera psicossocial das mulheres acometidas, prejudicando sua autoestima e qualidade de vida. Nesse contexto, a fisioterapia pélvica desponta como uma alternativa terapêutica não invasiva de alta eficácia, oferecendo benefícios relevantes por meio do fortalecimento muscular e da reeducação funcional do assoalho pélvico. A disseminação de informações por meio de estratégias educativas, como o panfleto elaborado neste estudo, mostrou-se essencial para ampliar o conhecimento da população feminina sobre o tema, contribuindo para a desmistificação da disfunção, para a prevenção de seus agravamentos e para o incentivo à busca por tratamento fisioterapêutico especializado.



**Palavras-chave:** Fisioterapia Pélvica, Tratamento Incontinência Urinária Feminina.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

OLIVEIRA, K. G. de M.; RAIMUNDO, R. J. e S. A eficácia da fisioterapia pélvica na redução da incontinência urinária em mulheres: uma síntese das evidências científicas. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, v. 7, n. 14, p. 1–10, 2024. DOI: <https://doi.org/10.55892/jrg.v7i14.1137>. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/1137>. Acesso em: 19 abril 2025.

SANTOS, Josiane Silva dos; OLIVEIRA, Kátia Cilene Ferreira de; ALMEIDA, Elenilda de. *Efeitos da incontinência urinária*. *Revista Saúde e Desenvolvimento*, v. 10, n. 10, p. 115–123, 2016. Disponível em: <https://www.campogrande.ms.gov.br/sesau/downloads/artigos/efeitos-da-incontinencia-urinaria>. Acesso em: 3 maio 2025.

SILVA, M. A. da; SOUZA, A. C. de; LIMA, F. R. Fisioterapia pélvica na qualidade de vida em mulheres com incontinência urinária. *Revista Foco*, v. 15, n. 2, p. 45–52, 2024. DOI: <https://doi.org/10.55892/jrg.v7i14.1137> Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/7026>. Acesso em: 19 abril 2025.



## **INCONTINÊNCIA URINÁRIA NO IDOSO**

**Profª Geórgia Vital dos Santos Rocha**

**Alan Reis dos Santos**

**Ana Clara Gonçalves da Silva**

**Arthur Rodrigues Santos**

**Bruna Meneguete Malta**

**Ester Silva Marcolano**

Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** A incontinência urinária é comum entre idosos e caracteriza-se pela perda involuntária de urina. Segundo Carvalho et al. (2014), embora não seja inevitável no envelhecimento, sua prevalência aumenta com a idade por alterações fisiológicas, doenças crônicas, efeitos colaterais de medicamentos e fatores sociais e psicológicos. Os três tipos principais são: de esforço (IUE), com perda ao tossir ou espirrar; de urgência (IUU), com desejo súbito e falta de controle; e mista (IUM), combinação das anteriores. Conforme Oliveira et al. (2021), a IU afeta o bem-estar físico, emocional e social, gerando limitação da autonomia, isolamento, constrangimento e sintomas depressivos, elevando o risco de institucionalização (Carvalho et al., 2014). Para Silva et al. (2021), diagnóstico e detecção precoce são essenciais para um cuidado eficaz.

**Objetivos:** Desenvolver ações educativas e terapêuticas para prevenir e tratar a incontinência urinária em idosos, promovendo autonomia e qualidade de vida.

**Referencial Teórico:** A IU é definida pela International Continence Society (ICS) como perda involuntária de urina, comum entre idosos. Abreu et al. (2019) destacam que alterações fisiológicas, doenças crônicas e uso de medicamentos influenciam sua ocorrência. Conforme Knorst et al. (2011), a IU compromete a qualidade de vida,

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



gerando vergonha e isolamento. Segundo Silva et al. (2021), diagnóstico precoce e tratamento adequado são fundamentais para preservar a autonomia e prevenir complicações. Metodologia: Estudo descritivo, exploratório e transversal com seis idosos (60 anos ou mais) residentes em bairros da cidade de Serra-ES. Dados de 2022 do Portal Tempo indicam que a cidade tem cerca de 520.649 habitantes, sendo 12,7% com 60 anos ou mais. Utilizou-se o questionário ICIQ-SF (International Consultation on Incontinence Questionnaire – Short Form), de Tamanini et al., preenchido pelos pacientes, avaliando o impacto da IU na qualidade de vida e descrevendo o padrão da perda urinária. O instrumento contém quatro perguntas sobre frequência, intensidade (duas questões) e impacto da IU, além de indicar quando ocorre a perda. Resultados e Discussão: Foram entrevistados quatro idosos (três mulheres e um homem, entre 68 e 79 anos), três com IU de esforço e um com IU de urgência. Todos relataram impactos negativos na qualidade de vida. Apenas uma paciente realizava exercícios para o assoalho pélvico. Os escores do ICIQ-SF variaram de 11 a 17, indicando IU moderada a severa. Destaca-se a importância de ações educativas, fisioterapia pélvica e combate ao tabu sobre o tema. Conclusões: Todos relataram impacto negativo na qualidade de vida, com vergonha, medo de acidentes e restrição social. Apenas uma paciente fazia exercícios para o assoalho pélvico; os demais desconheciam tratamentos não medicamentosos. No ICIQ-SF, os escores variaram de 11 a 17, indicando IU moderada a severa. O maior prejuízo foi do paciente com IU de urgência. Os achados reforçam a importância de ações educativas e fisioterapia pélvica, com ênfase em orientação comunitária e quebra de tabus sobre a IU entre idosos.

**Palavras-chave:** Incontinência; Mulher; Fisioterapia; Envelhecimento; Saúde.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, D. R. et al. Incontinência urinária em idosos: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 22, n. 5, p. e190120, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cuidado à saúde da pessoa idosa: guia para profissionais de saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2023.

CARVALHO, D. A. et al. Eficácia da fisioterapia no tratamento da incontinência urinária em idosos: revisão de literatura. **Fisioterapia em Movimento**, v. 31, n. 1, p. 1-10, 2018.

KNORST MR, RESENDE TL, GOLDIM JR. Perfil clínico, qualidade de vida e sintomas depressivos de mulheres com incontinência urinária atendidas em hospital escola. **Rev Bras Fisioter** 2011;15(2):109-16..

NOGUEIRA, R. C. et al. Impacto da incontinência urinária na qualidade de vida de idosos. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 3, p. e00020120, 2021.

REIS RB, COLOGNA AJ, MARTINS ACP, PASCHOALIN EL, TUCCI JUNIOR S, SUAID HJ. Incontinência urinária no idoso. **Acta Cir Bras** 2003;18(supl 5):47-51.

SILVA APM, SANTOS VLCG. Prevalência da incontinência urinária em adultos e idosos hospitalizados. **Rev Esc Enferm USP** 2005;39(1):36-45.

SOUZA, L. M. et al. Avaliação da função miccional em idosos institucionalizados. **Revista de Enfermagem UFPE**, v. 14, n. 5, p. 1-8, 2020.



## A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO TERAPÊUTICO PARA A INDEPENDÊNCIA FUNCIONAL DO IDOSO

**Profª Geórgia Vital dos Santos Rocha**

**Giani Abrahão Passos**

**Haimê Cristine Messias Ribeiro**

**Igor Jacy Ribeiro**

**Juliana Alzira Menenguci Freitas Alexandrino**

**Vinicius Buenoaires Sardenberg**

Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** O envelhecimento é um processo contínuo e natural que se associa a enormes alterações no corpo humano, como o sistema musculoesquelético, cardiovascular e o neurológico. por isso, a terapia por exercícios mantém ou melhora o funcionalismo psicológico em pessoas na terceira idade (SILVA, 2020). A perda da aptidão física e mental dificulta as tarefas cotidianas do idoso e podem acarretar a diminuição do equilíbrio, chance de queda, o que é responsável por 40% de todas as internações hospitalares (SOFIATTI et al., 2021). A perda da dignidade e da identidade leva ao isolamento social e a diminuição da comunicação, o que acentua os problemas de saúde e piora a expectativa de vida (BEZERRA, 2021). Segundo SILVA (2020) em seu estudo aponta que os exercícios também oferecem ganhos cognitivos e emocionais, entre outros benefícios à terceira idade. **Objetivos:**

Conscientizar sobre a importância da atividade física para o melhor condicionamento e mobilidade funcional. Orientar exercícios simples que podem ser realizados no cotidiano pelo idoso com ou sem auxílio de acompanhantes. **Referencial Teórico:** O processo de envelhecimento está frequentemente associado à diminuição das

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



capacidades físicas, cognitivas e funcionais, o que pode comprometer significativamente a autonomia do idoso nas atividades da vida diária (FERREIRA et al., 2012). Diante desse cenário, torna-se cada vez mais relevante a adoção de medidas preventivas e interventivas que promovam a manutenção da independência funcional durante o envelhecimento (FERREIRA et al., 2012). O exercício terapêutico, por sua vez, tem se mostrado uma ferramenta eficaz na prevenção de declínios funcionais, contribuindo para a melhora da força muscular, equilíbrio, mobilidade e, conseqüentemente, da qualidade de vida (FERREIRA et al., 2012). No entanto, ainda se observa uma carência de conscientização da população, tanto dos próprios idosos quanto de seus familiares e cuidadores sobre a importância de iniciar precocemente práticas de atividade física com foco na funcionalidade a longo prazo (FERREIRA et al., 2012). Diante disso, a presente pesquisa busca compreender o nível de preocupação e adesão à prática regular de exercícios físicos com fins terapêuticos desde fases anteriores do envelhecimento, bem como analisar o papel dos familiares e cuidadores na promoção dessa prática junto aos idosos (FERREIRA et al., 2012). Os idosos que fazem atividade física regularmente apresentam maior nível de autoconfiança e bem-estar, além de apresentarem o estado depressivo menos acentuado (FERREIRA, 2020). **Metodologia:** Foi utilizado como meio de pesquisa o googleforms, com idosos, cuidadores e familiares. Como informativo, foi feito fly para conscientização dos benefícios da fisioterapia na saúde do Idoso. Também foi divulgado nas plataformas do Instagram, WhatsApp e de forma presencial no evento Estácio na praça promovido pela faculdade. Os critérios utilizados incluíram estudos com idosos de distintos níveis de funcionalidade, que pudessem variar entre independência aos que apresentavam algum grau de dependência. A subjetividade psicológica também é um fator influente. **Resultados e Discussão:** De acordo com os dados coletados durante as pesquisas, feita com idosos na faixa etária dos 63 a 94



anos, de gênero feminino (76,9%) e masculino (23,1%). Os principais dados coletados são, 72,7% não recebe ajuda para tomar banho, 77,3% consegue se vestir sem ajuda, 50,0% são capazes de realizar atividades domésticas sem ajuda e 62,2% pratica ou praticou algum tipo de exercício físico. **Conclusões:** Foi observado que os idosos que praticam exercícios físicos têm melhor desempenho funcional, maior qualidade de vida e independência para realizar tarefas diárias. Entretanto, idosos que não tiveram a prática da fisioterapia/exercícios previamente ou posteriormente, apresentam quadro de doenças crônicas, são dependentes para realizar as tarefas diárias e fazem uso de maior quantidade de medicamentos.

**Palavras chave:** Envelhecimento, equilíbrio, fisioterapia, conscientização e independência.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FERREIRA, L. P. Impacto psicológico do exercício terapêutico em idosos. **Revista Brasileira de Gerontologia**, v. 10, n. 2, p. 45-59, 2020.

OLIVEIRA, M. S. Exercício terapêutico na terceira idade: benefícios e resultados. **Jornal de Fisioterapia Geriátrica**, v. 15, n. 3, p. 123-130, 2019.

SANTOS, A. L. Efeitos do exercício físico na prevenção de quedas em idosos. **Revista de Reabilitação Física e Terapias**, v. 7, n. 1, p. 32-40, 2022.

SOUZA, R. P. Intervenções fisioterapêuticas para idosos: um olhar sobre o fortalecimento muscular e o equilíbrio. **Revista de Fisioterapia e Reabilitação**, v. 13, n. 4, p. 89-97, 2021.

SILVA, T. C. Benefícios do exercício físico para a saúde mental dos idosos. **Psicologia e Saúde do Idoso**, v. 6, n. 2, p. 77-84, 2020.



## **ORIENTAÇÃO AOS CUIDADORES INFORMAIS DE IDOSOS: UM BREVE ESTUDO SOBRE QUEM CUIDA DAS PRINCIPAIS DEMANDAS DO IDOSO DEPENDENTE**

**Prof<sup>a</sup> Geórgia Vital dos Santos Rocha**  
**Dulce Maria de Souza Santos**  
**Elisângela Pereira Buenos Ayres Forza**  
**Octávio Bruno Santos Ribeiro**  
**Ronaldo Rodrigues**  
Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** O aumento do número de idosos dependentes é uma realidade a nível mundial. Com isso cresce também o número de cuidadores informais que são aqueles que prestam cuidados ao idoso, sem remuneração e capacitação profissional, Cherix K et al(2017). Grupo este que geralmente é formado por causa das dificuldades financeiras e pela falta de uma rede de assistência que ofereça o serviço de cuidado de forma gratuita, sendo que a maioria dos idosos no Brasil é cuidada por mulheres da família, muitas vezes elas mesmas idosas, sem preparação e sem amparo para que possam oferecer um cuidado de qualidade (CALDAS, 2002). Os cuidadores informais, muitas vezes também já idosos, sem qualificação e sem amparo para que possam oferecer cuidados adequados a quem deles necessita, acabam por adoecerem e não raro vir a precisar de apoio econômico e psicossocial. Deste quadro decorre a necessidade de levar aos cuidadores informais conhecimento que os auxilie na sua prática diária para com os idosos sobre seus cuidados, Capelo et al(2018). Assim, ao terem mais informações sobre como agir com a pessoa idosa, o cuidador desempenha de forma mais eficaz sua atividade e contribuirá para uma melhora na



qualidade de vida não só do idoso sob seus cuidados, mas também de si mesmo (DINIZ, 2018). **Objetivos:** 1 - Orientar cuidadores informais de idosos sobre a importância da prevenção nos cuidados prestados para evitar a ocorrência de acidentes e/ou enfermidades próprias da condição de idoso dependente de cuidados. 2 - Conscientizar os cuidadores de idosos acerca da importância de cuidar da sua própria saúde física e mental de maneira a manter-se capaz de zelar pela saúde do idoso sob seus cuidados. **Referencial Teórico:** Segundo DINIZ (2018) é frequente a falta de alternância nos cuidados, o que gera uma sobrecarga sobre uma única, que torna-se responsável pelos cuidados com o idoso, acarretando não só prejuízo no seu convívio social, mas por vezes, a necessidade de deixar o próprio emprego. Conforme observa GIACOMIN (2018), é de suma importância a atenção à saúde do respectivo cuidador, destacando-se ainda que o cuidado informal é predominante com o idoso dependente. **Metodologia:** A metodologia escolhida foi visual, por meio da criação de um folder contendo as principais e mais relevantes orientações, tanto para o cuidado com os idosos quanto para o autocuidado do próprio cuidador. **Resultados e Discussão:** Diante do conhecimento de que os cuidadores informais não possuem orientação e formação para o cuidado com idoso e consigo mesmo, vimos a necessidade dessa orientação nas comunidades e política. Conseguimos transmitir de forma dinâmica e compreensiva através de folders e conversas com as pessoas abordadas. **Conclusões:** Conclui-se que, à medida que o número de idosos no país aumenta, torna-se necessário desenvolver campanhas informativas, especialmente por meio das Unidades Básicas de Saúde, sobre os cuidados com os idosos, sem negligenciar a importância do autocuidado dos cuidadores, a fim de prevenir prejuízos à saúde de quem cuida.

**Palavras-chave:** cuidador; idoso; orientação.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CLERIX K, COELHO JUNIOR NE, 2017. The care of elderly as a field of inter-subjective relations: ethicreflections. **Interface** (Botucatu). 2017; 21(62):579-88 DOI: 10.1590/1807-57622015.0492.

CALDAS, C. P., 2002. O idoso em processo demencial: o impacto na família. In: **Antropologia, Saúde e Envelhecimento** (M. C. S. Minayo & C. Coimbra Jr., org.), pp. 51-71, Rio de Janeiro: Editora Fiocruz.

CAPELO MRTF, SILVA RMLB, BRASIL CCP, QUINTAL AJOM, BRASIL CCP, SILVA RM, CATRIB AF. Percepções de cuidadores informais sobre a experiência cotidiana no cuidado ao idoso dependente. **New Trends Quali-tative Res** 2022; 13:1-10.

GIACOMIN KC, DUARTE YAO, CAMARANO AA, NUNES DP, FERNANDES D. Cuidado e limitações funcionais em atividades cotidianas - ELSI-Brasil. **Rev Saude Publica**, 2018;



## FORTALECIMENTO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO: BENEFÍCIOS DO FORTALECIMENTO E TÉCNICAS PARA A SAÚDE DA MULHER

**Profª Geórgia Vital dos Santos Rocha**

**Isabella Judith Ferro Müller**

**Jéssica Borges de Oliveira**

**Karoliny de Andrade Melo**

**Lorena Almeida Gomes**

**Náthyla Müller Stange**

Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** A saúde da mulher tem recebido crescente reconhecimento como parte essencial do bem-estar feminino. Ao longo da vida, as mulheres vivenciam diferentes fases, com transformações físicas, hormonais e psicológicas. Entre elas, destacam-se o desenvolvimento da sexualidade e a gestação, que envolve alterações hormonais significativas, impactando o corpo, a mente e o comportamento. (Nagamine, B. P., da Silva Dantas, R., & da Silva, K. C. C. (2021)). Fortalecer o assoalho pélvico previne incontinência, disfunções sexuais e prolapso genital. Muitas mulheres, sobretudo em regiões com pouca assistência, desconhecem esses cuidados, o que compromete sua qualidade de vida. Campanhas educativas simples e acessíveis são, portanto, urgentes. **Objetivos:** Investigar os benefícios do fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico na saúde da mulher é o principal objetivo deste trabalho, com ênfase nas técnicas fisioterapêuticas voltadas para o fortalecimento e a reeducação perineal. O estudo busca abordar diferentes aspectos relacionados à função e à relevância dessa musculatura nas diversas fases da vida da mulher. **Referencial Teórico:** O assoalho pélvico é formado por músculos, ligamentos e fâscias que sustentam as

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



vísceras pélvicas, controlam a uretra, o reto e, na mulher, a vagina, além de permitir a passagem do feto durante o parto. Ele inclui os diafragmas pélvicos inferior e superior e os septos vesicovaginal e retrovaginal, conectando o períneo e o cóccix. (Roch et al. pag 206 (2021)). O assoalho pélvico feminino é dividido em três compartimentos: posterior (reto), anterior (bexiga e uretra) e médio (vagina). Sua sustentação depende do diafragma pélvico, formado pelos músculos coccígeos e elevadores do ânus, fâscias pélvicas e o diafragma urogenital. Composto por 70% de fibras de contração lenta e 30% de contração rápida, ele desempenha um papel essencial no suporte das vísceras pélvicas. (Silva, 2003; Nolasco, 2007). Com o envelhecimento, a prevalência da incontinência urinária tende a aumentar. Embora não seja uma causa direta, o envelhecimento, especialmente no climatério, aumenta a predisposição para o problema. (Souza, Keity Miranda, 2025) Os músculos da pelve tendem a perder tônus e força com o tempo, já que não são ativados com frequência. Fatores como menopausa, histerectomia e envelhecimento também podem comprometer essa musculatura. (CARVALHO, IBIAPINA, MACHADO, 2021).

**Metodologia:** Diante do enfraquecimento da musculatura do assoalho pélvico, relacionado ao envelhecimento, alterações hormonais e gestação, desenvolvemos um estudo específico sobre o tema. Para isso, realizamos uma pesquisa teórica e aplicamos um questionário online via Google Forms. Com os dados obtidos, criamos um material informativo distribuído em ações de conscientização na Clínica Multimagem e na Praça Nilze Mendes, em Vitória/ES

**Resultados e Discussão:** Durante a ação de panfletagem, observamos uma recepção positiva por parte das mulheres abordadas. Muitas relataram desconhecer o termo "prolapso da musculatura pélvica" e se mostraram surpresas ao saber que sintomas como incontinência urinária, desconforto pélvico e sensação de peso na região íntima podem estar relacionados à fraqueza muscular pélvica. Algumas participantes



demonstraram interesse em buscar acompanhamento fisioterapêutico preventivo. A ação permitiu uma troca de informações importante, desmistificando o assunto e promovendo o autocuidado. **Conclusões:** A panfletagem se mostrou uma ferramenta eficaz de educação em saúde, contribuindo para o aumento do conhecimento das mulheres sobre o prolapso da musculatura pélvica. A conscientização é o primeiro passo para a prevenção e o tratamento precoce, e ações simples como essa têm grande potencial de impacto comunitário.

**Palavras-chave:** assoalho pélvico; saúde da mulher; fortalecimento muscular; incontinência urinária; fisioterapia pélvica.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARVALHO, K. B. DE; IBIAPINA, F. T. O.; MACHADO, D. DE C. D. Força muscular do assoalho pélvico em mulheres com queixas de disfunção pélvica. **Fisioterapia Brasil**, v. 22, n. 3, p. 425–441, 2021. Disponível em:. Acesso em: 10 ago. 2022.

NAGAMINE, B. P. .; DANTAS, R. da S. .; SILVA, K. C. C. da . A importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico na saúde da mulher. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 2, p. e56710212894, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i2.12894.

NOLASCO et al. Cinesioterapia no fortalecimento muscular do assoalho pélvico feminino. **Fisio & terapia** (56a ed.), 2007.

ROCH, M., GAUDREAU, N., CYR, M.-P., VENNE, G., BUREAU, N. J., & MORIN, M. **The Female Pelvic Floor Fascia Anatomy: A Systematic Search and Review**. Original Article (2021).

SILVA, A.P.S.,& SILVA, J.S. A importância dos músculos do assoalho pélvico feminino sob uma visão anatômica. **Rev. Fisioter Bras**, 2003, p.11.

SOUZA, Keity Miranda de. **O fortalecimento do assoalho pélvico e a prevenção da incontinência urinária no climatério: uma revisão integrativa**, 2025.



## O PAPEL DA FISIOTERAPIA NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS COM DOENÇA DE PARKINSON: ESTRATÉGIAS PARA A MOBILIDADE E INDEPENDÊNCIA

Prof<sup>a</sup> Geórgia Vital dos Santos Rocha

Isabella Judith Ferro Müller

Karoliny de Andrade Melo

Yasmin de Souza Santos

Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** A Doença de Parkinson, que compromete a mobilidade e o equilíbrio, afeta a autonomia dos idosos. Considerando o aumento da população idosa e a maior incidência da doença no Brasil, a pesquisa busca entender como a fisioterapia pode contribuir para um envelhecimento mais saudável e com melhor qualidade de vida.

**Objetivos:** Analisar os impactos da fisioterapia na qualidade de vida de idosos com Doença de Parkinson, focando na melhora da mobilidade, equilíbrio e independência. Também buscou entender as percepções dos pacientes sobre a doença e avaliar o conhecimento dos profissionais de saúde sobre a importância da fisioterapia. Além disso, o estudo mapeou os impactos da doença e desenvolveu estratégias fisioterapêuticas específicas para promover um envelhecimento mais saudável e autônomo. **Referencial Teórico:** O projeto de extensão se baseia em referenciais teóricos que apoiam tratamentos físicos para equilíbrio e cognição em idosos, especialmente com Doença de Parkinson, promovendo um envelhecimento ativo e saudável. De acordo com Silberman et al. (2002), o aumento da população idosa e da expectativa de vida no Brasil indica que a Doença de Parkinson (DP) pode impactar



significativamente as áreas econômica, social e de saúde, demandando maior entendimento sobre a doença e melhorias no planejamento de saúde pública. A importância dos dados epidemiológicos da DP é fornecer informações sobre sua incidência, causas e auxiliar no desenvolvimento de estratégias eficazes de saúde pública. Estima-se que, até 2020, 40 milhões de pessoas no mundo serão afetadas por distúrbios motores secundários à DP. (Lana et al., 2007). A Fisioterapia tem como objetivo reduzir os efeitos motores da Doença de Parkinson, garantindo a preservação da autonomia dos pacientes nas atividades diárias. Isso é alcançado por meio de exercícios que ajudam a manter a atividade muscular, além de retardar e minimizar a progressão dos sintomas, preservando a mobilidade dos indivíduos afetados. (SILVA; CORIOLANO; MONTEIRO, 2017) **Metodologia:** Diante dos desafios motores causados pelo envelhecimento e pela doença de Parkinson, desenvolvemos um estudo sobre a importância da fisioterapia na manutenção da mobilidade e autonomia do idoso. Após uma pesquisa teórica e coleta de dados, elaboramos um panfleto informativo com orientações sobre os benefícios da fisioterapia, distribuído em ações de conscientização na Clínica Multimagem e na Praça Nilze Mendes, em Vitória/ES. **Resultados e Discussão:** Realizamos uma panfletagem educativa direcionada a idosos para conscientizá-los sobre a Doença de Parkinson. Distribuímos material impresso com linguagem acessível que explicava sintomas iniciais, importância do diagnóstico precoce e, sobretudo, os recursos fisioterapêuticos disponíveis—exercícios de coordenação, treinos de marcha, alongamentos e práticas de equilíbrio. A equipe abordou cada idoso individualmente, esclarecendo dúvidas e estimulando a busca por acompanhamento fisioterapêutico especializado. **Conclusões:** A ação demonstrou que a maioria dos idosos desconhecia o papel da fisioterapia no controle do Parkinson, mas reagiu positivamente às orientações recebidas, indicando intenção de adotar as recomendações apresentadas. A



panfletagem provou ser um meio simples e eficaz de promover educação em saúde, fortalecer o autocuidado e evidenciar a fisioterapia como aliada essencial para reduzir rigidez, melhorar o equilíbrio e preservar a autonomia funcional, contribuindo para a qualidade de vida da população idosa.

**Palavras-chave:** fisioterapia; idosos; doença de parkinson; qualidade de vida; mobilidade

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

LANA, R. C. et al. Percepção da Qualidade de Vida de indivíduos com doença de Parkinson através do PDQ-39. **Rev Bras Fisioterapia**, São Carlos, v. 11, n. 5, p. 397-402, 2007.

SILBERMAN, C. et al. Demência e doença de Parkinson. Revisão de publicações brasileiras de 1980 a 2000. **Rev Bras Neurologia**, v. 38, n. 4, out./nov./dez., p. 23, 2002.

SILVA, T. A. M.; CORIOLANO, M. G. W. S.; MONTEIRO, D. Análise comparativa entre os efeitos da fisioterapia aquática e convencional na mobilidade funcional de idosos com doença de Parkinson. **V Congresso Internacional de Envelhecimento Humano – CIEH**, Maceió – AL, 22 a 24 nov. 2017.



## **TRIAGEM NUTRICIONAL DE PRATICANTES DE CAPOEIRA DO GRUPO SAPEBA**

**Prof<sup>a</sup> Marcella Ramos Sant'Ana**

**Brenda Lows dos Santos**

**Giovanna Carniato Albuquerque**

**Jean Elias Mafalda**

**Vitória Melo de Oliveira Queiroz**

Centro Universitário Estácio de Vitória

A capoeira é uma manifestação cultural afro-brasileira que combina elementos de luta, dança e música, e sua prática tem ganhado espaço como atividade física regular entre diferentes faixas etárias e contextos sociais (SOUZA, 2021). No entanto, a atenção à saúde e ao desempenho físico dos capoeiristas ainda é limitada, especialmente no que se refere à nutrição como ferramenta de apoio à prática. Considerando o impacto da alimentação na performance esportiva, este trabalho propõe uma triagem nutricional voltada a capoeiristas do grupo Sapeba Capoeira, em Vitória (ES), com o intuito de promover orientação alimentar e melhorias na saúde desses praticantes. O principal objetivo do projeto foi realizar uma triagem nutricional básica com capoeiristas ativos, promovendo orientações práticas com foco na saúde e desempenho. Entre os objetivos específicos, destacam-se: avaliar o estado nutricional por meio de medidas antropométricas; oferecer informações educativas nutricionais para o cotidiano dos participantes. Como base teórica, o trabalho se fundamenta em autores que discutem a importância da nutrição no contexto esportivo (LIMA, 2020; CARVALHO, 2019), destacando a influência de uma alimentação equilibrada sobre o rendimento físico e a recuperação. Além disso, abordagens de educação nutricional

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



participativa foram consideradas, valorizando o protagonismo dos indivíduos na construção de hábitos mais saudáveis (FERREIRA, 2021). A metodologia incluiu a seleção de 10 voluntários por conveniência, todos integrantes ativos do grupo Sapeba. A coleta de dados envolveu, aferição de peso, altura e circunferências corporais com o uso de balança digital, fita métrica, estadiômetro e adipômetro. Também foram realizadas rodas de conversa com foco em educação nutricional, abordando temas como estratégias alimentares para pré e pós-treino, e distribuídos folders informativos adaptados à rotina dos participantes. Os resultados demonstraram grande interesse dos participantes, com engajamento durante as rodas de conversa e adesão às avaliações. Observou-se uma prática frequente de musculação associada à capoeira, com variações significativas nos hábitos alimentares. A análise dos dados permitiu identificar oportunidades para intervenções simples, como o aumento da ingestão proteica no pós-treino e o fracionamento adequado das refeições ao longo do dia, alinhando-se ao que preconiza a literatura (MARTINS, 2020). Conclui-se que a triagem nutricional associada a ações educativas é uma estratégia viável e efetiva para promover a saúde de capoeiristas, contribuindo para o desempenho. A experiência demonstrou o potencial da integração entre prática acadêmica e atividades culturais para fortalecer o vínculo entre conhecimento científico e comunidade. Novas intervenções futuras poderão ampliar os impactos positivos observados neste projeto.

Palavras-chave: capoeira; nutrição esportiva; educação nutricional; triagem; saúde.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARVALHO, A. M. Nutrição e desempenho físico: fundamentos e aplicações práticas. São Paulo: Editora Ciência Ativa, 2019.

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



FERREIRA, L. R. Educação nutricional: práticas participativas e construção do saber. Rio de Janeiro: Vozes, 2021.

LIMA, T. S. Nutrição aplicada aos esportes: estratégias alimentares para atletas e praticantes. Belo Horizonte: EDUFMG, 2020.

MARTINS, J. P. Alimentação e exercício: contribuições da nutrição esportiva. Curitiba: Appris, 2020.

SOUZA, R. A. Capoeira e saúde: práticas corporais e qualidade de vida. Salvador: Editora UFBA, 2021.



## **AVALIAÇÃO DO RISCO NUTRICIONAL EM ADULTOS: ANÁLISE DO IMC, PERÍMETRO ABDOMINAL E ÍNDICE DE CONICIDADE**

**Prof<sup>a</sup> Marcella Ramos Sant'Ana**  
**Camila Alves Cossolosso da Costa**  
**Fernando Ourivio Fernandes**  
**Francielen Flavio Pereira**  
**Leidiane Silva do Amaral Araújo**  
**Priscila Dutra Sousa Stofle**  
Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** A avaliação nutricional tem importante papel na identificação de indivíduos saudáveis e enfermos que apresentam desnutrição ou obesidade. O projeto visa ações educativas, através da promoção de saúde, alimentação saudável e a prevenção e o controle dos fatores de riscos para as DCNT e/ou risco nutricional modificáveis pela alimentação. **Objetivos:** O objetivo foi realizar a triagem nutricional dos participantes, com base no cálculo de IMC, medida dos perímetros de abdômen e cintura e índice de conicidade, a fim de identificar riscos metabólicos nutricionais, contribuindo para a formação de um público mais consciente sobre questões nutricionais. O projeto busca não apenas coletar dados, mas também transformar esses dados em ações que melhorem a qualidade de vida dos participantes, por meio de ações de educação em saúde e promoção de hábitos saudáveis. **Referencial Teórico:** A alimentação desempenha funções essenciais no ser humano, contribuindo para um estado ótimo de saúde, fornecendo a energia necessária para as tarefas do dia-a-dia. A alimentação adequada, completa e equilibrada contribui para a prevenção de DCNT. Em resumo, é essencial para o estado emocional, mental, físico e social de

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



cada indivíduo (Campos, M. A. Souza R. 2015). Os fatores que influenciam o risco nutricional são diversos e podem ser classificados em diferentes categorias, tais como: sociais e econômicos; culturais e dietéticos; biológicos e epidemiológicos; ambientais e de acesso aos alimentos. Famílias com menor renda apresentam maior prevalência de desnutrição e obesidade (Carvalho et al., 2020). As preferências alimentares, hábitos culturais e tradições culinárias também podem afetar a qualidade da dieta consumida, por isso deve-se considerar a cultura local ao abordar intervenções nutricionais (Silva; Santos, 2019). A idade, sexo e condições de saúde preexistentes também podem influenciar as necessidades nutricionais e o risco de desnutrição. A disponibilidade de alimentos saudáveis em comunidades e a presença de "desertos alimentares" são fatores críticos que afetam as escolhas nutricionais (Moreira; Lacerda, 2022). **Metodologia:** Estudo transversal em 04 integrantes do grupo de louvor da Igreja Evangélica Assembleia de Deus Fonte de Vida, adultos com idade entre 30 e 50 anos, de ambos os sexos. Foram coletados, com base na Metodologia aplicada pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN (BRASIL, 2008), dados sobre consumo alimentar através do recordatório alimentar de 24 horas, dados como o peso corporal (kg) e a estatura (m), medidas dos perímetros de abdômen, quadril e cintura (cm). A partir desses dados, foram calculados o Índice de Massa Corporal (IMC) em Kg/m<sup>2</sup> e índice de conicidade. **Resultados e Discussão:** Dos participantes do estudo, 50% eram do sexo masculino e 50% do sexo feminino. Foram classificados como pouco ativos ou sedentários, excesso de ultraprocessados e pobre em nutrientes contribuindo para o aumento da circunferência da cintura, no qual todos os participantes estão com a circunferência da cintura classificada como risco aumentado para doenças cardiovasculares. A análise do IMC indicou que 25% estão classificados como obesidade grau I e grau II e os outros 50% classificados como obesidade grau III. A avaliação do índice de conicidade indicou que 75% dos



participantes estão com o índice elevado. Um IMC elevado e um índice de conicidade alto são fatores de risco para diversas doenças, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensão e problemas articulares. A obesidade abdominal, em particular, é considerada um fator de risco mais alto para esses problemas. Para manter um IMC e um índice de conicidade saudável, é importante seguir uma dieta equilibrada, rica em frutas, verduras, legumes, grãos integrais e proteínas magras. Além da alimentação, a atividade física também é essencial para o controle do peso e da distribuição de gordura. A combinação de uma dieta saudável com exercícios regulares é a melhor forma de alcançar e manter um peso equilibrado e um índice de conicidade adequado. Portanto, ao final da triagem foram passadas orientações nutricionais relevantes aos participantes sobre hábitos alimentares mais saudáveis, bem como, foi entregue uma cartilha com informações nutricionais baseadas no Guia Alimentar da OMS. **Conclusões:** O propósito foi incentivar a saúde dos envolvidos, orientando sobre a importância de se manter uma rotina de alimentação saudável, também conforme o Guia Alimentar da OMS, e da avaliação nutricional como mecanismo de mensuração da qualidade alimentar e, ainda sobre os riscos decorrente de uma dieta desregulada e do excesso de peso.

**Palavras-chave:** avaliação nutricional; hábitos alimentares; risco nutricional; índice de conicidade; perímetro abdominal;

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Protocolos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN na assistência à saúde*. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 61 p. (Série B. Textos Básicos de Saúde). ISBN 978-85-334-1536-2.

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



CAMPOS, M. A.; SOUSA, R. *Nutrição e deficiências*. 2015. Acesso em 22 abr. 2025.

CARVALHO, J. et al. Impacto da condição socioeconômica na nutrição. *Revista de Nutrição*, v. 33, p. 123-130, 2020. Acesso em 19 mar. 2025.

MOREIRA, L.; LACERDA, T. Acesso a alimentos e saúde nutricional: uma análise das comunidades urbanas. *Estudos em Saúde Coletiva*, [S.l.], v. 17, n. 2, p. 123-135, 2022. Disponível em: <https://www.estudosemsaudecoletiva.org.br/index.php/esc/article/view/123>. Acesso em: 19 mar. 2025.

SILVA, T.; SANTOS, M. Alimentação e cultura: a influência nas escolhas alimentares. *Jornal de Saúde Pública*, v. 53, n. 4, p. 345-356, 2019. Acesso em 19 mar. 2025.



## ORIENTAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA PLANTONISTAS DO CENTRO CIRÚRGICO DO HOSPITAL SANTA RITA EM VITÓRIA/ES

**Prof<sup>a</sup> Marcella Ramos Sant'Ana**

**Rayelle P. Da Victoria**

**Patrícia Ferraz do Nascimento**

**Diogo Freitas Finamore**

**Daniele Alves Fernandes**

**Alan Carlos Ramos**

Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** A rotina de trabalho exaustiva de profissionais da saúde, especialmente os plantonistas do centro cirúrgico, tem sido associada a prejuízos significativos à saúde física e mental (GOMES *et al.*, 2009). **Objetivos:** O objetivo do presente trabalho é traçar o perfil, obter as medidas antropométricas de plantonistas do Centro Cirúrgico do Hospital Santa Rita em Vitória/ES e orientá-los sobre hábitos alimentares saudáveis. **Referencial Teórico:** Os trabalhadores noturnos apresentam alta prevalência de sobrepeso e obesidade, frequentemente associada ao consumo de alimentos ultraprocessados e à má qualidade do sono (DORNELLES, 2016). O ambiente de trabalho em centros cirúrgicos é altamente estressante, com decisões críticas e pressão constante. O estresse elevado também está associado a hábitos prejudiciais à saúde, como a alimentação inadequada e a falta de exercício físico (GOMES *et al.*, 2009). O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) recomenda o consumo de alimentos in natura e minimamente processados como base de uma alimentação adequada e equilibrada. **Metodologia:** A metodologia inclui questionários sobre dados sociodemográficos, comportamentais, hábitos alimentares



e qualidade do sono, além da coleta de peso, altura e circunferência da cintura, analisados segundo os critérios do SISVAN. A amostra foi composta por seis plantonistas adultos (quatro mulheres e dois homens), todos técnicos de enfermagem do centro cirúrgico em escala de 12x36. A abordagem presencial foi feita por integrante da equipe com vínculo prévio com o hospital. **Resultados e Discussão:** Os participantes tinham entre 26 e 36 anos, com tempo de atuação de 2 a 6 anos. Quatro relataram prática de atividade física (futebol, musculação e crossfit), mas apenas uma considerou sua alimentação "muito boa". O IMC variou de 22,8 a 43,3 kg/m<sup>2</sup>, sendo o maior valor compatível com obesidade grau III e presença de hipertensão. A circunferência da cintura foi superior a 80 cm em duas das quatro mulheres, o que, segundo a OMS e a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), indica risco aumentado para doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e síndrome metabólica. A metade dos profissionais relatou trabalhar em mais de um local, o que pode contribuir para a dificuldade em manter hábitos saudáveis. O tempo de sono variou de forma significativa, com relatos de apenas 3 horas em noites de plantão e até 8 horas nos dias de folga. Essa oscilação pode impactar negativamente a regulação do apetite e o metabolismo energético, conforme já descrito na literatura científica (DORNELLES, 2016; GOMES et al., 2009). Com base nessas informações, foi elaborado e enviado aos participantes, por aplicativo de mensagem, um vídeo curto e orientativo sobre os "10 passos para uma alimentação mais saudável", que foi bem recebido e gerou bons resultados. **Conclusões:** Conclui-se que ações simples, como a disseminação de conteúdo educativo por meio de aplicativos de mensagens, podem impactar positivamente o comportamento alimentar dos trabalhadores da saúde. O projeto destaca a importância de políticas institucionais que valorizem a saúde do profissional, promovendo ambientes de trabalho mais saudáveis e apoio contínuo às práticas de autocuidado e alimentação adequada.



**Palavras-chave:** alimentação saudável; plantonistas; saúde do trabalhador.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em: <[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2\\_ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2_ed.pdf)>. Acesso em: 20 mar. 2025.

DORNELLES, S. S. S. **Avaliação do estado nutricional e consumo alimentar de trabalhadores noturnos em hotéis de Porto Alegre /RS**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/186172>>. Acesso em: 18 mar. 2025.

GOMES, A. R.; CRUZ, J. F.; CABANELAS, S. Estresse ocupacional em profissionais de saúde. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 25, n. 3, p. 307-318, 2009. DOI: 10.1590/S0102-37722009000300004. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ptp/a/jXnPKk5tcprxGgpZq4mdS6d/>>. Acesso em: 20 mar. 2025.



## TRIAGEM NUTRICIONAL DE MULHERES DONAS DE CASA QUE FREQUENTAM A CÉLULA DA IGREJA DO EVANGELHO KADOSH

**Profª Marcella Ramos Sant'Ana**

**Alessandra Dias Moraes Evangelista**

**Lilian Costa Souza**

**Mirielen Almeida Silva**

**Patrícia Lima de Oliveira**

**Vinicius Santos Pereira**

Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** A triagem é o primeiro passo no cuidado nutricional de um paciente. É um processo rápido, a principal característica é ser simples e aplicável à diferentes contextos, para identificar indivíduos com riscos e desvios nutricionais como desnutrição, sobrepeso, obesidade e deficiências específicas. Se detectados de forma precoce podem reduzir complicações clínicas e favorecer melhor qualidade de vida aos pacientes. **Objetivo:** O objetivo foi realizar a triagem de mulheres donas de casa e gerar orientações nutricionais básicas para educação nutricional deste público.

**Referencial Teórico:** A obesidade é considerada um problema de saúde pública, sendo estimado que até 2030 mais de 1,12 bilhões de pessoas apresentem quadro de obesidade em todo o mundo (KOLAH; MOGHISI; EKHTIARI, 2018). No Brasil a prevalência de obesidade entre mulheres maiores de 18 anos passou de 13,1% para 22,6% entre 2003 e 2019, acometendo especialmente quem possui menor escolaridade (BRASIL,2003; BRASIL, 2019). Dentre os fatores que se relacionam com o aumento do peso corporal destacam-se o sedentarismo e os hábitos alimentares inadequados (WHO, 2015). **Metodologia:** O projeto foi realizado em 10 mulheres,

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



de 26 a 50 anos. Com a jornada dupla de trabalho e devido à falta de tempo, as mesmas negligenciam os cuidados com a saúde. Definido o público alvo, foi feita a coleta de dados por questionário online e avaliação antropométrica. A intervenção contou com uma roda de conversa baseada no Guia Alimentar para a População Brasileira (Guia alimentar para a população Brasileira, 2024) seguida de um café saudável e distribuição de folders com orientações sobre práticas saudáveis.

**Resultados e discussões:** Com base no objetivo inicial do projeto, as variáveis aferidas foram, coletas de medidas antropométricas: IMC, cálculo de compleição óssea, circunferência da cintura, peso e medida de estatura. Conforme índices analisados, foi identificado que 99% das participantes estão em risco nutricional com IMC na média de 26,87 classificando como sobrepeso e circunferência da cintura acima do ideal. As medidas, índices e classificação do estado nutricional seguiram o protocolo do SISVAN. Com 99% do público presente todas as etapas foram interativas e bem avaliadas por meio de perguntas e respostas. Foi abordado orientações sobre hábitos saudáveis, como: aumentar o consumo de água, fibras, frutas e legumes. A importância da higiene dos alimentos e do sono. 100% das participantes deram *feedback* positivo, demonstrando interesse em mais encontros semelhantes, afirmando que pretendem ter um estilo de vida mais saudável.

**Conclusão:** Através dos dados coletados foi concluído que, de 9 pessoas avaliadas, 7 estão em risco nutricional e as mesmas entenderam a importância que o projeto de extensão teve na conscientização para obter uma vida mais saudável e obter qualidade de vida, auxiliando na prevenção de doenças e longevidade.

**Palavras-chave:** triagem nutricional; saúde da mulher; educação nutricional.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775  
<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



MEDEIROS J.M. **Consumo de alimentos ultraprocessados e sua relação com obesidade em mulheres que vivem em situação de vulnerabilidade social em Maceió Alagoas.** Maceió, p.26 2023. Acesso em março de 2025. Disponível em <http://www.repositorio.ufal.br/jspui/handle/123456789/14445>.

BRASIL. Ministério da saúde. **Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – Sisvan.** Relatórios de acesso público do estado nutricional, 2010 – 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

HALL, K.D. et al. Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain: an inpatient randomized controlled trial of ad libitum food intake. **Cell metabolism**, v. 30, n. 1, p. 67-77. e3, 2019.

LOUZADA, M.L. et al. Changes in Obesity Prevalence Attributable to Ultra-Processed Food Consumption in Brazil Between 2002 and 2009. **International Journal of Public Health**, p. 63, 2022.

SANTOS, C.A. **Qualidade da dieta de mulheres em vulnerabilidade social e sua relação com a insegurança alimentar.** Maceió, p.8, 2022 Disponível em <http://www.repositorio.ufal.br/jspui/handle/123456789/11306>. Acesso em março de 2025.

WHO. Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation. **World Health Organization Technical Report Series**; 894, p. 252, 2000.



## TRIAGEM NUTRICIONAL DE CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR DE UMA EQUIPE DE FUTSAL

**Prof<sup>a</sup> Marcella Ramos Sant'Ana**

**Guilherme Campagnaro Martins**

**Karoline Bittencourt Alves**

**Marcelo Lopes Duarte**

**Stéfani Silva Santos**

Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** A avaliação nutricional na infância e adolescência é essencial para o monitoramento do crescimento e desenvolvimento, bem como para a identificação precoce de distúrbios nutricionais (BRASIL, 2011). Crianças e adolescentes atletas possuem demandas energéticas e nutricionais específicas, exigindo maior atenção quanto ao estado nutricional e à adequação do consumo alimentar (SILVA et Al. , 2018). Neste contexto, o presente projeto se insere como uma ação de extensão com foco na análise do perfil antropométrico de adolescentes do sexo masculino, com idade entre 9 e 13 anos, integrantes de uma equipe de futsal da cidade de Serra–ES. A partir desse recorte, busca-se contribuir para a promoção da saúde e da educação nutricional desse público (BRASIL, 2014). **Objetivos:** O objetivo principal do trabalho é avaliar a triagem nutricional dos participantes, por meio da aferição de peso e estatura, com posterior análise com base nos indicadores do SISVAN. Além disso, pretende-se promover ações educativas sobre alimentação saudável e adequada para adolescentes praticantes de esportes. **Referencial Teórico:** A avaliação nutricional durante a infância e adolescência é considerada uma estratégia essencial para acompanhar o crescimento e o desenvolvimento adequados, além de possibilitar

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



a identificação de distúrbios nutricionais que podem comprometer a saúde ao longo da vida (TORUN, 2005). Segundo Monteiro et al. (2004), o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes tem sido associado a mudanças no padrão alimentar e à redução da atividade física, mesmo entre aqueles que praticam esportes regularmente. Para adolescentes atletas, as necessidades nutricionais são ainda mais específicas, já que fatores como intensidade de treino, composição corporal e fase do crescimento influenciam diretamente no consumo energético e nos requerimentos de macro e micronutrientes (BENARDOT, 2013).

**Metodologia:** A metodologia adotada consistiu na realização de uma ação de campo com os atletas em dia previamente combinado com o professor responsável. Durante o encontro, foram coletados dados como nome, idade, peso e altura, utilizando balança antropométrica, estadiômetro e fita métrica. Os dados obtidos foram analisados com base nas diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) e nos parâmetros do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN (BRASIL, 2011), que foram fundamentais para a interpretação do estado nutricional, utilizando seus subsídios técnicos e metodológicos. Após a análise, será realizada uma roda de conversa com os adolescentes, onde serão repassadas orientações nutricionais baseadas nos materiais institucionais do Ministério da Saúde.

**Resultados e Discussão:** Participaram da triagem 14 atletas com idades entre 9 e 13 anos. Foram coletadas e analisadas medidas de peso e altura, observando-se variações entre 28,25 kg e 69,90 kg para o peso e entre 137,40 cm e 169,00 cm para a altura. A média de peso foi de aproximadamente 46,6 kg e a de altura, 152,6 cm. A avaliação indicou um perfil nutricional heterogêneo, com alguns adolescentes dentro da faixa de normalidade, enquanto outros apresentaram indícios de sobrepeso ou baixo peso. Essa diversidade reforça a importância da intervenção nutricional individualizada e da educação alimentar voltada a jovens atletas. Os dados obtidos



subsidiarão ações educativas futuras, buscando o equilíbrio entre desempenho esportivo e saúde, conforme preconizado pelas diretrizes do SISVAN e do Guia Alimentar. **Conclusões:** Conclui-se que o projeto possui grande relevância social e educacional, ao integrar ensino, pesquisa e extensão. A intervenção planejada não só coleta dados importantes para avaliação do estado nutricional, como também atua de forma preventiva e educativa junto ao público-alvo, contribuindo com o desenvolvimento saudável de jovens atletas.

**Palavras-chave:** avaliação nutricional; adolescentes; futsal; antropometria; educação alimentar.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN: Orientações para coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.



## **AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DOS ALUNOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA FACULDADE ESTÁCIO DE SÁ**

**Prof<sup>a</sup> Marcella Ramos Sant'Ana**

**Bianca dos Santos Prandi**

**Myllene Lopes Marins**

**Raquel Azevedo Gegeski**

**Daniel Mageste Lessa**

**Lys Laine Roncato Ferreira**

Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** O ingresso no ensino superior representa uma fase de transformações na vida dos estudantes, especialmente em relação à rotina e hábitos alimentares. Muitos alunos, ao se depararem com novos desafios acadêmicos, sociais e financeiros, acabam adotando comportamentos que comprometem sua saúde. Entre os principais impactos está a mudança negativa nos padrões alimentares, pela falta de tempo, estresse e desconhecimento sobre nutrição adequada. O presente trabalho insere-se nesse contexto, aborda os hábitos alimentares de estudantes universitários do curso de Educação Física da Faculdade Estácio de Sá, de Jardim Camburi. O grupo é composto por 10 estudantes do sexo masculino, entre 20 e 50 anos. Alguns alunos possuem uma alimentação irregular, com uma baixa ingestão de nutrientes essenciais, consumo frequente de “fast foods”, além da pouca hidratação diária. Segundo o *Guia Alimentar para a População Brasileira, 2<sup>o</sup> edição*, a ingestão mínima de 2L de água por dia é fundamental para a manutenção das funções fisiológicas, inclusive aquelas relacionadas à cognição e ao rendimento acadêmico. A má



alimentação e a baixa ingestão hídrica podem comprometer a capacidade de concentração, memória e disposição física, fatores essenciais para o sucesso no ambiente universitário. Nesse sentido, a promoção de hábitos alimentares saudáveis, somada à prática de atividades físicas e ao sono de qualidade, deve ser incentivada como estratégia para melhorar o desempenho físico e acadêmico dos estudantes.

**Objetivos:** O objetivo principal deste projeto de extensão é orientar nutricionalmente os estudantes, promovendo a conscientização sobre os impactos que uma alimentação desequilibrada pode causar tanto na saúde física quanto no desempenho acadêmico. Estimulando mudanças de comportamento alimentar, incentivando a adoção de práticas mais saudáveis e sustentáveis ao longo da trajetória universitária.

**Referencial Teórico:** Para embasamento teórico, utilizou-se como referência o *Guia Alimentar para a População Brasileira, 2ª edição*, além de estudos apresentados em encontros científicos recentes, como o promovido pelo Centro Universitário Adventista (2021), que destacam a relação direta entre os hábitos alimentares e o rendimento acadêmico. Essas fontes apontam que a rotina universitária pode contribuir para escolhas alimentares inadequadas, bem como para a omissão de refeições e baixa ingestão de alimentos nutritivos, prejudicando a saúde física e mental dos estudantes.

**Metodologia:** O planejamento das ações seguiu a metodologia 5W2H, a fim de organizar com clareza as etapas do projeto, definir responsáveis, prazos e recursos necessários. O convite, realizado de forma presencial, até as atividades práticas conduzidas em ambiente acolhedor no laboratório da faculdade. Foram aplicadas técnicas de avaliação nutricional, como coleta de medidas antropométricas, além da escuta ativa para compreender a rotina alimentar de cada participante. Nosso projeto considera a análise das respostas dos questionários, identificação de riscos nutricionais e a implementação de hábitos alimentares mais equilibrados no cotidiano dos estudantes. Esperamos que os participantes compreendam a importância de



manter uma alimentação balanceada e percebam melhorias em seu desempenho acadêmico e na qualidade de vida. Um indivíduo com necessidades nutricionais atendidas tende a apresentar maior disposição, foco e resistência física e mental, fatores fundamentais para a formação acadêmica em Educação Física. **Resultados e Discussão:** Coletamos altura e peso, foi feito o cálculo do IMC de acordo com a classificação da Organização Mundial da Saúde (OMS), chegamos ao resultado que a maioria se encontra em condição considerada normal ou levemente acima do peso. O consumo diário de água é adequado para a maioria. Metade deles consomem álcool, o que pode comprometer a saúde. O sono médio (6 a 7 horas/noite), o que pode afetar a recuperação e o desempenho cognitivo. A alimentação é relativamente boa, com 4 a 5 refeições diárias e 90% realizando em casa. A principal barreira é a rotina intensa entre trabalho e estudos, sugerindo que a dificuldade é mais organizacional. O folheto educativo foi uma estratégia para reforçar os conteúdos abordados e promover a experimentação de opções alimentares equilibradas. **Conclusão:** O projeto cumpriu seu objetivo de avaliar e orientar nutricionalmente os estudantes de Educação Física, revelando que, embora muitos apresentem hábitos saudáveis, ainda existem pontos a serem trabalhados, especialmente o controle do peso corporal, o uso de álcool, e o sono inadequado. A rotina como obstáculo para a alimentação saudável reforça a necessidade de estratégias educacionais contínuas que ajudem na organização do tempo e planejamento alimentar. A realização do folheto e do café saudável foi bem recebida e funcionou como um meio eficaz de incentivo à mudança de comportamento.

**Palavras-chave:** Avaliação; Nutricional; Estudantes; Educação Física.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN: Orientações para coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

## **AValiação Nutricional de Copeiros Hospitalares**

**Prof<sup>a</sup> Marcella Ramos Sant'Ana**

**Celyane Santos da Silva Rocha**

**Denis Willian Rabelo Lima**

**Elisangela Conceição dos Santos**

**Luciana de Souza Oliveira**

**Maria Emilia Favaretto Ribeiro**

Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** A saúde dos trabalhadores é um fator determinante para a produtividade e bemestar no ambiente ocupacional. Dentre os profissionais da saúde, os copeiros hospitalares exercem atividades que exigem esforço físico moderado, além de estarem em constante contato com alimentos, o que pode influenciar diretamente seus hábitos alimentares e perfil nutricional. A avaliação do estado nutricional desses trabalhadores é essencial para identificar fatores de risco e promover estratégias de

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. **Objetivos:** Avaliar o estado nutricional de copeiros hospitalares por meio de aferição de IMC, circunferência abdominal e dados sobre estilo de vida, a fim de identificar fatores de risco para doenças crônicas e propor ações de promoção da saúde baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira. **Referencial Teórico:** O estado nutricional é um dos principais determinantes da saúde. O índice de massa corporal (IMC), a circunferência abdominal e o histórico patológico familiar são indicadores comumente utilizados para avaliar o risco de desenvolvimento de doenças crônicas como obesidade, hipertensão e diabetes mellitus. Profissionais da área hospitalar, como os copeiros, estão inseridos em um ambiente que pode influenciar negativamente a adoção de hábitos saudáveis, contribuindo para o desenvolvimento de agravos nutricionais. **Metodologia:** A coleta das medidas antropométricas foi conduzida de acordo com as diretrizes estabelecidas pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), conforme o documento Orientações para Coleta e Análise de Dados Antropométricos em Serviços de Saúde. Para a avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC), foram utilizados equipamentos devidamente calibrados, incluindo balança digital e estadiômetro antropométrico digital, assegurando a precisão das mensurações de peso e estatura. A aferição da circunferência da cintura foi realizada com o uso de fita métrica inelástica, posicionada de forma adequada, seguindo os pontos anatômicos de referência recomendados. Além da coleta de dados antropométricos, foi elaborado e disponibilizado um folder informativo com orientações nutricionais, fundamentado nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, com o objetivo de promover a educação alimentar e incentivar práticas saudáveis. Os dados coletados foram organizados em tabelas e analisados de forma descritiva, por meio da contagem e porcentagem das variáveis observadas. **Resultados e Discussão:** A maioria dos participantes era do sexo feminino (87,5%). Quanto ao IMC, 12,5% apresentaram eutrofia, 25% estavam



com sobrepeso, e 62,5% estavam em alguma classificação de obesidade (graus I, II ou III). Esses dados indicam prevalência elevada de excesso de peso entre os copeiros, um fator de risco para doenças cardiovasculares. A circunferência abdominal aumentada foi observada em 50% das mulheres e em 12,5% dos homens, reforçando o risco metabólico associado ao acúmulo de gordura abdominal. O histórico familiar de hipertensão foi relatado por 50% e de diabetes por 37,5% dos participantes, o que, aliado ao excesso de peso, representa um alerta para o desenvolvimento dessas patologias. Em relação à prática de atividade física, 75% dos avaliados relataram não praticar nenhuma atividade regular, o que contribui para o agravamento do quadro nutricional observado. A inatividade física, aliada ao ambiente hospitalar muitas vezes estressante e à exposição constante a alimentos, pode favorecer comportamentos alimentares inadequados. **Conclusões:** A avaliação nutricional dos copeiros hospitalares revelou uma alta prevalência de sobrepeso e obesidade, baixo nível de atividade física e histórico familiar relevante para doenças crônicas. Esses achados demonstram a necessidade de intervenções voltadas à promoção da saúde desses trabalhadores, com foco na reeducação alimentar, incentivo à prática de atividades físicas e monitoramento regular do estado nutricional.

**Palavras-chave:** Avaliação nutricional; Copeiros hospitalares; Obesidade; Doenças crônicas; Saúde do trabalhador.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CANUTO, Mayara Camila De Lima; PASSOS, Jackeline Silveira Araújo; COSTA JÚNIOR, Edélzio Alves. **Aspectos ergonômicos, saúde ocupacional e estado**

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



**nutricional de copeiras em um hospital público 2023.** Disponível em: [10.33448/rsd-v12i6.42192](http://10.33448/rsd-v12i6.42192). Acesso em 22/03/2025.

SILVA, et al. Risco nutricional em copeiras hospitalares: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, 23(2), e200033.

<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i6.42192> acesso em 23 mar.2025

<https://doi.org/10.1590/S0104-12902020190227> acesso em 23 mar.2020.

GIGANTE, D.P.; MOURA, E.C.; SARDINHA, L.M.V.; SERÃO, F.N. Prevalência de excesso de peso e obesidade e fatores associados, Brasil, 2006. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, n. 2, p. 83-89, 2009. Disponível em

<https://www.scielo.br/j/rsp/a/PFdtC4Zhw4VmPdXSbYgwJJQ/>. Acesso: em 10/04/202



## ALÉM DAS QUATRO LINHAS: UM ESTUDO SOBRE FUTEBOL AMERICANO ARMADOR

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

Eduardo Cardoso Sales

Igor de Oliveira Nascimento

Leonardo de Oliveira

Paula Ferreira

Thiagus Ébano

Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** O objetivo principal do jogo de futebol americano é marcar pontos, que podem ser conquistados de três maneiras: por meio de um *touchdown* (6 pontos), um *field goal* (3 pontos) ou um *safety* (2 pontos). O jogo é disputado por duas equipes compostas por 11 jogadores cada, e o objetivo de cada time é avançar com a bola até a zona de pontuação adversária, conhecida como "*end zone*", seja correndo com a bola ou passando-a. A partida é dividida em quatro quartos, com duração de 15 minutos cada. Além disso, a segurança dos jogadores é fundamental, sendo obrigatória a utilização de equipamentos de proteção como capacete, protetores de ombro, dentes, peito, coxas, genitais e joelhos, a fim de minimizar o risco de lesões durante o jogo (Bracht, 2003). **Objetivos:** Analisar o bem estar, percepção subjetiva de esforço e recuperação de atletas de futebol americano antes e depois de uma sessão de treino. **Referencial Teórico:** O futebol americano é um esporte coletivo de alta intensidade que demanda elevada capacidade física, técnica e tática por parte dos atletas. Caracterizado por movimentos explosivos, como sprints curtos, mudanças rápidas de direção contato físico intenso, a modalidade exige dos jogadores um preparo físico específico e uma recuperação eficiente (GAMBETTA, 2007). A

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



percepção subjetiva de recuperação (PSR) é uma estratégia complementar a percepção de esforço e tem sido aplicada para monitorar a prontidão do atleta para a próxima sessão de treino ou competição. Laurent et al. (2011) propuseram a Escala de Percepção Subjetiva de Recuperação (PSR), que vai de 0 (sem recuperação) a 10 (totalmente recuperado), como uma forma prática e de baixo custo para avaliar o estado de recuperação dos atletas. De acordo com Coutts et al. (2007). **Metodologia:** O estudo foi realizado no Parque Pedra da Cebola, localizado em Vitória - ES, com a participação de **24** atletas masculinos, com idade variando entre **25 e 35** anos. Os participantes pertencem à equipe de futebol americano Tritões, que compete em torneios regionais, estaduais e nacionais. Após serem informados sobre os procedimentos do estudo, os atletas responderam aos questionários de bem-estar subjetivo (WBS) retirado de Hooper e Mackinnon, (1995) percepção subjetiva de recuperação (PSR) usado por Laurent e colaboradores (2011) e percepção subjetiva de esforço (PSE) adaptada a escala de Borg,(1998) por meio do *Google Forms*, tanto antes quanto após a realização de um treino. **Resultados e Discussão:** Durante as sessões, os participantes relataram suas percepções de esforço utilizando a escala de Borg ( 0 a 10). Observou-se uma média de PSE igual a média 7 (apenas coletado no pós treino) correspondendo a sensação um pouco difícil, o que indica que o protocolo foi percebido como moderado pela maioria dos indivíduos. A análise comparativa entre as sessões revelou uma tendência de adaptação de esforço ao longo do tempo. A coleta de dados sobre o bem-estar subjetivo ocorreu antes e após cada sessão, foram avaliados cinco domínios: humor, fadiga, qualidade do sono, dor muscular, nível de estresse **Conclusões:** De forma geral, os dados sugerem que a atividade proposta teve impacto positivo sobre o bem-estar e a percepção física dos integrantes do grupo Tritões naquele dia específico. A relação entre PSR, WBS e PSE demonstrou coerência, indicando uma



resposta adaptativa imediata satisfatória. Essa integração entre carga aplicada, percepção de recuperação e bem-estar é essencial para ajustes finos no planejamento de treinos e pode ser uma ferramenta importante para o monitoramento da saúde dos atletas. Diante disso, conclui-se que os resultados ? a manutenção do estado emocional e físico dos participantes. Para investigações futuras, recomenda-se a repetição dos testes em diferentes momentos e a continuidade do monitoramento triplo (PSE, PSR e WBS), com atenção às respostas individuais e à adaptação progressiva dos estímulos.

**Palavras-chave:** esporte; futebol americano; bem estar; fadiga; treino.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRACHT, Valter. **Educação Física e Aprendizagem Social:** questões sobre esporte e formação humana. São Paulo: Cortez, 2003.

BORG, G. **Borg's perceived exertion and pain scales.** Champaign, IL, USA: Human Kinetics, 1998.

HOOPER, S. L.; MACKINNON, L. T. Monitoring Overtraining in Athletes: Recommendations. **Sports medicine (Auckland, N.Z.)**, v. 20, n. 5, p. 321–327, 1995.

LAURENT, C. M. et al. A practical approach to monitoring recovery: development of a perceived recovery status scale. **Journal of strength and conditioning research**, v. 25, n. 3, p. 620–628, 2011.



## O SALTO VERTICAL COM CONTRAMOVIMENTO PARA JOGADORES DE FUTEBOL

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

João Vitor Fraga

Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** O Counter Movement Jump ou salto vertical com contramovimento (CMJ) é um teste de avaliação que mede a força e potência muscular dos membros inferiores. É um componente determinante do alto rendimento (Barbosa, 2009). Frequentemente utilizado por pesquisadores, atletas e profissionais da saúde. É uma primordial ferramenta para o desempenho de atletas de futebol. O teste consiste em saltar o mais alto possível e medir a altura alcançada, sempre com a mão na cintura e sem flexionar o joelho. Normalmente realizados dentro de laboratórios ou academias dos clubes, esse tipo de monitoramento feito antes e depois de uma partida de futebol, pode avaliar a fadiga muscular de cada atleta e assim montar uma estratégia individual para sua recuperação visando melhor performance dentro de campo. A forma mais comum para realização seria utilizando com uso de uma plataforma de contato, que calcula o tempo em que o atleta ficou no ar durante o salto vertical. Além da plataforma de contato alguns profissionais utilizam plataformas infravermelhas, acelerômetro ou até mesmo aplicativos com análise de vídeo. Determinar a capacidade física desses atletas de futebol como uma medida funcional de preparação para retornar aos gramados após uma lesão por exemplo (Oliveira, 2017). **Objetivos:** Demonstrar a importância da realização de coleta de dados para melhor desempenho dos atletas, visando o cuidado e a performance. **Referencial Teórico:** Temos diversas pesquisas realizadas sobre o assunto dentro e fora do país. De acordo com uma matéria da



Revista Brasileira De Ciência e Movimento (Barbosa et al, 2021 ) o presente estudo reuniu informações a partir da literatura disponível sobre os principais aspectos metodológicos envolvidos na mensuração da força explosiva de membros inferiores utilizando o counter movement jump e squat jump, identificando os aspectos relacionados à validade, fidedignidade, objetividade, indicações para os mais variados desportos, recomendações metodológicas para sua aplicação e possíveis erros. Assim, oferece ao leitor um levantamento de estudos para compor uma base de dados com valores de referência em diferentes modalidades esportivas. Já de acordo com o (Claudino et al, 2017) a altura média da CMJ foi mais sensível do que a altura mais alta da CMJ no monitoramento do estado neuromuscular. No entanto, mais investigações são necessárias para determinar a sensibilidade de outras variáveis de desempenho da CMJ. **Metodologia:** Colhendo esses dados semanalmente por 1 ano em atletas de 12 a 15 anos. Podendo assim realizar o controle de carga e observar o status do treinamento e tamanho dos efeitos de intervalo entre as partidas, calculado para avaliar o nível de instabilidade de cada variável. **Resultados e Discussão:** Evolução nítida desses jovens em seu aumento de força nos membros inferiores. Em média tiveram um aumento de até 20cm na potencia muscular comparando com seu primeiro dia de treinamento. Esses atletas não tiveram somente ganho de força, assim como condicionamento físico aumentados, melhorando assim seu desempenho dentro de campo. **Conclusões:** Demonstrar a importância do monitoramento individual de cada atleta para sua melhor performance e desempenho.

**Palavras-chave:** Salto; Futebol; Performance; Monitoramento.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CLAUDINO, João. **The countermovement jump to monitor neuromuscular status: a meta-analysis.** Science, Austrália, Abril. 2017. Disponível em: [<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1440244016301542>]. Acesso em 2 abr. 2025.

BARBOSA, Iqor. **Comparação do desempenho de atletas entre três diferentes amplitudes da fase excêntrica no salto com contra movimento.** Portal Revistas, São Paulo, 30 de junho. 2021. Disponível em: [<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/10706>] Acesso em 28 mar. 2025.

OLIVEIRA, Mariana. Efeito de diferentes durações de pausas sobre o salto com contramovimento. **SciELO**, Paraná, 18 abr. 2017. Disponível em: [<https://www.scielo.br/j/jpe/a/bHGw4qFVLPYHZX53LKGPYd/?lang=pt>] Acesso em 16 abr. 2025



## **ADESÃO A MODALIDADES ESPORTIVAS COLETIVAS MULHERES E A CANOA HAVAIANA**

**Profª Roberta Luksevicius Rica**

**Adriana Adão**

**Gabriel Santiago Helmer Santos**

**Guilherme Fernandes Dantas**

**Thierry Ferreira Barcelos**

Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** A canoa havaiana é uma prática que tem suas raízes nas antigas tradições das ilhas do Pacífico, onde as canoas eram fundamentais para a navegação, pesca e intercâmbio cultural (Kanaloa Rio 2024). Hoje, essa prática se transformou em um esporte que combina tradição e modernidade, atraindo muitas pessoas ao redor do mundo que buscam uma atividade física, momentos de lazer e uma conexão com a natureza, ela se tornou popular como esporte, especialmente nas modalidades va'a (remo em grupo) (ARAUJO 2023). No Brasil, as canoas polinésias têm ganhado espaço no ecoturismo e em clubes que promovem essa prática, reunindo remadores de diferentes perfis e mantendo vivo o espírito acolhedor da cultura e das tradições polinésias (CONCEIÇÃO 2019). **Objetivos:** Investigar os impactos na qualidade de vida, bem-estar físico e mental; Efeitos do esporte físico na saúde mental; Questionário e Informações sobre os motivos/fatores que levaram as pessoas a escolherem a Canoa Havaiana. **Referencial Teórico:** Sabemos que as experiências com a prática de esporte que muitas vezes atuam como prevenção e grande importância podendo até retardar o envelhecimento e doenças degenerativas .

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



Segundo a Teoria do Estilo de Vida Ativo, discutida por Sallis *et al.* (1997), defende que o ambiente onde o esporte é praticado, incluindo o apoio institucional e a cultura local pode determinar a adesão e a permanência no esporte. Melhoria da aptidão cardiovascular, muscular e psicológicos, como o aumento da autoestima, redução do estresse e da ansiedade, são alguns dos principais benefícios mencionados na literatura e estudo segundo Eime *et al.* (2013).: **Metodologia:** Foi utilizado os questionários adaptados (GOMES; ZAZÁ, 2009 apud revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, volume 14 número 2, 2009), e a plataforma do google forms para lançamento com um grupo de 29 mulheres, na idade de 20 a 60 anos praticantes da modalidade de canoa havaiana composto de um conjunto de perguntas ordenadas de acordo com um critério predeterminado. **Resultados e Discussão:** Percebemos que o motivo mais importante foi para aumentar o bem estar geral (100%), seguida por melhorar estado de saúde e melhorar a qualidade de vida (90,9%), prevenir doenças, reduzir o nível de estresse e combater o sedentarismo (77,3%). De acordo com (OLIVEIRA 2011 apud Saba 2001) a agitação nos dias de hoje tem trazido transtornos a saúde, com altos índices de estresse a angustia, o que foi identificado e corroborado como grande preocupação no resultado da pesquisa através da busca por bem estar, qualidade de vida e fugir do sedentarismo como grandes causas da adesão ao esporte. **Conclusões:** A análise dos gráficos evidencia a importância da prática esportiva para a promoção da saúde e do bem-estar geral. Entre as principais motivações identificadas para a adesão ao esporte estão o desejo de melhorar o contato social, o estado de saúde, e a prevenção da solidão e de doenças.

---

**Palavras-chave:** adesão, esporte coletivo, bem estar.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

EIME, Rochelle M.; YOUNG, Janet A.; HARVEY, Jack T.; CHARITY, Melanie J.; PAYNE, Warren R. **A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents**: v. 10, art. 98, 2013.

Disponível em: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-10-98>. Acesso em: 01 abr. 2025

GOMES, Kátia Virginia; ZAZA, Daniele Coelho. Motivos de adesão a prática de atividade física em idosas. 2009 apud. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, volume 14 número 2, 2009 Disponível em:

<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/download/765/774> Acessado em: 17 mar.2025.

JANUÁRIO, N.; COLAÇO, C.; ROSADO, A.; FERREIRA, V.; GIL, R., Motivação para a Prática Desportiva nos Alunos do Ensino Básico e Secundário: Influência do Género, Idade e Nível de Escolaridade. **Motricidade**, vol. 8, núm. 4, 2012, pp. 38-51 Desafio Singular - Unipessoal, Lda Vila Real, Portugal Disponível em:

<https://www.redalyc.org/pdf/2730/273025193004.pdf> Acessado em: 18 mar. 2025.

KANALOA RIO. **Canoa havaiana**: tradição milenar que conecta culturas pelo mundo. 2023. Disponível em: <https://kanaloario.com/canoa-havaiana-tradicao-milenar-que-conecta-culturas-pelo-mundo/>. Acesso em: 07 mar. 2025.

OLIVEIRA, Éder Henrique. **Aderência de praticantes de atividade física em academias**: discussão sobre a experiência de alunos de uma academia. 2011. 33f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011. Disponível em:[file:///C:/Users/Usuario/Downloads/oliveira\\_ederhenrique\\_de\\_tcc%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/oliveira_ederhenrique_de_tcc%20(4).pdf) Acessado em: 04 mar. 2025.



## MOTIVOS DA ADESÃO DE ALUNOS À PRÁTICA DE BEACH TENNIS

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

Erick Djalma

Pedro Henrique Francisco Ribeiro

Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** O Beach Tennis foi criado em meados de 1987 na província de Ravennana, na Itália. Em 1996 o esporte começou a se profissionalizar. Atualmente, este esporte tem uma mistura do tênis tradicional, vôlei de praia e badminton e suas regras e práticas vêm se modificando ao longo dos anos. Segundo a International Tennis Federation (ITF) ele é praticado por mais de 1,8 milhões de pessoas espalhadas em todos os continentes, independentemente de sexo e idade. O sucesso do beach tennis no Brasil e no mundo deve-se pela facilidade com que uma pessoa aprende a jogar e pela diversão que ele proporciona mesmo para quem nunca praticou antes. Além disso, é uma excelente opção para quem quer melhorar o condicionamento físico e cuidar da saúde (Confederação Brasileira de Tenis, 2024). **Objetivos:** Compreender os motivos da prática e adesão de Beach Tennis (BT) em adultos em um clube na cidade de Vitória. **Referencial Teórico:** O esporte contemporâneo se configura pela busca por lucros e por suas inúmeras formas de manifestação (Marques; Guitierrez; Almeida, 2008) A Confederação Brasileira de Tenis cita que o sucesso do beach tennis no Brasil e no mundo deve-se pela facilidade de um indivíduo aprender, assim também, se tornando uma forma de lazer, o beach tennis também pode melhorar a saúde, o condicionamento físico. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada através do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física



(IMPRAF), reproduzido e aplicado através do Google Forms, realizado na escola Royal Beach Tennis, localizado na Praia de Camburi, na cidade de Vitória-ES. Participaram da pesquisa 17 alunos adultos, com idade entre 25 e 65 anos, sendo 7 do sexo masculino e 10 do sexo feminino. O objetivo do questionário é conhecer as motivações que levam a realizar a atividade física. Tal questionário consistia em 54 perguntas divididas em 9 grupos, relacionados por 6 diferentes temas que seriam os motivos para a adesão ao esporte. Tais temas eram: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. **Resultados e Discussão:** A partir da análise das respostas obtidas por meio do inventário aplicado, foi possível observar que 41,3% dos participantes apontaram o controle do estresse como principal motivo para praticar Beach Tennis (BT). Motivações ligadas à saúde foram mencionadas por 54,5% dos respondentes, enquanto 49,1% destacaram a sociabilidade proporcionada pela prática. A competitividade foi citada por 26,3% dos participantes, os aspectos estéticos por 34,7%, e o prazer em praticar o esporte por 50,3%. Esses dados se aproximam dos resultados apresentados por Gonçalves, Balbinotti e Bulso (2021), no e-book Tênis com Ciência (p. 2001), em que os principais motivos relatados para a prática do BT foram, nessa ordem: saúde, prazer, sociabilidade, competitividade, controle do estresse e estética. A semelhança entre os estudos aponta para uma certa estabilidade nos fatores que influenciam a escolha pelo Beach Tennis. **Conclusões:** Com base nos dados analisados, a maioria dos participantes indicou que pratica Beach Tennis (BT) principalmente por motivos relacionados à saúde. No entanto, outros fatores também foram bastante mencionados, o que mostra que a motivação para a prática do esporte vai além do cuidado com a saúde. Entre os motivos mais citados a seguir estão o prazer, a sociabilidade e o controle do estresse, indicando que diferentes aspectos influenciam a escolha pela modalidade.



**Palavras-chave:** beach tennis; adesão; motivação.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS. **História do Beach Tennis**. 2024. Disponível em <https://cbt-tenis.com.br/beachtennis/attached/93>. Acesso em: 28 março 2025.

GONÇALVES, BALBINOTTI, BULSO. **Motivos à prática do tênis e beach tennis: um estudo com atletas paranaenses**. E-books páginas 1999 à 2001. 2021. Disponível em [https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=UnBPEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1999&dq=info:WLgtlZeg7CYJ:scholar.google.com/&ots=loCG9-kL8j&sig=Eqa\\_8l1oNchlSe2PULLAE6Z8Stk#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=UnBPEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1999&dq=info:WLgtlZeg7CYJ:scholar.google.com/&ots=loCG9-kL8j&sig=Eqa_8l1oNchlSe2PULLAE6Z8Stk#v=onepage&q&f=false).

MARQUES, GUTIERREZ, ALMEIDA. **O esporte contemporâneo e o modelo de concepção das formas de manifestação do esporte**. Unicamp. 2008. Disponível em <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637803>. Acesso em: 12 abr. 2025.



## **BOXE PARA TODOS: INCENTIVANDO A ADESÃO E PROMOVENDO BENEFÍCIOS PARA COMUNIDADE**

**Profº Moysés Bolzan Lessa**

**Angelo Miguel**

**Erick Djalma da Silva Guimarães**

**Guilherme de Souza Roncete**

**Lavínia Lima Pardino**

**Matheus Cerqueira Rocha**

Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** O projeto de boxe surgiu da observação do alto índice de violência nas comunidades da Grande Vitória e da exclusão social enfrentada por jovens em situação de vulnerabilidade. Nesse contexto, o Boxe é compreendido não apenas como uma modalidade esportiva, mas também como uma ferramenta de inclusão social, promoção da saúde e redução da criminalidade. Outro ponto de destaque para a realização do projeto foi desmistificar o preconceito em relação à violência da modalidade. **Objetivos:** Garantir o acesso ao ensino boxe por meio de um projeto sócio comunitário como ferramenta de transformação social. Analisar a percepção dos praticantes sobre os benefícios do Boxe como prática esportiva. **Referencial Teórico:** O primeiro registro de pugilismo foi no Egito, por volta de 3000 a.C., ocasião em que os contendores prestigiavam o rei em uma festividade. Em tempos, o boxe foi evoluindo até se tornar um esporte olímpico em 688 a.C., nos Jogos Olímpicos da antiguidade que ocorreu em Olímpia, na Grécia. Com a introdução da modalidade no evento, o esporte se faz presente nos jogos há mais de 2600 anos. Na Era Moderna, *Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775*

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



a primeira participação no evento foi em 1904, em St-Louis nos Estados Unidos, com sete categorias (CBBOXE, s/d). A primeira participação do Brasil foi nos Jogos Olímpicos de 1920, em Antuérpia, Bélgica. Desde então, o Brasil vem trilhando até nos Jogos Olímpicos da cidade do México de 1968, ocasião em que Servílio de Oliveira conquista o bronze, isto é, a primeira medalha do boxe brasileiro em um evento olímpico. Após esse feito, o Brasil ficou durante 11 Jogos Olímpicos sem conquistar medalha (PIRES, 2012). Silva (2014) a exclusão social, que acontece quando as pessoas não têm acesso a bens, serviços ou moradias dignas e competem de maneira desigual por oportunidades, especialmente nas comunidades. Roson (2021) o esporte pode influenciar o comportamento das pessoas, ajudando a reduzir o crime e promovendo valores positivos. Bróglia (2015) A prática de exercícios físicos e esportes pode melhorar a saúde das pessoas, proporcionando benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais. **Metodologia:** Para implementar este projeto, foram identificadas as comunidades-alvo por meio de pesquisa local. Os acadêmicos foram acompanhados por especialistas na área do boxe e de Profissionais de Educação Física especialistas na modalidade de luta e foram capacitados para conduzir as atividades, com foco na segurança, eficácia do treinamento e aprendizagem. As atividades tiveram início em março e seguem até a execução final do projeto, no Laboratório de Ginástica e Dança cedido por uma Faculdade, com público-alvo de jovens e adultos entre 18 e 58 anos, na modalidade de boxe. As atividades foram e estão sendo estruturadas em sessões semanais de treinamento às terças feiras no horário de 19 às 21:30, com duração média de 60 minutos, adaptadas às características e habilidades dos participantes. Para as atividades foram disponibilizados materiais esportivos apropriados (tatames, luvas, protetores) e espaço físico adequado para a prática de luta. Avaliações periódicas foram e serão realizadas para monitorar até a execução final do projeto visando o progresso dos



participantes em saúde física, habilidades e técnicas específicas da modalidade, além da integração social dos participantes. **Resultados:** Os resultados indicaram que os praticantes reconhecem o boxe como uma prática capaz de melhorar o condicionamento físico, promovendo saúde mental, reduzir o estresse e estimular o autocontrole e a autoestima. A percepção geral foi positiva, ressaltando o potencial da modalidade como agente transformador em comunidades carentes. **Conclusão:** Conclui-se que o boxe pode ser uma ferramenta eficaz na promoção da inclusão social, no fortalecimento da saúde integral e na prevenção de comportamentos de risco. A pesquisa também reforça o papel do educador físico como facilitador de ações sociais por meio do esporte. O projeto demonstrou viabilidade prática, baixo custo e alto impacto comunitário, sendo uma proposta relevante para políticas públicas e iniciativas sociais.

**Palavras-chave:** Boxe; Inclusão Social; Esporte Comunitário; Violência Urbana.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRÓGLIO, GONELLI. **Exercícios físicos e esportes para promoção de saúde de crianças e adolescentes.** 2015

PIRES, Fátima. **Primeira participação do Brasil em Jogos Olímpicos.** RankBrasil: Recordes Brasileiros, 25 jul. 2012.

ROSON. **Esporte e prevenção criminal:** uma análise dos municípios brasileiros para 2002 e 2010. 2022.

SILVA, SILVA. **Desenho da rede de um projeto esportivo social:** atores, representações e significados. 2014.



## JUDÔ PARA AS COMUNIDADES: GARANTIA DE DIREITO E O ACESSO AO ESPORTE DE COMBATE

**Profº Moysés Bolzan Lessa**

**Barbara de Souza Patricio**

**Gabriel Santiago Helmer Santos**

**Gabriel Souza Elisei**

**Guilherme Fernandes Dantas**

**Júlio Cesar Costa Leite Faria**

Centro Universitário Estácio de Vitória

**Introdução:** As políticas públicas são ações desenvolvidas pelo governo para garantir direitos a população em áreas como a saúde, educação, esporte e lazer, tendo objeto promover qualidade de vida e bem-estar a sua população. As políticas públicas precisam criar e estruturar sistemas de esporte que direcionam o funcionamento das entidades esportivas, aproximando e relacionando as manifestações esportivas, com a ocupação de espaços, aquisição de equipamentos e executar programas esportivos.

**Objetivos:** Ensino da prática do judô. Garantir o acesso como direito ao esporte e lazer por meio de projetos sociais esportivos na modalidade de luta do judô. Aprimorar o processo de aprendizagem na iniciação esportiva adaptando as atividades conforme evolução do aprendizado. **Referencial Teórico** Segundo Macedo (2018) Políticas públicas são ações e programas desenvolvidos pelo Estado para garantir e colocar em prática direitos previstos na Constituição Federal e em outras leis. Silva (2022) reforça que o Ministério do Esporte instaurado em 2003 como órgão máximo do esporte no Brasil, é responsável principalmente pelo desenvolvimento do esporte

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



ao longo do país, projetos sociais dentro das comunidades revelam atletas ao longo do país e incentivos financeiros como o bolsa atleta também são exemplos de políticas públicas voltadas para o âmbito do esporte. Segundo Proni (2014) a política pública de esporte se constitui em estruturas administrativas duradouras e abundantes, tendo um planejamento profissional, elaborando mecanismos de financiamentos de programas e projetos para atender demandas específicas de uma certa parte da população, assim também podendo oferecer a população os benefícios da prática do esporte. Conforme explica Mendes (2018). Os esportes são praticados por duas ou mais pessoas em oposição a equipe adversária. **Metodologia:** Para executar o projeto, foram identificadas as comunidades-alvo por meio de pesquisa local. Os acadêmicos foram acompanhados por especialistas na área do judô e de Profissionais de Educação Física especialistas na modalidade e foram capacitados para conduzir as atividades, com foco na segurança, eficácia do treinamento e aprendizagem. As atividades tiveram início em março e seguem até a execução final do projeto, no Laboratório de Ginástica e Dança cedido por uma Faculdade da região da Grande Vitória, com público-alvo de jovens e adultos entre 18 e 50 anos, na modalidade de judô. As atividades foram e estão sendo estruturadas em sessões semanais de treinamento às terças feiras no horário de 19 às 21:30, com duração média de 60 minutos, adaptadas às características e habilidades dos participantes. Para as atividades foram disponibilizados materiais esportivos apropriados (tatames, luvas, protetores) e espaço físico adequado para a prática de luta. Avaliações periódicas foram e serão realizadas para monitorar até a execução final do projeto visando o progresso dos participantes em saúde física, habilidades e técnicas específicas da modalidade, além da integração social dos participantes. **Resultados e Discussão:** As aulas práticas de judô geraram ganhos significativos na saúde física e mental dos participantes, com melhorias no condicionamento, força, flexibilidade, redução do



estresse e aumento da disposição. Também foram observados avanços na autoestima, autocontrole e socialização, especialmente entre iniciantes. A convivência no tatame promove respeito, disciplina e inclusão. **Conclusão:** Conclui-se que o judô pode ser uma ferramenta eficaz na promoção da inclusão social, no fortalecimento da saúde integral e na prevenção de comportamentos de risco. A pesquisa também reforça o papel do educador físico como facilitador de ações sociais por meio do esporte. O projeto demonstrou viabilidade prática, baixo custo e alto impacto comunitário, sendo uma proposta relevante para políticas públicas e iniciativas sociais. O projeto permitiu ao grupo desenvolver habilidades de organização, trabalho em equipe e aplicação prática dos conhecimentos adquiridos. A experiência contribuiu positivamente para a formação dos participantes e mostrou o impacto do judô como ferramenta para promover saúde e qualidade de vida

**palavras-chave:** judô; inclusão social; direito ao esporte, combate.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRÓGLIO; GONELLI. **Exercícios físicos e esportes para promoção de saúde de crianças e adolescentes.** 2015

PIRES, Fátima. **Primeira participação do Brasil em Jogos Olímpicos.** RankBrasil: Recordes Brasileiros, 25 jul. 2012.

ROSON. **Esporte e prevenção criminal:** uma análise dos municípios brasileiros para 2002 e 2010. 2022.

SILVA; SILVA. **Desenho da rede de um projeto esportivo social:** atores, representações e significados. 2014.



## 2.2 ESTÁCIO VILA VELHA

### FORTALECIMENTO NEUROMUSCULAR NO BASQUETE ESCOLAR FEMININO

**Profº Moysés Bolzan Lessa**

**Filipe de Andrade Nascimento Coutinho**

**João Pedro De Souza Rosa**

**Jorge Anderson Giambarba Furmanski**

**Kevin Deorce Netto**

**Lara de Assis Ramos**

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

**Introdução:** O presente projeto buscou identificar fatores de risco e aplicar estratégias preventivas voltadas à redução de lesões em alunas/atletas do time GS Basquetebol, com sede na UMEF Professora Nice de Paula Agostini Sobrinho. A partir das constatações das lesões no período de treinamento e competições escolares, despertamos para identificar e analisar ações para prevenir lesões e conseqüentemente manter e elevar o nível técnico da equipe. **Objetivos:** Inserir exercícios de fortalecimento neuromuscular na rotina de treinos. Identificar necessidades físicas das alunas em contextos escolares. Reduzir o risco de lesões através do fortalecimento neuromuscular. **Referencial Teórico:** A literatura científica aponta uma maior incidência de lesões em atletas do sexo feminino, sobretudo no contexto escolar e em esportes de impacto como o basquete (Griffin, 2000; Hewett et

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



al., 2006). Fatores hormonais, biomecânicos e neuromusculares são apontados como principais causas, e a puberdade representa uma fase crítica para o desenvolvimento de estratégias preventivas (Myer et al., 2005). Dessa forma, intervenções que incluam força, pliometria, controle postural e consciência corporal têm se mostrado eficazes, especialmente quando aplicadas no ambiente escolar (Hewett et al., 2006). Esses elementos fundamentam a proposta do presente projeto, que busca integrar tais práticas no basquetebol feminino escolar como forma de prevenção e formação integral. **Metodologia:** As ações foram desenvolvidas com 20 (vinte) estudantes do ensino médio, com foco em práticas educativas e exercícios neuromusculares simples, adaptados à realidade escolar, objetivando a consciência corporal e melhor desempenho esportivo. As intervenções ocorreram duas vezes por semana, durante três meses consecutivos, antes do início dos treinos regulares, com sessões de 30 minutos. A sessão foi composta por 2 blocos principais: mobilidade dinâmica, ativação neuromuscular e circuito funcional. Na fase de mobilidade dinâmica (3 minutos), foram realizados os seguintes exercícios: 40 segundos de lunge alternado com rotação de tronco; 40 segundos (20s para cada lado) de avanço com mobilização de tornozelo; 40 segundos de mobilização de punhos (frente, apontado para trás e lateral); 20 segundos (cada lado) de torção do tornozelo; 20 segundos de prancha invertida. Em seguida, foi realizado um bloco de ativação geral e neuromuscular, inspirado na abordagem "Strong Base", seguido por um circuito funcional no formato Tabata (20 segundos de trabalho e 10 segundos de pausa, por 8 rounds, alternando estações a cada 2 rounds). As estações incluíram: 1. V-up com bola (fortalecimento do core); 2. Jump squat ou jump lunge (potência e controle de aterrissagem); 3. Afundo estacionado (round 1 perna direita / round 2 perna esquerda); 4. Prancha lateral dinâmica (round 1 lado direito / round 2 lado esquerdo). **Resultados e Discussão:** Durante o desenvolvimento do projeto, observou-se maior conscientização corporal



por parte das alunas, especialmente na aterrissagem após saltos e no posicionamento dos joelhos durante deslocamentos laterais. Das participantes, ao menos 60% apresentaram evolução visível nestes aspectos, por observação direta e relatos durante os treinos. Esses achados estão alinhados com os estudos que destacam a eficácia de intervenções neuromusculares iniciadas na adolescência. Apesar de algumas limitações metodológicas, e o tempo reduzido para intervenção, os resultados indicam que o uso de circuitos educativos e funcionais, aliados à abordagem “Strong Base”, contribui de forma viável para a prevenção de lesões em ambientes escolares. **Conclusões:** A inclusão de exercícios neuromusculares e práticas educativas podem contribuir significativamente para a redução de lesões e para a melhora do desempenho esportivo. Tais intervenções devem ser incorporadas ao ambiente escolar e comunitário, sobretudo em fases de desenvolvimento motor sensíveis como a adolescência, tendo a prevenção como parte de uma formação integral voltada à saúde e ao bem-estar das estudantes.

**Palavras-chave:** Basquete Escolar Feminino; Fortalecimento Neuromuscular; GS Basquetebol.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GRIFFIN, L. Y. Prevention of noncontact anterior cruciate ligament injuries. *The American Journal of Sports Medicine*, 2000.

HEWETT, T. E., LINDENFELD, T. N., RICCOBENE, J. V., & NOYES, F. R. The effect of neuromuscular training on the incidence of knee injury in female athletes. *The American Journal of Sports Medicine*, 2006.

MYER, G. D., FORD, K. R., & HEWETT, T. E. Methodological approaches and rationale for training to prevent anterior cruciate ligament injuries in female athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2005.

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



## **SAÚDE MENTAL PARA TODOS: CONSCIENTIZAÇÃO E CONHECIMENTO**

**Profª Anne Daltro e Vitoria Mancini**

**Bianca Silva de Freitas**

**Letícia Soares Lopes**

**Lucas Nogueira Alcantara**

**Maria Eduarda Smiderli Melo**

**Renan Fialho Rosa de Souza**

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

**Introdução:** O Tema saúde mental é um tema de grande relevância atualmente, porém nem todos possuem um grande conhecimento sobre o que seja saúde mental e o papel do psicólogo frente à esta questão, este trabalho tem como intuito apresentar e conscientizar uma população de vulnerabilidade social sobre saúde mental e como podemos cuidar da saúde mental com atos considerados simples no dia a dia.

**Objetivos:** Entre os objetivos deste trabalho, cita-se: a) promover a conscientização da população acerca da saúde mental; b) fomentar reflexão da busca e necessidade dos serviços de saúde mental; c) reduzir o estigma associado a questões psicológicas.

A partir destes objetivos, espera-se que a população participante apresente: maior busca por serviços de saúde mental, menor preconceito acerca da psicologia e do psicólogo, autorreflexão e promoção de bem-estar. **Referencial Teórico:** Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1946), saúde é definida como “Um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade”. A definição de saúde mental compreende-se como um bem-estar

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



mental que se estende do individual ao coletivo. A própria OMS (2022) afirma que “saúde mental é mais do que a ausência de transtornos mentais”. Nesse sentido, a saúde mental de um indivíduo envolve aspectos sociais, pessoais e estruturais. Indivíduos expostos a circunstâncias econômicas, geopolíticas e ambientais desfavoráveis possuem maior risco de desenvolver problemas de saúde mental (OMS, 2022). Os fatores socioeconômicos exercem forte influência na saúde mental, visto que dificuldades financeiras podem causar sofrimento em áreas emocionais e físicas (BRAZILIAN JOURNAL OF HEALTH REVIEW, 2023). Segundo a psicóloga Santos (2022) “problemas financeiros afetam a saúde mental, visto que compõe uma parte significativa de nossas vidas.” Em sua publicação ela expõe que as preocupações com questões financeiras geram estresse, ansiedade e pode até causar pânico. **Metodologia:** Nesta intervenção a ideia é: primeiro fazer uma dinâmica quebra-gelo para que os participantes se sintam mais à vontade e entendam melhor o que iremos abordar mais à frente. Após isso será realizada uma breve palestra falando sobre a saúde mental, mostrando que não é necessário utilizar nenhuma verba para isso. Usaremos uma linguagem simples e fácil para que todos entendam. Após isso, aplicaremos/ensinaremos algumas técnicas de respiração e relaxamento para que eles possam reproduzi-las em casa. **Resultados e Discussão:** Ao final da intervenção teve um momento de compartilhamento de experiências ao qual os participantes falaram o que entendiam sobre saúde mental e algumas formas ao qual eles tinham de cuidar de sua saúde mental. **Conclusões:** O tema o qual foi abordado foi visto pelos participantes como algo de grande relevância e atual.

**Palavras-chave:** saúde-mental, conscientização, vulnerabilidade social.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. *Saúde mental*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 9 abr. 2025.

BRAZILIAN JOURNAL OF HEALTH REVIEW. Curitiba, v. 6, n. 6, p. 30827-30832, nov./dez. 2023. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/download/65411/46742/160107>. Acesso em: 9 abr. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Mental health*. 11 mar. 2025. Disponível em: [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1). Acesso em: 9 abr. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Mental health: strengthening our response*. 17 jun. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 9 abr. 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). *OMS destaca necessidade urgente de transformar a saúde mental e a atenção*. 17 jun. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>. Acesso em: 8 abr. 2025.

SANTOS, R. S. *Problemas financeiros e saúde mental: como um afeta o outro*. 16 ago. 2022. Disponível em: <https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/problemas-financeiros-afetam-saude-mental/>. Acesso em: 9 abr. 2025.



## PREVALÊNCIA DE SOBREPESO E OBESIDADE EM MULHERES NO CLIMATÉRIO NA FACULDADE ESTÁCIO DE SÁ – CAMPUS VILA VELHA

Prof<sup>a</sup> Marcella Ramos Sant'Ana

Bruna Santos

Flaviany Moraes

Luciana Serafim dos Santos

Wanessa dos Santos

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

**Introdução:** A menopausa é um dos períodos críticos da vida da mulher, durante o qual o ganho de peso e o início ou agravamento da obesidade são favorecidos. É nesse período que a prevalência da obesidade é mais alta (KOH, LEE e PARK, 2014).

**Objetivos:** O objetivo deste projeto foi avaliar a prevalência de sobrepeso e obesidade em mulheres no climatério na Faculdade Estácio de Sá - Campus Vila Velha (ES).

**Referencial Teórico:** Esse ganho de peso está relacionado a efeitos adversos à saúde que se agravam devido às alterações na distribuição de gordura observadas durante a menopausa. O aumento da gordura visceral favorece o desenvolvimento de resistência à insulina e suas consequências clínicas, como comprometimento do metabolismo de carboidratos e diabetes tipo 2, hipertensão arterial e dislipidemia, levando ao aumento do risco cardiovascular, entre outras complicações (KOH, LEE, e PARK, 2014). A obesidade em mulheres na pós-menopausa é acompanhada por diversos distúrbios metabólicos, levando ao aumento da mortalidade (MILEWICZ, TWOROWSKA e DEMISSIE, 2001). **Metodologia:** O estudo foi realizado no primeiro

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



semestre de 2025 com 10 mulheres voluntárias entre 50 e 65 anos, recrutadas por abordagem direta na Faculdade Estácio de Sá – Campus Vila Velha, com o objetivo de avaliar a prevalência de sobrepeso e obesidade no climatério. A coleta das medidas antropométricas ocorreu em local reservado, de acordo com os procedimentos padronizados estabelecidos pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN): peso, estatura e circunferência da cintura (CC), utilizando balança e estadiômetro calibrados. A CC foi aferida no ponto médio entre a última costela e a crista ilíaca. Os dados foram interpretados por meio do Índice de Massa Corporal (IMC) e da CC. Realizou-se também entrevista estruturada para coleta de dados sobre idade, hábitos alimentares, hidratação e atividade física. Ao final, as participantes receberam um folder educativo com orientações sobre o sobrepeso no climatério, incluindo causas, riscos e estratégias de prevenção e tratamento com foco em alimentação equilibrada e atividade física regular. **Resultados e Discussão:** Com base nas análises dos dados coletados, foi constatado que 62% das voluntárias se enquadram como sobrepeso e 12% em obesidade nível 1. Destas, 37% não consideram que tem uma alimentação saudável, 75% não praticam atividade física e 87% não fazem acompanhamento médico para reposição hormonal e com nutricionista para direcionamento alimentar específico. Tais resultados reforçam a necessidade de estratégias combinadas: melhora da alimentação direcionadas por um profissional de nutrição com objetivo de reduzir ou controlar o ganho de peso, em casos necessários, reposição hormonal e práticas constantes de exercícios físicos. Como projeto de investigação pouco ampla, este estudo comparou o IMC em mulheres no climatério na Faculdade Estácio de Sá - Campus Vila Velha, o que não permite generalizações. Entretanto, a obesidade na menopausa é um problema comum devido às alterações hormonais, metabólicas e comportamentais que ocorrem nessa fase da vida da mulher. A queda dos níveis de estrogênio favorece o acúmulo



de gordura, principalmente na região abdominal, aumentando o risco de diversas doenças crônicas. Assim, mulheres obesas na pós-menopausa encontram-se em uma encruzilhada entre viver o resto de suas vidas com saúde essencialmente boa ou enfrentar o provável aparecimento de doenças crônicas que poderiam ter sido prevenidas (DENNIS, 2007). Desse modo, deve-se reforçar a importância de práticas saudáveis ao longo da vida feminina e uma busca por tratamentos específicos nessa transição de idade reprodutiva para o climatério a fim de reduzir os riscos de doenças crônicas advindas, também, do ganho de peso **Conclusões:** A maior parte da população de estudo apresentou sobrepeso mostrando que há uma associação entre IMC e climatério. É essencial que essas mulheres tenham acompanhamentos profissionais voltados para controlar as alterações do corpo e uma maior atenção às práticas saudáveis visando a prevenção de doenças a longo prazo.

**Palavras-chave:** mulheres; climatério; sobrepeso; menopausa.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. *Protocolo do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN na assistência à saúde*. Brasília, 2008.

DENNIS, Karen E. Postmenopausal women and the health consequences of obesity. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, v. 36, n. 5, p. 511-519, 2007.

MILEWICZ, A.; TWOROWSKA, U.; DEMISSIE, M. Menopausal obesity – myth or fact? *Climacteric*, Abingdon, v. 4, n. 4, p. 273–283, 2001.

KOH, W.; LEE, J.; PARK, S. Obesity in Menopause: Impact on Health and Quality of Life. *International Journal of Women's Health*, v. 6, p. 129-136, 2014.



## TRIAGEM NUTRICIONAL DE FAMILIARES DOS ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DA ESTÁCIO DE VILA VELHA

**Prof<sup>a</sup> Marcella Ramos Sant'Ana**

**Daniel Gomes de Souza**

**Marcio Pereira Tristao**

**Selma Perez da Silva Trancoso**

**Surama Cristina Rosi Nascimento**

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

**Introdução:** Uma alimentação adequada favorece o desenvolvimento físico, fortalece os vínculos familiares reforçando os momentos de convivência. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a hipertensão arterial e a obesidade correspondem aos dois principais fatores de risco responsáveis pela maioria das mortes e doenças no mundo (*World Health Organization; 2002*). Uma alimentação equilibrada e nutritiva contribui para a prevenção de doenças crônicas, como obesidade, diabetes, hipertensão e enfermidades cardiovasculares, promovendo o bem-estar, manifestado por sensações de satisfação, aumento de energia, melhora na concentração e no humor. **Objetivos:** O objetivo desse estudo foi avaliar através das medidas antropométricas e do cálculo do IMC o estado nutricional dos familiares dos estudantes integrantes desse grupo de trabalho e promover ações de educação nutricional, oferecendo orientações com o objetivo de aprimorar a qualidade de vida dos participantes e incentivar práticas alimentares equilibradas, como o consumo de frutas, verduras e cereais integrais, além de reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados, açúcares e gordura saturada. **Referencial Teórico:** Estudos

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



mostram que uma boa alimentação em família é crucial para a saúde e o desenvolvimento integral, atuando na prevenção de doenças crônicas e no bem-estar ((Rissin A., 2003) Contudo, o Brasil enfrenta uma transição nutricional com crescente excesso de peso e doenças crônicas não transmissíveis, frequentemente ligadas à má-alimentação (BATISTA FILHO; RISSIN, 2003; COUTINHO; GENTIL; TORAL, 2008). **Metodologia:** Após a definição do público-alvo, composto por membros de nossas famílias, elaboramos e aplicamos um breve questionário com os participantes selecionados, com o objetivo de conhecê-los melhor. As informações coletadas incluíram nome, idade, peso, altura e ocupação profissional. Em seguida, agendamos um dia específico para realizar as medições antropométricas dos participantes. Utilizamos uma fita métrica para aferir medidas corporais e uma balança digital para a verificação do peso. Com os dados obtidos, realizamos o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) por meio de uma calculadora apropriada. Todas as informações foram organizadas e registradas em um notebook para facilitar a análise posterior. Após essa etapa, realizamos uma pesquisa em artigos científicos e fontes confiáveis com o intuito de compreender melhor os problemas de saúde que os participantes poderiam vir a desenvolver com base em seus dados. **Resultados e Discussão:** Foram avaliados 10 indivíduos, sendo 5 do sexo feminino e 5 do sexo masculino. Após análise dos dados, averiguou-se que 20% dos entrevistados eram eutrófico, 40% sobrepeso e 40% obesos. Dentre os participantes 40% possuem problemas cardiovasculares. Posteriormente, os participantes foram orientados sobre estratégias para a promoção de um estilo de vida mais saudável. As informações disseminadas abordaram práticas cotidianas que visam a melhoria da qualidade de vida, com ênfase na nutrição equilibrada e na incorporação de atividades físicas regulares, não apenas para a saúde corporal, mas também para o bem-estar mental e a prevenção de doenças crônicas. **Conclusões:** A análise dos hábitos alimentares dos familiares



destacou a influência da alimentação na saúde e no bem-estar. O projeto evidenciou o valor da educação nutricional na prevenção de doenças por meio de práticas alimentares equilibradas, já que foram observados problemas de sobrepeso e obesidade.

**Palavras-chave:** família, saúde, imc, obesidade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BATISTA FILHO M, RISSIN A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. *Cad Saúde Pública* 2003; 19 Suppl 1:S181-91

COUTINHO, J. G.; GENTIL, P. C.; TORAL, N. A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição. *Cadernos 1 de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 24, supl. 2, p. S332-S340, 2 2008.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Physical status: the use and interpretation of anthropometry*. Geneva: World Health Organization, 1995. (WHO Technical Report Series, 854).

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *The World Health Report 2002: reducing risks, promoting healthy life*. Geneva: World Health Organization; 2002.. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/HZrgfhSTVmSMbhjKFKfXVVQ/?lang=pt>



## PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL A PESSOA IDOSA

**Profª Anne Daltro e Vitória Mancini**

**Edson Artur da Silva Souza**

**Emily Santos De Oliveira**

**Matheus Marcos Matia**

**Rafael Pereira dos Santos**

**Roberto Carlos da Silva Junior**

**Tiago Geraldo de Souza**

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

**Introdução:** O envelhecimento populacional tem se intensificado no Brasil, exigindo maior atenção às políticas públicas voltadas à saúde e qualidade de vida dos idosos. Na grande Vitória/ES, destaca-se a necessidade de fortalecer iniciativas como o Serviço de Orientação ao Exercício (SOE). O problema central é como promover autonomia e bem-estar da população idosa por meio de ações integradas à atenção básica em saúde. **Objetivos:** Promover a autonomia e o protagonismo da pessoa idosa por meio de rodas de conversa e oficinas integrativas. Avaliar, de forma participativa, os impactos das ações no bem-estar, nos vínculos sociais e no sentimento de pertencimento. **Referencial Teórico:** O projeto fundamenta-se na esquizoanálise de Deleuze e Guattari, que compreende a autonomia como invenção de modos singulares de existência; na perspectiva de Minayo, que entende a velhice como construção sociocultural influenciada por vínculos e contextos; e na pedagogia



dialógica de Freire, que valoriza a escuta e a participação ativa como práticas libertadoras. **Metodologia:** O projeto utilizou abordagem qualitativa e participativa, com aplicação de questionários sensíveis, rodas de conversa e oficinas integrativas. As atividades foram conduzidas em parceria com o SOE, com base nos referenciais da esquizoanálise, saúde coletiva e pedagogia crítica. A escuta ativa e o protagonismo dos idosos nortearam todas as etapas da intervenção. **Resultados e Discussão:** Os resultados preliminares indicam alto engajamento dos idosos, que valorizaram os espaços de expressão subjetiva e convivência coletiva. Os relatos demonstraram fortalecimento do sentimento de pertencimento e aumento na percepção de autonomia. As atividades estimularam a produção simbólica e revelaram potenciais criativos até então pouco explorados. Esses achados dialogam com autores como Deleuze, Minayo e Freire, confirmando a relevância de práticas que rompam com visões reducionistas da velhice. **Conclusões:** O projeto evidenciou que a escuta qualificada e a criação de espaços coletivos de expressão favorecem a autonomia subjetiva e o protagonismo da pessoa idosa. As rodas de conversa e oficinas integrativas fortaleceram vínculos afetivos, estimularam a criatividade e promoveram o sentimento de pertencimento ao território. A participação ativa dos idosos confirmou a importância de práticas extensionistas que valorizem suas histórias, desejos e modos singulares de existir.

**Palavras-chave:** pessoas idosas; autonomia; bem-estar; pertencimento; atenção básica em saúde.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



BRANDÃO, Carlos Rodrigues. **O que é método participativo**. 11. ed. São Paulo: Brasiliense, 2002.

BRASIL. Ministério da Educação. Diretrizes Curriculares Nacionais para os cursos de graduação em Psicologia e Institui as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Formação de Professores da Educação Básica, em nível superior, curso de licenciatura, de graduação plena. **Resolução CNE/CES nº 5, de 15 de março de 2011**. Brasília, DF: MEC, 2011. Disponível em: <https://www.in.gov.br/web/dou/-/resolucao-n-5-de-15-de-marco-de-2011-21205883>. Acesso em: 25 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa**. Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528\\_19\\_10\\_2006.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html). Acesso em: 25 maio 2025.

DELEUZE, Gilles; GUATTARI, Félix. **Mil Platôs: capitalismo e esquizofrenia**. Vol. 1. Tradução de Aurélio Guerra Neto et al. Rio de Janeiro: Editora 34, 1995.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 68. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2020.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo Demográfico 2022: Resultados Preliminares**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://censo2022.ibge.gov.br/>. Acesso em: 25 maio 2025.

INSTITUTO JONES DOS SANTOS NEVES. **Panorama do Idoso no Espírito Santo**. Vitória: IJSN, 2023. Disponível em: [https://ijsn.es.gov.br/Media/IJSN/PublicacoesAnexos/cadernos/IJSN\\_Caderno\\_Panorama-do-Idoso-no-ES-1.pdf](https://ijsn.es.gov.br/Media/IJSN/PublicacoesAnexos/cadernos/IJSN_Caderno_Panorama-do-Idoso-no-ES-1.pdf). Acesso em: 25 maio 2025.

MELO, Simone Maria de, & GARCIA, Carlos Alberto. Metodologias participativas e projetos extensionistas: experiências e desafios. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 14, n. 40, p. 79-98, 2017.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Cuidados e significados da longevidade: abordagens qualitativas na pesquisa com idosos**. 2. ed. São Paulo: Hucitec, 2021.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



PREFEITURA MUNICIPAL DE VITÓRIA. **Serviço de Orientação ao Exercício - SOE**. Disponível em: <https://cartadeservicos.vitoria.es.gov.br/areas/18-Saude/servicos/50-Servico-de-Orientacao-ao-Exercicio-SOE/>. Acesso em: 25 maio 2025.

SILVA, Maria Rita da. **Participação social em projetos comunitários**: aspectos metodológicos e práticos. São Paulo: Cortez, 2015.

TRILLA, Jaume. **A educação fora da escola**: educação social e animação sociocultural. São Paulo: Artmed, 2001.

VIEIRA, Leonardo Araújo et al. 30 anos do Serviço de Orientação ao Exercício em Vitória/ES: pioneirismo nas práticas corporais e atividades físicas no Sistema Único de Saúde. **Movimento**, v. 26, p. e 26086, 2020. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/103142>. Acesso em: 25 maio 2025.

VIGOTSKI, Lev Semionovitch. **A formação social da mente**: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. São Paulo: Martins Fontes, 2007.  
WEIS, Luciana; ROCHA, Mariza. Indicadores sociais e avaliação participativa: uma perspectiva crítica. **Revista Katálysis**, Florianópolis, v. 13, n. 1, p. 91-98, 2010.



## **VULNERABILIDADE PSICOSSOCIAL E SAÚDE MENTAL IDOSA**

**Profª Anne Daltro e Vitória Mancini**

**Andrea Fontes Morethz dos Santos**

**Eduarda Costa Nunes**

**Hariely Alves Pereira**

**Izabelle Marques Coelho**

**Kellen Manoeli Correa Toniato**

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

**Introdução:** O aumento populacional global demonstra uma crescente vulnerabilidade social dos idosos. A falta de suporte familiar, uma questão contínua, intensifica essa condição, privando-os de suporte emocional, financeiro e operacional. Ademais, a falta de assistência familiar afeta adversamente a saúde física e mental dos mais velhos, elevando a probabilidade de isolamento e solidão. Dessa forma, a negligência, aliada às dificuldades financeiras e de acesso a serviços, compromete a dignidade e a qualidade de vida da população idosa em instituições. **Objetivos:** As atividades lúdicas e sociais, tais como jogos de bingo, rodas de conversa e o uso de músicas, podem exercer um papel de resgate e reforço de vínculos afetivos em asilos. Este trabalho pretende destacar e entender as experiências dos idosos frente à negligência familiar, investigando as consequências emocionais, sociais e de saúde resultantes dessa circunstância. **Referencial Teórico:** O quadro teórico desta investigação foi elaborado para entender: o envelhecimento e vulnerabilidade social, conceito e categorias de negligência: física, emocional, financeira e abandono. As causas e impactos da negligência familiar em relação aos idosos. Efeitos sobre a

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



saúde física e mental: depressão, ansiedade, isolamento social, entre outros. As vantagens das atividades recreativas e sociais como: bingo, rodas de conversa e música e a importância dos laços sociais e do apoio emocional na manutenção da saúde mental. **Metodologia:** Através de observações acompanhamos o progresso nas atividades de bingo, rodas de conversa e sessões de música, registrando as interações, as expressões emocionais e o impacto das atividades nos participantes. Além disso, realizamos entrevistas semi-estruturadas para recolher dados acerca das vivências dos idosos em face do abandono familiar, suas emoções, suas necessidades físicas e emocionais mais prementes, bem como suas expectativas. **Resultados e Discussão:** Durante as entrevistas todos expressaram sentimentos de abandono, tristeza, solidão e diminuição da autoestima. Todavia, atividades como bingos, rodas de conversa e utilização de música mostraram resultados benéficos. Os idosos demonstraram um aumento na interação social, diminuição do isolamento, melhora do humor e sensação de pertencimento. A música e as reuniões de conversa foram particularmente valorizadas por promoverem a expressão de emoções e a troca de experiências, destacando a necessidade do cuidado e acolhimento destes idosos nessas instituições. **Conclusões:** O envolvimento nessas atividades auxiliou no aumento da autoconfiança, diminuição do isolamento social e na recuperação da esperança e do prazer de viver. Dessa forma, é crucial investir em estratégias que promovam não somente o combate à negligência familiar, contudo, também a promoção de ambientes acolhedores e estimulantes para os idosos. Portanto, a integração das atividades culturais e sociais nas rotinas de cuidado pode ser um passo fundamental para assegurar uma velhice mais digna, ativa e gratificante.

**Palavras-Chave:** saúde mental; idosos; vulnerabilidade; negligência.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, L. F. **O psicólogo no Centro de Referência da Assistência (CRAS) de Fortuna de Minas – MG: na trilha cartográfica dos territórios subjetivos.**

Dissertação de Mestrado. Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2009.

BOSI, E. **Memória e Sociedade: lembrança de velhos.** São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 1987.

BARCELLOS Lia Rejane. **A importância da Análise do tecido musical para a Musicoterapia.** Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Musicologia, Conservatório Brasileiro de Música, Rio de Janeiro, 1999.



## ORIENTAÇÃO SOBRE A IMPORTÂNCIA DA LAVAGEM DAS MÃOS PARA A PREVENÇÃO DE DOENÇAS GASTROINTESTINAIS E RESPIRATÓRIAS EM CRIANÇAS DE 9 A 11 ANOS EM ESCOLA DE ENSINO FUNDAMENTAL EM TERRA VERMELHA –ES

**Profª Vanesa Teixeira Nascimento**

**Jaqueline Durculino Ramos**

**Jair Fernando de Araújo Candido**

**Jessika Durculino Ramos**

**Janderson Santana da Silva**

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

**Introdução:** A higienização das mãos é uma prática indispensável para prevenir, combater e inibir a disseminação de contaminação, de acordo com Brasil, 2007, a higienização das mãos é a medida individual mais simples e de baixo custo para prevenir a propagação das infecções, porém é frequentemente subestimada, mesmo sendo uma prática simples. Entretanto, a higienização das mãos é uma medida essencial para a prevenção de doenças e infecções. Segundo (Melo, et al.2023), os transtornos de doenças infecciosas como diarreia, pneumonia são causas que aumentam os casos de mortalidade infantil e em outras perspectivas resultam em casos graves de desnutrição que são resultantes de perda de líquidos, e as pessoas mais vulneráveis são crianças devido a sua fragilidade em relação ao seu autocuidado. **Objetivos:** Orientar as crianças de 9 a 11 anos da escola Paulo César Vinha em Terra Vermelha sobre a importância da higienização das mãos como

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



prevenção de doenças gastrointestinais e respiratórias com a aplicação de uma dinâmica de higienização das mãos para fixação da estratégia e a realização de um quiz para avaliar o conhecimento adquirido sobre o tema. A fim de conscientizar os alunos que a prática é importante para a prevenção de doenças infectocontagiosa.

**Referencial Teórico:** As mãos estão em constante contato com superfícies e objetos contaminados, onde microrganismos patogênicos podem estar presentes. Ao tocar no rosto, alimentos ou em outras pessoas, há uma grande probabilidade de transmissão desses microrganismos, causando doenças respiratórias, gastrointestinais. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) revelam que lavar as mãos com água e sabão pode reduzir em até 40% a transmissão de diarreias e em 23% a de doenças respiratórias. (OMS, 2024). Segundo PITTNER, et al. 2006, as doenças gastrointestinais geram um grave problema de saúde principalmente a população infantil pois pode agravar rapidamente e gerar sequelas sobre o estado físico, nutricional e mental. Para combater e/ou minimizar as consequências dos agravamentos dessas doenças podemos utilizar da Educação sanitária como uma prática educativa que objetiva induzir a população a adquirir hábitos que promovam a saúde e evitando as doenças (FORATTINI, 1992).

**Metodologia:** Foi organizada em 4 etapas: (1) Aplicação teórica da importância da lavagem das mãos de forma correta e sua importância, (2) realização de dinâmica lúdica, (3) *quiz* para a fixação do conteúdo abordado e a distribuição de uma lembrancinha de álcool em gel com intuito que as crianças sejam disseminadores do conhecimento adquirido; (4) feedback dos participantes a fim de mensurar e fortalecer o engajamento positivo e ou negativo com a educação em saúde oferecida aos participantes.

**Resultados e Discussão:** Participaram da Promoção da Saúde na escola, 50 crianças de 09 a 11 anos e que através da dinâmica aplicada pode-se obter um retorno dos alunos quanto a fixação dos conteúdos discutidos, quando perguntados sobre o que os microrganismos



presentes nas mãos sujas podem fazer no nosso corpo, foram respondidas pelas crianças: *Nos deixar doentes*; (A1), *“Passar doenças para outras pessoas”*; (A2) e *“...Deixar os locais que tocamos sujos”*; (A3). O que corrobora com Brasil, 2007, que destaca a higienização das mãos como sendo uma prática indispensável para prevenir, combater e inibir a disseminação de contaminação. Quando perguntado sobre quais as doenças que prevenimos com a lavagem das mãos, foram respondidas pelas crianças: *“Covid19”*; (A1), *“...Gripe”* (A2) e *“Dor de barriga”* (A3). Para combater e/ou minimizar as consequências dos agravamentos das doenças respiratórias e gastrointestinais podemos utilizar da Educação sanitária uma prática educativa que objetiva induzir a população a adquirir hábitos que promovam a saúde e evitem a doença (FORATTINI, 1992). **Conclusão:** Para orientar a população é preciso aumentar a educação em saúde em comunidades de alta vulnerabilidade afim de criar um mecanismo de educação continuado com proposito de prevenção, entende-se uma ferramenta importante no instrumento do desenvolvimento de um processo ativo e contínuo de promoção de mudanças de atitudes e comportamento de uma determinada faixa de idade.

**Palavras-chave:** Lavagem das mãos, Prevenção, Educação em Saúde,

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Higienização das mãos em serviços de saúde**/ Agência Nacional de Vigilância Sanitária. – Brasília: Anvisa, 2007. disponível em:<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2024/dia-5-de-maio-dia-mundial-de-higiene-das-maos>. Acesso em 14 mai. 2025.



FORATTINI, Oswaldo Paulo. **Ecologia, Epidemiologia e Sociedade**. São Paulo: Artes Médicas: Editora da Universidade de São Paulo, 1992. Acesso em 20 abr. 2025.

MELO, A.R ...F.F. et al. Análise epidemiológica de óbitos por diarreia e gastroenterite de origem infecciosa presumível em crianças menores de 10 anos no Brasil e suas macrorregiões. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences** , [S. l.], v. 5, n. 4, p. 608–617, 2023. Acesso em: 17 abr. 2025.

PITTNER, E; MORAES, IF; SANCHES, HF; TRINCAUS, MR; RAIMONDO, ML & MONTEIRO, MC. Enteroparasitoses em crianças de uma comunidade Escolar na cidade de Guarapuava, PR. **Revista Salus-Guarapuava-PR**, 1 (1):97-100, jan/jun 2007. Acesso em 17 abr. 2025.



## DISCUTINDO A SAÚDE MENTAL DO PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM DA GRANDE VITÓRIA/ES

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

Andréia Sabino Damasceno

Juliana Santos Calmon

Suyanne Ferreira

Taline Silva

Vida Gomes

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

**Introdução:** A saúde mental é uma dimensão essencial do bem-estar humano, exercendo impacto direto na qualidade de vida e no funcionamento geral de uma pessoa. Cada vez mais, o cuidado com a saúde mental tem recebido atenção e reconhecimento merecidos, destacando a importância de uma abordagem holística e integrada para o bem-estar psicológico. Nesse contexto, o enfermeiro desempenha um papel fundamental na promoção, prevenção, tratamento e reabilitação em saúde mental. (DE JESUS; CARDOSO, 2020). **Referencial Teórico:** Foi constatado que a Síndrome de *Burnout*, afeta tanto a saúde mental como o desempenho do profissional de enfermagem. Muitas vezes chamada de esgotamento, a Síndrome pode afetar várias áreas, como: emocional, mudança de personalidade e até a incapacidade de ver a sua real diferença no ambiente de trabalho (MACIEL, A. P. do N.; GONÇALVES, J. R. *apud* VILELA, NB, et al, 2010. p45). O profissional de saúde afetado pela Síndrome de *Burnout*, além da decepção, também há perda de interesse pela sua atividade, devido à relação entre indivíduo e ambiente. Gera também

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



sentimentos de desamparo, prejudica seu nível de concentração, vigilância e a capacidade de supervisão do profissional (MACIEL, A. P. do N.; GONÇALVES, J. R. *apud* ABREU M, p.17). **Metodologia:** Pesquisa exploratória explicativa com abordagem qualiquantitativa, realizada por meio de formulário *FORMS*, de modo online e presencial o primeiro grupo foi enviado via aplicativo de *whatsapp*, aos profissionais de saúde atuantes em várias instituições de saúde, as cidades da grande Vitória, e a outra presencial, agora com orientação em um hospital infantil de Vila Velha utilizando banner e panfleto informativos e um “mimo” com frases motivacionais, após abordagem. **Resultados e Discussão:** Foram ouvidos no período de março a maio, 133 profissionais de enfermagem, dentre eles foram identificados que 106 participantes relatam estar passando por sintomas que podem ser de Burnout. Muitos por falta de conhecimento, e falta de acompanhamento multiprofissional sofrem sem perceber que estão vivenciando exposição a riscos na saúde mental, que afeta não só o trabalho mais também na vida pessoal. Nos relatos levantados, os problemas que mais afetam os profissionais são: carga horária excessiva, alta demanda, pressão hierárquica, falta de apoio emocional, depressão, ansiedade, insônia e distúrbios alimentares. Espera-se que a partir da Lei 14.831/2024, todas as empresas estejam aptas a promover e cuidar da saúde mental de todos os seus funcionários. **Conclusões:** Os resultados demonstram que há uma grande expectativa dos profissionais de que a Lei seja cumprida, de forma exemplar, para que traga melhorias em todo ambiente de trabalho e que funcionários recebam sua valorização e se sintam mais motivados, melhorando assim a qualidade de vida incluindo na rotina, exercício, alimentação mais saudável e higiene do sono. Conclui-se que a implementação de reuniões, onde os funcionários possam ser ouvidos, e uma percepção da gestão imediata sobre os riscos do adoecimento no trabalho possam



agregar valor para uma maior valorização do profissional, minimizando suas “dores”, promovendo um ambiente mais salutar.

**Palavras-chave:** saúde mental; síndrome de *burnout*; vida saudável na enfermagem.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **Lei nº 14.831, de 27 de março de 2024.** Institui o Certificado Empresa Promotora da Saúde Mental. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 27 mar. 2024. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2024/lei-14831-27-marco-2024-795429-publicacaooriginal-171371-pl.html#:~:text=3%C2%BA%20desta%20Lei.,Independ%C3%Aancia%20e%20136%C2%BA%20da%20Rep%C3%ABlica.&text=Publica%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: Maio de 2025.

ESPERIDIÃO, E.; SAIDEL, M. G. B.; RODRIGUES, J.. Mental Health: Focusing On Health Professionals. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, p. e73supl01, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/Pb9ydVgY43nrP36qNW9wKGh/?lang=en>. Acesso em: maio 2025.

MACIEL, A. P. do N. .; GONÇALVES, J. R. . Incidência da síndrome de Burnout na enfermagem. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, Brasil, São Paulo, v. 3, n. 6, p. 96–109, 2020. DOI: 10.5281/zenodo.4292365. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/109>. Acesso em: 23 maio de 2025.



## **AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DOS TRABALHADORES ADMINISTRATIVOS E DE MANUTENÇÃO DA FACULDADE ESTÁCIO DE SÁ UNIDADE DE VILA VELHA**

**Prof<sup>a</sup> Marcella Ramos Sant'Ana**

**Paula Mello e Silva Ramos**

**Mirelle Carvalho Meireles**

**Aline Kuster Pereira**

**Fernanda Colli Bihain**

**Rosineia Moreira Pereira**

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

**Introdução:** A alimentação inadequada e a rotina de trabalho exaustiva são fatores determinantes para o surgimento de doenças crônicas como obesidade, diabetes tipo 2 e hipertensão arterial. Tais condições afetam especialmente adultos com pouca disponibilidade de tempo para atividades físicas ou preparo de refeições saudáveis. Dentro desse contexto, trabalhadores administrativos — geralmente sedentários — e profissionais da limpeza/manutenção — que enfrentam grande demanda física — constituem dois grupos vulneráveis a riscos nutricionais distintos. O presente projeto de extensão busca compreender como o tipo de trabalho pode impactar o estado nutricional desses indivíduos, a fim de propor estratégias acessíveis e educativas de melhoria da saúde no ambiente laboral. **Objetivos:** O objetivo geral do trabalho foi avaliar e comparar o estado nutricional dos funcionários administrativos e dos trabalhadores da limpeza/manutenção da Faculdade Estácio de Sá – Unidade Vila Velha. Entre os objetivos específicos, destacam-se: identificar a prevalência de

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



sobrepeso, obesidade e desnutrição por meio de medições antropométricas; relacionar os achados nutricionais com hábitos alimentares e o nível de atividade física; comparar os impactos do tipo de trabalho nos marcadores nutricionais; e fornecer orientações nutricionais personalizadas com foco na promoção da saúde.

**Referencial Teórico:** A fundamentação teórica do projeto baseia-se em autores e diretrizes que tratam da saúde coletiva, nutrição do trabalhador e educação alimentar. A Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Guia Alimentar para a População Brasileira fornecem o embasamento para compreender como hábitos alimentares e rotina ocupacional influenciam na saúde nutricional. Além disso, estudos sobre os determinantes sociais da saúde e a importância de políticas públicas voltadas ao bem-estar de trabalhadores serviram de suporte à proposta. A literatura destaca ainda a relevância de projetos educativos no ambiente de trabalho como estratégias eficazes de prevenção de agravos nutricionais.

**Metodologia:** A pesquisa foi desenvolvida com abordagem prática e educativa. Participaram do projeto aproximadamente dez trabalhadores, sendo cinco do setor administrativo e cinco da limpeza/manutenção, todos do turno da noite. Foram realizadas entrevistas iniciais e finais para coleta de dados sobre hábitos alimentares, nível de atividade física e percepção de saúde. As medições antropométricas — peso, altura, circunferência abdominal e IMC — foram aplicadas para auferir os dados dos entrevistados. Além disso, foram dadas orientações acessíveis e sugestões de lanches saudáveis, e trocas inteligentes adaptadas à realidade dos participantes.

**Resultados e Discussão:** Os dados preliminares revelaram que ambos os grupos apresentavam hábitos alimentares inadequados, com destaque para o consumo elevado de alimentos ultraprocessados e o baixo consumo de frutas e vegetais. Entre os funcionários administrativos, foi observada maior prevalência de sobrepeso e obesidade, associados ao comportamento sedentário e má alimentação. Já entre os trabalhadores da



limpeza/manutenção, apesar da alta demanda física, também foram identificadas inadequações nutricionais, atribuídas à falta de tempo, cansaço, escassez de opções saudáveis em sua dieta e com poucas refeições ao dia. A análise mostrou que o tipo de função desempenhada influencia diretamente os marcadores nutricionais, reforçando a necessidade de ações direcionadas e educativas. As orientações tiveram boa receptividade e geraram conscientização sobre a alimentação e o autocuidado. **Conclusões:** O projeto evidenciou a importância de iniciativas de promoção da saúde no ambiente de trabalho, especialmente em instituições que reúnem diferentes perfis de funcionários. A intervenção foi eficaz ao sensibilizar os participantes quanto aos impactos da alimentação e da rotina laboral em sua saúde. Constatou-se que, mesmo com recursos simples, é possível promover mudanças de comportamento e ampliar o conhecimento nutricional. Além disso, os dados coletados poderão embasar futuras ações e políticas institucionais voltadas à qualidade de vida dos trabalhadores. O envolvimento da equipe discente proporcionou aprendizado prático e desenvolvimento profissional, cumprindo o papel social e educativo do projeto de extensão universitária.

**Palavras-chave:** Estado nutricional; trabalhadores; hábitos alimentares; saúde no trabalho; avaliação antropométrica.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 26 maio 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Organização Mundial da Saúde*. Genebra: OMS, 2025. Disponível em: <https://www.who.int/pt/about>. Acesso em: 26 maio 2025.

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



TUA SAÚDE. *Calculadora de IMC (e peso ideal)*. Atualizado em 29 abr. 2025.  
Disponível em: <https://www.tuasaude.com/calculadora/imc/>. Acesso em: 26 maio 2025.



**EDUCAÇÃO E PREVENÇÃO DO HPV: CONSCIENTIZAÇÃO DA POPULAÇÃO  
CIRCULANTE NA PRAÇA DA AV. EXPEDITO GARCIA – CAMPO GRANDE,  
CARIACICA/ES SOBRE SINAIS, SINTOMAS, CAUSAS E MEDIDAS  
PREVENTIVAS**

**Profª Vanesa Teixeira Nascimento**

**Dandara Coutinho Rocha**

**Diane Dos Santos Tavares Morais**

**Ezilton Gabriel Ribeiro Santos**

**Wanessa Sarmento Barros Ribeiro**

**Weslany De Sousa Nascimento**

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

**Introdução:** O papilomavírus humano (HPV) é uma das infecções sexualmente transmissíveis mais frequentes no mundo. Estima-se que, em 2022, houve aproximadamente 660.000 novos casos e 350.000 mortes, segundo a OMS, 2022. A persistência da infecção por alguns tipos de HPV podem evoluir para o câncer de colo de útero, sendo o terceiro mais comum entre mulheres no Brasil e o quarto que mais causa morte no mundo. Anualmente 530 novos casos são registrados. Diante desse cenário, a vacinação e a educação em saúde são uma das principais estratégias de prevenção e controle da infecção. O HPV é um problema de saúde pública destacando a necessidade de mais políticas de educação continuada. Além da vacinação, o exame preventivo de Papanicolau é apontado como principal ferramenta de rastreamento precoce do câncer de colo de útero. Especialistas destacam que

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



campanhas educativas, mapeamento de áreas de risco, ampliação da cobertura vacinal e estratégias de comunicação mais eficazes são medidas essenciais para mudar o atual cenário de morbimortalidade associado ao HPV no Brasil. **Objetivos:** Conscientizar a população sobre a importância de se vacinar contra o HPV, informando sobre os postos de vacinação e a idade ideal para alcançar a humanização. Alertar a população para os sintomas tanto em mulheres quanto em homens, trazendo uma abordagem direta com banner e panfletos educativos. Discutir de forma clara e objetiva os dados alarmantes sobre a doença causada pelo vírus do HPV. **Referencial Teórico:** Segundo Soares et. Al, (2024) enfatiza que a infecção pelo vírus do HPV como o maior causador de câncer de colo de útero em mulheres, se destacam os tipos de vírus que merecem atenção, o 16 e o 18 que são os mais relacionados ao câncer. Os fatores associados e a falta de proteção no ato sexual também são apontados como uma problemática. Tendo em vista que o HPV é o terceiro câncer mais comum em mulheres e o quarto que mais mata, as medidas de prevenção deveriam ser mais intensificadas, já que pesquisas apontaram que o nível do conhecimento da população sobre o vírus é mínimo. O autor destacou a importância do Papanicolau como a principal medida de rastreio para o câncer de colo de útero causado pelo HPV, e que medidas de alertas e educação também precisam ser tomadas como estratégia contra o vírus. Mais campanhas preventivas, mapeamentos de áreas de risco, disponibilização da vacina com maior cobertura, são medidas que devem ser reforçadas com intuito de que cada vez mais a informação chegue à população de forma clara e sucinta. **Metodologia:** A proposta visa a conscientização da população sobre o HPV que será realizada por meio de abordagem a população circulante da praça Expedito Garcia /Campo Grande-Cariacica, de modo presencial, a fim de orientar a comunidade local sobre prevenção e diagnóstico do HPV. **Resultados e Discussão:** Percebemos que é crucial mudar o



cenário do HPV no Brasil intensificando a prevenção com campanhas amplas, mapeamento de áreas de risco e maior cobertura vacinal, garantindo que a informação chegue população. **Conclusões:** Para combater o HPV no Brasil e reduzir o câncer de colo de útero, é urgente intensificar campanhas educativas, o mapeamento de áreas de risco, a ampliação da vacinação e melhorar a comunicação sobre sintomas e rastreamento precoce.

**Palavras-chave:** HPV, Prevenção, Câncer de Colo de Útero

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SOARES, M. da S.; CONCEIÇÃO, M. P. da; SILVA, K. S. da; SOUSA, S. T. de L.; AMORIM, N. G. C.; FREITAS, M. D. de; GOMES, C. E. B.; FERREIRA, J. A. B.; FERREIRA, R. M. do C.; SILVA, B. V. M.; MACHADO, L. M. S.; SILVA, K. S. da; PINHEIRO, D.; PEREIRA, L. T. Perspectivas epidemiológicas do HPV no Brasil : revisão de literatura. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 871–885, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n1p871-885. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/1249>. Acesso em: 22 maio. 2025.

MOURA, L. DE L.; CODEÇO, C. T.; LUZ, P. M. Cobertura da vacina papilomavírus humano (HPV) no Brasil: heterogeneidade espacial e entre coortes etárias. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 24, p. e210001, 2021.



## TRIAGEM NUTRICIONAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS NOTURNOS DA ESTÁCIO POLO CENTRO VILA VELHA

**Prof<sup>a</sup> Marcella Ramos Sant'Ana**

**Alessandra Silva da Costa**

**Patrícia Mariana da Silva Nunes**

**Sandra Ferreira Calom**

Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

**Introdução:** O Projeto Triagem Nutricional de Estudantes Universitários da Estácio Polo Centro Vila Velha foi idealizado para colocar em prática os conhecimentos teóricos aprendidos em sala de aula. A equipe coordenou e executou o projeto na escolha, prospecção e triagem do público alvo. **Objetivos:** A triagem é um procedimento que tem como objetivo identificar pacientes desnutridos, em risco de desnutrição, sobrepeso, risco de obesidade ou obesidade, com intuito de analisar a necessidade de uma avaliação complementar ou mais detalhada. **Referencial Teórico:** Os universitários apresentam maior risco de adotar o comportamento sedentário em virtude da própria rotina, a qual requer muito tempo dedicado às aulas e a utilização frequente do computador para os estudos. Essa situação tem se tornado preocupante porque o comportamento sedentário tem sido associado a desfechos adversos em saúde, como mortalidade e doenças crônicas não transmissíveis (GUERRA H, et al. 2022). **Metodologia:** Foi coletado dados antropométricos e aplicação de questionários com perguntas pertinentes. **Resultados e Discussão:** No final os dados foram analisados, chegando a conclusão que esse grupo ainda enfrenta um problema de saúde, sendo necessário atenção e estratégias efetivas.

Anais do XI Seminário de Pesquisa e Produtividade da Estácio Vitória e Vila Velha – ISSN 2764-1775

<http://periodicos.estacio.br/index.php/ASPPFF/index>, n.11, v.2, p. 1-107, set.2025



**Conclusões:** Foi adquirido habilidades para planejar, executar e analisar dados de triagem nutricional.

**Palavras-chave:** nutrição; triagem; universitários.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GUERRA HS; BRUGNOLI AVM; MELO RRC; et al. Tempo utilizado como discriminador de obesidade, sedentarismo e fatores de risco cardiovascular em universitários. **Revista brasileira de educação médica**.s.l,46 (1) : e004, 2022.DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.1-20210374>.