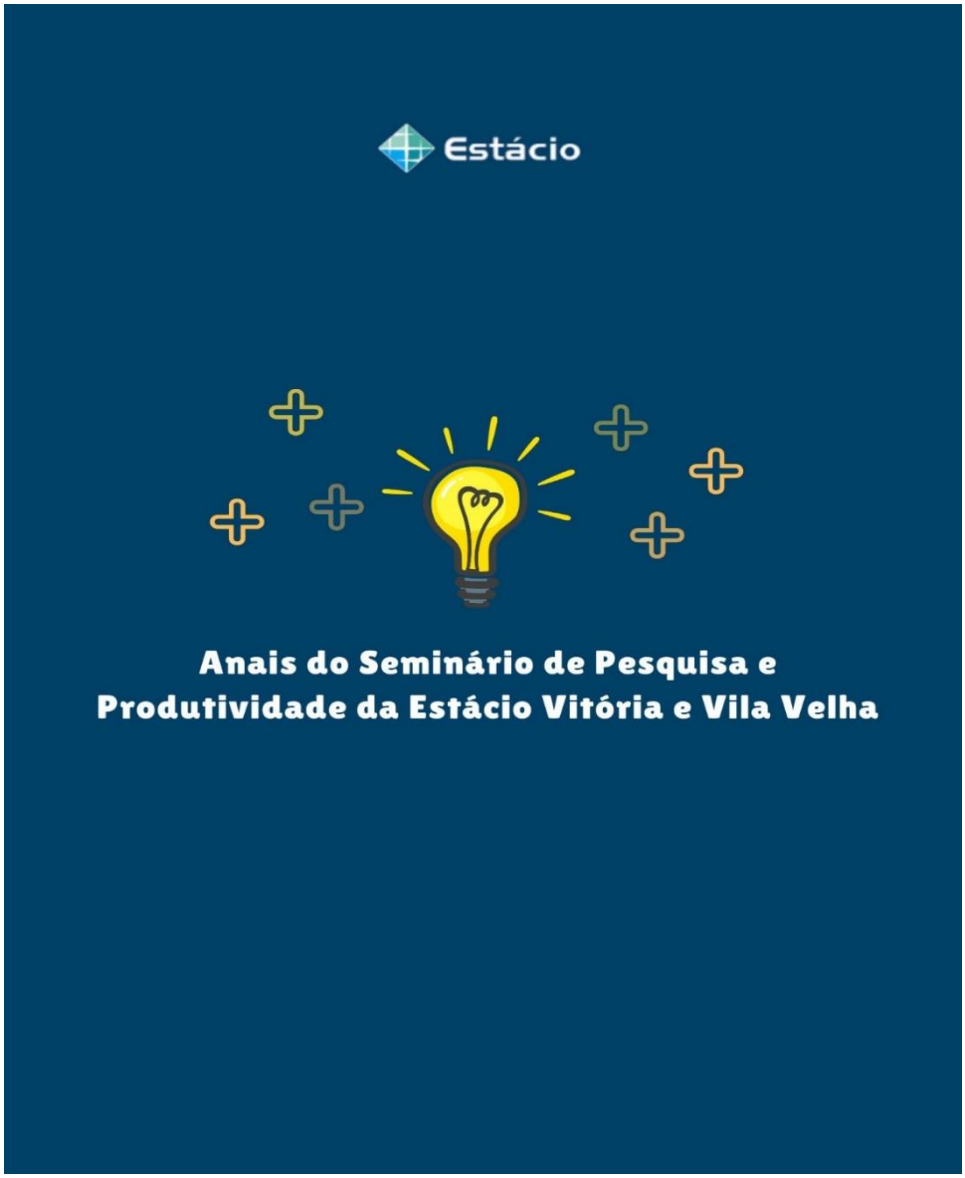


XIII SEMINÁRIO DE PESQUISA, EXTENSÃO E INTERNACIONALIZAÇÃO

20 de abril a 05 de maio de 2026 – Centro Universitário Estácio de Vitória

18 a 21 de maio de 2026 – Faculdade Estácio de Sá de Vila Velha

ISSN: 2764-1775

XIII SEMINÁRIO DE PESQUISA, EXTENSÃO E INTERNACIONALIZAÇÃO

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

Viver bem de verdade:

saúde, comida e sociedade

ISSN: 2764-1775

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

Volume 3 – CIÊNCIAS DA SAÚDE

EDIÇÃO E DIAGRAMAÇÃO

Adriana Sartorio Ricco

Danúbia de Oliveira Florindo

GERÊNCIA ACADÊMICA

Natália Dettman Carvalho Pereira

COMITÊ DE ORGANIZAÇÃO

Juliene Rocha Borges Fonseca

Moysés Bolzan Lessa

Rafael Dias Valencio

Renata Motta

Samantha Irineu Andrade de Souza

Sátina Priscila Marcondes Pimenta

Saulo Cardoso Malbar da Silva

Sérgio Murilo França de Souza Filho

Vanesa Teixeira Nascimento

COMITÊ DE AVALIAÇÃO

Adriana Sartório Ricco

Aline de Souza Vasconcellos do Valle

Danúbia de Oliveira Florindo

Emanuel José Lopes Pepino



Evellyn Rodrigues Cordeiro

Jaisa Klauss

Raphael Pereira

Roberta Luksevicius Rica

COMITÊ DE DIVULGAÇÃO

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

Vanesa Teixeira Nascimento

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

Volume 3 – CIÊNCIAS DA SAÚDE

SUMÁRIO

SÍNDROME DE BURNOUT: QUEIMAR ATÉ SE ESGOTAR 7

MAIO VERMELHO: MÊS DA CONSCIENTIZAÇÃO DO CÂNCER DE BOCA 11

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA PREVENÇÃO DO CÂNCER PENIANO 14

UMA ABORDAGEM EDUCATIVA EM SAÚDE 16

CUIDADOS COM A PELE EM IDOSOS COM DIABETES MELLITUS: UMA INTERVENÇÃO EDUCATIVA EM SAÚDE 18

IMUNIZAÇÃO NOS PRIMEIROS DIAS DE VIDA: PREVENÇÃO E SAÚDE INFANTIL 21

CÂNCER DE MAMA 24

EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES SOBRE MUDANÇAS HORMONAIS, HIGIENE, AUTOESTIMA E RESPEITO AO PRÓXIMO 27

CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E SUA ASSOCIAÇÃO COM INDICADORES DE ESTADO NUTRICIONAL E HÁBITOS DE VIDA EM CRIANÇAS DE 8 A 9 ANOS 30

EFEITO DE 4 SEMANAS DE TREINAMENTO NEUROMUSCULAR NA POTÊNCIA MUSCULAR DE MEMBROS INFERIORES EM ADULTOS JOVENS ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA 33

EQUIDADE NO CONHECIMENTO SOBRE ZOONOSES: UMA ABORDAGEM DAS DOENÇAS TRANSMITIDAS POR CARRAPATOS (DTCS) 36

RASTREAMENTO DE RISCO DE SARCOPENIA E AVALIAÇÃO NUTRICIONAL EM IDOSOS ATIVOS 38

INÍCIO DA CORRIDA CONTÍNUA 41

LUTAS PARA CRIANÇAS: DESENVOLVIMENTO MOTOR E COORDENAÇÃO 44

ALIMENTAÇÃO E SAÚDE DA MULHER ADULTA: AVALIAÇÃO NUTRICIONAL E ESTRATÉGIAS PARA UMA ROTINA ALIMENTAR SAUDÁVEL 46

COMER BEM DEPOIS DOS 60: ALIMENTAÇÃO, AUTONOMIA E QUALIDADE DE VIDA 49
IMUNIZAÇÃO CONTRA O HPV: 52
ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE 52
PREVENÇÃO E CUIDADOS COM A PELE DO IDOSO 55
AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL: CONSUMO DE AÇÚCAR E RISCO CARDIOMETABÓLICO EM TRABALHADORES DE PADARIA 58
TREINAMENTO NEUROMUSCULAR E ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIA 61
ESTRATÉGIAS DE TREINAMENTO PARA O AUMENTO DA RESISTÊNCIA E DISTÂNCIA NA CORRIDA DE RUA 64
DO INTESTINO À CÉLULA: PREVENÇÃO DO CÂNCER COLORRETAL 67
PERCEPÇÃO EPIDEMIOLÓGICA E NÍVEL DE CONHECIMENTO DE TUTORES SOBRE A ERLIQUIOSE CANINA 69
DA CAMINHADA AO TROTE 72
ORIENTAÇÕES EM SAÚDE SOBRE PRIMEIROS SOCORROS PARA ALUNOS DE UMA ESCOLA DE ENSINO FUNDAMENTAL 75
ALIMENTAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA: IMPACTOS DO CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NA QUALIDADE DA DIETA 77
HÁBITOS DE HIGIENE NA EDUCAÇÃO INFANTIL 80
AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E RISCO CARDIOMETABÓLICO EM ADULTOS COM SOBREPESO E OBESIDADE 82
INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA AUTOSSUPLEMENTAÇÃO DE PRATICANTES DE ACADEMIA 85
INGESTÃO PROTEICA E SUA ASSOCIAÇÃO COM INDICADORES DE RECUPERAÇÃO MUSCULAR E DESEMPENHO EM ADOLESCENTES PRATICANTES DE KICKBOXING 88
FEIRA, TERRITÓRIO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:FEIRA LIVRE COMO ESTRATÉGIA PARA EFETIVAÇÃO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA 91
DESAFIOS NA AREIA: UMA EXPERIÊNCIA PRÁTICA COM BEACH SOCCER 94

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA CRIANÇAS DO 2º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL: UMA ABORDAGEM LÚDICA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE 97

CROSSFIT E ASSOALHO PÉLVICO, FORÇA OU SOBRECARGA 100

APRENDENDO A CAMINHAR PARA CORRER 104

EDUCAÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE MATERNO-INFANTIL 106

AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E RISCO DE DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS EM PACIENTES SUBMETIDOS À CIRURGIA BARIÁTRICA EM FASE TARDIA 109

ANÁLISE EPIDEMIOLÓGICA E A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PELE NO BRASIL 112

EDUCAÇÃO SOBRE CUIDADOS COM A PELE: ORIENTAÇÕES SOBRE FOTOPROTEÇÃO, IDENTIFICAÇÃO DOS TIPOS DE PELE E PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO 114

CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O CÂNCER DE FÍGADO POR MEIO DE CAMPANHAS DIGITAIS E ANÁLISE SOCIOCOMUNITÁRIA 117

CONHECIMENTO DA POPULAÇÃO SOBRE A LEISHMANIOSE E O USO DAS REDES SOCIAIS COMO FERRAMENTA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE 120

O PERÍMETRO URBANO RELACIONADO AOS ARTRÓPODES E SUAS CONEXÕES E CONSEQUÊNCIAS 123

CÂNCER DE COLO DO ÚTERO: PREVENÇÃO, DIAGNÓSTICO E CONSCIENTIZAÇÃO DIGITAL 126

CÂNCER DE GARGANTA: PREVENÇÃO, DIAGNÓSTICO E CONSCIENTIZAÇÃO NA COMUNIDADE 128

SÍNDROME DE BURNOUT: QUEIMAR ATÉ SE ESGOTAR

Profª Lígia Caroline Pereira Pimenta
Ludmylla Magenski
Mariana Menezes
Nicole Rebeca Pandolfi
Sâmela de Carvalho Dal Rio
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A Síndrome de Burnout é uma condição relacionada ao estresse crônico no ambiente de trabalho, caracterizada principalmente pelo esgotamento físico e emocional, distanciamento ou atitudes negativas em relação ao trabalho e redução da sensação de realização profissional. Esse tema merece atenção, especialmente entre profissionais da área da saúde, que lidam diariamente com situações de pressão, responsabilidade, sobrecarga e contato constante com o sofrimento humano. Quando o estresse se torna contínuo e não é adequadamente reconhecido e cuidado, pode afetar a saúde, o desempenho profissional e também a qualidade de vida. Por isso, falar sobre Burnout é falar sobre informação, prevenção e cuidado. Reconhecer os sinais, compreender seus fatores de risco e buscar estratégias de enfrentamento são passos importantes para promover ambientes de trabalho mais saudáveis e uma melhor qualidade de vida. **Objetivos**: Os objetivos a serem alcançados neste projeto são: 1º Informar -Explicar o que é síndrome de Burnout; 2º Identificar sinais e sintomas-ajudar os participantes a reconhecer sinais de esgotamento físico, emocional e mental; 3º Prevenir — apresentar estratégias para reduzir o estresse e promover hábitos saudáveis no ambiente de trabalho e na vida pessoal; 4º Orientar e conscientizar — incentivar a busca por ajuda profissional e fortalecer a importância do cuidado com a saúde mental. **Referencial Teórico**: Segundo Carlotto e Gobbi (1999), a definição de burnout mais utilizada e aceita na comunidade científica é a fundamentada na perspectiva social-psicológica. Nesta, a SB é entendida como um processo caracterizado por três dimensões: Exaustão Emocional,Despersonalização e Baixa

Realização Profissional (Maslach & Jackson,1981). A exaustão emocional é caracterizada pela falta ou carência de energia,entusiasmo e por sentimento de esgotamento de recursos. Os trabalhadores acreditam que já não têm condições de despender mais energia para o atendimento de seu cliente ou demais pessoas como faziam antes. A Despersonalização faz com que o profissional passe a tratar os clientes, colegas e a organização como objetos, de maneira que pode desenvolver insensibilidade emocional. Já a Baixa Realização Profissional caracteriza-se por uma tendência do trabalhador em se auto-avaliar de forma negativa. As pessoas sentem-se infelizes com elas próprias e insatisfeitas com seu desenvolvimento profissional.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que o estresse é uma epidemia global, em que o homem contemporâneo vivencia enormes exigências de atualização e é chamado constantemente a lidar com novas informações. O ser humano cada vez mais se vê diante de responsabilidades,obrigações,autocrítica, dificuldades fisiológicas e psicológicas(Selye, 1965), além de inúmeras situações às quais precisa adaptar-se, como por exemplo, diante de demandas e pressões externas vindas da família, do meio social, do trabalho/escola e/ou do ambiente. Os trabalhadores estão sujeitos a condições de trabalho que podem gerar sofrimento, tensão emocional, insatisfação, irritação, insônia, envelhecimento prematuro, aumento do adoecimento e morte por doenças cardiovasculares e outras doenças crônico-degenerativas como as osteomusculares. Atualmente, há registros de morte súbita por excesso de trabalho. Identificam-se, ainda, os sintomas psíquicos como a síndrome da fadiga crônica, o estresse, a Síndrome de Burnout e outros distúrbios inespecíficos e ainda pouco conhecidos (Franco, 2003; Dias, 2000).Estudos mostram que esse desequilíbrio na saúde do trabalhador pode acarretar o aumento nos índices de absenteísmo, gerando licenças médicas e a necessidade por parte da organização, de reposição de funcionários, transferências, novas contratações, novos treinamentos, entre outras despesas. **Metodologia**: Palestra expositiva-dialogada: apresentação do tema de forma clara, utilizando slides e explicações dos alunos. Roda de conversa: espaço para que os participantes compartilhem dúvidas, experiências e percepções sobre estresse

e esgotamento. Dinâmica de grupo**:** atividade interativa para estimular a reflexão sobre situações que podem contribuir para o Burnout. Distribuição de materiais educativos: Infográfico. **Resultados e Discussão**: A ação extensionista sobre a Síndrome de Burnout alcançou os objetivos propostos, promovendo conhecimento e conscientização entre os adolescentes que atuam como jovens aprendizes. A participação do público, por meio de perguntas, comentários e relatos, demonstrou interesse e compreensão sobre a importância da prevenção e dos cuidados com a saúde mental.A atividade foi finalizada com uma dinâmica sobre emoções, proporcionando um momento de interação e reflexão sobre o bem-estar físico e mental. **Conclusões:** A realização da ação extensionista possibilitou ampliar o conhecimento dos participantes sobre a Síndrome de Burnout, seus principais sinais, fatores de risco e formas de prevenção. Por meio da palestra, da roda de conversa, da dinâmica e dos materiais educativos, foi possível abordar o tema de maneira clara, participativa e acessível. A atividade também permitiu refletir sobre a importância de reconhecer os sinais de estresse e esgotamento antes que eles possam comprometer a saúde física, emocional e a qualidade de vida. Além disso, destacou-se a importância do autocuidado, da adoção de hábitos saudáveis, do diálogo e da busca por ajuda profissional quando necessário. Dessa forma, a ação contribuiu para a conscientização dos participantes sobre a importância da saúde mental e da prevenção do Burnout, reforçando que o cuidado com o bem-estar deve fazer parte tanto da vida profissional quanto pessoal.

Palavras-chave: síndrome de burnout; estresse ocupacional; saúde mental; prevenção; qualidade de vida

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALEXANDER, D. A., & KLEIN, S. (2001). Ambulance personnel and critical incidents:Impact of accident and emergency work on mental health and emotional well-being. **British Journal of Psychiatry**, 178, 76-81.

BENBOW, S. (1998). Burnout: a current knowledge and relevance to old age psychiatry.**International Journal of Geriatric Psychiatry**, 13, 21-30.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. (2001). MBI - Maslach Burnout Inventory e suas adaptações para o Brasil [Resumos]. **Anais, XXXII Reunião Anual de Psicologia** (p. 84). Rio de Janeiro.

MURPHY, L. Occupational stress management:a review and appraisal. **Journal of Occupational Psychology**, Leicester, v. 57, p. 1-15, 1984.

SILVA, F. P. P. Burnout: um desafio à saúde do trabalhador. **Revista de Psicologia Social e Institucional**, Londrina, v. 2, n. 1, p. 82-109, 2000.

MAIO VERMELHO: MÊS DA CONSCIENTIZAÇÃO DO CÂNCER DE BOCA

Jessica Bissoli Benincá
Centro Universitário Estácio de Vtória

O Maio Vermelho constitui uma campanha de conscientização voltada à prevenção e ao diagnóstico precoce do câncer de boca, condição de significativa relevância em saúde pública em razão de sua elevada incidência e da frequente identificação tardia. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2023), o câncer de boca está entre os tipos mais comuns de câncer, estando associado a fatores de risco evitáveis, como tabagismo, consumo de álcool e ausência de cuidados preventivos regulares. Nesse contexto, a promoção da saúde apresenta-se como uma estratégia fundamental para ampliar o acesso à informação e estimular a adoção de hábitos saudáveis desde a infância. A escola, enquanto espaço de formação social e cidadã, desempenha papel essencial na construção do conhecimento e na prevenção de doenças, constituindo-se como ambiente propício ao desenvolvimento de ações educativas em saúde. A fundamentação teórica deste trabalho baseia-se em autores que discutem a promoção da saúde e a educação como ferramenta de transformação social. Kickbusch (2010) destaca que a promoção da saúde deve fortalecer a autonomia de indivíduos e comunidades, permitindo que estes atuem sobre os determinantes que influenciam sua qualidade de vida. No campo educacional, Freire (1996) defende uma prática pedagógica dialógica e participativa, na qual o estudante é sujeito ativo no processo de aprendizagem. Essa abordagem é essencial para ações em saúde, pois favorece a construção crítica do conhecimento e a reflexão sobre hábitos cotidianos. Além disso, a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2023) reforça que a prevenção do câncer de boca depende diretamente da redução dos fatores de risco e da ampliação do acesso à informação, evidenciando a importância de estratégias educativas contínuas. O presente projeto de extensão foi desenvolvido com foco na conscientização de

estudantes do ensino médio, por meio de uma abordagem qualitativa e educativa voltada à promoção da saúde bucal e à prevenção do câncer de boca, contribuindo para a formação cidadã dos jovens. As atividades foram planejadas de forma a incluir ações interativas e recreativas, como rodas de conversa, explicações dialogadas e demonstrações práticas de higiene bucal, adequadas à faixa etária dos participantes. Os objetivos do projeto foram definidos de forma específica, contemplando: (1) conscientizar os alunos do ensino médio sobre a importância da prevenção do câncer de boca, utilizando linguagem acessível e atividades educativas; (2) identificar hábitos do cotidiano que podem prejudicar a saúde bucal, orientando os estudantes sobre práticas saudáveis; e (3) incentivar os alunos a adotarem cuidados básicos de higiene bucal e a compartilharem o conhecimento adquirido com pessoas próximas. A proposta pedagógica fundamenta-se na perspectiva de que a educação em saúde deve ser participativa e contextualizada, conforme defendido por Freire (1996), permitindo que os estudantes relacionem o conteúdo com sua realidade cotidiana. Além disso, a abordagem da promoção da saúde, conforme discutido por Kickbusch (2010), reforça a importância de capacitar indivíduos desde a juventude para que possam tomar decisões mais conscientes sobre sua saúde. Dessa forma, o ambiente escolar configura-se como um espaço estratégico para a disseminação de informações e para o desenvolvimento de práticas preventivas. Os resultados esperados durante a execução do projeto incluem a participação ativa dos alunos nas atividades propostas, demonstrando interesse pelo tema e capacidade de assimilação dos conteúdos abordados. Espera-se também a ampliação do conhecimento sobre hábitos saudáveis, fatores de risco relacionados ao câncer de boca e a identificação de práticas cotidianas que podem comprometer a saúde bucal. Conclui-se que o projeto de extensão contribui de forma significativa para a conscientização dos estudantes sobre a prevenção do câncer de boca. A utilização de metodologias educativas e participativas favorece a compreensão do tema e estimula a adoção de hábitos mais saudáveis. Dessa forma, reforça-se a importância da escola como espaço estratégico para ações de promoção

da saúde, bem como da educação em saúde como ferramenta fundamental na prevenção de doenças e na formação de cidadãos mais conscientes.

Palavras-chave: câncer de boca; promoção da saúde; educação em saúde; prevenção; escola.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

KICKBUSCH, Ilona. **Health promotion**: a global perspective. Geneva: World Health Organization, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Oral health fact sheet**. Geneva: WHO, 2023. Disponível em: https://www.who.int. Acesso em: 13 abr. 2026.
.

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA PREVENÇÃO DO CÂNCER PENIANO

Profº Herllon Karllos Athaydes Kerr

Hellen Endlich

Isaac Nascimento

Stéfani Ferreira

Centro Universitário Estácio de Vitória

A incidência do câncer peniano, embora considerada baixa em países desenvolvidos, ainda representa um relevante problema de saúde pública em regiões com menor acesso à informação e condições adequadas de higiene. Trata-se de uma neoplasia maligna que acomete principalmente homens adultos, estando associada a fatores como má higiene íntima, infecção pelo papilomavírus humano (HPV), presença de fimose e condições socioeconômicas desfavoráveis. De acordo com o Ministério da Saúde (Brasil, 2026), a higiene íntima inadequada é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento da doença. Nesse contexto, a falta de informação e o tabu em torno da saúde masculina contribuem para o diagnóstico tardio, aumentando a morbidade e impactando diretamente na qualidade de vida dos indivíduos. O presente trabalho tem como objetivo descrever e ampliar o conhecimento da população acerca do câncer peniano, enfatizando fatores de risco, sinais, sintomas e formas de prevenção, por meio de uma abordagem educativa digital. Busca-se facilitar o acesso à informação, reduzir estigmas e estimular práticas de autocuidado entre o público masculino. O referencial teórico baseia-se em estudos que evidenciam a relação entre a higiene íntima inadequada e o desenvolvimento do câncer peniano, além da influência do HPV como fator etiológico relevante. A literatura também destaca a importância da educação em saúde como estratégia eficaz para favorecer o conhecimento, a prevenção e o diagnóstico precoce. Segundo o Ministério da Saúde (Brasil, 2026), a adoção de hábitos de higiene adequados e o uso de preservativos são estratégias fundamentais na prevenção da doença. A metodologia consistiu na criação de uma página na rede social Instagram como ferramenta de extensão. Foram produzidos conteúdos educativos em formato de postagens visuais, abordando definição da

doença, formas de surgimento, sinais, sintomas, prevenção e a importância do diagnóstico precoce. Também foram utilizados recursos interativos com o objetivo de aproximar o público do conteúdo e incentivar sua participação. Os resultados demonstram que as redes sociais possuem grande potencial na disseminação de informações em saúde. Observou-se boa interação do público com os conteúdos, contribuindo para a quebra de tabus e para que mais pessoas conheçam aspectos importantes sobre a saúde íntima masculina. Conforme o Ministério da Saúde (Brasil, 2026), o diagnóstico precoce aumenta significativamente as chances de tratamento e cura, sendo essencial a busca por atendimento médico diante de sinais suspeitos. A linguagem acessível facilitou a compreensão e favoreceu o desenvolvimento do autocuidado. Conclui-se que o uso do Instagram como ferramenta educativa foi eficaz para descrever e ampliar o conhecimento sobre o câncer peniano, destacando a importância de ações contínuas de educação em saúde voltadas à prevenção e ao diagnóstico precoce.

Palavras-chave: câncer peniano; prevenção; educação em saúde; saúde masculina; conhecimento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Câncer de pênis**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/c/cancer-de-penis>. Acesso em: 14 abr. 2026.

CONSCIENTIZAÇÃO E PREVENÇÃO DO CÂNCER DE COLO DO ÚTERO:

UMA ABORDAGEM EDUCATIVA EM SAÚDE

Profº Herllon Karllos Athaydes Kerr
Elane Oliveira Silva
Graziela Cardoso Araujo Cypriano
Jullya Silva de Freitas
Nathalia Rangel Pereira
Priscilla Santos Souza Ribeiro
Vivian Borchardt Coelho
Centro Universitário Estácio de Vitória

O câncer de colo do útero é uma doença que se caracteriza pelo crescimento desordenado de células na região cervical do útero, geralmente associado à infecção persistente pelo papilomavírus humano (HPV). Os tumores benignos têm crescimento limitado e não invadem outros tecidos, ao passo que os malignos apresentam capacidade de invasão e disseminação. Trata-se de um importante problema de saúde pública, especialmente em populações com menor acesso aos serviços de saúde, evidenciando a necessidade de ações educativas e preventivas. Nesse contexto, este trabalho tem como objetivo conscientizar sobre o câncer de colo do útero, suas causas, fatores de risco, formas de prevenção e a importância do diagnóstico precoce, além de incentivar práticas de autocuidado entre as mulheres. A literatura aponta que o HPV é o principal agente causador dessa neoplasia, sendo transmitido principalmente por contato sexual. Fatores como início precoce da vida sexual, múltiplos parceiros, ausência do uso de preservativos e baixa imunidade estão diretamente relacionados ao aumento do risco de desenvolvimento da doença (BRASIL, 2022; INCA, 2023). Além disso, estudos destacam que a educação em saúde desempenha papel fundamental na ampliação do conhecimento da população e na redução da incidência da doença (Silva et al., 2021). Trata-se de um projeto de extensão em fase inicial, com abordagem qualitativa e caráter educativo. As ações planejadas incluem rodas de conversa, orientação direta para as mulheres e distribuição de panfletos informativos que serão entregues em lugares públicos e nas comunidades. As atividades ainda não foram

realizadas, porém espera-se que o projeto contribua para um melhor entendimento da patologia. O câncer de colo do útero, em sua fase inicial, é assintomático, dificultando seu diagnóstico. Em estágios mais avançados, pode apresentar sinais como sangramentos intermenstruais, dor pélvica e corrimento vaginal anormal. O exame citopatológico Papanicolau é fundamental nesse contexto, pois permite a detecção precoce de alterações celulares, aumentando as chances de tratamento eficaz. A adoção de medidas preventivas, como o uso de preservativos, a vacinação contra o HPV e a realização periódica do exame são essenciais para o controle da doença. A educação em saúde é uma estratégia importante na prevenção do câncer de colo do útero, contribuindo para a redução dos fatores de risco e aumento da adesão ao exame preventivo. Portanto, ações extensionistas podem ter efeitos positivos na saúde da população, promovendo mais qualidade de vida e prevenindo doenças.

Palavras-chave: câncer de colo do útero; HPV; prevenção; citopatologia; saúde da mulher.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diretrizes para o rastreamento do câncer do colo do útero**. Brasília, 2022.

INCA. Instituto Nacional de Câncer. **Câncer do colo do útero:** informações gerais. Rio de Janeiro, 2023.

SILVA, M. A. **Educação em saúde e prevenção de doenças**. São Paulo: Editora Saúde, 2021.

CUIDADOS COM A PELE EM IDOSOS COM DIABETES MELLITUS: UMA INTERVENÇÃO EDUCATIVA EM SAÚDE

Profª Jéssica Ludwig
Ana Clara Gonçalves da Silva
Arthur Rodrigues Sales
Dulce Maria de Souza Santos
Géssica Costa Rodrigues
Jéssica Borges de Oliveira
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O envelhecimento populacional e o aumento do Diabetes Mellitus ampliam desafios na saúde pública, com alterações cutâneas que comprometem a integridade da pele e a qualidade de vida dos idosos, tornando essencial a promoção do autocuidado e da informação acessível. **Objetivos**: Promover a orientação de idosos com Diabetes Mellitus quanto aos cuidados com a pele, incluindo práticas de autocuidado, higiene, hidratação e prevenção cutânea; e ampliar o acesso à informação por meio de material educativo de fácil compreensão. **Referencial Teórico**: O Diabetes Mellitus é um distúrbio metabólico crônico caracterizado por hiperglicemia decorrente de falhas na secreção ou ação da insulina, com alterações cutâneas que comprometem a barreira, reduzem elasticidade e favorecem xerose e lesões (Sociedade Brasileira De Diabetes, 2023; Abate Et Al., 2025; Moraes; Melo; Maia Campos, 2023). Prevalente em idosos e associado a envelhecimento, sedentarismo e obesidade, podendo gerar complicações cutâneas em até 80% dos casos, relacionadas ao controle metabólico, estresse oxidativo e acúmulo de AGEs (United Nations, 2022; David; Singh; Ankar, 2023; Abate et al., 2025). A fragilidade imunológica e circulatória eleva o risco de infecções, ulcerações e amputações. Medidas de autocuidado, como higiene, inspeção e uso de emolientes, são essenciais, assim como suporte emocional (David; Singh; Ankar, 2023; Sardinha, 2018; Magalhães, 2019). O envelhecimento intensifica a

fragilidade cutânea, aumentando risco de lesões e infecções, tornando fundamentais cuidados preventivos, hidratação e acompanhamento clínico (Dal Piva et al., 2025; Barbosa; Faustino, 2021; Fortes; Suffredini, [s.d.]). **Metodologia:** Foi realizado uma ação educativa e preventiva realizada na Praça Nilze Mendes Rangel, em Jardim Camburi, Vitória – ES. A intervenção consistiu na abordagem direta dos participantes, com distribuição de panfletos informativos elaborados em linguagem acessível e conteúdo ilustrativo sobre os cuidados com a pele em idosos com Diabetes Mellitus. Durante a ação, foram fornecidas orientações verbais e esclarecimento de dúvidas. **Resultados e Discussão**: O público foi composto por idosos. A maioria relatou conhecer pessoas com DM, sendo menor a parcela diagnosticada abordada. Houve interesse limitado, com aceitação dos panfletos sem interação ou dúvidas, indicando dificuldade de engajamento fora do ambiente clínico (Magalhães, 2019). **Conclusões:** A ação mostrou ser boa estratégia de prevenção e educação a população fora do ambiente clínico. Apesar do interesse limitado do público, a aceitação do material informativo indica abertura, que contribuem para a divulgação de orientações sobre autocuidado em pessoas com Diabetes Mellitus, especialmente à saúde cutânea.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus; idosos; pele; autocuidado; prevenção.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABATE, M. et al. Skin complications in diabetes mellitus: an updated overview. **Frontiers in Endocrinology**, v. 16, 2025.

BARBOSA, D. S. C.; FAUSTINO, A. M. Lesão por pressão em idosos hospitalizados: prevalência, risco e associação com a capacidade funcional. **Enfermagem em Foco**, 2021.

DAL PIVA, M. L. S. et al. **Prevenção e cuidado com a saúde cutânea em idosos**. 2025.

DAVID, C. M.; SINGH, G.; ANKAR, R. Skin manifestations of diabetes mellitus. **Cureus**, v. 15, n. 4, e37874, 2023.

MAGALHÃES, P. A. A importância do autocuidado e suporte emocional em pacientes diabéticos com lesões cutâneas. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 72, n. 3, p. 745–752, 2019.

MORAES, T. C. M.; MELO, D. F.; MAIA CAMPOS, P. M. B. G. Skin barrier function in diabetic patients: role of aquaporins and keratinocyte proliferation. **Skin Pharmacology and Physiology**, v. 36, n. 2, p. 78–87, 2023.

SARDINHA, A. H. L. Pé diabético: prevenção, diagnóstico e tratamento. **Revista de Enfermagem UFPE Online**, v. 12, n. 9, p. 2421–2430, 2018.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2023**. São Paulo: SBD, 2023.

UNITED NATIONS. **World Population Ageing 2022**. New York: UN Department of Economic and Social Affairs, 2022.

IMUNIZAÇÃO NOS PRIMEIROS DIAS DE VIDA: PREVENÇÃO E SAÚDE INFANTIL

Profª Fabiana de Oliveira Moreira
Lidiane Soares dos Santos
Gleice Kely Ferreira da Silva
Lise Maria do Nascimento Pessoa
Daniel Kevin dos Santos Pereira
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A imunização é uma das principais medidas de prevenção de doenças infecciosas e apresenta grande importância para a proteção da saúde infantil. A vacinação contribui para a redução da ocorrência de doenças imunopreveníveis e da mortalidade infantil, especialmente quando iniciada nos períodos recomendados e mantida de acordo com o calendário de vacinação. No Brasil, o Programa Nacional de Imunizações (PNI) possui papel fundamental na organização das ações de vacinação e na oferta de imunobiológicos à população. Apesar da importância e da disponibilidade das vacinas, estudos apontam redução da cobertura vacinal infantil em determinados períodos, tornando necessárias ações de orientação e conscientização da população. Nesse contexto, a educação em saúde constitui uma estratégia importante para aproximar a comunidade das informações relacionadas à vacinação e incentivar os responsáveis a manterem a caderneta das crianças atualizada. **Objetivos**: O presente trabalho tem como objetivo conscientizar a comunidade sobre a importância da imunização infantil desde os primeiros dias de vida. Busca-se também orientar pais e responsáveis sobre o calendário vacinal, reforçar a importância da manutenção das vacinas em dia e contribuir para a disseminação de informações relacionadas à prevenção de doenças imunopreveníveis. **Referencial Teórico**: A literatura utilizada destaca a vacinação como uma importante medida de prevenção e controle de doenças imunopreveníveis. Oliveira e Rodrigues (2022) ressaltam a necessidade da conscientização dos pais e responsáveis e destacam a atuação da enfermagem como

parte importante desse processo, principalmente por meio da educação em saúde e da orientação sobre o calendário de vacinação. Os estudos também apontam que a redução da cobertura vacinal pode comprometer o controle de doenças que podem ser prevenidas por vacinas. Nesse sentido, a participação dos profissionais de saúde e o acesso da população a informações adequadas são importantes para fortalecer a adesão à vacinação. O Ministério da Saúde disponibiliza as vacinas gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS), seguindo o Calendário Nacional de Vacinação. **Metodologia**: Trata-se de uma ação de extensão voltada à educação em saúde, fundamentada em pesquisas bibliográficas sobre imunização infantil. A atividade será realizada em uma praça, por meio da abordagem da comunidade e da distribuição de folhetos informativos. Os materiais apresentarão informações sobre a importância da vacinação infantil, o calendário vacinal e a prevenção de doenças imunopreveníveis. Durante a ação, serão realizadas orientações e conversas com os participantes, buscando esclarecer dúvidas e facilitar o acesso a informações confiáveis sobre a vacinação. A elaboração dos conteúdos será baseada nos artigos científicos selecionados e nas informações disponibilizadas pelo Ministério da Saúde. **Resultados e Discussão**: Espera-se que a ação contribua para ampliar o conhecimento da comunidade sobre a importância da imunização infantil e para esclarecer dúvidas relacionadas à vacinação. A atividade também poderá favorecer a conscientização dos pais e responsáveis quanto à necessidade de acompanhar o calendário vacinal e manter a caderneta da criança atualizada. Os estudos utilizados como base reforçam que a educação em saúde e a atuação da enfermagem são importantes para orientar a população e contribuir para a prevenção de doenças imunopreveníveis. Dessa forma, a ação extensionista busca aproximar o conhecimento científico da realidade da comunidade, utilizando uma linguagem acessível para facilitar a compreensão das informações apresentadas. **Conclusões:** A imunização infantil constitui uma importante medida de proteção da saúde e prevenção de doenças. A partir das referências analisadas, observa-se a necessidade de fortalecer a conscientização da população sobre a vacinação e o acompanhamento do calendário vacinal. A realização de ações

educativas em espaços públicos pode contribuir para a disseminação de informações e para a aproximação entre comunidade e profissionais ou estudantes da área da saúde. Assim, espera-se que a atividade desenvolvida contribua para ampliar o conhecimento dos responsáveis e incentive a manutenção da vacinação infantil em dia.

Palavras-chave: imunização infantil; vacinação; saúde infantil; prevenção; educação em saúde

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vacinação**. Brasília, DF: Ministério da Saúde. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao. Acesso em: 22 set. 2026.

GONÇALVES, J. S.; OLIVINDO, D. D. F. As coberturas vacinais no controle das doenças imunopreveníveis: uma revisão integrativa. **Research, Society and Developmen**t, v. 10, n. 6, 2021.

OLIVEIRA, S. R.; RODRIGUES, G. M. M. Conscientização da imunização infantil e atuação da enfermagem diante do calendário de vacinação. **Revista Liberum Accessum**, v. 14, n. 4, p. 53-62, 2022.

CÂNCER DE MAMA

Profº Herllon Karllos Athaydes Kerr
Drielle Serafim Dias
Kailane Rodrigues Batista
Monyke Victoria Silva da Hora
Paulo Vitor Sertorio Loureiro
Centro Universitário Estácio de Vitória

O câncer de mama configura-se como um relevante problema de saúde pública, caracterizado por elevadas taxas de incidência, embora apresente altas chances de cura quando diagnosticado precocemente. A mamografia destaca-se como o principal método para redução da mortalidade, enquanto o autoexame exerce papel complementar. Apesar disso, observa-se um distanciamento entre o conhecimento científico e a prática cotidiana das mulheres, o que motivou a realização de um projeto de extensão com ações educativas desenvolvidas em um salão de beleza, direcionadas a mulheres com idade superior a 40 anos, em um ambiente acolhedor. O estudo buscou investigar a baixa adesão à mamografia e o diagnóstico tardio, identificando como principais fatores as barreiras psicossociais, como o medo do diagnóstico e da dor, além da desinformação, agravada pela disseminação de *fake news* e pela crença equivocada de que o autoexame substitui a mamografia. Nesse sentido, o projeto teve como objetivo conscientizar mulheres sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama, incentivando a adesão à mamografia, além de desmistificar o autoexame, promover acolhimento psicológico para reduzir comportamentos de esquiva, combater a desinformação com base em evidências científicas, especialmente sobre fatores genéticos, e estimular a autonomia feminina. O referencial teórico aponta que, embora o câncer de mama seja altamente tratável quando diagnosticado precocemente, diagnósticos tardios ainda são frequentes devido à baixa adesão ao rastreamento e a falhas nos serviços de saúde, sendo a mamografia o único método eficaz na redução da mortalidade quando realizada conforme as

diretrizes (INCA, 2015). Além disso, fatores psicossociais como medo, dor, estigmas e barreiras culturais contribuem para a baixa procura pelo exame, somados a equívocos sobre o autoexame e à falta de conhecimento sobre fatores de risco, especialmente genéticos, o que evidencia a necessidade de educação em saúde baseada em evidências e atenção aos aspectos psicológicos (BERNARDES et al., 2019). A disseminação de informações falsas também compromete decisões e atrasa o tratamento, reforçando a importância do rigor científico e de estratégias que ampliem o acesso à informação qualificada e ao suporte às mulheres (INCA, 2025). A metodologia adotada consistiu em um projeto de extensão com delineamento de pesquisa-ação, voltado para mulheres de classe média, com diferentes níveis de escolaridade, a partir de 40 anos, clientes do salão parceiro. As atividades foram desenvolvidas por meio de conversas diretas e interativas durante um café da tarde, estratégia que favoreceu o acolhimento e a aproximação, criando um ambiente seguro para esclarecimento de dúvidas sobre mamografia, autoexame, fatores genéticos e fake news, com apoio de materiais informativos impressos. A avaliação foi qualitativa, baseada na observação do engajamento e das respostas das participantes. Os resultados demonstraram que o ambiente acolhedor funcionou como um importante facilitador, permitindo que as mulheres expressassem suas inseguranças e reduzindo comportamentos de esquiva relacionados ao medo da dor. Observou-se uma mudança significativa na compreensão das participantes, especialmente daquelas que confiavam excessivamente no autoexame ou possuíam concepções equivocadas sobre hereditariedade, passando a reconhecer a importância do rastreamento por meio da mamografia. Houve também aumento da percepção de autoeficácia, evidenciado pelo interesse ativo e pela mudança de perspectiva, em que o exame passou a ser visto como uma forma de preservação da vida. Conclui-se que a baixa adesão à mamografia está diretamente relacionada a barreiras emocionais e que a integração entre a Citopatologia Clínica e intervenções comunitárias humanizadas é altamente eficaz. O projeto alcançou seus objetivos ao transformar conhecimento acadêmico em impacto social, tornando as

participantes multiplicadoras de práticas preventivas e evidenciando que o acolhimento é essencial para a promoção do diagnóstico precoce.

Palavras-chave: Câncer de mama; diagnóstico; exame; mamografia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERNARDES, Nicole Blanco; SÁ, Ana Cristina Fonseca de; FACIOLI, Larissa de Souza; FERREIRA, Maria Luzia; SA, Odila Rigolim de; COSTA, Raissa de Moura. Fatores Associados a não Adesão ao Tratamento da Câncer de Mama X Diagnóstico. **Id on Line Rev.Mult. Psic**., 2019, vol.13, n.44, p. 877-885. ISSN: 1981-1179.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA). **Diretrizes para a detecção precoce do câncer de mama no Brasil.** Rio de Janeiro: INCA, 2015.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA). **Mortalidade por câncer deve aumentar 98,5% até 2050**. Rio de Janeiro: INCA, 2025. Disponível em: https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/noticias/2025/mortalidade-por-cancer-deve-aumentar-98-5-ate-2050. Acesso em: 20 abr. 2026.

EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES SOBRE MUDANÇAS HORMONAIS, HIGIENE, AUTOESTIMA E RESPEITO AO PRÓXIMO

Profº Herllon Karllos Athaydes Kerr
Lorena Ebert
Fabyellem Araújo Teixeira Martins
Letícia de Souza Melo
Rebeca Almeida Braz
Sâmela Carvalho Sâmela Carvalho
Tirzzia Silva dos Santos Tetzlaff
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A puberdade é uma fase marcada por mudanças físicas, hormonais, emocionais e sociais que podem gerar dúvidas, inseguranças e dificuldades de adaptação entre crianças e adolescentes. Nesse período, transformações como crescimento corporal, surgimento de pelos, alterações na pele, odor corporal e mudanças relacionadas à maturação sexual fazem parte do desenvolvimento, mas nem sempre são compreendidas de maneira adequada. A ausência de informações acessíveis pode favorecer vergonha, preconceitos, práticas inadequadas de higiene, insatisfação com a própria imagem e situações de desrespeito entre os pares. Diante desse contexto, a educação em saúde apresenta-se como uma estratégia de promoção do autocuidado e de construção de conhecimentos adequados à faixa etária. O problema que orienta este projeto consiste em compreender como ações educativas podem contribuir para ampliar o conhecimento de crianças e adolescentes sobre as transformações da puberdade, estimular hábitos de higiene, fortalecer a autoestima e promover atitudes de respeito às diferenças e aos limites individuais. **Objetivos**: Desenvolver uma ação de educação em saúde direcionada a crianças e adolescentes, abordando as principais mudanças que ocorrem durante a puberdade, cuidados de higiene corporal, autoestima, imagem corporal, respeito às diferenças, bullying e limites nas relações interpessoais. Busca-se ainda proporcionar um espaço seguro para

esclarecimento de dúvidas, incentivar o autocuidado e contribuir para que os participantes compreendam as transformações dessa etapa do desenvolvimento de forma natural e respeitosa. **Referencial Teórico**: A educação em saúde constitui importante ferramenta para a promoção da autonomia e do autocuidado, especialmente quando desenvolvida de maneira participativa e adequada ao nível de compreensão do público. A abordagem da puberdade deve considerar não apenas os aspectos biológicos, mas também dimensões emocionais e sociais relacionadas à construção da identidade e da autoestima. A higiene corporal integra práticas fundamentais de cuidado consigo mesmo e deve ser apresentada sem associação à vergonha ou à culpabilização. Da mesma forma, a valorização da diversidade corporal e o enfrentamento de comportamentos de bullying são importantes para a construção de relações baseadas em respeito e empatia. Nesse sentido, ações educativas realizadas em linguagem acessível podem favorecer a participação e o diálogo, permitindo que crianças e adolescentes expressem dúvidas e desenvolvam atitudes mais conscientes diante das mudanças vivenciadas nessa fase. **Metodologia**: Trata-se de um projeto de extensão de caráter educativo, desenvolvido com crianças e adolescentes, com abordagem participativa e linguagem adequada às diferentes faixas etárias. A ação foi estruturada em momentos temáticos sobre mudanças hormonais e corporais, higiene, autoestima e imagem corporal, respeito às diferenças, bullying e limites. Para facilitar a compreensão, foram propostas atividades dialogadas e recursos educativos, incluindo a dinâmica “Meu corpo, meu cuidado”, voltada aos hábitos de higiene; “Eu não preciso ser igual a ninguém”, relacionada à autoestima e à imagem corporal; “Respeito começa comigo”, direcionada ao respeito, às diferenças e aos limites; e uma caixa de perguntas anônimas para possibilitar o esclarecimento de dúvidas de forma acolhedora. A abordagem buscou evitar constrangimentos e respeitar o desenvolvimento e a faixa etária dos participantes. **Resultados e Discussão**: O desenvolvimento da proposta possibilitou organizar uma abordagem integrada da puberdade, relacionando as mudanças corporais ao autocuidado, à autoestima e à convivência respeitosa. A utilização de atividades lúdicas e participativas mostrou-se adequada à proposta, pois

permite trabalhar temas considerados sensíveis de maneira mais acessível e acolhedora. A inclusão de perguntas anônimas foi planejada como estratégia para reduzir a exposição individual e favorecer a expressão de dúvidas relacionadas às mudanças corporais e hormonais. A organização dos conteúdos também evidenciou a importância de diferenciar as informações conforme a faixa etária, utilizando explicações simples e compatíveis com o nível de desenvolvimento dos participantes. Dessa forma, a ação extensionista articula conhecimentos de saúde à realidade cotidiana de crianças e adolescentes, fortalecendo a perspectiva de prevenção, autocuidado e respeito. **Conclusões:** A proposta demonstra a relevância da educação em saúde durante a puberdade como instrumento de orientação, promoção do autocuidado e fortalecimento da autoestima. A abordagem conjunta de mudanças corporais, higiene, imagem corporal, bullying, diferenças e limites amplia a compreensão da saúde para além dos aspectos biológicos. As estratégias educativas propostas favorecem um ambiente de diálogo e acolhimento, contribuindo para que crianças e adolescentes possam vivenciar essa etapa com maior acesso à informação e respeito às próprias características e às características dos outros. O projeto também reforça a importância da atuação da enfermagem em ações de promoção da saúde e educação voltadas ao público infantojuvenil.

Palavras-chave: educação em saúde; puberdade; higiene; autoestima; adolescência.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde da criança e do adolescente:** políticas e estratégias para o cuidado integral. Brasília: Ministério da Saúde.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Programa Saúde na Escola:** orientações para a promoção da saúde de crianças e adolescentes. Brasília: Ministério da Saúde.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Saúde do adolescente:** desenvolvimento e promoção da saúde. Genebra: Organização Mundial da Saúde.

UNICEF. **Situação mundial da infância:** crianças, adolescentes e desenvolvimento. Nova York: UNICEF.

CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E SUA ASSOCIAÇÃO COM INDICADORES DE ESTADO NUTRICIONAL E HÁBITOS DE VIDA EM CRIANÇAS DE 8 A 9 ANOS

Profª Elis Aguiar Morra
Karen Furno
Gabriela Mariah Kranz Varejão
Gilmar Batista
Flávia Pretti Lacourt
Mônica Coelho Varejão
Centro Universitário Estácio de Vitória

A infância constitui um período determinante para formação de hábitos alimentares que tendem a persistir ao longo da vida. Nas últimas décadas observou-se aumento expressivo no consumo de alimentos ultraprocessados, associados à pior qualidade da dieta e desfechos negativos na saúde, especialmente no estado nutricional (Monteiro et al., 2019). Estudos experimentais demonstram que dietas ultraprocessadas levam ao aumento da ingestão calórica e ganho de peso, sugerindo mecanismos que podem impactar diferentes faixas etárias (Hall et al., 2019). Além disso, fatores comportamentais, como sedentarismo e alta exposição a telas, podem potencializar esses efeitos, contribuindo para o aumento de casos de sobrepeso e obesidade infantil. Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar a associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e indicadores de estado nutricional e hábitos de vida em crianças de 8 a 9 anos, com base em diretrizes que reforçam a importância da promoção da alimentação saudável na infância (World Health Organization, 2016). Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo e transversal, realizado com 19 crianças de 8 a 9 anos, de uma escola particular localizada no bairro Santa Lúcia, em Vitória/ES, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos responsáveis e Termo de Assentimento pelas crianças. Foram coletadas medidas antropométricas incluindo peso, estatura, índice de massa corporal (IMC) e

circunferência abdominal, classificadas segundo critérios da Organização Mundial da Saúde (OMS). O consumo de alimentos ultraprocessados foi avaliado por meio de questionário de frequência alimentar, sendo pontuação atribuída conforme frequência de consumo, com posterior classificação em baixo, moderado e alto consumo. Também foram investigados frequência da prática de atividade física no contraturno escolar e tempo de uso de telas no ambiente domiciliar. A análise descritiva por frequência e proporções trouxe dados quanto ao estado nutricional das crianças, e seguindo os critérios da OMS, tem-se 2 casos de obesidade, 3 de sobrepeso, 2 de magreza, 1 de magreza acentuada e 11 de eutrofia. Em relação ao consumo de ultraprocessados, 15 crianças foram classificadas com baixo consumo e 4 com consumo moderado. Entre aquelas com consumo moderado, 2 de 4, ou seja, 50% apresentaram excesso de peso, enquanto entre as de baixo consumo esse percentual foi de 20% (3 de 15), sugerindo tendência de excesso de peso em níveis mais elevados de consumo, conforme literatura. Em relação à prática de atividade física, crianças com excesso de peso tenderam a apresentar menor frequência da atividade, com níveis moderados (2 a 3 vezes/semana) ou ausência de prática regular. Entre as crianças eutróficas, houve maior variabilidade nos níveis de atividade física, incluindo alta frequência de prática (4 ou mais vezes/semana), o que sugere possível efeito protetor sobre o estado nutricional. Entretanto, a ocorrência de sobrepeso em criança com alta frequência de atividade física indica que esse fator, isoladamente, não determina o estado nutricional. Quanto ao uso de telas, identificou-se maior frequência entre crianças com sobrepeso, sugerindo possível associação com comportamento mais sedentário, embora essa constatação não tenha sido padrão para toda amostra. Vale ressaltar que os resultados evidenciam o caráter multifatorial do estado nutricional infantil, que envolve interação entre alimentação, atividade física e estilo de vida e os mesmos devem ser interpretados com cautela, já que devido ao tamanho reduzido da amostra não se pode inferir causalidade. Todavia, os resultados evidenciam tendências em consonância com a literatura e assim reforçam a importância de estratégias integradas para promoção da saúde na infância.

Palavras-chave: alimentos ultraprocessados; estado nutricional; infância; hábitos de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

HALL, K. D. et al. Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain. **Cell Metabolism**, v. 30, n. 1, p. 67–77, 2019.

MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public Health Nutrition**, v. 22, n. 5, p. 936–941, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Report of the Commission on Ending Childhood Obesity**. Geneva: WHO, 2016.

EFEITO DE 4 SEMANAS DE TREINAMENTO NEUROMUSCULAR NA POTÊNCIA MUSCULAR DE MEMBROS INFERIORES EM ADULTOS JOVENS ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Profª Roberta Luksevicius Rica
Lucas Dias Moreira
Matheus Duarte Mendes Daltio
Pedro Henrique Christo Oliveira
Romario Matheus Imagawa Oliveira
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O treinamento neuromuscular envolve diferentes exercícios voltados ao desenvolvimento de capacidades físicas, como força, potência muscular, equilíbrio e agilidade, podendo contribuir para o aprimoramento do desempenho físico e das capacidades neuromotoras (Altini Neto; Pellegrinotti; Montebelo, 2006). Entre essas capacidades, destaca-se a potência muscular, relacionada à capacidade de produzir força rapidamente e relevante para tarefas motoras funcionais, como a transferência de sentar para levantar, que exige coordenação neuromuscular e potência muscular (Jeon; Hsiao; Griffin, 2021). **Objetivos**: Investigar o efeito de quatro semanas de treinamento neuromuscular na potência muscular de membros inferiores em adultos jovens. **Referencial Teórico**: A pliometria utiliza o ciclo alongamento-encurtamento muscular e envolve ações rápidas e explosivas, contribuindo para o desenvolvimento da potência muscular (Durigan et al., 2013). A potência muscular está relacionada à capacidade de produzir tensão rapidamente, sendo importante para diferentes tarefas motoras. Nesse contexto, o teste de sentar e levantar (5STS) constitui um procedimento simples, portátil e de baixo custo, que permite avaliar a função muscular e estimar a potência muscular dos membros inferiores por meio da equação proposta por Alcazar et al. (2018). **Metodologia**: Participaram do estudo 6 adultos jovens, estudantes de Educação Física, submetidos a quatro semanas de treinamento neuromuscular. A potência muscular foi avaliada antes e após a intervenção por meio do 5STS, com cinco repetições

consecutivas do movimento e registro do tempo total em segundos. A potência muscular foi estimada pela equação proposta por Alcazar et al. (2018). Os resultados pré e pós-treinamento foram comparados de forma descritiva, considerando alterações individuais e variação percentual. Os participantes também realizaram outros tipos de treinamento paralelamente à intervenção. **Resultados e Discussão:** Após quatro semanas, quatro dos seis participantes apresentaram redução do tempo de execução do 5STS e aumento da potência muscular estimada. O maior aumento ocorreu no indivíduo MTS (15,09%), seguido por PDR (2,54%), LCS (0,83%) e JFS (0,76%), enquanto FBN e ADN apresentaram reduções de 6,53% e 7,68%, respectivamente. Apesar de os resultados indicarem, em sua maioria, melhora da potência dos membros inferiores, sua interpretação é limitada pela realização de outros tipos de treinamento paralelamente à intervenção, o que dificulta atribuir as alterações exclusivamente ao treinamento neuromuscular. **Conclusões:** Os resultados descritivos indicaram aumento da potência muscular estimada e redução do tempo de execução do 5STS em quatro dos seis participantes após quatro semanas de treinamento neuromuscular. Entretanto, a realização de outros treinamentos paralelamente à intervenção limita a atribuição das alterações observadas exclusivamente ao treinamento neuromuscular.

Palavras-chave: treinamento neuromuscular; potência muscular; adultos jovens; teste de sentar e levantar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALCAZAR, J. et al. The sit-to-stand muscle power test: an easy, inexpensive and portable procedure to assess muscle power in older people. ***Experimental Gerontology***, v. 112, p. 38-43, 2018.

ALTINI NETO, A.; PELLEGRINOTTI, Í. L.; MONTEBELO, M. I. L. Efeitos de um programa de treinamento neuromuscular sobre o consumo máximo de oxigênio e salto vertical em atletas iniciantes de voleibol. ***Revista Brasileira de Medicina do Esporte***, v. 12, n. 1, p. 33-38, 2006.

DURIGAN, J. Z. et al. Efeitos do treinamento pliométrico sobre a potência de membros inferiores e a velocidade em tenistas da categoria juvenil. ***Revista da Educação Física/UEM***, v. 24, n. 4, p. 617-626, 2013.

JEON, W.; HSIAO, H. Y.; GRIFFIN, L. Effects of different initial foot positions on kinematics, muscle activation patterns, and postural control during a sit-to-stand in younger and older adults. ***Journal of Biomechanics***, v. 117, 110251, 2021.

EQUIDADE NO CONHECIMENTO SOBRE ZOONOSES: UMA ABORDAGEM DAS DOENÇAS TRANSMITIDAS POR CARRAPATOS (DTCS)

Profº Gabriel Nunes Salles Correa

Guilherme M. Freire

Isabella G. Campagnoli

Laura A. Silva

Victoria Letícia A. Paiva

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: Ao abordar sobre qualidade de vida é, inevitavelmente, falar de saúde. O conceito saúde envolve aspectos ambientais, econômicos e sociais, além de variar conforme a realidade de cada pessoa, como época, cultura, religião e classe social. Assim um ser humano pode apresentar algum quadro clinico, e continuar com a sua vida de maneira estável e sem interferência. No Brasil, porém, a desigualdade educacional continua sendo um entrave importante, principalmente quando se trata de acesso à informação em saúde, o que acaba reforçando ciclos de desigualdade social e econômica. **Objetivos:** Avaliar o quanto a população da Grande Vitória realmente sabe sobre doenças transmitidas por carrapatos (DTCS), com foco na *erliquiose canina*, e pensar em uma forma mais acessível de levar essa informação, estabelecendo que as propostas de saúde pública precisam ser aprimoradas e atualizadas de maneira periódica, partindo de investigações populacionais, para que se possa trazer equidade para o Sistema Único de Saúde (SUS). **Metodologia:** Visando tal fator foi aplicado um questionário online, divulgado pelo WhatsApp, com pelo menos 100 participantes. As 10 perguntas abordaram desde conhecimento básico sobre carrapatos até hábitos do dia a dia, como contato com animais, exposição a áreas de risco, prevenção e reconhecimento de sintomas. Com base nas respostas levantadas será elaborada um quiz online de fácil dispersão e atrativo para diferentes idades, mantendo o víeis de linguagem de fácil compreensão para que as dúvidas e pontos críticos levantados com base nas perguntas seja sanado. **Resultados:** Pontuar os enfoques de desinformação, principalmente sobre como prevenir, identificar e até mesmo remover carrapatos de

forma correta. Outro ponto importante é ressaltar que muitas pessoas estão expostas a ambientes de risco, como áreas com vegetação, mas não adotam medidas preventivas no dia a dia. **Discussão:** Entre as zoonoses, alguns artrópodes podem ser vetores, tais como os carrapatos, que desempenham um papel crucial na transmissão de uma ampla gama de patógenos, incluindo bactérias, vírus e parasitas, responsáveis por inúmeras doenças coletivamente denominadas Doenças Transmitidas por Carrapatos (DTCs). A erliquiose canina é uma doença transmitida por carrapatos dos cães causada pela riquétsia *Ehrlichia canis*. O carrapato marrom do cão, *Rhipicephalus sanguineus*, foi inicialmente identificado por Donatien e Lestoquard como vetor desse organismo. Anteriormente considerada um patógeno exclusivo de canídeos domésticos e selvagens, a E. canis demonstrou potencial zoonótico. Esse aumento na detecção desse patógeno em humanos direciona a atenção para seu possível papel zoonótico, bem como para a necessidade de uma estratégia integrada, seguindo a abordagem do SUS. **Conclusão:** Com a elaboração do quiz se busca a conscientização da população, além de que mesmo que seja uma área passível de infestação, medidas preventivas provindas da própria população podem ser tomadas para que possa minimizar o impacto daqueles que a rodeiam.

Palavras-chave: dtcs; sus; educação; desigualdade; conscientização;

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARRAPATO, PEDRO; CORREIA, PEDRO; GARCIA, BRUNO. Determinante da saúde no Brasil: a procura da equidade na saúde. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 676–689, 2017

LEWIS, G. E. JÚNIOR; RISTIC, M.; SMITH, R. D.; LINCOLN, T.; STEPHENSON, E. H. The brown dog tick Rhipicephalus sanguineus and the dog as experimental hosts of Ehrlichia canis. **American Journal of Veterinary Research**, v. 38, n. 12, p. 1953–1955, 1977.

RASTREAMENTO DE RISCO DE SARCOPENIA E AVALIAÇÃO NUTRICIONAL EM IDOSOS ATIVOS

Profª Elis Aguiar Morra

Ariátina Mendonça

Ella Queiroz

Letícia Cazaroto

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A sarcopenia é uma condição do envelhecimento, com perda de massa, força e função muscular, afetando aproximadamente 14% dos indivíduos com 60 anos ou mais e comprometendo funcionalidade, autonomia e qualidade de vida, caracterizando-se como problema de saúde. O envelhecimento está associado a alterações fisiológicas como redução de hormônios anabólicos, diminuição do metabolismo basal e aumento do estresse oxidativo, fatores que contribuem para a perda muscular. Além disso, aspectos como alimentação inadequada, baixa ingestão hídrica, alterações no apetite, sedentarismo e isolamento social agravam esse processo. Embora o exercício físico proteja, idosos ativos ainda podem apresentar risco de sarcopenia quando a ingestão de nutrientes é inadequada. Segundo Barbosa-Silva et al. (2016) e Cruz-Jentoft et al. (2019), a identificação precoce da sarcopenia é fundamental para prevenção de desfechos negativos, exigindo a associação entre avaliação funcional e estado nutricional. **Objetivos:** Teve por objetivo rastrear indicativos de sarcopenia, avaliar o estado nutricional de idosos fisicamente ativos de um estúdio Ilha de Santa Maria, Vitória/ES, e conscientizar sobre a alimentação equilibrada, com ênfase em proteínas, fibras e hidratação. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal, com amostra de conveniência composta por 10 idosos ativos, com idades entre 60 e 94 anos, sendo 7 do sexo feminino e 3 do sexo masculino. Para análise qualitativa alimentar, a coleta de dados incluiu anamnese estruturada para levantamento de histórico de saúde e hábitos alimentares, recordatório alimentar de 24 horas em dois dias não consecutivos; dados clínicos autorreferidos; avaliação antropométrica por meio do peso corporal, estatura (autorreferida); índice de massa corporal (IMC) e circunferência da panturrilha. A avaliação funcional foi realizada pelo

teste Five Times Sit-to-Stand (FTSTS), validado para idosos, para avaliar força de membros inferiores e capacidade funcional *(Bohannon, 2006)*. Como educação nutricional, foi realizada a entrega de material lúdico (gibi) sobre alimentação saudável, importância do consumo de proteínas, fibras e hidratação. Os dados foram tabulados e analisados por estatísticas descritiva, com frequências. Os participantes foram informados sobre os objetivos da ação e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. **Resultados e discussão:** Os resultados evidenciaram que, mesmo entre idosos ativos, há presença de fatores de risco para sarcopenia. Observou-se que 70% dos participantes possuem comportamento de risco como baixa ingestão hídrica, poucas refeições diárias e preferência ultraprocessados pela praticidade e menor demanda de preparo. Alterações de paladar, olfato e saúde bucal limitaram o consumo de proteínas e fibras, essenciais para manutenção muscular. A circunferência da panturrilha mostrou-se um método prático e eficaz para triagem, sendo valores inferiores a 31 cm associados a maior risco de sarcopenia. Os achados reforçam que a atividade física isoladamente não garante manutenção da massa muscular sem suporte nutricional e hidratação adequados. **Conclusões:** Idosos fisicamente ativos podem apresentar risco de sarcopenia quando há inadequações nutricionais e hídricas, reforçando a importância de estratégias integradas de avaliação e intervenção nutricional. Os materiais educativos favoreceram hábitos saudáveis, aproximando o conhecimento técnico da realidade dos idosos e promovendo envelhecimento mais saudável, autônomo e funcionalmente independente. Como limitações, destacam-se a ampla variação etária da amostra e a estatura autorreferida, que pode comprometer a precisão do IMC.

Palavras-chave: *idosos; sarcopenia; nutricional.*

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA-SILVA, T. G.; MENEZES, A. M. B.; BIELEMANN, R. M.; PAIVA, S. I. R.; GONZALEZ, M. C. Prevalence of sarcopenia among community-dwelling elderly of a

medium-sized South American city: results of the COMO VAI? study. **Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle**, v. 7, n. 2, p. 136-143, 2016;
BOHANNON, R. W. Reference values for the five-repetition sit-to-stand test: a descriptive meta-analysis of data from elders. **Perceptual and Motor Skills**, v. 103, n. 1, p. 215-222, 2006;

CRUZ-JENTOFT, A. J. et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. **Age and Ageing**, v. 48, n. 1, p. 16-31, 2019.

INÍCIO DA CORRIDA CONTÍNUA

Profª Roberta Luksevicius Rica
Andressa Duarte Bastos
Gilson Rosa de Souza
Laura Santana
Rennan Oliveira do Nascimento
Rhuan Victor Ferreira Rosa
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A corrida de rua é uma modalidade de pedestrianismo realizada ao ar livre, com diferentes tipos de terreno e distâncias entre 5 e 100 km, sendo amplamente utilizada para o desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória e promoção da saúde. Por sua acessibilidade, baixo custo e possibilidade de prática em diversos ambientes, destaca-se como estratégia eficiente para melhoria da aptidão física e qualidade de vida. Além disso, a prática regular da corrida de rua exige disciplina, planejamento e progressão adequada de carga, fatores essenciais tanto para melhora do desempenho quanto para prevenção de lesões (Salicio et al., 2017). **Objetivos:** Desenvolver a capacidade de manter a corrida contínua em ritmo leve a moderado, com foco na técnica e na manutenção do esforço aeróbico. **Referencial teórico:** A corrida contínua promove adaptações fisiológicas relevantes nos sistemas cardiovascular e respiratório, favorecendo o aumento da resistência aeróbica. Para melhores resultados, devem ser respeitados princípios como individualidade biológica, progressão de carga e controle da intensidade (Cogo, 2009; ACSM, 1998). Além dos benefícios físicos, destacam efeitos positivos sobre a saúde mental, incluindo redução de sintomas de ansiedade e depressão, melhora do bem-estar psicológico e maior adesão à prática de exercícios (Dias, 2025; Cônsoli; Motta, 2023). **Metodologia:** Foi realizada uma aula prática com duração de uma hora, envolvendo oito participantes, previamente avaliados por anamnese para divisão em

níveis iniciante e intermediário. Inicialmente, foram aplicados exercícios educativos para correção técnica. O grupo iniciante realizou percursos de 250 metros de trote e 250 metros de corrida em intensidade leve, completando cinco voltas. O grupo intermediário realizou 500 metros de trote e 500 metros de corrida em intensidade moderada, completando três voltas. A atividade respeitou o condicionamento físico individual e permitiu adaptações conforme necessidade. **Resultados e Discussão:** Os participantes relataram experiência positiva, destacando boa condução, atenção individualizada e acompanhamento constante. Observou-se que o respeito ao ritmo individual favoreceu segurança, inclusão e adesão, permitindo pausas e ajustes conforme o desempenho. Um participante relatou pouca percepção na transição entre trote e corrida, evidenciando a importância do desenvolvimento da consciência corporal. A divisão por níveis mostrou-se eficiente para atender diferentes capacidades físicas, promovendo evolução segura e melhor adaptação ao exercício. **Conclusões:** Conclui-se que a atividade foi realizada de forma eficaz, organizada e segura, proporcionando experiência positiva aos participantes. O acompanhamento individualizado, associado à divisão por níveis e ao respeito às limitações de cada indivíduo, favoreceu o desenvolvimento da resistência aeróbica e demonstrou que a iniciação à corrida contínua pode ocorrer de maneira gradual, segura e eficiente.

Palavras-chave: pedestrianismo; corrida de rua; resistência aeróbica; saúde; treinamento físico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE. Quantidade e tipo recomendados de exercícios para aptidão cardiorrespiratória e muscular em adultos saudáveis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 4, n. 3, 1998.

COGO, Antônio César. Treinamento intervalado para atletas amadores praticantes de corrida de rua: buscando a intensidade ideal. **Revista da Graduação**, v. 2, n. 2, 2009.

CÔNSOLI, Giovanna Cesare Martins; Motta, Bruno Feital Barbosa. Corrida e saúde mental: estudo inicial sobre a relação entre psicologia do esporte, saúde mental e corrida. **Cadernos de Psicologia**, 2023.
DIAS, Viviane Cristina Borges. **Corrida de rua como estratégia de promoção da saúde mental e bem-estar:** uma revisão narrativa sobre os benefícios psicológicos do exercício. Universidade La Salle, 2025.

SALICIO, Viviane Martins Mana et al. Prevalência de lesões musculoesqueléticas em corredores de rua em Cuiabá-MT. **Journal of Health Sciences**, v. 19, n. 2, p. 78-82, 2017.

LUTAS PARA CRIANÇAS: DESENVOLVIMENTO MOTOR E COORDENAÇÃO

Profª Roberta Luksevicius Rica
Gabriel de souza ribeiro
Maria Cecilia da Costa Lacerda da Silva
Mayck Moro
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: As lutas iniciadas na fase da infância podem ser uma importante forma de formação de disciplina e caráter em uma criança, não contendo apenas esses benefícios, mas sim uma diversa combinação de benefícios ainda na parte da infância, como por exemplo: coordenação motora, defesa pessoal, equilíbrio e postura, fortalecimento muscular, etc. além disso também é importante destacar que não existe uma das modalidades de lutas mais indicada para as crianças, pois todas são altamente indicadas, já que cada uma delas tem suas finalidades e qualidades de formas diferentes. **Objetivos**: Apresentar formas lúdicas de ensino das lutas para crianças utilizando jogos de oposição , desequilibrios controlados e atividades de deslocamento**,** a proposta é estimular coordenação motora, equilibrio, respeito ao adversario e controle corporal. **Referencial Teórico**: Hanna Neto (2023) diz que a prática de lutar é um exercício muito completo, não só fisicamente, mas também mentalmente. (Preyer, 2000) acredita que as lutas iniciadas no âmbito escolar podem influenciar positivamente no desenvolvimento do aluno, ao trabalhar com diversos aspectos físicos e mentais. Para (Rufino; Darido, 2012), a nomenclatura correta para esse tipo de prática é “luta corporal”, devido à ambiguidade que o termo “luta” tem em seus significados, causando estranheza e, muitas vezes, até assustando quem o escuta. E também concluem que existem duas formas práticas de aula, que podem ser de toque ou agarre. Hanna Neto (2023) defende também que, dentro do ambiente escolar, o professor deve adequar suas aulas de acordo com as características de seus alunos e ainda diz que muitos

professores têm medo de iniciar esse tipo de aula com seus alunos, achando que podem incitar a violência entre eles. **Metodologia:** Foi realizada uma aula de 1 hora no laboratório de ginástica e dança na Faculdade Estácio, onde participaram 6 alunos. Foi utilizado um aquecimento e diversas atividades lúdicas de equilíbrio e agilidade, além de brincadeiras, para a conclusão do tema proposto. **Resultados e Discussão:** Os alunos que participaram da aula avaliaram de forma positiva a maneira como ela foi proposta, realizando diversos exercícios voltados para o público infantil. **Conclusões:** A aula contribuiu para o seguimento e ensinamentos da matéria, na qual o objetivo era uma aula lúdica para crianças, e o grupo de alunos que participou apresentou desempenho de acordo com o esperado pelos alunos que promoveram a aula. **Palavras-chave:** Lutas, Agilidade, Crianças, Beneficios.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CHAMYTO. **Lutas para crianças**: qual é a mais indicada para cada idade e perfil? 2025.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS (UEG). As lutas como instrumento pedagógico. 2023. Disponível em: https://repositorio.ueg.br/jspui/bitstream/riueg/4058/2/MG796%200122-2023.pdf

SCIELO BRASIL. **Pedagogia do esporte e das lutas:** em busca de aproximações. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte.

ALIMENTAÇÃO E SAÚDE DA MULHER ADULTA: AVALIAÇÃO NUTRICIONAL E ESTRATÉGIAS PARA UMA ROTINA ALIMENTAR SAUDÁVEL

Profª Ana Maria Coutinho
Alessandra Dias Morais Evangelista
Giuliana de Almeida Fassarella Lara
Lilian Costa Souza
Mirian Geraldino Felix
Mirielen Almeida Silva
Viviane Oliveira
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A vida adulta envolve diversas responsabilidades que podem dificultar a organização das refeições e as escolhas alimentares.Entre mulheres com múltiplas responsabilidades, compreender a rotina alimentar é importante para desenvolver estratégias alimentares viáveis. O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda priorizar alimentos in natura ou minimamente processados, além de valorizar o planejamento e as habilidades culinárias (BRASIL, 2014). Nesse contexto, a avaliação nutricional e a Educação Alimentar e Nutricional podem contribuir para escolhas mais adequadas à realidade das participantes. **Objetivo:** Avaliar aspectos da alimentação e do estado nutricional de mulheres adultas e desenvolver uma ação de Educação Alimentar e Nutricional adequada à sua rotina. Pretende-se Avaliar a rotina alimentar e medidas antropométricas, identificando necessidades de orientação e estratégias práticas para melhorar a alimentação e a qualidade de vida no cotidiano. **Referencial Teórico:** A alimentação adequada na vida adulta deve ser analisada considerando o conjunto das escolhas alimentares e as condições em que as refeições são planejadas, preparadas e consumidas. O Guia Alimentar para a População Brasileira orienta priorizar alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias e limitar produtos ultraprocessados (BRASIL, 2014). Dados de vigilância em saúde também demonstram a relevância do acompanhamento do estado

nutricional e dos fatores relacionados às doenças crônicas na população adulta (BRASIL, 2025). **Metodologia:** Será desenvolvida uma ação extensionista de caráter descritivo e educativo com cinco mulheres adultas, de 43 a 50 anos. Inicialmente, serão investigados aspectos da rotina diária e alimentar por meio de perguntas sobre organização das refeições, hidratação e consumo de grupos alimentares selecionados. Serão aferidos peso, estatura e circunferência da cintura, com cálculo do índice de massa corporal, seguindo critérios técnicos adotados para adultos. Em seguida, será realizada roda de conversa fundamentada no Guia Alimentar para a População Brasileira, abordando planejamento das refeições, variedade alimentar, frutas, verduras e legumes, fontes de fibras e proteínas e hidratação. Um café saudável será utilizado como recurso educativo para discutir possibilidades de composição de uma refeição prática e compatível com a rotina das participantes. Será entregue material informativo ao final da atividade. **Resultados e discussões:** Espera-se identificar características da rotina alimentar e do estado nutricional das participantes, bem como dificuldades relacionadas à organização das refeições e à adoção de práticas alimentares adequadas. A ação educativa deverá favorecer a reflexão sobre planejamento alimentar, variedade e escolhas possíveis diante das demandas cotidianas. O café saudável poderá contribuir para aproximar as orientações de situações práticas de alimentação. Como a intervenção ainda será realizada, os resultados efetivamente obtidos, incluindo os dados antropométricos e as percepções das participantes, serão analisados e discutidos posteriormente no relatório final. **Conclusão:** Nesta etapa, a proposta mostra-se pertinente por integrar avaliação nutricional, rotina alimentar e Educação Alimentar e Nutricional no contexto da mulher adulta. A intervenção permitirá conhecer características e dificuldades do grupo e desenvolver orientações mais próximas de sua realidade, sem antecipar efeitos sobre estado nutricional, qualidade da alimentação ou saúde. As conclusões decorrentes dos resultados serão estabelecidas após a execução e análise da atividade.

Palavras-chave: mulher adulta; alimentação saudável; avaliação nutricional; educação alimentar e nutricional; hábitos alimentares.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Acesso em Setembro de 2026. Disponivel em https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/inspecao/produtos-vegetal/legislacao-programas-nacionais-e-seguranca-dos-alimentos-1/legislacao/legislacao-vinhos-e-bebidas/guia-alimentar-para-a-populacao-brasileira_2014.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2006-2024:** estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2025. Acesso em Setembro de 2026. Disponível em https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2006-2024.pdf

COMER BEM DEPOIS DOS 60: ALIMENTAÇÃO, AUTONOMIA E QUALIDADE DE VIDA

Profª Ana Maria Coutinho
Claudione Vasconcelos Soares
Ellen Vieira F. Oliveira
Emili Andrade Zeferino
Marquizete Rabelo
Nadja Margareth C. Souza
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O envelhecimento é acompanhado por alterações fisiológicas, funcionais e sociais que podem interferir no apetite, na percepção dos alimentos, na mastigação, na hidratação e na aquisição e preparo das refeições. Nesse processo, a preservação da massa e da função muscular é importante para a capacidade funcional e a autonomia. Assim, além de uma alimentação equilibrada, a ingestão adequada de proteínas merece atenção. A ESPEN recomenda, para pessoas idosas, aporte mínimo de 1,0 g de proteína/kg de peso corporal/dia, com ajustes conforme estado nutricional, atividade física, condições clínicas e tolerância gastrointestinal (Volkert et al., 2022). O Guia Alimentar para a População Brasileira também destaca a variedade alimentar e a preferência por alimentos in natura ou minimamente processados (BrasiL, 2014). Diante disso, questiona-se quais são os conhecimentos e principais dificuldades das pessoas idosas sobre alimentação, hidratação e consumo de fontes proteicas, e como uma ação educativa pode contribuir para essas demandas? **Objetivos:** Promover uma ação de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) voltada à alimentação adequada após os 60 anos, articulando conceitos de hidratação, aporte proteico, autonomia e qualidade de vida; identificar os conhecimentos prévios e as fragilidades do público participante; orientar quanto à variedade alimentar e fontes proteicas viáveis no cotidiano; e favorecer a troca de experiências e saberes entre os participantes. **Referencial Teórico:** A atenção nutricional à pessoa idosa deve considerar necessidades fisiológicas, preferências, condições de vida e capacidade funcional (BRASIL, 2009). O

Guia Alimentar valoriza alimentos in natura ou minimamente processados, a variedade e as preparações culinárias (Brasil, 2014). A promoção do envelhecimento saudável está relacionada à manutenção da capacidade funcional, autonomia e participação social (Organização Pan-Americana Da Saúde, 2022). Nesse contexto, a ingestão proteica adequada contribui para a manutenção da massa e função muscular. Segundo a ESPEN, idosos saudáveis devem receber, em geral, 1,0 a 1,2 g de proteína/kg/dia, com individualização conforme condições clínicas e nutricionais (Volkert et al., 2022). **Metodologia:** Trata-se de uma ação extensionista de EAN, presencial, de caráter descritivo-educativo, prevista para um grupo de aproximadamente 10 pessoas idosas. Inicialmente, será aplicado questionário estruturado para identificar perfil, conhecimentos, dúvidas e dificuldades relacionadas à alimentação, hidratação e consumo de fontes proteicas. Em seguida, será realizada exposição dialogada sobre variedade alimentar, hidratação e importância das proteínas para a saúde muscular e autonomia, utilizando exemplos de alimentos acessíveis, como ovos, laticínios, carnes, peixes e leguminosas. Serão utilizados banner informativo e lanche coletivo relacionado às orientações. Os dados obtidos serão organizados por eixos temáticos e discutidos no relatório final. **Resultados e Discussão:** Espera-se que a ação amplie a compreensão sobre alimentação adequada no envelhecimento, hidratação, variedade alimentar e importância do consumo proteico para a preservação da função muscular e da autonomia. Como a atividade ainda está em fase de planejamento/execução, os resultados obtidos com o grupo e sua discussão serão apresentados na versão final do relatório de extensão. **Conclusões:** A proposta busca integrar aspectos nutricionais e sociais do envelhecimento, utilizando a EAN como estratégia para estimular escolhas alimentares adequadas e favorecer autonomia e qualidade de vida. A realização da ação permitirá conhecer as demandas do grupo e avaliar os efeitos da intervenção educativa.

Palavras-chave: alimentação; pessoa idosa; envelhecimento saudável; autonomia; proteína.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentação saudável para a pessoa idosa**: um manual para profissionais de saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, **2010**.

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

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Década do Envelhecimento Saudável:** Relatório de Linha de Base. Washington, DC: OPAS, 2022.

VOLKERT, D. et al. ESPEN practical guideline: Clinical nutrition and hydration in geriatrics. **Clinical Nutrition,** v. 41, n. 4, p. 958-989, 2022. DOI: 10.1016/j.clnu.2022.01.024.

IMUNIZAÇÃO CONTRA O HPV: ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE

Profº Alcy Leal Aranha
Gleice Kely Ferreira da Silva
Helena da Silva Nicolau
Heloisa Helena Nunes de Toledo Moura
Jonas Santos Vargas
Marli Silvério da Silva Muniz
Raphaela Buge de Carli Portela
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O Papilomavírus Humano (HPV) é uma das infecções sexualmente transmissíveis mais prevalentes no mundo, sendo fator de risco para o desenvolvimento de verrugas genitais e diferentes tipos de câncer, com destaque para o câncer de colo do útero, que no Brasil representa a terceira neoplasia mais incidente entre mulheres (Inca, 2025). A principal estratégia de prevenção é a vacinação, segura e eficaz quando aplicada na infância e adolescência, antes da exposição ao vírus (Febrasgo, 2023). O SUS disponibiliza a vacina quadrivalente gratuitamente, enquanto a rede privada oferece também as versões nonavalente. Apesar da disponibilidade, a adesão à vacinação ainda é baixa, agravada pela falta de informação e tabus, sendo a hesitação vacinal frequentemente associada a crenças parentais e desinformação (Salleh; Abdullah, 2024). Diante desse cenário, este projeto de extensão da Universidade Estácio de Sá, vinculado à disciplina de Sistematização da Assistência e Pesquisa em Enfermagem, visa levar conhecimento à comunidade do bairro Jardim Camburi (Vitória-ES), com o objetivo de promover educação em saúde e contribuir para a conscientização dos adolescentes, articulando teoria e prática no processo de formação acadêmica. A ação será realizada na praça Nilze Mendes Rangel, espaço público do próprio bairro, facilitando o acesso da população e permitindo que a abordagem faça sentido dentro da realidade sociocultural local. **Objetivos**: Promover a conscientização

sobre o Papilomavírus Humano (HPV), suas formas de prevenção e impactos na saúde, bem como incentivar a adesão à vacinação entre indivíduos de 9 a 19 anos e seus respectivos responsáveis, por meio de ações educativas desenvolvidas por estudantes de enfermagem em espaços públicos e no contexto comunitário, fortalecendo o acesso à informação e a participação familiar. **Referencial Teórico**: A priorização da faixa etária de 9 a 14 anos fundamenta-se na ótima resposta imunológica pré-exposição ao vírus (Rodrigues; Sousa, 2015). A inclusão masculina é crucial, pois homens são vetores significativos da infecção (SANTOS et al., 2011). A baixa adesão à vacina frequentemente esbarra no viés cultural de que o imunizante antecipa a iniciação sexual (Salleh; Abdullah, 2024; Pereira et al., 2017). Além disso, adolescentes apresentam déficit no letramento em saúde sobre a prevenção do câncer (Cirino et al., 2010), e a cobertura vacinal no Brasil segue insuficiente (Reis et al., 2025). Isso justifica a necessidade de uma abordagem educativa contínua que envolva a família para desconstruir estigmas socioculturais. **Metodologia**: A ação foi realizada na praça Nilze Mendes Rangel (Jardim Camburi, Vitória-ES), por acadêmicos de Enfermagem. O público-alvo abrangeu crianças, adolescentes e familiares. A metodologia compreendeu abordagem direta com aplicação de questionário anônimo de 5 perguntas, distribuição de folhetos e esclarecimento verbal de dúvidas. Os recursos materiais foram custeados pelos próprios acadêmicos. **Resultados:** A ação alcançou 49 participantes. Todos (100%) reconheceram o preservativo como método preventivo. Sobre a vacina, 47 afirmaram que ela ajuda a prevenir o vírus. Além disso, 45 sabiam da possibilidade do HPV ser assintomático e 48 concordaram com a importância de exames preventivos regulares. Contudo, ao serem questionados se "ter apenas um parceiro elimina completamente o risco", 8 responderam "sim", 11 "não" e 30 optaram por não responder. **Discussão:** Os dados demonstram que a população abordada possui uma boa base de informações sobre as formas de prevenção diretas (uso de preservativo e eficácia da vacina) e sobre a importância do rastreio e do caráter frequentemente assintomático da infecção viral. Entretanto, a alta taxa de abstenção e as respostas afirmativas na última questão evidenciam a persistência de mitos

relacionados ao contágio. A percepção de que a monogamia isoladamente anula qualquer risco demonstra que tabus e desinformação ainda estão presentes. Esse cenário corrobora com as lacunas de letramento em saúde e a influência de vieses socioculturais apontadas pela literatura, justificando a pertinência de ações contínuas de educação em saúde para desmistificar as formas de transmissão do vírus na comunidade. **Conclusões:** A atividade prática evidenciou conhecimento satisfatório da comunidade sobre prevenção e exames regulares, mas revelou desinformação pontual sobre as formas de contágio. A abordagem em espaço público mostrou-se uma estratégia viável e de baixo custo, permitindo excelente troca de experiências e fortalecendo o papel da extensão universitária na promoção da saúde.

Palavras-chave: papilomavírus humano; vacinação; adolescentes; educação em saúde; extensão universitária.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CIRINO, Ferla Maria Simas Bastos; NICHIATA, Lúcia Yasuko Izumi; BORGES, Ana Luiza Vilela. Conhecimento, atitude e práticas na prevenção do câncer de colo uterino e hpv em adolescentes. **Escola Anna Nery**, v. 14, n. 1, p. 126-134, 2010.

PEREIRA, Lanna Beatriz; BRAGA, Luzya Nallyne Gomes; SILVA, Elis Amanda Atanázio. Conhecimento de adolescentes estudantes sobre HPV e prevenção. In: **Anais do II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde**, Campina Grande, 2017.

REIS, Rejane de Souza et al. Infecção por HPV e Controle do Câncer no Brasil: O Importante Papel da Vacinação. **Rev Bras Cancerol**., v. 71, n. 1, e-134928, 2025.

RODRIGUES, Aline Ferreira; SOUSA, Junior Araujo. Papilomavirus humano: prevenção e diagnóstico. **R. Epidemiol. Control. Infec**., v. 5, n. 4, p. 197-202, 2015.

SALLEH, Noor Shuhada; ABDULLAH, Khatijah Lim. Cultural barriers and facilitators of the parents for human papillomavirus (HPV) vaccination uptake by their daughters: A systematic review. **J Pediatr (Rio J)**., 2024.

SANTOS, Iris Mattos; MAIORAL, Mariana Franzoni; HAAS, Patrícia. Infecção por HPV em homens: Importância na transmissão, tratamento e prevenção do vírus. **Estud. Biol.,** v. 32/33, n. 76-81, p. 111-118, 2010/2011.

PREVENÇÃO E CUIDADOS COM A PELE DO IDOSO

Profª Jéssica Aparecida Ludwig
Jambson Soares dos Santos
Lorrainy Borba de Oliveira Souza Pimentel
Lucas Mesquita Pinto
Rafael Petri Bertholdi
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O envelhecimento populacional contemporâneo traz consigo um aumento expressivo na prevalência de idosos com restrição de mobilidade física, o que torna o desenvolvimento de Lesões por Pressão (LPP) um desafio crítico para a saúde pública. Estas lesões surgem majoritariamente devido à compressão prolongada dos tecidos, resultando em isquemia local e comprometimento da perfusão sanguínea. No contexto das Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), observa-se que, embora existam protocolos científicos estabelecidos, muitos cuidadores baseiam sua assistência em conhecimentos empíricos e no senso comum. Essa lacuna técnica eleva o risco de complicações graves, como infecções sistêmicas e sepse, comprometendo a segurança e a dignidade do paciente. O presente trabalho insere-se nesse cenário, buscando integrar o saber acadêmico da Fisioterapia à rotina prática do cuidado institucional. **Objetivos:** O trabalho objetiva capacitar cuidadores, familiares e profissionais de saúde atuantes em ILPIs acerca das técnicas fundamentais para a manutenção da integridade cutânea. Busca-se promover a competência técnica no manejo profilático, instruir sobre higiene corporal correta para prevenção de xerose e demonstrar o uso adequado de tecnologias assistivas de alívio de pressão. **Referencial Teórico:** A literatura científica estabelece que a mudança de decúbito é a estratégia primordial para a redistribuição da pressão e melhora da circulação local (Silva et al., 2020). A eficácia desta prática é potencializada quando associada ao uso de tecnologias assistivas, como colchões específicos e protetores de calcâneo (Santos et al., 2022; Ferreira et al., 2021). O papel do fisioterapeuta é central nesse processo,

atuando tanto na prevenção de agravos do imobilismo quanto na orientação técnica das equipes de cuidado (Oliveira et al., 2021). Ademais, reforça-se que a educação continuada é o pilar para superar fragilidades teóricas e garantir uma assistência baseada em evidências (Araújo et al., 2022; Souza et al., 2024). **Metodologia:** Trata-se de um projeto de extensão desenvolvido por discentes do curso de Fisioterapia em parceria com uma ILPI em Vitória/ES. A metodologia seguiu três eixos: formulação, desenvolvimento e avaliação. Inicialmente, realizou-se uma escuta ativa para identificar as dificuldades diárias dos cuidadores. Posteriormente, foram conduzidas oficinas práticas e demonstrações técnicas utilizando recursos visuais, como panfletos informativos e apresentações multimídia. A intervenção focou na correta execução de manobras de mudança de decúbito e na aplicação de dispositivos de alívio de pressão. **Resultados e Discussão:** A ação educativa permitiu a participação direta de aproximadamente 15 colaboradores. Os resultados indicaram que o treinamento em serviço foi eficaz para transpor o conhecimento científico para a prática assistencial. Durante as oficinas, houve uma troca horizontal de saberes onde a técnica fisioterapêutica complementou a experiência prática dos cuidadores. Observou-se uma melhora significativa na percepção técnica dos participantes, que relataram maior segurança no manejo diário e na inspeção da pele dos idosos. A discussão dos resultados demonstrou que a padronização dos cuidados reduz erros de posicionamento e otimiza o tempo de assistência, corroborando a literatura sobre a eficácia da educação permanente (Manjura et al., 2025). **Conclusão:** Conclui-se que a intervenção atingiu as metas de capacitação propostas, consolidando o papel do fisioterapeuta como agente educador essencial na preservação da integridade tecidual. O projeto demonstrou que estratégias de baixo custo, baseadas na disseminação de informação técnica, são ferramentas poderosas para prevenir complicações e promover um cuidado mais humanizado. A integração entre a universidade e a comunidade institucional mostrou-se vital para o fortalecimento da rede de assistência e para a melhoria da qualidade de vida dos idosos residentes.

Palavras-chave: cuidado para idoso; idosos frágeis; população idosa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, J. S. et al. **Educação permanente em saúde na prevenção de lesões por pressão.** 2022.

FERREIRA, M. et al. **Tecnologias assistivas e proteção de áreas vulneráveis**. 2021.

MANJURA, A. et al. **Segurança do paciente e prevenção de lesões sistêmicas**. 2025.

OLIVEIRA, R. et al. **O papel do fisioterapeuta na mobilidade do paciente acamado**. 2021.

SANTOS, L. et al. **Superfícies de suporte e redução de risco em idosos**. 2022.

SILVA, P. et al. **Mudança de decúbito e circulação sanguínea periférica**. 2020.

SOUZA, T. et al. **Programas de educação permanente em ILPIs**. 2024.

AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL: CONSUMO DE AÇÚCAR E RISCO CARDIOMETABÓLICO EM TRABALHADORES DE PADARIA

Profª Elis Aguiar Morra
Emanuelly Cristina Silva Dos Santos
Fernanda Ferreira Celin
Helaine Alves Da Costa Braga
Larissa Ronconi De Lazari
Vanessa Leocadio Americo
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: Este trabalho apresenta resultados de pesquisa de campo com trabalhadores de padaria, avaliando estado nutricional e risco cardiometabólico, considerando a exposição frequente a alimentos ricos em açúcar. **Objetivo:** Avaliar o consumo de açúcar e sua relação com o risco cardiometabólico, considerando estado nutricional, indicadores antropométricos, glicemia capilar, estilo de vida e hábitos alimentares. **Referencial Teórico**: Trabalhadores de padarias, constantemente expostos a alimentos ricos em açúcar, têm risco cardiometabólico aumentado, associado a sedentarismo e sono inadequado. IMC e RCQ são os principais indicadores utilizados para avaliação nutricional e desse risco (Who, 2000; Després, 2012). **Metodologia:** Estudo transversal, descritivo e analítico, realizado em 07/04/2026 com trabalhadores de uma padaria (≥18 anos, ambos os sexos) no bairro Valparaíso, na Serra, por amostragem de conveniência, mediante assinatura do TCLE. Os dados foram coletados por questionário estruturado com informações sociodemográficas, estilo de vida, padrão de sono, comportamento alimentar, histórico de saúde e recordatório de 24 horas. Foram aferidas peso, altura, circunferências da cintura e quadril e glicemia capilar sem jejum, calculando-se IMC e RCQ utilizado como indicador de risco cardiometabólico, especialmente relacionado à adiposidade central (Després, 2012). O consumo de açúcar foi avaliado por sistema de pontuação por frequência semanal (0=nunca; 1=1–2x; 2=3–4x; 3=5+x; 4=diário),

classificado em baixo (0–5), moderado (6–10) ou alto (≥11 pontos). Dados analisados por estatística descritiva. A devolutiva foi realizada por meio de orientação verbal e material educativo sobre redução do consumo de açúcar. **Resultados e Discussão**: Foram avaliados 12 trabalhadores de uma padaria (67% mulheres, 33% homens), com idade entre 25 e 55 anos. A maioria trabalha em pé, com jornada de 8 a 10 horas diárias. Identificou-se sedentarismo (59%), tabagismo (25%) e consumo de álcool (50%), mais frequente entre os homens. Em relação ao sono, 50% relataram boa qualidade e 50% dormem 5–6 horas/noite, abaixo do recomendado, podendo influenciar o apetite e a preferência por alimentos ricos em açúcar. Quanto ao consumo de açúcares simples, houve predominância de consumo moderado (42%), seguido de baixo (33%) e alto (25%). O café adoçado foi o item mais consumido (67%), seguido de refrigerantes (33%). Todos relataram consumir produtos de padaria, e o recordatório alimentar de 24 horas indicou consumo diário de pão por 58%, evidenciando alta exposição a carboidratos refinados. Apesar da preferência por alimentos salgados (58%), o consumo real evidenciou ingestão frequente de alimentos ricos em açúcar (25%), indicando discrepância entre percepção e comportamento alimentar. A glicemia capilar foi aferida sem jejum e utilizada como indicador pontual. Quanto ao estado nutricional, 25% estavam eutróficos e 75% com excesso de peso. Pelo RCQ, 58% apresentaram risco cardiometabólico elevado. Entre os participantes, 42% relataram doença (diabetes e hipertensão), 33% com alterações cardiometabólicas e 58% histórico familiar de diabetes. **Conclusões:** Observou-se perfil nutricional e cardiometabólico preocupante, com alta prevalência de sobrepeso, obesidade e risco cardiometabólico, confirmados por IMC e RCQ, além de sedentarismo e sono inadequado. A discrepância entre percepção e consumo real reforça a necessidade de educação alimentar e nutricional no trabalho, visando à conscientização, promoção de hábitos saudáveis e prevenção de doenças cardiometabólicas.

Palavras-chave: consumo de açúcar; estado nutricional; risco cardiometabólico;

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

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

DESPRÉS, Jean-Pierre. Body fat distribution and risk of cardiovascular disease: an update. **Circulation,** v. 126, n. 10, p. 1301–1313, 2012.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity:** preventing and managing the global epidemic. Geneva: World Health Organization, 2000.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Guideline:** sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization, 2015.

TREINAMENTO NEUROMUSCULAR E ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIA

Profª Roberta Luksevicius Rica
Adriana Adão
Jefferson lemos Ribeiro
Fabiano da Silva Nunes
Luis Henrique Almeida Pereira
Sther Pinto De Souza
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O treinamento neuromuscular é o conjunto de exercícios que melhora a comunicação entre o cérebro e os músculos para coordenar movimentos, recrutar fibras musculares e manter a estabilidade. O treinamento muscular pode ser realizado de diversas formas como musculação, cross training é até mesmo com o peso corporal. Ele aumenta a eficiência no recrutamento de unidades motoras e aprimora a propriocepção, o que resulta em mais força, equilíbrio e prevenção de lesões, mesmo antes de ocorrer hipertrofia visível (Rolim, 2024). Aumentos da força muscular após o treinamento intenso de força, são devidos à ativação neural aumentada do músculo (Hakkinen, 1985). **Objetivos**: Medir a circunferência de membros inferiores e superiores antes e após 4 sessões de treinamento de força com o peso corporal de adultos fisicamente ativos. **Referencial Teórico**: Segundo Hakkinen (1994), o treinamento da força conduz às adaptações neurais e estruturais no sistema neuromuscular. Já Moritani e DeVries, (1979) nos apoiou em um estudo que separou cronologicamente os ganhos de força: provando que as primeiras semanas de academia geram adaptações puramente neuromusculares/neurais, enquanto a hipertrofia morfológica passa a predominar semanas depois. **Metodologia**: Foram realizadas 4 sessões de treinamento com o peso corporal de alta intensidade durante 4 semanas, sendo um treino por semana com duração de cerca de 20 minutos, em adultos fisicamente ativos, cujo foram feitas avaliações a circunferência de membros superiores e inferiores com o uso de uma fita métrica flexível e inextensível,

posicionada perpendicularmente ao eixo longitudinal do segmento, sem comprimir a pele ou tecidos moles. Os indivíduos ficaram em posição anatômica ortostática (em pé), com o peso distribuído uniformemente e os membros relaxados antes e depois das sessões. **Resultados e Discussão**: Nas medições, foi identificado uma relevante desproporção nos membros inferiores de um participante, que logo no segundo treino não pode mais efetuar os exercícios, uma integrante feminina, ao longo das sessões também demonstrou extremo cansaço e não participou das demais sessões. No geral todos os alunos demonstraram desgastes no decorrer dos treinos e sessões, muito em razão do cansaço do dia de trabalho e treinos já efetuados durante o dia. Identificamos algumas variações que não podemos afirmar que é devido aos treinos aplicados pois além da amostra de treino ser pouca e muito espaçada pode ter havido outros fatores que contribuíram como alimentação e outras atividades exercidas no decorrer deste período. A menor média de variação dos membros superiores foi de 0,0 cm (0,00%), pois não apresentaram mudanças e a maior média de variação dos membros superiores foi de +0,25 cm (+0,69%). Em relação aos membros inferiores, a menor foi de +2,0 cm (+3,25%) e a maior foi de -7,0 cm (-12,16%). **Conclusões:** Três participantes foram exclusos por não terem participado de todas as sessões de treinos, nos membros superiores foram identificados 2 participantes que tiveram aumento nas medidas, 2 com diminuição e 2 não tiveram alterações. Em relação aos membros inferiores, foram identificados 4 participantes que tiveram aumento nas medidas e 2 com diminuição nas medidas.

Palavras-chave: adaptações neurais; massa muscular; treinamento físico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ROLIM, Anete: **Sistema neuromuscular aplicado à fisiologia do exercício.** Disponível em: https://www.academia.edu/126938306/SISTEMA_NEUROMUSCULAR_APLICADO_%C3%80_FISIOLOGIA_DO_EXERC%C3%8DCIO.Acesso em: 17 de agosto. 2026.

HAKKINEN, K. Adaptação neuromuscular ao treinamento de força em homens, mulheres e atletas de força. **International Journal of Sports Medicine**, v. 15, n. 4, p. 187-195, 1994.

SILVA, Yuri Rolim Lopes. Efeito do treinamento neuromuscular no desempenho esportivo. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 18, n. 112, p. 15-28, jan./abr. 2024. Disponível em: rbpfex.com.br. Acesso em: 24 set. 2026.

ESTRATÉGIAS DE TREINAMENTO PARA O AUMENTO DA RESISTÊNCIA E DISTÂNCIA NA CORRIDA DE RUA

Profª Roberta Luksevicius Rica
Eduardo Cardoso Sales
Geovane Luiz de Carvalho
Paola de Oliveira Nunes
Lucas Cypriano Barros
Wagner Ghasi
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A corrida de rua vem se destacando como uma prática esportiva acessível e benéfica à saúde, contribuindo para a melhora da capacidade cardiorrespiratória e da qualidade de vida. Para evolução do desempenho e aumento da resistência, é necessário utilizar estratégias adequadas de treinamento, respeitando princípios como progressão de carga, controle de intensidade e variações de ritmo. Estudos na área do treinamento esportivo apontam que a organização do treino, associada ao desenvolvimento da mobilidade, ativação neuromuscular e padrões de movimento, contribui para a melhora do condicionamento físico, eficiência biomecânica e prevenção de lesões. Além disso, a individualização do treinamento é essencial para adequação das cargas, respeitando limitações e promovendo maior segurança durante a prática (ACSM, 2018). **Objetivos**: Trabalhar estratégias de treinamento para aumentar a resistência na corrida de rua, incluindo variações de ritmo, controle de intensidade e organização do treinamento para percorrer distâncias maiores com segurança. **Referencial Teórico**: O treinamento para corrida de rua requer planejamento e estratégias capazes de favorecer adaptações físicas seguras e eficientes. A periodização organiza cargas, intensidades e volumes de forma progressiva, contribuindo para melhora do desempenho (Bompa e Haff, 2012). O controle da intensidade e o equilíbrio entre esforço e recuperação são fundamentais para o desenvolvimento físico e prevenção de lesões (ACSM, 2018). A variação de ritmo estimula adaptações cardiovasculares importantes para a melhora da resistência e da economia de corrida (Daniels, 2013). Além disso, o treinamento em

diferentes intensidades favorece o aumento do volume máximo de oxigênio e maior tolerância ao esforço prolongado (Billat, 2001). A individualização do treinamento também se mostra essencial, considerando as necessidades e limitações de cada praticante. **Metodologia**: A atividade prática foi realizada em 09 de abril de 2026, na Praia de Camburi/Vitória - ES, com estudantes do curso de Educação Física. No pré-aquecimento, os participantes receberam orientações sobre os objetivos da aula e realizaram exercícios de mobilidade articular, ativação neuromuscular e padrões de movimento, com duração de 15 a 20 minutos. Na fase de aquecimento, foram executados exercícios com cones em diferentes intensidades, incluindo trote leve, aceleração e desaceleração progressiva, organizados em quatro séries. Também foi realizado trabalho na escada funcional, adaptado conforme as condições físicas dos participantes, além de aquecimento geral para elevação gradual da temperatura corporal e preparação cardiorrespiratória. Na atividade principal, ocorreu corrida contínua de 3 quilômetros, com o objetivo de aplicar os estímulos trabalhados durante a prática e observar o controle de ritmo e resistência dos participantes. **Resultados e Discussão**: A avaliação foi realizada por meio da percepção subjetiva de esforço (leve, moderado e intenso) e pela observação das respostas físicas durante a atividade. Dos 11 participantes, 7 classificaram o esforço como moderado e 4 relataram intensidade intensa. Na corrida contínua de 3 quilômetros, a maioria conseguiu manter ritmo estável, enquanto alguns apresentaram dificuldade em sustentar a intensidade até o final do percurso, reforçando a importância do controle da intensidade e da progressão gradual das cargas. Os relatos dos participantes destacaram aspectos positivos relacionados à organização da aula e ao controle dos exercícios. Entretanto, foram observadas divergências dos participantes quanto à orientação da respiração, fator que pode influenciar diretamente o desempenho durante a corrida. A respiração inadequada pode aumentar a sensação de fadiga e dificultar o controle do ritmo. De forma geral, os resultados encontrados estão de acordo com a literatura, que destaca a importância do controle das cargas, da individualização e da orientação técnica adequada durante o treinamento (Bompa e Haff, 2012; ACSM, 2018). **Conclusões:** A atividade prática demonstrou que

estratégias organizadas de treinamento contribuem para o desenvolvimento da resistência na corrida de rua. O controle da intensidade e a adaptação dos estímulos às características individuais mostraram-se fundamentais para promover segurança e evolução do desempenho. Além disso, observou-se que orientações técnicas adequadas, especialmente relacionadas à respiração e ao controle do ritmo, influenciam diretamente a execução da atividade. Entretanto, observou-se que o objetivo da aula não foi totalmente alcançado, pois houve oscilação no controle da intensidade durante a atividade. Embora a proposta fosse realizar um trabalho em intensidade moderada, 4 participantes relataram intensidade intensa, demonstrando a necessidade de maior explicação e orientação sobre a respiração e o controle do ritmo durante a corrida. Conclui-se que a organização do treinamento, associada à individualização e ao controle adequado das cargas, favorece a melhora da capacidade cardiorrespiratória e uma prática mais segura e eficiente da corrida de rua.

Palavras-chave: corrida de rua; resistência; treinamento; intensidade; desempenho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACSM (American College of Sports Medicine). **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 10. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

BILLAT, Véronique L. Interval training for performance: a scientific and empirical practice. **Sports Medicine**, Auckland, v. 31, n. 1, p. 13-31, 2001.

BOMPA, Tudor O.; HAFF, Gregory G. **Periodização:** teoria e metodologia do treinamento. 5. ed. São Paulo: Phorte, 2012.

DANIELS, Jack. **Daniels' running formula**. 3. ed. Champaign: Human Kinetics, 2013.

DO INTESTINO À CÉLULA: PREVENÇÃO DO CÂNCER COLORRETAL

Profº Herllon Karllos Athaydes Kerr
Diovanna Coelho de Oliveira Alves
Jacqueline Souza de Oliveira Gadioli
Luciana da Silva Sena
Centro Universitário Estácio de Vitória

O câncer colorretal é uma das neoplasias malignas mais frequentes no mundo, sendo mais comum em homens acima dos 50 anos e ocupando posição de destaque entre os tipos de câncer mais incidentes. Esse tipo de câncer acomete o cólon e o reto, estando frequentemente associado a fatores de risco como alimentação inadequada, sedentarismo, obesidade, consumo de álcool e tabagismo. Além disso, fatores genéticos, idade avançada e histórico familiar também desempenham papel importante no desenvolvimento da doença. Na fase inicial, o câncer colorretal costuma ser assintomático. Entretanto, em estágios mais avançados, pode apresentar sintomas como alteração do hábito intestinal, presença de sangue nas fezes, dor abdominal e perda de peso. No contexto da citopatologia, o estudo dessa doença permite compreender alterações celulares e teciduais que auxiliam no diagnóstico precoce, fator determinante para o prognóstico do paciente. Nesse cenário, destaca-se a importância da educação em saúde como estratégia para ampliar o conhecimento da população sobre fatores de risco, sinais, sintomas e formas de prevenção, como exames de rastreamento (colonoscopia e pesquisa de sangue oculto nas fezes), contribuindo para a detecção precoce da doença e redução da mortalidade. O referencial teórico baseia-se em estudos que apontam que o câncer colorretal se desenvolve, na maioria dos casos, a partir de pólipos adenomatosos (considerados lesões pré-cancerígenas), que podem evoluir ao longo do tempo para lesões malignas. Os resultados indicam que a adoção de hábitos saudáveis, como alimentação rica em fibras, prática regular de atividade física e redução do consumo de alimentos processados, pode contribuir significativamente para a prevenção da

doença. Além disso, programas de rastreamento têm demonstrado eficácia na detecção precoce, reduzindo complicações e aumentando as chances de cura. Conclui-se que o câncer colorretal representa um importante problema de saúde pública, sendo fundamental investir em estratégias de prevenção, educação em saúde e diagnóstico precoce. A conscientização da população e o acesso a exames de rastreamento são essenciais para a redução da incidência e mortalidade associadas à doença.

Palavras-chave: Câncer colorretal; prevenção; diagnóstico precoce; citopatologia; saúde pública.

REFERÊNCIAS

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA). **CÂNCER COLORRETAL**. RIO DE JANEIRO: INCA, 2023.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **CÂNCER COLORRETAL**: DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO. BRASÍLIA: MS, 2022.

SIEGEL, R. L.; MILLER, K. D.; JEMAL, A. **CANCER STATISTICS**. CA: A CANCER JOURNAL FOR CLINICIANS, 2023.

ROBBINS, S. L.; COTRAN, R. S. **PATOLOGIA:** BASES PATOLÓGICAS DAS DOENÇAS. 10. ED. RIO DE JANEIRO: ELSEVIER, 2021.

PERCEPÇÃO EPIDEMIOLÓGICA E NÍVEL DE CONHECIMENTO DE TUTORES SOBRE A ERLIQUIOSE CANINA

Profº Gabriel Nunes de Sales Corrêa
Flávio do Nascimento
Julia Eliza da Costa
Manuely Benedicto
Nathalia Gegenheimer
Sargimara Gomes dos Santos
Centro Universitário Estácio de Vitória

As hemoparasitoses são doenças muito comuns na rotina clínica de pequenos animais. Dentre elas, a que mais se destaca é a erliquiose canina, devido sua alta incidência, principalmente pela grande disseminação do vetor e não existir uma profilaxia eficaz (Caetano; Costa; Paulino Junior, 2023). O gênero *Ehrlichia* compreende espécies de várias bactérias Gram-negativas, parasitas intracelulares obrigatórios de células hematopoéticas, como monócitos, macrófagos e plaquetas. No Brasil, *Ehrlichia canis* é o agente responsável pela erliquiose monocítica canina, enfermidade considerada endêmica principalmente nas áreas urbanas (Monteiro, 2017). Sua transmissão pode ocorrer pela participação de um vetor, o carrapato *Rhipicephalus sanguineus*, ou por transfusão sanguínea (Silva, 2015). A erliquiose canina é uma doença com sintomatologia inespecífica, que dificulta seu diagnóstico, principalmente pela clínica parecer muito com outras doenças, especialmente aquelas transmitidas pelo mesmo vetor (Caetano; Costa; Paulino Junior, 2023). Os sintomas mais frequentes são: apatia, perda de peso, hemorragias e alterações neurológicas. (Greene, 2015). Apesar de ser uma doença que pode ser bem severa, o tratamento é simples, e consiste na administração de antibióticos; sendo a doxiciclina o antibiótico de escolha (Silva, 2015). O *Rhipicephalus sanguineus* (carrapato marrom) é um carrapato que exige três hospedeiros para completar o ciclo (trioxeno), pois todas as mudas são feitas fora do hospedeiro. A larva sobe no animal, alimenta-se até

ingurgitar (em torno de 2 a 7 dias), desce do hospedeiro e muda para ninfa; esta sobe no hospedeiro, alimenta-se até ingurgitar (5 a 10 dias) e desce do animal. No solo, muda para macho ou fêmea, que novamente sobe no hospedeiro para fazer o hematofagismo (6 a 30 dias). A fêmea, depois de ingurgitada, vai ao solo, onde faz a postura contínua de 2 mil a 3 mil ovos. Após 20 a 60 dias, dependendo das condições de temperatura e umidade, as larvas eclodem (Silva, 2015). Os cães que vivem em regiões temperadas adquirem com frequência carrapatos *R. sanguineus* nesse tipo de instalações infestadas, mas, durante o verão, a infestação pode ocorrer ao ar livre (Bowman, 2010). O carrapato pode atacar qualquer região do corpo, porém é mais frequente nos membros anteriores e nas orelhas (Urquhart et al. 1998). O controle do carrapato marrom no ambiente, se faz através da aplicação de banhos carrapaticidas nos cães, repetindo-se o tratamento 2 ou 3 vezes, com intervalos de 14 dias, ou utilização de produtos sistêmicos spot on em intervalos de 30 a 45 dias, higiene e aplicação de acaricidas nas paredes, teto e piso das instalações e higiene e isolamento dos cães (Silva, 2015). A realização desta pesquisa justifica-se pela alta rotatividade de animais em “Pracão”. Compreender a experiência dos tutores permite identificar falhas na prevenção e direcionar ações educativas promovendo o bem estar animal. Além de cumprir o papel da extensão universitária ao aproximar o graduando da comunidade, gerando dados que serão convertidos em produção científica. O estudo será transversal, descritivo, com abordagem quantitativa através de levantamento de dados (survey). Será disponibilizado aos responsáveis de cães frequentadores do "Pracão" na Praça Nilze Mendes (Jardim Camburi), um QR Code de um questionário estruturado no Google Forms contendo 12 perguntas objetivas sobre: perfil do animal, histórico de carrapatos, métodos de prevenção utilizados e conhecimento dos sinais clínicos sobre a erliquiose. A abordagem será presencial, ao final de tarde, em um final de semana de maio. Ao finalizar, o questionário será entregue um brinde como forma de agradecimento e incentivo à participação. Os dados serão tabulados em planilhas (Excel/Google Sheets) para geração de gráficos estatísticos e posterior discussão teórica no artigo final. O embasamento teórico e análise dos dados, foram produzidos a partir de publicações de livros, artigos

acadêmicos encontrados no “Google Acadêmico”, e “Portal Capes” através da busca por palavras-chave, como erliquiose; *Ehrlichia canis*; Rhipicephalus sanguineus. Dessa forma, o objetivo do presente trabalho é realizar uma pesquisa in loco sobre o conhecimento e prevenção da erliquiose monocítica canina, dos responsáveis que frequentam a “Pracão" na Praça Nilze Mendes.

Palavras-chave: carrapato; erliquiose; *Ehrlichia canis*; cães;

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MONTEIRO, Silvia Gonzalez. **Parasitologia na medicina veterinária**. 2. ed. – Rio de Janeiro: Roca, 2017. 370 p. : il.; 28 cm.

BOWMAN, Dwight D. Georgis**. Parasitologia veterinária**. 9. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010. 1182 p.

URQUHART, G. M. *et al.* **Parasitologia veterinária**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

CAETANO, Isabela Rodrigues; COSTA, Bruna Goulart; PAULINO JUNIOR, Daniel. Erliquiose monocítica canina: atualidades sobre a doença. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 9, n. 9, set. 2023. DOI: https://doi.org/10.51891/rease.v9i9.11415

SILVA, I. P. M. Erliquiose canina: revisão de literatura. **Revista Científica de Medicina Veterinária**, ano XIII, n. 24, jan. 2015. Disponível em: http://www.cidadederibeiraopreto.com.br/descritivo2044-erliquiose-canina.html. Acesso em: 23 nov. 2014.

DA CAMINHADA AO TROTE

Profª Roberta Luksevicius Rica
Adriana F. Adão
Denner Endlich Santos
Kethelyn C. Dos S. Aragão
Maria Cecília da Costa Lacerda da Silva
Thierry F. Barcelos
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A caminhada é uma das formas mais antigas de locomoção do ser humano, sendo utilizada desde os primórdios para caça e deslocamento. Com o passar do tempo, especialmente até o século XVIII, caminhar longas distâncias era muitas vezes associado a pessoas de baixa renda ou andarilhos. Com a evolução da sociedade, essa visão foi mudando. No século XIX, durante o período do pedestrianismo, a caminhada passou a ser vista também como forma de lazer e prática saudável. Autores como Rousseau já destacavam a caminhada como uma atividade que proporciona bem-estar e reflexão (Rousseau, 1776). Em 1864 formou-se o primeiro clube de caminhantes na Alemanha. Já na era moderna Edward Payson Weston tornou-se o "pai do pedestrianismo moderno" com caminhadas de longa distância, evoluindo para eventos não competitivos a partir de 1968 (Weston, 1861). Já o trote (jogging) começou a ganhar força como prática física a partir dos séculos XVIII e XIX, com registros de corridas na Inglaterra. Porém, foi entre as décadas de 1960 e 1970 que se popularizou, principalmente com Bill Bowerman, que incentivou a prática como exercício acessível a todos (Bowerman, 1966). **Objetivos**: Ensinar a transição da caminhada para o trote leve, introduzindo os primeiros estímulos de corrida. Trabalhar controle do ritmo, respiração e percepção de esforço, alternando períodos de caminhada e trote. **Referencial Teórico**: A prática de atividade física é essencial para a prevenção de doenças e melhoria da saúde (Brasil, 2021). A caminhada é de suma importância para a saúde e para a qualidade de vida. De acordo

com estudos feitos pela Organização Mundial da Saúde (OMS,2020), a prática da caminhada de 30 minutos ao dia já apresenta benefícios significativos aos praticantes como a melhoria da circulação sanguínea, fortalecimento do coração, controle de peso, redução da pressão arterial, prevenção de doenças como diabetes tipo 2 e osteoporose. **Metodologia**: A atividade foi realizada em uma quinta-feira à noite, na orla da Praia de Camburi, em Vitória/ES, com a participação de homens e mulheres entre 20 e 40 anos. Inicialmente, foi feita uma explicação sobre a importância da atividade e a participação de todos. Também foi apresentado um breve histórico da caminhada e do trote. Em seguida, foi realizado o aquecimento, com caminhada leve e exercícios de mobilidade, como elevação de joelhos (em direção ao peito), rotação de braços e mobilidade de tornozelos. Durante a prática, foram passadas orientações sobre postura correta, como manter as costas eretas, olhar para frente e utilizar os braços de forma coordenada com as pernas. Também foi explicado o movimento dos pés e a importância de um ritmo confortável. Os participantes foram divididos em três níveis: Iniciante: 2 min caminhada rápida + 1 min caminhada leve; Intermediário: 2 min de caminhada rápida + 1 min trote + 1 min recuperação; Avançado: "Trote Consistente" teria 1 min de caminhada forte (ritmo acelerado), 2 min de trote e 1 min de caminhada moderada (recuperação). Após os ciclos, a atividade foi finalizada com caminhada leve e alongamentos. **Resultados e Discussão**: Foi possível observar que a atividade teve boa participação e interesse do grupo. A condução inicial foi positiva, com explicações claras e boa execução do aquecimento. Porém, também foram identificados pontos a melhorar, como a necessidade de avaliar melhor o nível físico dos participantes antes da prática e melhorar a comunicação durante a atividade, já que em alguns momentos o grupo ficou disperso. **Conclusões:** O projeto atingiu seus objetivos principais, promovendo a prática orientada da caminhada e do trote. No entanto, ficou evidente a importância de uma melhor organização do grupo e de uma comunicação mais clara durante a condução. A experiência foi importante para o aprendizado dos envolvidos, contribuindo para o desenvolvimento profissional.

Palavras-chave: conhecimento**;** aplicação; desempenho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **ACSM´s guidelines for exercise testing and prescription**. 10. Ed. Philadelpha: Wolters Kluwer, 2018.

BOWERMAN, William J.; HARRIS, W.E. **Caminhada e trote para iniciantes**. São Paulo: Editora Esporte & Vida, 2026.

BOWERMAN, William J.; HARRIS, W.E. **Jogging**. [S.l.]: [s.n.], 1966.

ROUSSEAU, Jean-Jacques. **Os devaneios do caminhante solitário**. São Paulo: Editora Unesp, 2022.

WESTON, Edward Payson. Disponível em: https://super.abril.com.br/historia/no-final-do-seculo-19-competicoes-de-caminhada-atraiam-multidoes-nos-eua/.Acesso em: 28 abr. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS,2020). **Atividade física**. 2024. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity. Acesso em: 30 abr. 2026.

ORIENTAÇÕES EM SAÚDE SOBRE PRIMEIROS SOCORROS PARA ALUNOS DE UMA ESCOLA DE ENSINO FUNDAMENTAL

Profº Alcy Leal Aranha
Evelyn De Jesus
Maria Beatriz Ofmann
Williane Arcanjo
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A educação em primeiros socorros é fundamental para a promoção da saúde, prevenção de agravos, e resposta adequada diante de situações de emergência, contribuindo para a redução de complicações, e como aumento das chances de sobrevivência das vítimas (Bollig; Wahl; Svendsen, 2009). A capacitação de crianças e adolescentes no ambiente escolar representa uma estratégia importante para o desenvolvimento de indivíduos mais conscientes, preparados e capazes de agir de forma responsável em situações críticas, sendo comprovado que estudantes do ensino fundamental conseguem aprender e aplicar medidas básicas de primeiros socorros com eficácia (Bollig; Wahl; Svendsen, 2009). **Objetivos**: Realizar orientações em saúde, sobre práticas de primeiros socorros no ambiente escolar, nos casos de síncope e crise convulsiva, e condutas de acionamento do serviço de emergência. **Referencial Teórico**: Segundo Reveruzzi et al. (2016), o ensino de primeiros socorros em escolas apresenta melhores resultados quando associado a metodologias práticas e vivenciais, favorecendo maior retenção do conhecimento e segurança na execução das ações. urante as ações, serão abordados temas como identificação de sinais de urgência, importância do pedido precoce de ajuda, informações essenciais durante a ligação para os serviços de emergência, medidas iniciais diante de desmaios, posicionamento seguro da vítima, prevenção de quedas e lesões durante convulsões, além de orientações sobre o que não deve ser feito nessas situações. De acordo com a European Society of Cardiology (2018), em episódios de síncope, a correta avaliação inicial e o posicionamento adequado da

vítima são fundamentais para evitar agravamentos. Da mesma forma, o Centers for Disease Control and Prevention (2023) destaca que, durante crises convulsivas, a principal conduta é proteger a vítima contra traumas, evitar contenções inadequadas e acionar ajuda especializada quando necessário. **Metodologia**: Foi realizado uma revisão teórica de conteúdo científico, nas bibliotecas virtuais de conteúdos para a saúde. Após, foi realizado o diagnóstico de necesssidades da população-alvo. A partir desse diagnóstico foi elaborado o conteúdo de uma oficina sobre identificação de sinais de urgência nos casos de desmaios, e as formas de posicionamento dos assistidos, e formas de prevenção de quedas e lesões durante convulsões. A oficina também contemplará os métodos de solicitação de ajuda à rede de urgência e emergência. **Resultados e Discussão**: As ações de intervenção serão realizadas no mês de maio de 2026, em uma escola de Ensino Fundamental, Alba Lília Castelo Miguel, em Vista da Serra 1, Serra -ES. **Conclusões:** Com a aplicação da pesquisa de extensão, pretende-se elaborar e aplicar uma estratégia de orientação em saúde no formato de oficina, sobre o tema de primeiros socorros, para adolescentes e jovens em uma escola de ensino fundamental, com a produção de um folder informativo.

Palavras-chave: primeiros socorros; educação em saúde; ensino fundamental; síncope; crise convulsiva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN HEART ASSOCIATION. **Highlights of the 2020 American Heart Association Guidelines for CPR and ECC**. Dallas: AHA, 2020.

BOLLIG, G.; WAHL, H. A.; SVENDSEN, M. V. Primary school children are able to perform basic life-saving first aid measures. **Scandinavian Journal of Trauma, Resuscitation and Emergency Medicine**, v. 17, n. 1, p. 1-8, 2009.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. **Seizure First Aid**. Atlanta: CDC, 2023.

REVERUZZI, B. et al. Teaching first aid in primary schools: a systematic review**. Resuscitation Journal,** 2016.

ALIMENTAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA: IMPACTOS DO CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NA QUALIDADE DA DIETA

Profª Ana Maria Coutinho
Aimê Postay Bandeira
Amanda Lima Peixoto Pinto
Fernanda Toledo Batista
João Vitor Fernandes Moça de Novaes
Marília de Abreu Moura
Stefany Gil de Souza Santos Caprini
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A adolescência é um período de intenso crescimento físico, marcado por maior autonomia nas escolhas alimentares. Nesse contexto, uma dieta variada e equilibrada é essencial para garantir energia, nutrientes e saúde, destacando-se a importância de proteínas, ferro, cálcio, fibras e água. Paralelamente, alimentos ultraprocessados estão presentes na rotina de muitos adolescentes e podem ocupar espaço de alimentos in natura ou minimamente processados. Diante disso, surge a questão de como o consumo de ultraprocessados se insere na alimentação dos adolescentes e qual o impacto dessa prática na qualidade global da dieta nessa fase da vida. **Objetivos:** Compreender aspectos da alimentação na adolescência, identificar as características das refeições e a presença de alimentos importantes para a qualidade da dieta. Analisar o impacto do consumo frequente de ultraprocessados e propor uma ação de Educação Alimentar e Nutricional que incentive escolhas adequadas. **Referencial Teórico:** Na adolescência, o crescimento e as mudanças corporais tornam relevante a oferta adequada de nutrientes por meio de uma alimentação variada. A qualidade da dieta depende do conjunto das escolhas alimentares, não de alimentos isolados. O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) recomenda priorizar alimentos in natura ou minimamente processados e evitar

ultraprocessados. A Classificação NOVA (Monteiro et al., 2019) auxilia na identificação desses produtos pelo grau de processamento. Estudos observacionais (Neri et al., 2022) apontam associação entre maior consumo de ultraprocessados e indicadores de adiposidade em adolescentes. No projeto, essas evidências servirão como fundamentação teórica, sem avaliação de desfechos clínicos na intervenção. **Metodologia:** Será realizada uma ação extensionista de caráter descritivo e educativo com cerca de 30 adolescentes (13 a 17 anos) em ambiente escolar da Estácio de Sá de Vitória. Inicialmente, será aplicado questionário para conhecer a rotina alimentar, como refeições, lanches, hidratação, variedade e consumo de ultraprocessados. Em seguida, será realizada a atividade “Como está a alimentação de um adolescente?”, baseada em um caso fictício, para estimular a identificação de pontos positivos, aspectos que merecem atenção, relacionando escolhas às necessidades nutricionais da adolescência. Os dados obtidos serão organizados de forma descritiva e discutidos posteriormente à luz da literatura. **Resultados e Discussão:** Espera-se identificar aspectos da rotina alimentar dos adolescentes, como refeições, hidratação, variedade e presença de ultraprocessados. A atividade educativa deverá mostrar que a alimentação nessa fase precisa atender às demandas de crescimento e que a qualidade da dieta depende do conjunto das escolhas diárias. Espera-se ainda estimular a reflexão sobre substituições e combinações alimentares possíveis no cotidiano. **Conclusões:** A proposta mostra-se adequada para integrar conteúdos de Nutrição do Adolescente em uma ação educativa próxima da realidade dos participantes. Ao relacionar necessidades nutricionais, rotina alimentar e consumo de ultraprocessados, o projeto poderá ampliar a compreensão sobre a qualidade da alimentação nessa fase da vida. As conclusões referentes aos achados e aos efeitos da intervenção serão estabelecidas somente após sua execução e análise.

Palavras-chave: adolescência; alimentação; necessidades nutricionais; alimentos ultraprocessados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public Health Nutrition**, v. 22, n. 5, p. 936-941, 2019.

NERI, D. et al. Associations between ultra-processed foods consumption and indicators of adiposity in US adolescents: cross-sectional analysis of the 2011-2016 National Health and Nutrition Examination Survey. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics,** v. 122, n. 8, p. 1474-1487, 2022.

HÁBITOS DE HIGIENE NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Profº Alcy Leal Aranha
João Gustavo Carreiro
Juliana Reis
Karen Ribeiro
Letícia Melo
Samuel Nunes
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A educação em saúde voltada para prevenção de parasitoses e incentivo aos hábitos de higiene é fundamental, principalmente entre crianças em fase escolar, pois nessa etapa ocorre maior vulnerabilidade à contaminação por agentes infecciosos devido ao contato frequente com ambientes coletivos e à ausência de práticas adequadas de autocuidado (Barbosa, 2021). As enteroparasitoses ainda representam um problema de saúde pública no Brasil, estando relacionadas à falta de saneamento básico, higiene inadequada das mãos e manipulação incorreta de alimentos (Celestino, 2021). Diante desse cenário, torna-se importante desenvolver estratégias educativas capazes de conscientizar crianças e familiares sobre medidas preventivas. **Objetivos**: Orienta crianças de um projeto sicial sobre a importância da educação em saúde na prevenção de parasitoses infantis por meio do incentivo aos hábitos de higiene pessoal. **Referencial Teórico**: como referencial teórico, foram utilizados estudos que abordam educação em saúde, prevenção de enteroparasitoses e estratégias educativas em ambientes escolares. Barbosa et al. (2021) destacam o uso de infográficos como ferramenta educativa para conscientização infantil. Justino et al. (2018) ressaltam a importância do conhecimento sobre prevenção de enteroparasitoses entre escolares. Oliveira et al. (2015) evidenciam o uso do teatro como recurso pedagógico no ensino da parasitologia. **Metodologia**: A metodologia utilizada consistiu em revisão de literatura científica, realizada por meio de artigos científicos, revistas acadêmicas e materiais institucionais relacionados à temática. Foram selecionados estudos publicados nos últimos anos que abordam higiene

infantil e prevenção de doenças parasitárias. A partir da justificativa da relevância do tema, foi elaborada uma dinâmica de higienização das mãos a ser aplicada no mês de maio de 2026 para crianças participantes de um projeto social, no morro do Quadro, na cidade de Vitória – ES. **Resultados e Discussão**:Os resultados da pesquisa demonstraram que atividades educativas lúdicas, como teatro, infográficos e ações interativas, aumentam o interesse das crianças e favorecem a aprendizagem sobre higiene pessoal. Observou-se que práticas simples como lavar as mãos corretamente, higienizar alimentos e manter cuidados pessoais são medidas eficazes na prevenção de doenças parasitárias. **Conclusões:** Conclui-se que a educação em saúde desempenha papel essencial na prevenção de parasitoses infantis, contribuindo para formação de hábitos saudáveis desde a infância. A atuação de profissionais da saúde e da educação é indispensável para promoção da saúde e prevenção de doenças no ambiente escolar.

Palavras-chave: higiene infantil; parasitoses; educação em saúde; prevenção; crianças.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, Ana Jéssily Camargo et al. Infográfico sobre doenças parasitárias negligenciadas para séries iniciais. **Revista Sustinere**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, p. 746-756, jul./dez. 2021.

CELESTINO, A. O. et al. **Revista da Sociedade Brasileira de Medicina Tropical**, 2021.

JUSTINO, Dayane Caroliny Pereira et al. Avaliação de atitudes diante da prevenção de enteroparasitoses em escolares. **Revista Ciência Plural**, v. 4, n. 3, p. 31-42, 2018.

OLIVEIRA, Rosivaldo Pereira de et al. Uso do teatro para o ensino da parasitologia. **Revista Form@re**, 2015.

PEDROTTI, Sabrina Paranhos et al. Abordagem e aplicação de hábitos de higiene na educação infantil. UNICRUZ.

AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E RISCO CARDIOMETABÓLICO EM ADULTOS COM SOBREPESO E OBESIDADE

Profª Elis Aguiar Morra
Claudia Alves da Silva
Claudione Vasconcelos Soares
Ellen Vieira F. Oliveira
Marquizete Rabelo
Nadja Margareth C. Souza
Centro Universitário Estácio de Vitória

I**ntrodução:** O sobrepeso e a obesidade crescem globalmente, associando-se a diversas doenças crônicas. Esse crescimento preocupa os sistemas de saúde pelo aumento do risco cardiometabólico (WHO, 2023). Além disso, hábitos alimentares inadequados contribuem para o desenvolvimento de fatores de risco como dislipidemias, hipertensão arterial e resistência à insulina (precoma et al., 2019). O consumo frequente de alimentos ultraprocessados agrava esse cenário (WHO, 2020). Diante disso, a avaliação do estado nutricional, especialmente por meio da composição corporal, é fundamental para identificar riscos e orientar intervenções (Fisberg, 2005). **Objetivos:** Avaliar o estado nutricional dos participantes e orientar sobre alimentação saudável, com foco na redução do consumo de alimentos ultraprocessados e nos riscos cardiometabólicos associados. Foram realizadas orientações nutricionais, sem avaliação de impacto posterior. **Referencial Teórico:** Além do Índice de Massa Corporal (IMC), amplamente empregado na classificação de sobrepeso e obesidade (WHO, 2023), a circunferência da cintura e a gordura visceral são consideradas marcadores cruciais de obesidade central e risco cardiometabólico (Lean; Han; Morrison, 1995). A bioimpedância elétrica permite análise das condições de saúde, estimando a gordura visceral, que está intimamente ligada à inflamação de baixo grau, superando as limitações do IMC isolado (WHO, 1995). Complementarmente, o uso de inquéritos dietéticos, como o recordatório de 24 horas

(R24h) e o Questionário de Frequência Alimentar (QFA), é essencial para compreender a relação entre o consumo habitual e o desenvolvimento dessas patologias (Fisberg et al., 2005). **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, transversal, de caráter extensionista realizado com 12 participantes em Jardim Camburi (Vitória–ES), com duração de duas horas. Foram aplicados QFA, R24h, anamnese, medida de circunferência abdominal e bioimpedância. Todos assinaram o TCLE. Após a avaliação, foram realizadas orientações nutricionais com foco na redução de ultraprocessados, incentivo ao preparo de refeições e à atividade física. Foram entregues materiais educativos e fitas métricas, com espaço para dúvidas e *coffee break.* Os dados foram analisados por estatística descritiva, com apresentação de médias e frequências. **Resultados e Discussão:** O IMC médio foi de 34,5 kg/m², com 83% em obesidade grau I ou II. A circunferência abdominal média foi de 105,7 cm, indicando alto risco. A bioimpedância mostrou 90% com gordura visceral elevada. Observou-se maior frequência de comorbidades (diabetes, resistência à insulina, hipertensão arterial e dislipidemias) entre indivíduos com maior gordura visceral, além de fadiga e alergia, autorrelatadas. Observou-se alto consumo de ultraprocessados e baixa ingestão de frutas e hortaliças. Os resultados sugerem associação entre má alimentação, excesso de gordura e risco cardiometabólico. Limitações incluem ausência de exames laboratoriais e amostra reduzida, possível viés de autorrelato e uso da bioimpedância como método de estimativa da gordura visceral. **Conclusões:** Os resultados obtidos evidenciam a relevância da avaliação nutricional como ferramenta para identificar fatores associados ao risco cardiometabólico em adultos com sobrepeso e obesidade. Observou-se a necessidade de ações educativas voltadas à promoção de hábitos alimentares saudáveis, à redução do consumo de ultraprocessados e ao incentivo à prática regular de atividade física, contribuindo para a prevenção de complicações e melhoria da qualidade de vida.

Palavras-chave: obesidade; risco cardiometabólico; estado nutricional; alimentação saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FISBERG, M. et al. Manual de avaliação nutricional e dietética. São Paulo: Instituto Danone, 2005.
LEAN, M. E. J.; HAN, T. S.; MORRISON, C. E. Waist circumference as a measure for indicating need for weight management. **BMJ,** [S. l.], v. 311, n. 6998, p. 158-161, 1995.

PRECOMA, D. B. et al. Atualização da Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia – 2019. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 113, n. 4, p. 787-891, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity and overweight**. Geneva: WHO, 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical status**: the use and interpretation of anthropometry. Geneva: WHO, 1995. (WHO Technical Report Series, n. 854).

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Healthy diet**. Geneva: WHO, 2020.

INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA AUTOSSUPLEMENTAÇÃO DE PRATICANTES DE ACADEMIA

Profª Elis Aguiar Morra
Ana Paula Moura de Medeiros
Luciana Karla Nunes Pereira Reis
Monique Rodrigues Galdino
Rogério Gomes Fraga Junior
Tatiani Borghi
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O uso de suplementos alimentares por praticantes de academia, sob influência das redes sociais, ocorre frequentemente sem orientação de profissionais qualificados, sendo motivado por objetivos estéticos e pela percepção de necessidades nutricionais nem sempre confirmadas por avaliação individual, o que pode gerar prejuízos ao estado nutricional. **Objetivos:** Investigar a ocorrência e os fatores associados à prática de autossuplementação em indivíduos frequentadores de academias, analisando o papel das redes sociais como agente influenciador no processo de decisão para o consumo. **Referencial Teórico:** O uso de suplementos está relacionado à busca por melhora do desempenho físico e composição corporal. Estudos indicam elevada prevalência de consumo sem orientação profissional, com influência de mídias sociais (Goston e Correia, 2010; Cazal, Portes e Silva, 2019). A ANVISA (2020) ressalta que suplementos devem complementar a dieta, não substituí-la. Em praticantes de academia, observa-se uso frequente sem acompanhamento adequado (Cordeiro, Cardoso e Souza, 2020). **Metodologia:** Estudo quantitativo, transversal e descritivo, realizado com adultos de 20 a 40 anos praticantes de academia na Grande Vitória (ES), bairro Jardim Camburi. Amostra por conveniência. A coleta ocorreu de forma online, via Google Forms, por meio de questionário estruturado. Os dados foram organizados em planilha eletrônica e analisados de forma descritiva, com cálculo de frequências absolutas (n) e relativas (%), além de cruzamentos entre variáveis para comparação entre grupos. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Como devolutiva,

foram realizadas orientações sobre o uso seguro de suplementos por videoconferência, entrega de folder digital e publicação de vídeo educativo nas redes sociais. **Resultados e Discussão:** Dos 31 participantes, 64,5% relataram uso de suplementos alimentares, sendo que, entre estes, 85% fazem uso de forma regular. Os suplementos mais utilizados foram whey protein e creatina, citados por 90% dos indivíduos que suplementam. O principal objetivo relatado foi o ganho de massa muscular, mencionado por 61,1% dos participantes que utilizam suplementos. Entre os usuários de suplementos, 50% relataram uso sem prescrição. Destaca-se que, dentre os indivíduos que realizam autossuplementação, metade já teve algum tipo de acompanhamento nutricional, o que pode indicar preferência por decisões autônomas no uso contínuo. Em relação às redes sociais, entre os indivíduos que realizam autossuplementação, 70% relataram confiar parcialmente nas recomendações de influenciadores fitness. Dentre esses, 57,1% afirmaram que a aparência física dos influenciadores influencia suas decisões de compra de suplementos, e todos acreditam na eficácia dos produtos recomendados por esses perfis. Entre os indivíduos que não praticam autossuplementação, 70% relataram não ser influenciados pela aparência de influenciadores na decisão de compra, enquanto 60% afirmaram não acreditar na eficácia dos suplementos recomendados nas redes sociais. **Conclusões:** O uso de suplementos é frequente entre praticantes de academia, com igual proporção entre autossuplementação e uso sob orientação. Observa-se maior influência das redes sociais entre os indivíduos que realizam autossuplementação, especialmente quanto à confiança em influenciadores, percepção de eficácia e impacto da aparência física. Os achados reforçam a importância da educação nutricional e do papel do nutricionista na tomada de decisão, visando à manutenção do estado nutricional e ao alcance de objetivos estéticos, de desempenho e de saúde.

Palavras-chave: suplementos alimentares; autossuplementação; redes sociais; praticantes de academia; influência digital.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Suplementos alimentares:** perguntas e respostas. Brasília, DF: ANVISA, 2020. Disponível em: https://www.gov.br/anvisa. Acesso em: 25 abr. 2026.

CAZAL, Mariana de Melo; PORTES, Juarez Otávio Lourenço; SILVA, Sandra Tavares da. Influência das mídias sociais nos hábitos alimentares de praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 18, n. 113, p. 300-310, 2024. Disponível em: https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2377. Acesso em: 25 abr. 2026.

CORDEIRO, Vinícius Pimenta; CARDOSO, Diego Mendes; SOUZA, Márcio Leandro Ribeiro de. O consumo de suplementos alimentares em praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte-MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 14, n. 85, p. 210-221, 2020. Disponível em: https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1638. Acesso em: 25 abr. 2026.

GOSTON, José Luis; CORREIA, Maria Isabel T. D. C. Suplementos nutricionais: aspectos legais, nutricionais e de segurança para atletas e praticantes de atividade física. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n. 6, p. 1047-1056, 2010.

INGESTÃO PROTEICA E SUA ASSOCIAÇÃO COM INDICADORES DE RECUPERAÇÃO MUSCULAR E DESEMPENHO EM ADOLESCENTES PRATICANTES DE KICKBOXING

Profª Elis Aguiar Morra
Eduardo Viera de Carvalho Junior
Cleidson Ferreira de Souza
Cristiano Vieira de Oliveira
Franklin de Aguiar Soares
Gabriel da Silva da Conceição
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A prática de esportes de combate, como o kickboxing, tem apresentado crescente adesão entre adolescentes, sendo reconhecida por benefícios físicos e psicossociais. Nesse contexto, a nutrição esportiva configura-se como fator importante para recuperação muscular e indicadores relacionados ao desempenho físico, destacando-se o consumo de proteínas como modulador das adaptações ao treinamento. Proteínas e aminoácidos estão associados à ativação de vias relacionadas à síntese proteica, crescimento tecidual e adaptação ao exercício, além de contribuírem para modulação inflamatória e redução do dano induzido pelo esforço, favorecendo a recuperação muscular pós-treino. Durante a adolescência, período de intenso crescimento, as demandas nutricionais tornam-se elevadas, reforçando a importância de adequado aporte proteico para o desenvolvimento corporal e desempenho físico. Nesse cenário, embora a maior parte das evidências seja derivada de estudos com adultos, os mecanismos fisiológicos são semelhantes, permitindo inferências cautelosas para adolescentes. **Objetivos:** Assim, o estudo teve como objetivo analisar a relação entre o consumo de proteínas, a recuperação e o desempenho em praticantes de kickboxing. **Referencial Teórico**: Baseia-se em evidências sobre o papel das proteínas na síntese de tecido muscular e nos processos de recuperação, com ênfase no timing nutricional no período pós-exercício (Morton et al., 2018; Tipton, 2019). Ademais, a distribuição adequada desse macronutriente ao

longo do dia potencializa a resposta anabólica e pode contribuir para redução da fadiga (Jäger et al., 2017). **Metodologia:** Trata-se de estudo transversal descritivo, com amostra de conveniência composta por 10 adolescentes (12 a 18 anos), praticantes regulares de kickboxing, com análise descritiva. A coleta ocorreu em um centro de treinamento, em Jardim Camburi, Vitória – ES. Todos os participantes assinaram Termo de Assentimento, e seus responsáveis, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A composição corporal foi estimada por bioimpedância elétrica, associada à perimetria. Aplicou-se questionário estruturado para avaliação do consumo alimentar com foco proteico. A recuperação muscular e a fadiga foram avaliadas por meio de autorrelato, sendo tratadas como percepção subjetiva dos participantes, sem utilização de instrumentos validados, o que constitui uma limitação metodológica do estudo. Como ação extensionista, realizou-se intervenção educativa, com devolutiva e entrega de material informativo. **Resultados e Discussão:** Os dados evidenciaram heterogeneidade na composição corporal, sendo observado que indivíduos com menores percentuais de gordura apresentaram maior proporção de massa muscular. As medidas de circunferência corroboraram esses achados, indicando maior desenvolvimento em participantes com maiores valores de coxa e panturrilha, enquanto maiores circunferências de cintura sugeriram maior acúmulo de gordura. Em relação ao consumo alimentar, todos relataram ingestão diária de proteínas; entretanto, observaram-se inadequações na distribuição ao longo do dia, especialmente no período pós-treino. Observou-se uma tendência de melhor percepção subjetiva de recuperação e menor fadiga em indivíduos com consumo mais adequado, enquanto aqueles com ingestão irregular relataram maior cansaço, padrão que se mostra consistente com achados da literatura. **Conclusões:** Diante disso, conclui-se que, embora o consumo de proteínas esteja presente na rotina dos adolescentes avaliados, sua distribuição apresenta inadequações. Tal condição pode estar associada a prejuízos na recuperação muscular e em indicadores relacionados ao desempenho, evidenciando a necessidade de intervenções em educação nutricional. Destaca-se que o reduzido tamanho amostral e o uso de medidas autorreferidas e ausência de instrumentos validados para avaliação da recuperação e

fadiga limitam a generalização dos achados, reforçando a necessidade de novos estudos.

Palavras-chave: ingestão proteica; recuperação muscular; adolescentes; kickboxing.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

JÄGER, R. et al. International Society of Sports Nutrition position stand: protein and exercise. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 14, n. 1, p. 1-25, 2017.

MORTON, R. W. et al. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of protein supplementation on resistance training–induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. **British Journal of Sports Medicine**, v. 52, n. 6, p. 376-384, 2018.

TIPTON, K. D. Nutritional support for exercise-induced injuries. **Sports Medicine**, v. 49, p. 93-104, 2019.

FEIRA, TERRITÓRIO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:FEIRA LIVRE COMO ESTRATÉGIA PARA EFETIVAÇÃO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Profª Ana Maria Coutunho
Edineia Fonseca Faria Cardoso Alves dos Santos
Monique Rodrigues Galdino
Vanessa Leocádio Américo
Lys Laine Roncato Ferreira
Maisa Buffon Scardini Portella
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A transição nutricional brasileira, marcada pelo aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, reforça a necessidade de estratégias de promoção da alimentação adequada e saudável que considerem não apenas nutrientes, mas também aspectos sociais, culturais e ambientais. O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda que alimentos in natura ou minimamente processados sejam a base da alimentação e valoriza habilidades culinárias, comensalidade e cultura alimentar (Brasil, 2014). Nesse contexto, as feiras livres podem favorecer o acesso a alimentos frescos, sazonais e regionais e aproximar produção, comercialização e comunidade. Diante disso, questiona-se de que modo a feira livre pode constituir um espaço territorial favorável à efetivação das recomendações do Guia Alimentar e à Educação Alimentar e Nutricional. **Objetivos**: Investigar a importância da feira livre como espaço de acesso a alimentos in natura e minimamente processados, relacionando sua oferta e as percepções dos frequentadores às recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira; observar a diversidade de alimentos comercializados; conhecer percepções e dúvidas dos frequentadores; valorizar alimentos regionais; e desenvolver uma abordagem educativa. **Referencial teórico:** O projeto fundamenta-se nos conceitos de Segurança Alimentar e Nutricional, nas recomendações presentes no Guia Alimentar para a População Brasileira e na classificação dos alimentos de acordo com a extensão e a finalidade do processamento. Nesse contexto, a feira livre é compreendida como um espaço de

comercialização, de relações sociais, de circulação de saberes e de acesso a alimentos frescos (Mascarenhas; Dolzani, 2008), o que possibilita articular discussões sobre ambiente alimentar, cultura e promoção da alimentação adequada e saudável. **Metodologia:** Este trabalho será realizado em uma feira livre, localizada no município de Vitória-ES, que ocorre todo domingo e é frequentada, em sua maioria, por moradores locais e feirantes. Neste local será realizada abordagem junto aos consumidores por meio de entrevista, buscando identificar seus conhecimentos, saberes, percepções, dúvidas e escolhas relacionadas a alimentação. Após, será realizada uma abordagem educativa, com a entrega de um folder contendo informações do Guia Alimentar em linguagem fácil e acessível. A seguir, será realizada uma análise qualiquantitativa dos dados obtidos pela entrevista realizada. **Resultados e discussão:** Espera-se identificar características do ambiente alimentar da feira, especialmente a oferta de alimentos in natura e minimamente processados, além de percepções e dúvidas dos frequentadores sobre alimentação saudável. Pretende-se que a ação educativa favoreça o contato com as recomendações do Guia Alimentar e estimule reflexão sobre escolhas alimentares e valorização de alimentos regionais. Como a intervenção ainda será realizada, os resultados efetivamente obtidos e sua discussão em relação ao conhecimento disponível serão apresentados posteriormente. **Conclusões:** Nesta etapa, considera-se que a proposta apresenta potencial para aproximar as recomendações do Guia Alimentar da realidade cotidiana da comunidade e integrar ensino, extensão e território. A execução da ação permitirá avaliar as características observadas na feira e as percepções dos participantes, sem antecipar conclusões sobre seus efeitos. Os achados da intervenção serão sistematizados em um relatório final.

Palavras-chave: guia alimentar; feira livre; alimentação saudável; segurança alimentar e nutricional; educação alimentar e nutricional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

MASCARENHAS, G.; DOLZANI, M. Feira livre: territorialidade popular e cultura na metrópole contemporânea. **Ateliê Geográfico**, Goiânia, v. 2, n. 2, p. 72-87, 2008.

DESAFIOS NA AREIA: UMA EXPERIÊNCIA PRÁTICA COM BEACH SOCCER

Profª Ana Maria Coutunho
Ester de Oliveira Soares
Luana Alves dos Santos
Matheus Batista Cabral
Natã Christ Riggio
Romario Matheus Imagawa Oliveira
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: As modalidades coletivas são esportes praticados por pessoas organizadas em equipes, que atuam de forma conjunta para alcançar objetivos durante a partida. Essas modalidades envolvem cooperação, comunicação, tomada de decisões e diferentes habilidades motoras. Segundo Greco e Böhme (2004), a ação motora nesses esportes não ocorre de forma isolada, mas é mediada pela comunicação constante e pela tomada de decisões compartilhada, exigindo dos praticantes uma leitura dinâmica do ambiente de jogo. **Objetivo:** O presente trabalho terá como objetivo proporcionar aos participantes adultos uma experiência prática com o *Beach Soccer*, por meio de uma aula coletiva na areia da Orla de Camburi, em Vitória-ES, promovendo o conhecimento da modalidade, a prática esportiva e a interação entre os participantes. **Referencial Teórico:** "Caracterizado por uma elevada intensidade de jogo e transições rápidas, o beach soccer diferencia-se de outras modalidades coletivas pela imprevisibilidade gerada tanto pelo piso quanto pela dinâmica ininterrupta das ações." (Barreto, 2015, p. 28). Costa (2023), ao analisar o ensino da modalidade em um projeto de extensão da Universidade Federal do Espírito Santo, destaca seu potencial como prática voltada ao ensino, à aprendizagem e à socialização, permitindo a participação de indivíduos com diferentes níveis de experiência esportiva. O estudo foi realizado na Praia de Camburi, em Vitória, em contexto semelhante ao proposto neste trabalho. A utilização de espaços públicos para a realização de atividades físicas também encontra respaldo na literatura. Hino

et al. (2019) observaram associações entre a acessibilidade a espaços públicos de lazer e a prática de atividade física em adultos, destacando a importância desses ambientes para a adoção de comportamentos fisicamente ativos. Assim, a Orla de Camburi constitui um ambiente adequado para a realização da proposta. Quanto aos aspectos específicos da modalidade, serão consideradas as regras oficiais estabelecidas pela FIFA, relacionadas ao campo, número de jogadores, substituições, duração e dinâmica das partidas, com adaptações ao caráter introdutório e recreativo da aula (FIFA, 2025). **Metodologia:** Inicialmente, será feita uma apresentação do *Beach Soccer*, abordando características, regras básicas e diferenças em relação ao futebol praticado em outras superfícies. Em seguida, será realizado um aquecimento com exercícios de deslocamento, mudanças de direção e adaptação à areia. Posteriormente, serão desenvolvidas atividades voltadas aos fundamentos básicos da modalidade, incluindo condução de bola, passe, recepção, domínio e finalização, realizadas individualmente, em duplas e em pequenos grupos. As atividades serão organizadas de forma progressiva, possibilitando a participação de pessoas com diferentes níveis de experiência. Ao final, será realizado um jogo adaptado, permitindo a aplicação dos fundamentos trabalhados. As regras e a duração poderão ser ajustadas conforme o número e as características dos participantes, sendo fornecidas orientações sobre execução dos movimentos, hidratação e prática segura. **Resultados E Conclusão:** A aula ainda não foi ministrada até o momento, conclui-se que a proposta apresenta viabilidade para a realização de uma aula introdutória de *Beach Soccer* voltada ao público adulto, utilizando a Orla de Camburi como espaço adequado para a prática. O planejamento elaborado permite trabalhar os fundamentos básicos da modalidade de forma progressiva, acessível e adaptável aos diferentes níveis de experiência dos participantes. Além disso, espera-se que a atividade contribua para ampliar o conhecimento sobre o *Beach Soccer*, incentivar a prática esportiva e favorecer a interação social entre os participantes. As conclusões definitivas serão estabelecidas após a realização da aula e a observação do desenvolvimento das atividades propostas.

Palavras-chave: *beach soccer*; atividade física; prática esportiva; interação social; esporte na areia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARRETO, Rodrigo da Silva. **A dinâmica tática e estrutural do beach soccer moderno**. São Paulo: Phorte, 2015.

COSTA, Otaviano Pereira da**. O ensino do futebol de areia em um projeto de extensão universitária:** um relato de experiências. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2023.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION (FIFA). **Beach Soccer Laws of the Game 2025-2026**. Zurique: FIFA, 2025.

GRECO, Pablo Juan; BÖHME, Maria Tereza Silveira. **Formação esportiva:** bases e a especialização. Belo Horizonte: UFMG, 2004.

HINO, Adriano Akira Ferreira; RECH, Cassiano Ricardo; GONÇALVES, Priscila Bezerra; REIS, Rodrigo Siqueira. Acessibilidade a espaços públicos de lazer e atividade física em adultos de Curitiba, Paraná, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública,** Rio de Janeiro, v. 35, n. 12, 2019.

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA CRIANÇAS DO 2º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL: UMA ABORDAGEM LÚDICA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE

Profª Ana Maria Coutinho

Kessila Ramos Gomes

Lorena Karolyna Rodrigues Vieira

Vinicius Santos Pereira

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A infância é uma etapa determinante para a formação dos hábitos alimentares, sofrendo influência direta dos ambientes familiar, escolar e sociocultural. Contudo, a elevada exposição a alimentos ultraprocessados aliada ao baixo consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados tem comprometido a qualidade da dieta infantil. Nesse cenário, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) destaca-se como estratégia fundamental para a construção de práticas alimentares promoventes da saúde e adequadas à realidade das crianças. O ambiente escolar configura-se como um espaço privilegiado para essas intervenções, especialmente quando consolidadas por metodologias participativas e condizentes com a fase do desenvolvimento infantil. Assim, questiona-se: de que maneira abordar a alimentação saudável com escolares do 2º ano do Ensino Fundamental de forma lúdica, acessível e significativa, favorecendo também a articulação entre os saberes escolares e o ambiente familiar? **Objetivos**: Promover uma ação de EAN com crianças do 2º ano do Ensino Fundamental por meio de estratégias lúdicas, visando estimular o aprendizado sobre alimentação saudável; abordar a relevância da diversidade alimentar, da ingestão hídrica, da priorização de alimentos *in natura* ou minimamente processados e da organização das refeições; e incentivar o engajamento ativo dos alunos, promovendo a extensão das orientações ao núcleo familiar. **Referencial Teórico**: A consolidação do comportamento alimentar na infância é multifatorial e perpassa as vivências no cotidiano familiar e escolar. O Guia Alimentar para a População Brasileira orienta a centralidade dos alimentos *in natura* ou minimamente processados e a restrição de ultraprocessados (BRASIL, 2014). Complementarmente,

o Marco de Referência de EAN para as Políticas Públicas conceitua a EAN como um campo de prática contínua, permanente, transdisciplinar e intersetorial, devendo pautar-se em abordagens problematizadoras e recursos educacionais ativos (BRASIL, 2012). No contexto da escola pública, a EAN integra as diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), atuando como eixo transversal para o incentivo a hábitos de vida saudáveis desde os primeiros anos do ensino básico (BRASIL, 2009). **Metodologia**: Trata-se de um estudo descritivo e relato de ação extensionista de EAN, a ser realizado na EMEF Ceciliano Abel de Almeida (bairro Itararé), no turno matutino, contemplando duas turmas do 2º ano do Ensino Fundamental. A atividade será desenvolvida no âmbito da disciplina de Nutrição e Dietética. Inicialmente, far-se-á a apresentação da equipe seguida de questionamentos interativos para o levantamento dos conhecimentos prévios das crianças. Em seguida, com o auxílio de recursos visuais e exemplos cotidianos, serão abordadas temáticas sobre variedade alimentar, hidratação e rotina das refeições. Posteriormente, conduzirá uma dinâmica em pequenos grupos com figuras de alimentos, na qual as crianças discutirão a frequência adequada do consumo de cada item. A mediação pautar-se-á na neutralidade, evitando rotular os alimentos como "bons" ou "ruins". Ao final, será distribuída uma cartilha informativa educativa para ser levada para casa, estimulando o diálogo com os responsáveis. **Resultados e Discussão**: Espera-se que o uso de metodologias ativas e lúdicas potencialize a atenção, a interatividade e a fixação dos conceitos pelas crianças, favorecendo a identificação dos alimentos de sua rotina e estimulando a preferência por opções *in natura* e minimamente processadas. A aplicação da cartilha visa desdobrar o impacto da intervenção, fomentando a comunicação entre a escola e as famílias. Por se tratar de uma ação em fase de planejamento/execução, os dados empíricos observados e o confronto com a literatura científica serão detalhadamente apresentados e discutidos no relatório final. **Conclusões:** A abordagem lúdica e participativa mostra-se promissora para tornar os conceitos de EAN tangíveis e significativos para escolares do 2º ano, aproximando a teoria da realidade infantil. A execução da

intervenção possibilitará diagnosticar as percepções das crianças e a receptividade às metodologias propostas.

Palavras-chave: educação alimentar e nutricional; saúde infantil; alimentação escolar; promoção da saúde; hábitos alimentares.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE):** legislação. Brasília, DF: FNDE, 2009.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF: MDS, 2012.

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

CROSSFIT E ASSOALHO PÉLVICO, FORÇA OU SOBRECARGA

Lucas Santana
Vitoria Graciliano
Jambson Soares
Maurício Izidoro
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: É visível o quanto o CrossFit se consolidou como uma peça central na rotina de treinos contemporânea, atraindo um público feminino cada vez mais numeroso que busca performance e saúde em uma comunidade vibrante. No entanto, em meio à euforia das competições e superações diárias dentro dos boxes, surge um tema que raramente ganha espaço nas rodas de conversa: o impacto real desse esforço extremo no assoalho pélvico. A dinâmica da modalidade exige que o corpo lide com cargas pesadas e saltos repetitivos que elevam drasticamente a pressão intra-abdominal a cada repetição. O problema aparece quando essa pressão vence a capacidade de suporte da musculatura pélvica, o que muitas vezes passa despercebido no calor do WOD. Infelizmente, criou-se uma cultura de silêncio onde sentir dor ou ”vazar” um pouco de urina no meio de um treino intenso é visto com algo comum, ou até como uma prova de que a atleta realmente foi ao seu limite físico. Essa normalização é um risco real para a saúde feminina, pois acaba silenciando sintomas que deveriam ser acompanhados e tratados por especialistas desde o início, evitando complicações futuras na qualidade de vida dessas mulheres. **Objetivos:** Este trabalho se propõe a investigar o quão frequente são essas disfunções entre as praticantes, tentando entender quais movimentos específicos do cotidiano do CrossFit mais castigam a pélvis e como a fisioterapia pode deixar de ser apenas um ”conserto” paliativo para se tornar uma aliada preventiva indispensável no esporte. **Referencial Teórico:** A lógica aqui é simples: o assoalho pélvico precisa funcionar como um amortecedor inteligente de pressões. A base teórica deste estudo sustenta- se na análise detalhada de 7 artigos científicos selecionados, obtidos através de levantamento bibliográfico, que

discutem como a pressão que vem de cima pode ser maior do que a força de contração que vem de baixo, instalando a disfunção pélvica. Autores de peso na área, como Prado e Prata (2025) e Timachi (2025), alertam que isso atinge inclusive atletas muito jovens e sem qualquer histórico de partos, o que prova que o problema está diretamente ligado ao erro na técnica de respiração e à total falta de consciência da pélvis durante os picos de carga além disso, destaca-se que o assoalho pélvico não atua de forma isolada, mas integra um sistema funcional composto pelo diafragma, musculatura abdominal e músculos paravertebrais, sendo essencial para a manutenção da estabilidade do tronco e do controle da pressão intra-abdominal. Durante esforços físicos, especialmente aqueles que envolvem levantamento de cargas e exercícios de alta intensidade, ocorre um aumento significativo da pressão intra-abdominal, exigindo uma resposta coordenada dessas estruturas. Quando essa sinergia é comprometida, seja por fraqueza muscular, fadiga ou execução inadequada dos movimentos, há sobrecarga sobre o assoalho pélvico, favorecendo o desenvolvimento de disfunções. No contexto esportivo, particularmente em modalidades de alta intensidade como o treinamento funcional e o CrossFit, observa-se maior exposição a picos pressóricos repetitivos. Exercícios como agachamentos, levantamento terra e movimentos pliométricos estão associados ao aumento abrupto da pressão intra-abdominal, podendo exceder a capacidade de suporte do assoalho pélvico quando não há preparo adequado. Evidências apontam que mulheres jovens, inclusive nulíparas, também estão suscetíveis a essas alterações, o que reforça que os fatores de risco vão além das condições obstétricas, diante desse cenário, a literatura destaca a importância de estratégias preventivas, como o treinamento específico da musculatura do assoalho pélvico, a reeducação dos padrões respiratórios e a orientação quanto à execução correta dos exercícios físicos. Tais intervenções têm se mostrado eficazes na redução dos sintomas e na prevenção de disfunções, contribuindo para a manutenção da saúde pélvica em praticantes de atividades físicas de alta intensidade . **Metodologia:** Todo o estudo foi conduzido através da análise de um questionário estruturado e um levantamento bibliográfico

minucioso feito integralmente no Google Acadêmico. Para traduzir esse cenário em números e experiências reais, ouvimos as praticantes através de perguntas que buscavam expor a rotina de treinos e sintomas. Prezando totalmente pela privacidade e ética, limpamos qualquer rastro de identificação nominal dos participantes na planilha de respostas, mantendo apenas o que realmente importava para a análise científica: os relatos clínicos e as faixas etárias de forma anônima. Cruzamos essas experiências reais colhidas no formulário com a análise criteriosa dos 6 artigos científicos selecionados na plataforma acadêmica, todos publicados entre 2024 e 2026. **Resultados e Discussão:** Os dados revelaram o que a observação direta nos boxes já sugeria: exercícios de alto impacto, como o pular corda (*double unders*), são os momentos de maior vulnerabilidade, onde os escapes urinários são relatados com maior frequência. No levantamento de peso olímpico (LPO), a situação não é diferente; a falha no controle da respiração e a pressão abdominal mal gerida acabam jogando toda a carga para baixo, sobrecarregando a base de sustentação. Notamos que a vergonha ainda é a maior barreira para o tratamento, gerando um ciclo onde a atleta sofre em silêncio por não saber que existe uma solução fisioterapêutica eficaz. Muitas relataram que o medo do escape chega a interferir na confiança para tentar novas cargas máximas (PR). Por outro lado, a literatura reforça que ferramentas como o biofeedback e treinos de cinesioterapia conseguem ”acordar” essa musculatura, ensinando o corpo a se blindar antes mesmo do primeiro movimento da barra (SILVA, 2025). O debate central não é sobre parar de treinar, mas sobre treinar com a consciência de que a pélvis faz parte do core e precisa de fortalecimento tanto quanto os membros superiores ou inferiores. **Conclusões:** esperamos uma boa recepção do nosso público.

Palavras-chave: cross fit; assoalho pélvico; prevenção.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALEXANDRE, C. S. **Disfunções do assoalho pélvico em mulheres praticantes de Crossfit®**. Florianópolis: UFSC, 2025.

BJIHS. Incontinência Urinária em Mulheres Idosas e Praticantes de Atividade Física. **Brazilian Journal of Implants and Health Sciences**, v. 7, n. 1, 2025.

FERREIRA, M. **O efeito precoce da cinesioterapia do assoalho pélvico como biofeedback**. Acervo Mais Saúde, 2024.

OLIVEIRA, J. P. Prevalência de disfunções do assoalho pélvico em atletas de alta intensidade. **Revista Eletrônica de Artigo Científico (REASE),** 2025. SILVA, A.

TIMACHI, R. Percepção da Incontinência Urinária entre Praticantes de CrossFit. **Revista UNILS**, 2025.

PRADO, L. R. S.; PRATA, G. M. Disfunções pélvicas em mulheres praticantes de crossfit. **RCMOS - Revista Científica Multidisciplinar O Saber**, v. 2, 2025.

APRENDENDO A CAMINHAR PARA CORRER

Profª Roberta Luksevicius Rica
Barbara de Souza Patricio
Gabriel Santiago Helmer Santos
Guilherme Fernandes Dantas
Nicollas de Oliveira Bergamini
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A caminhada é uma atividade física simples, acessível e segura, recomendada para pessoas de diferentes idades e níveis de condicionamento. Sua prática regular contribui para a melhora da saúde cardiovascular, controle do peso e bem-estar geral, além de ser uma importante forma de combate ao sedentarismo. No contexto de “Aprendendo a caminhar para correr”, a caminhada desempenha papel fundamental, pois permite uma adaptação progressiva do organismo ao esforço físico, auxiliando no desenvolvimento da resistência e na prevenção de lesões. Segundo Kenneth H. Cooper (1982), atividades aeróbicas como a caminhada são essenciais para o desenvolvimento da aptidão física. Da mesma forma, Marcos V. Nahas (2017) destaca a caminhada como uma prática eficaz na promoção da saúde e qualidade de vida. **Objetivos:** Introduzir a caminhada como base da corrida de rua, trabalhando postura corporal, coordenação dos braços e ritmo da passada. Desenvolver aptidão inicial ao esforço aeróbico e compreender a caminhada como etapa fundamental para iniciantes antes da corrida. **Referencial Teórico:** Estudos indicam que a caminhada melhora a capacidade cardiorrespiratória, a resistência muscular e o condicionamento geral, servindo como base para atividades de maior intensidade (Warburton & Bredin, 2017). De acordo com o American College of Sports Medicine (ACSM, 2022), a prática regular de exercícios aeróbicos, como a caminhada, contribui para melhorias no condicionamento cardiorrespiratório, controle do peso corporal e redução de fatores de risco cardiovasculares. **Metodologia:** Foi realizada uma aula de caminhada com a turma do curso de Educação Física, na primeira semana de apresentação do projeto, com aproximadamente 12 alunos, na orla de Camburi, em Vitória-ES, tendo a caminhada como foco principal. A aula iniciou com a introdução e explicação do tema,

seguida de exercícios de mobilidade e aquecimento. Em seguida, foi feita uma adaptação inicial de 5 minutos de caminhada e, posteriormente, três blocos de caminhada com intensidades progressivas (leve, moderado e intenso). Ao final, realizou-se a volta à calma e uma roda de conversa para coleta de feedbacks dos participantes. **Resultados e Discussão:** A maioria dos participantes (70%) classificou a aula como de intensidade leve, enquanto (30%) a intensidade moderada. Todos relataram conseguir manter um ritmo confortável do início ao fim da caminhada. A percepção de esforço variou entre os participantes, o que pode ser explicado pelas diferenças no nível de condicionamento físico. De forma geral, a aula foi bem ajustada, acessível e eficiente para os objetivos propostos**. Conclusões:** Após a aula, pode-se concluir que a atividade proposta apresentou uma intensidade adequada para a maioria dos participantes, sendo predominantemente classificada como leve. Além disso, todos conseguiram manter um ritmo confortável durante toda a caminhada, o que demonstra que o planejamento da aula foi eficiente e compatível com o nível do grupo. Observou-se também que a percepção de esforço variou entre os participantes, evidenciando diferenças individuais no condicionamento físico. Dessa forma, reforça-se a importância de respeitar os limites de cada indivíduo e adaptar a intensidade das atividades.

Palavras-chave: caminhada; iniciação, saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **Acsm's guidelines for exercise testing and prescription.** 11. Ed. Philadelphia: wolters kluwer, 2022.

COOPE, Kenneth H. **Aerobics**. New York: Bantam Books, 1982.

NAHAS, Marcos Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

WARBURTON, D. E. R.; BREDIN, S. S. D. Health benefits of physical activity: a systematic review. **Current opinion in cardiology**, 2017.

ALEITAMENTO MATERNO:

EDUCAÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE MATERNO-INFANTIL

Profª Fabiana Moreira de Oliveira

Bárbara Nunes ferreira

Cassiane Arêas da Silva

Gerlani Liandro Pinheiro

Isabella Bueno da Silva Luiz

Juliana Reis da Costa

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O aleitamento materno é essencial para a promoção da saúde materno-infantil. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o aleitamento materno seja iniciado na primeira hora após o nascimento e que o bebê receba exclusivamente leite materno durante os primeiros seis meses de vida. Após esse período, recomenda-se a introdução de alimentos complementares adequados, com a continuidade da amamentação até os dois anos de idade ou mais (World Health Organization, 2026). Além dos benefícios para a criança, a amamentação também apresenta benefícios para a mulher e favorece a formação do vínculo entre mãe e filho (Brasil, 2026). O leite materno possui nutrientes, anticorpos e outros componentes que contribuem para a proteção e o desenvolvimento infantil (Teixeira *et al.*, 2024). Apesar da importância do aleitamento materno, muitas mulheres encontram dificuldades durante esse período, como dúvidas sobre pega e posicionamento do bebê, insegurança em relação à produção de leite, dor e fissuras mamárias, falta de apoio, dentre outras.**Objetivos:** O presente trabalho tem por objetivo evidenciar a importância do aleitamento materno para a saúde materno-infantil, identificar medidas que contribuam para a promoção e manutenção do aleitamento materno, promover a educação em saúde sobre o aleitamento materno, ampliar o conhecimento de gestantes e lactantes sobre o tema e a autonomia das mesmas durante o processo de amamentação, além de estimular a busca por profissionais da saúde em casos de dificuldades encontradas. **Referencial Teórico:** O aleitamento materno oferece nutrientes e componentes imunológicos que protegem a criança contra infecções e favorecem seu crescimento e desenvolvimento. Para a

mulher, apresenta benefícios à saúde e contribui para o fortalecimento do vínculo afetivo com o filho. A OMS recomenda o aleitamento exclusivo nos primeiros seis meses, com posterior introdução de alimentos complementares e continuidade até os dois anos ou mais (World Health Organization, 2026). Entretanto, dificuldades relacionadas à pega, posicionamento, dor, fissuras mamilares e insegurança quanto à produção de leite podem comprometer sua continuidade. Nesse contexto, informações adequadas e apoio profissional são importantes para a segurança da mulher (Martins et al., 2025). A educação em saúde durante a gestação e após o nascimento pode esclarecer dúvidas, fortalecer a confiança e favorecer a manutenção do aleitamento (Oggero; Rozmus; Lobiondo-Wood, 2024). A enfermagem possui papel relevante nesse processo, atuando no pré-natal, puerpério e acompanhamento da criança, por meio de orientações e apoio individualizado (Martins et al., 2025). **Metodologia:** O projeto será desenvolvido por discentes do curso de Enfermagem da Faculdade Estácio de Sá de Vitória, a partir de uma abordagem educativa e participativa, em praça pública, no município de Vitória/ES. Inicialmente, será realizada pesquisa bibliográfica em bases científicas e documentos institucionais do Ministério da Saúde e da Organização Mundial da Saúde. A partir das informações obtidas na literatura, será realizada uma dinâmica com gestantes e lactantes frequentadoras da praça pública e espaço *kids*, com objetivo de transmitir informações de forma clara e acessível, considerando as principais dúvidas e dificuldades relacionadas à amamentação. Durante a atividade, serão abordados os benefícios do aleitamento materno, as recomendações para a amamentação, as principais dificuldades encontradas nesse período e a importância do apoio profissional e familiar. Também será realizada demonstração prática da pega e do posicionamento adequado do bebê durante a amamentação. **Resultados e discussão:** Espera-se que o desenvolvimento do projeto contribua para ampliar o conhecimento das gestantes e lactantes sobre o aleitamento materno e para esclarecer as principais dúvidas relacionadas à amamentação. A demonstração prática poderá facilitar a compreensão das orientações e contribuir para maior confiança das participantes. A metodologia adotada também pode oferecer troca de experiências entre as

participantes e a identificação de mitos que permeiam o tema. A atuação da enfermagem é relevante nesse processo por possibilitar orientações individualizadas e apoio à mulher durante o pré-natal e o puerpério e acompanhamento da criança, favorecendo a promoção e proteção da saúde materno-infantil. **Conclusão:** Conclui-se que o aleitamento materno constitui importante estratégia de promoção da saúde materno-infantil, proporcionando benefícios à criança e à mulher. A educação em saúde pode ampliar conhecimentos, esclarecer dúvidas e fortalecer a autonomia das mulheres diante das dificuldades da amamentação. Nesse contexto, a enfermagem exerce papel fundamental no acompanhamento e na orientação durante o pré-natal, puerpério e desenvolvimento da criança. Assim, ações educativas fundamentadas em evidências podem contribuir para maior segurança, apoio e continuidade do aleitamento materno.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Amamentação**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2026. Disponível em: . Acesso em: 17 set. 2026.

HAROON, S. et al. Breastfeeding promotion interventions and breastfeeding practices: a systematic review and meta-analysis**. Public Health Nutrition**, v. 16, n. 4, p. 646-659, 2013. Disponível em: . Acesso em: 17 set. 2026.

MARTINS, C. et al. Nurse and midwife interventions to protect, promote and support breastfeeding: an umbrella review. **Midwifery**, v. 142, 104337, 2025. DOI: 10.1016/j.midw.2025.104337. Disponível em: . Acesso em: 17 set. 2026.

OGGERO, M. K.; ROZMUS, C. L.; LOBIONDO-WOOD, G. Effects of prenatal breastfeeding education on breastfeeding duration beyond 12 weeks: a systematic review. **Health Education & Behavior**, v. 51, n. 5, p. 665-676, 2024. DOI: 10.1177/10901981231220668. Disponível em: . Acesso em: 17 set. 2026.

TEIXEIRA, A. S. et al. Aleitamento materno: benefícios para a saúde infantil e desenvolvimento. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 8, p. 1792-1801, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n8p1792-1801. Disponível em: . Acesso em: 24 set. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Infant and young child feeding**. Geneva: World Health Organization, 2026. Disponível em: . Acesso em: 17 set. 2026.

AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E RISCO DE DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS EM PACIENTES SUBMETIDOS À CIRURGIA BARIÁTRICA EM FASE TARDIA

Profª Elis Aguiar Morra
Aimê Postay Bandeira
Amanda Lima Peixoto Pinto
Fernanda Toledo Batista
Mariana das Neves Fraga
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A cirurgia bariátrica, indicada para obesidade grave, provoca alterações que vão além da perda de peso, envolvendo aspectos metabólicos e absortivos. No pós-operatório tardio, pacientes podem apresentar ingestão reduzida, baixa adesão à suplementação e risco de deficiências nutricionais. Assim, a atividade extensionista focou no risco persistente de deficiências de ferro, vitamina B12, cálcio, vitamina D, e proteínas, especialmente diante do acompanhamento irregular (Parrott et al., 2017). **Objetivos:** O objetivo geral do trabalho foi avaliar o estado nutricional e o risco de deficiências nutricionais em pacientes submetidos à cirurgia bariátrica em fase tardia, considerando dados antropométricos, clínicos, alimentares, e informações referentes ao uso de suplementos vitamínicos e minerais. **Referencial Teórico:** Técnicas como bypass gástrico e gastrectomia vertical alteram a digestão e a absorção de nutrientes, podendo causar deficiências nutricionais e anemia, além de comprometer a massa magra e o metabolismo ósseo. No pós-operatório tardio, a baixa adesão à suplementação é comum, influenciada por fatores como esquecimento, custo e falsa percepção de risco (Ferraz et al., 2018). **Metodologia**: O estudo consistiu em uma ação extensionista descritiva, transversal e educativa, realizada em um espaço privado no bairro Jardim Camburi, em Vitória–ES. A amostra incluiu oito indivíduos (6 mulheres e 2 homens), entre 36 e 47 anos, em fase tardia do pós-operatório de cirurgia bariátrica, selecionados por conveniência. A coleta de dados envolveu anamnese, recordatório alimentar de 24 horas, registro de sintomas autorreferidos e uso de polivitamínicos. Os participantes foram informados sobre os objetivos da atividade e

assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). **Resultados e Discussão**: Os dados obtidos evidenciaram diferentes perfis quanto ao tempo de cirurgia e à regularidade da suplementação. Dos 8 participantes, 3 (37,5%) apresentaram sintomas como queda de cabelo, pele seca, constipação e diarreia, e 1 (12,5%) relatou tontura. Em relação à suplementação, 7 (87,5%) fazem uso de vitamina B12 e cálcio, 6 (75%) utilizam ferro e 1 (12,5%) não realiza suplementação. Embora os sinais não confirmem deficiências isoladas, indicam a necessidade de triagem clínica e acompanhamento, ressaltando que o peso corporal não é suficiente para avaliar o estado nutricional. Como devolutiva, foram entregues materiais educativos com informações sobre vitaminas, sugestões de receitas e a pirâmide alimentar adaptada, além da distribuição de garrafas de água, reforçando a hidratação. Também foi realizado um café saudável e uma roda de conversa, promovendo orientações e troca de experiências. A atividade contribuiu ainda para a formação acadêmica das discentes. **Conclusõe**s: Concluiu-se que pacientes bariátricos em fase tardia permanecem em risco de deficiências nutricionais, especialmente diante de suplementação irregular, alimentação inadequada e falta de acompanhamento. A ação extensionista foi eficaz para identificar riscos, ampliar o conhecimento dos participantes e reforçar a importância de um acompanhamento contínuo, educativo e baseado em evidências.

Palavras-chave: avaliação nutricional; cirurgia bariátrica; deficiências nutricionais; suplementação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FERRAZ, Á. A. B. et al. Micronutrient deficiencies following bariatric surgery: a comparative analysis between sleeve gastrectomy and Roux-en-Y gastric bypass. **Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões**, Rio de Janeiro, v. 45, n. 6, e2016, 2018.

LOMBARDO, M. et al. Long-term iron and vitamin B12 deficiency are present after bariatric surgery, despite the widespread use of supplements. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, v. 18, n. 9, art. 4541, 2021.

OSLAND, E. et al. Micronutrient management following bariatric surgery: the role of the dietitian in the postoperative period. **Annals of Translational Medicine**, Hong Kong, v. 8, supl. 1, S9, 2020.

PARROTT, J. et al. American Society for Metabolic and Bariatric Surgery Integrated Health Nutritional Guidelines for the Surgical Weight Loss Patient 2016 Update: micronutrients. **Surgery for Obesity and Related Diseases**, New York, v. 13, n. 5, p. 727-741, 2017.

ANÁLISE EPIDEMIOLÓGICA E A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PELE NO BRASIL

Profº Herllon Karllos Athaydes Kerr

Tayssa Trindade

Amanda Alves da Silva

Izis Maria da Silva

Luana Alves dos Santos

Alaine Moraes da Silva

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O câncer de pele é caracterizado pelo crescimento anômalo e descontrolado das células que compõem a pele, sendo classificado majoritariamente em melanoma e não melanoma. No cenário brasileiro, representa a neoplasia de maior incidência, afetando uma parcela significativa da população devido a fatores como a alta radiação solar e a falta de medidas preventivas adequadas. O problema central reside na detecção tardia, que muitas vezes compromete o prognóstico do paciente, evidenciando a necessidade de maior disseminação de informações sobre os sinais iniciais da doença. **Objetivos:** Este trabalho visa analisar os principais aspectos epidemiológicos do câncer de pele no Brasil, identificar os fatores de risco predominantes e ressaltar a eficácia das estratégias de prevenção e do diagnóstico precoce na redução da mortalidade. **Referencial Teórico**: A literatura aponta que a exposição prolongada e sem proteção aos raios ultravioletas (UVA e UVB) é o principal agente etiológico para o desenvolvimento de carcinomas. Estudos indicam que indivíduos de fenótipos claros possuem maior suscetibilidade genética, embora a doença possa atingir qualquer grupo étnico. A conscientização sobre o autoexame, utilizando a metodologia ABCDE para avaliação de lesões pigmentadas, é amplamente defendida como uma ferramenta essencial para a identificação de possíveis melanomas em estágios curáveis. **Metodologia:** O presente estudo caracteriza se como uma pesquisa de revisão bibliográfica, de natureza qualitativa e caráter exploratório. Para a sua construção, foram consultadas bases de dados científicas como Google Acadêmico, SciELO e o portal oficial do Instituto Nacional de

Câncer (INCA). A seleção dos materiais incluiu artigos científicos e estatísticas epidemiológicas publicados entre os anos de 2019 e 2024, utilizando como descritores os termos "câncer de pele", "prevenção" e "diagnóstico precoce". Os critérios de inclusão focaram em estudos que abordassem a incidência da doença e as formas de intervenção educativa. **Resultados e Discussão**: Os dados levantados demonstram que o diagnóstico precoce eleva as chances de cura para níveis superiores a 90% nos casos de carcinomas não melanoma. Observou-se que campanhas de saúde pública, como o "Dezembro Laranja", desempenham um papel fundamental na educação da população sobre o uso correto de fotoprotetores e acessórios de proteção. No entanto, ainda persiste uma barreira cultural e socioeconômica no acesso a exames dermatológicos periódicos, o que reforça a importância de políticas públicas de saúde integradas. **Conclusões:** Conclui-se que, apesar de ser uma doença de alta prevalência, o câncer de pele é amplamente prevenível e tratável quando identificado precocemente. A educação continuada em saúde e o incentivo ao uso diário de proteção solar são os pilares para a redução dos índices de morbimortalidade. É imperativo que a vigilância sobre lesões cutâneas seja integrada à rotina de cuidados básicos de saúde da população brasileira.

Palavras-chave: neoplasias cutâneas; prevenção; diagnóstico precoce; saúde pública.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA). **Estimativa 2023**: incidência de câncer no Brasil. Rio de Janeiro: INCA, 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA. **Câncer de pele e a importância da proteção solar**. São Paulo: SBD, 2023.

SOUZA, A. C. Dermatologia oncológica na atenção primária. **Revista de Saúde Pública,** v. 10, n. 2, p. 45-58, 2021

EDUCAÇÃO SOBRE CUIDADOS COM A PELE: ORIENTAÇÕES SOBRE FOTOPROTEÇÃO, IDENTIFICAÇÃO DOS TIPOS DE PELE E PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO

Profª Jéssica Aparecida Ludwig

Lucas dos Santos Lima

Ester Silva Merculano

Nicholas kaylan Silva de Freitas

Karina dos Santos Viana

Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A pele é o órgão mais extenso do corpo humano e está constantemente exposta à radiação solar, independentemente de hábitos estéticos, profissionais, de lazer ou cotidianos (Mansur et al., 2023). Essa exposição contínua pode provocar diferentes respostas cutâneas, variando de acordo com as características individuais de cada pessoa. **Objetivos**: Elaborar uma tecnologia educativa aplicada com orientações sobre fotoproteção, identificação dos tipos de pele e práticas de autocuidado; identificar o nível de conhecimento prévio dos jovens e adolescentes sobre cuidados com a pele; incentivar a leitura e interpretação dos rótulos protetores solares e produtos de limpeza facial. **Referencial teórico**: Nesse contexto, a pele humana apresenta diferentes variações, fortemente influenciadas por fatores genéticos, ambientais e de estilo de vida (Brar et al., 2025). A classificação dos tipos de pele de Fitzpatrick, categoriza a pele em seis tipos distintos, variando do Tipo I (pele muito clara) ao Tipo VI (pele profundamente pigmentada) (Brar et al., 2025). O fotoenvelhecimento é um processo caracterizado pelo envelhecimento precoce da pele decorrente da exposição crônica aos raios ultravioleta (UV), podendo manifestar se por meio de rugas, perda de elasticidade, pigmentação irregular e outras alterações estruturais cutâneas (Brar et al., 2025). A exposição excessiva à radiação solar sem proteção adequada pode agravar o envelhecimento cutâneo, causar queimaduras e contribuir para o desenvolvimento de diferentes tipos de câncer de pele (Reis Mansur et al., 2023). Nesse contexto, o uso de protetores solares eficazes, associado a outras

estratégias de fotoproteção e hábitos saudáveis, é fundamental para prevenir e minimizar tais danos (Reis-Mansur et al., 2023). Cada biotipo de pele requer cuidados específicos para a manutenção da saúde cutânea, incluindo limpeza adequada, hidratação, uso de cosméticos apropriados, fotoproteção, adequada (Lima et al., 2023). Recomenda-se que a escolha dos produtos seja orientada por um profissional qualificado, a fim de atender às necessidades individuais. Dessa forma, o cuidado com a pele deve ser compreendido como uma prática de promoção a saúde e prevenção de doenças (Lima et al., 2023). **Metodologia**: Para fundamentação teórica do trabalho, foram utilizados seis artigos científicos que abordassem temas relacionados à estrutura e função da pele, classificação dos tipos de pele segundo Fitzpatrick, efeitos da radiação ultravioleta, fotoproteção, cuidados diários com a pele. A intervenção educativa foi realizada com jovens integrantes de uma comunidade religiosa localizada no município de Cariacica ES. A ação ocorreu em um único encontro, em período previamente definido com a coordenação da instituição parceira. Durante a intervenção, foram utilizados materiais educativos elaborados na plataforma Canva, contendo linguagem acessível e ilustrações explicativas sobre fotoproteção, identificação dos tipos de pele e práticas de autocuidado. Inicialmente, foi aplicado um questionário elaborado pelos pesquisadores, com o objetivo de identificar o nível de conhecimento prévio dos participantes acerca dos cuidados com a pele e do uso adequado do protetor solar. Em seguida, foram realizadas orientações em saúde de forma dialogada e participativa, abordando temas como importância da pele, efeitos da radiação ultravioleta, uso correto do protetor solar, identificação dos tipos de pele e interpretação de rótulos de produtos de higiene facial e fotoproteção. A atividade teve caráter educativo, preventivo e informativo, estando alinhada à proposta extensionista de promoção da saúde e prevenção de agravos dermatológicos. **Resultados e discussão**: Durante a realização da atividade observou-se que parte dos participantes possuía conhecimento básico sobre a importância dos cuidados com a pele, porém, foram identificadas dúvidas relacionadas ao uso correto do protetor solar, à identificação dos tipos de pele e à compreensão das informações presentes nos rótulos dos produtos de fotoproteção e

higiene facial. Esses achados evidenciam a necessidade de estratégias preventivas e de incentivo ao autocuidado, especialmente durante a adolescência, fase em que hábitos de autocuidado ainda estão em processo de formação. **Conclusão:** A realização da atividade permitiu identificar o nível de conhecimento prévio dos jovens e adolescentes acerca dos cuidados com a pele, evidenciando dúvidas relacionadas principalmente ao uso adequado do protetor solar, à identificação dos tipos de pele e à interpretação das informações presentes nos rótulos de produtos de fotoproteção e higiene facial. A partir disso, as orientações realizadas contribuíram para ampliar o conhecimento dos participantes, favorecendo a adoção de hábitos mais adequados de autocuidado. Dessa forma conclui-se que intervenções como essa têm grande potencial de impacto positivo nos cuidados preventivos com a pele entre jovens e adolescentes.

Palavras-chave: Fotoproteção; Tipos de pele; Autocuidado; Adolescência.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRAR, Anupot S. et al. A comprehensive review of the role of UV radiation in photoaging processes between different skin types. **Cureus**, 2025.

CAETANO DE LIMA, Júlia; MARTINS, Heloísa de Borba; SANTOS, Krystal Silva Pereira; LOPES, Francicero Rocha. A importância do cuidado diário na saúde da pele. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 5, e21412541571, 2023.

REIS-MANSUR, Maria Cristina Pinheiro Pereira; DA LUZ, Beatriz Gonçalves; DOS SANTOS, Elisabete Pereira. Consumer behavior, skin phototype, sunscreens, and tools for photoprotection: a review. **Cosmetics**, v. 10, n. 39, 2023.

TASOULA, Eleni; CHALIKIAS, John; DANOPOULOU, Ifigenia; RIGOPOULOS, Dimitrios; GREGORIOU, Stamatis; LAZAROU, Dimitrios; KATSAMBAS, Andreas. The impact of acne vulgaris on quality of life and psychic health in young adolescents in Greece: results of a population survey. **Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology**, v. 26, n. 7, p. 862–869, 2012.

CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O CÂNCER DE FÍGADO POR MEIO DE CAMPANHAS DIGITAIS E ANÁLISE SOCIOCOMUNITÁRIA

Profº Herllon Karllos Athaydes Kerr
Lavinnya da Silva Veríssimo Florenço
Luciana Rosa Avelar
Marcelle Pinto Santos Leal
Marta França do Santo Oliveira
Tatiana Souza Oliveira
Centro Universitário Estácio de Vitória

O câncer de fígado, especialmente o carcinoma hepatocelular, configura-se como um importante problema de saúde pública mundial, apresentando elevada taxa de mortalidade, principalmente em decorrência do diagnóstico tardio. A doença possui evolução silenciosa, com poucos sinais clínicos em fases iniciais, o que dificulta a detecção precoce e compromete o prognóstico dos pacientes. Além disso, fatores de risco como hepatites virais, consumo excessivo de álcool e esteatose hepática são amplamente disseminados na população, muitas vezes sem o devido conhecimento dos indivíduos. Nesse contexto, observa-se uma lacuna significativa na disseminação de informações acessíveis e de qualidade, especialmente nas redes sociais, que atualmente constituem uma das principais fontes de informação para a população. Diante disso, o presente trabalho tem como problema de pesquisa o baixo nível de conhecimento da população acerca do câncer de fígado e suas formas de prevenção e diagnóstico. O objetivo deste estudo é promover a conscientização sobre o câncer de fígado por meio de campanhas digitais, além de avaliar o nível de conhecimento da população utilizando ferramentas online. Busca-se também difundir informações científicas em linguagem acessível, contribuindo para a educação em saúde e prevenção da doença. O referencial teórico baseia-se em estudos que abordam a relação entre doenças hepáticas crônicas e o desenvolvimento do carcinoma hepatocelular, destacando-se a influência de hepatites virais e cirrose como principais fatores de risco (Bray et al., 2020). No campo da citopatologia, autores como Kumar,

Abbas e Aster (2016) ressaltam a importância da identificação de alterações celulares malignas, como pleomorfismo, hipercromasia e aumento nuclear, como fundamentais para o diagnóstico precoce de neoplasias. Além disso, estudos apontam que estratégias de educação em saúde, especialmente por meio digital, têm se mostrado eficazes na promoção do conhecimento e na mudança de comportamento da população (El-Serag, 2012). A metodologia adotada consiste na realização de uma campanha digital por meio das plataformas Instagram, WhatsApp e Google Forms. Foram desenvolvidos conteúdos educativos, enquetes interativas e um questionário estruturado, com o objetivo de coletar dados sobre o conhecimento da população em relação ao câncer de fígado. O público-alvo compreende indivíduos entre 18 e 65 anos, com diferentes níveis de escolaridade e pertencentes a diversos contextos socioeconômicos. A coleta de dados será realizada de forma online, garantindo maior alcance e acessibilidade. Os resultados esperados incluem o alcance de um número significativo de participantes, bem como a identificação de lacunas no conhecimento da população sobre fatores de risco, prevenção e diagnóstico precoce do câncer hepático. Espera-se também observar aumento no nível de informação dos participantes após a exposição aos conteúdos educativos. A utilização das redes sociais como ferramenta de educação em saúde possibilita maior disseminação de informações e engajamento do público, contribuindo para a promoção da saúde de forma ampla. Conclui-se que o uso de campanhas digitais representa uma estratégia eficaz e viável para a conscientização sobre o câncer de fígado, especialmente em contextos onde há limitação de ações presenciais. O projeto contribui não apenas para a formação acadêmica dos estudantes de Biomedicina, ao integrar teoria e prática, mas também para o fortalecimento da educação em saúde na comunidade. Dessa forma, evidencia-se a importância da utilização de tecnologias digitais como aliadas na prevenção de doenças e na promoção do conhecimento científico acessível.

Palavras-chave: câncer de fígado; citopatologia; educação em saúde; campanhas digitais; prevenção.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRAY, F. et al. Global cancer statistics. CA: **A Cancer Journal for Clinicians**, 2020.

EL-SERAG, H. B. **Epidemiology of viral hepatitis and hepatocellular carcinoma**. Gastroenterology, 2012.

KUMAR, V.; ABBAS, A. K.; ASTER, J. C. Robbins & Cotran. **Patologia:** Bases Patológicas das Doenças. 9. ed. Elsevier, 2016.

CONHECIMENTO DA POPULAÇÃO SOBRE A LEISHMANIOSE E O USO DAS REDES SOCIAIS COMO FERRAMENTA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Profº Gabriel Nunes de Sales Correa

Bruna Santos

João Pedro

Maria Emília

Thaís Rosa

Centro Universitário Estácio de Vitória

A leishmaniose é uma doença infecciosa de grande relevância em saúde pública mundial, sendo considerada pela Organização Mundial da Saúde uma das principais enfermidades negligenciadas em países de clima tropical (OMS, 2020). Causada por protozoários do gênero Leishmania e transmitida por flebotomíneos, apresenta diferentes manifestações clínicas, podendo evoluir para formas graves quando não tratada adequadamente. No Brasil, a doença representa um importante problema sanitário, especialmente em áreas urbanas e periurbanas onde o saneamento básico e o controle ambiental são frequentemente deficitários. Apesar da gravidade, observa-se que parte significativa da população brasileira ainda possui conhecimento limitado ou fragmentado sobre suas formas de transmissão, sintomas específicos e medidas de prevenção, o que favorece a manutenção da cadeia epidemiológica local. Nesse contexto de desinformação, destaca se a necessidade premente de estratégias educativas eficazes que promovam a disseminação de informações confiáveis e acessíveis para a comunidade acadêmica e civil. O objetivo deste trabalho é avaliar o nível de conhecimento da população sobre a leishmaniose por meio de um questionário aplicado na plataforma Google Forms, bem como desenvolver uma intervenção educativa baseada nas principais lacunas identificadas nos dados coletados durante a pesquisa. Pretende-se, assim, contribuir para a ampliação do conhecimento popular e para a promoção de medidas preventivas sustentáveis. O referencial teórico fundamenta-se em estudos consolidados sobre educação em

saúde e comunicação científica, que evidenciam a importância da informação democratizada como ferramenta de prevenção primária essencial. Segundo o Ministério da Saúde (Brasil, 2019), ações educativas intersetoriais são fundamentais para o controle de doenças negligenciadas, pois permitem que a população reconheça o vetor e os riscos ambientais presentes em seu cotidiano. Além disso, autores contemporâneos apontam que as mídias digitais têm se consolidado como importantes canais de disseminação de conhecimento, ampliando significativamente o alcance das ações educativas para além dos limites físicos das instituições (Souza, 2021). A metodologia consiste em uma pesquisa descritiva, de abordagem quantitativa, realizada por meio de formulário online. O instrumento contempla questões sobre o perfil socioeconômico dos participantes e conhecimentos técnicos relacionados à leishmaniose, incluindo o ciclo de transmissão, identificação de sintomas precoces e prevenção no ambiente doméstico. Após a coleta e análise estatística dos dados, será produzido um vídeo informativo com linguagem simples, acessível e didática, focado estritamente nos principais pontos de desconhecimento identificados durante a aplicação da pesquisa. O conteúdo será divulgado em um canal do YouTube denominado “infovetES”, visando alcançar um público amplo e diversificado por meio das redes sociais e do compartilhamento digital massivo. Como resultados esperados, prevê-se a identificação de déficits críticos de conhecimento da população, especialmente em relação ao papel do vetor da doença e às medidas preventivas adequadas para evitar a proliferação urbana. A produção do vídeo educativo permitirá abordar essas lacunas de forma clara e objetiva, contribuindo diretamente para a conscientização e incentivando mudanças comportamentais sólidas e permanentes. A utilização do YouTube justifica-se pelo seu vasto potencial de alcance e facilidade de acesso assíncrono, consolidando-se como ferramenta estratégica na educação em saúde contemporânea. Conclui-se que a associação entre a rigorosa pesquisa acadêmica e a produção de conteúdo digital representa uma abordagem eficaz para a disseminação do conhecimento científico. Ao direcionar ações educativas com base em dados reais coletados diretamente com a população, este estudo contribui para o fortalecimento das estratégias de prevenção da

leishmaniose e para a promoção da saúde coletiva de forma inclusiva, lúdica e inovadora.

Palavras-chave: educação em saúde; leishmaniose; prevenção; redes sociais; saúde pública.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Manual de vigilância e controle da leishmaniose visceral**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Leishmaniasis**. Geneva: WHO, 2020.

SOUZA, M. C. Educação em saúde e mídias digitais: estratégias contemporâneas de comunicação. **Revista de Saúde Coletiva**, v. 31, n. 2, 2021.

O PERÍMETRO URBANO RELACIONADO AOS ARTRÓPODES E SUAS CONEXÕES E CONSEQUÊNCIAS

Profº Gabriel Nunes de Sales Correa
Ilsimar Dias Ponciano
Lara Rhuana Brilhante Perim
Manoela Martins Ferreira Xavier
Ravel Ragi Ferreira
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: A expansão urbana e a aproximação entre áreas silvestres e ambientes urbanos têm favorecido alterações importantes na dinâmica ecológica de diversos artrópodes, especialmente mosquitos de importância médica e veterinária. A fragmentação ambiental, o aumento de resíduos sólidos, o acúmulo de água parada e as mudanças climáticas contribuem diretamente para a proliferação desses vetores em regiões de transição entre mata e cidade. Nesse contexto, o Parque da Vale, localizado no município de Serra/ES, apresenta-se como um importante ponto de observação científica por possuir conexão entre o perímetro urbano e áreas de vegetação preservada. A presença constante de pessoas no local, associada à diversidade ambiental da região, favorece o contato entre humanos, animais e artrópodes transmissores de doenças. Assim, torna-se relevante compreender como a urbanização interfere na presença e distribuição desses organismos, bem como os possíveis impactos para a saúde pública e ambiental. **Objetivos:** O presente trabalho tem como objetivo analisar a relação entre o perímetro urbano e a presença de artrópodes, com foco específico em mosquitos, avaliando os possíveis impactos ambientais e sanitários decorrentes da interação entre áreas urbanas e silvestres. Busca-se ainda identificar os principais locais de ocorrência dos mosquitos no Parque da Vale, compreender fatores ambientais associados à proliferação desses artrópodes e conscientizar a população acerca da importância do controle ambiental e da preservação ecológica. O público-alvo do estudo compreende estudantes, pesquisadores da área da saúde e meio ambiente, visitantes do parque, moradores

próximos à região estudada e profissionais ligados à vigilância ambiental e epidemiológica. **Referencial Teórico**: Os artrópodes representam um dos grupos mais diversos do reino animal, desempenhando funções ecológicas essenciais, porém alguns possuem grande relevância epidemiológica devido à capacidade de transmissão de agentes infecciosos. Segundo Consoli e Oliveira (1994), os mosquitos são vetores importantes de doenças como dengue, chikungunya, zika e febre amarela. Estudos recentes demonstram que o crescimento urbano desordenado favorece a adaptação de espécies anteriormente restritas ao ambiente silvestre, ampliando o risco de transmissão de arboviroses em centros urbanos (Forattini, 2002). Além disso, a proximidade entre áreas verdes e regiões urbanizadas possibilita maior circulação de espécies vetoras, tornando necessária a realização de estudos ecológicos e epidemiológicos voltados ao monitoramento ambiental. **Metodologia:** O estudo será realizado no Parque da Vale, situado no município de Serra, Espírito Santo, durante o mês de maio de 2026. As coletas ocorrerão semanalmente em diferentes pontos estratégicos do parque, especialmente em áreas de transição entre o ambiente urbano e o silvestre. Serão utilizadas armadilhas apropriadas para captura de mosquitos, além de observações ambientais relacionadas à presença de água parada, vegetação, temperatura e circulação humana. Após as coletas, os espécimes serão separados, identificados e analisados quanto à frequência e distribuição das espécies encontradas. Os dados coletados serão organizados em tabelas e gráficos para melhor interpretação dos resultados. **Resultados e Discussão**: Espera-se identificar maior concentração de mosquitos em áreas próximas à vegetação densa e locais com presença de água acumulada. A análise dos dados poderá demonstrar a influência direta da urbanização sobre a distribuição dos artrópodes, evidenciando como alterações ambientais favorecem a adaptação de determinadas espécies ao ambiente urbano. Também se espera observar a presença de espécies de relevância epidemiológica, reforçando a necessidade de medidas preventivas e educativas voltadas ao controle ambiental. A discussão dos resultados permitirá compreender a importância da integração entre preservação ambiental, educação em saúde e vigilância epidemiológica para redução dos riscos associados aos artrópodes vetores.

Conclusões: Conclui-se que a relação entre o perímetro urbano e áreas silvestres influencia diretamente a ocorrência e distribuição dos artrópodes, especialmente mosquitos com potencial vetor. O Parque da Vale representa uma área estratégica para estudos ambientais devido à sua localização e biodiversidade. Dessa forma, o monitoramento contínuo desses organismos torna-se fundamental para prevenção de doenças, preservação ambiental e promoção da saúde pública. O trabalho também contribui para conscientização da população acerca da importância do equilíbrio ecológico e das ações preventivas relacionadas ao controle de vetores.

Palavras-chave: artrópodes; mosquitos; perímetro urbano; saúde pública; vigilância ambiental.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CONSOLI, R. A. G. B.; OLIVEIRA, R. L. **Principais mosquitos de importância sanitária no Brasil**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 1994.

FORATTINI, O. P. **Culicidologia médica**. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2002.

CÂNCER DE COLO DO ÚTERO: PREVENÇÃO, DIAGNÓSTICO E CONSCIENTIZAÇÃO DIGITAL

Profº Herllon Karllos Athaydes Kerr
Chriciele de Oliveira Batista
Maria Eduarda Vitória Gonçalves Bravim
Maria Vitória Ibraim de Oliveira Gomes
Samyra Dominicini Moreira
Sara da Silva Gonçalves
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O câncer de colo do útero ocupa a terceira posição em incidência entre as mulheres no Brasil. É uma doença de desenvolvimento lento que oferece sinais antes de se tornar invasiva, sendo fundamental o rastreamento para identificá-la em estágios iniciais. A principal causa está relacionada à infecção persistente pelo Papilomavírus Humano (HPV), que atinge cerca de 80% das pessoas sexualmente ativas ao longo da vida (Varella, 2022). **Objetivos:** Informar a população sobre o que é o câncer de colo do útero e o HPV; destacar a importância da vacina e do exame Papanicolau; identificar sinais de alerta e promover a proteção tanto de mulheres quanto de homens, utilizando as redes sociais como ferramenta de educação em saúde. **Referencial Teórico:** O HPV pode se manifestar de forma latente, subclínica ou clínica, sendo esta última caracterizada por lesões visíveis como o condiloma acuminado. O exame de Papanicolaou, ou colpocitologia oncótica, é o método padrão para detectar alterações celulares precoces. A vacina é uma ferramenta de prevenção primária eficaz, protegendo contra diversos tipos de câncer, além do cervical. Dados reforçam a necessidade de fortalecer ações de vacinação e rastreamento para reduzir o aumento projetado de casos (Kerr; Kerr, 2023). **Metodologia:** O trabalho utilizará uma abordagem educativa digital fundamentada em métodos qualitativos de disseminação de informação. A estratégia consistirá na utilização das redes sociais, especificamente o Instagram (@amigas_na_prevencao), onde serão publicados posts semanais abordando tópicos como: definição da doença, o papel de homens e mulheres na prevenção (visto que homens são vetores e também desenvolvem

cânceres relacionados ao HPV), eficácia da vacina, o exame Papanicolau e sinais de alerta. **Resultados E Discussão:** Discussões apontam que a baixa cobertura vacinal e a falta de adesão ao Papanicolau dificultam a eliminação da doença como problema de saúde pública no Brasil. Sinais como sangramento anormal, dor na relação sexual e corrimento persistente são alertas para casos em evolução. Portanto, a estratégia de comunicação digital visa ampliar o alcance das informações e promover o letramento em saúde, estimulando a imunização coletiva e a quebra de tabus, de modo a gerar um impacto positivo na saúde da comunidade. **Conclusões:** A prevenção primária (vacina) e secundária (Papanicolau) são os pilares para o controle da doença. O uso do Instagram como plataforma semanal de informação permite democratizar o conhecimento técnico, incentivando a proteção coletiva, adesão aos exames e reduzindo o impacto social e de saúde causado por esse câncer.

Palavras-chave: câncer de colo do útero; HPV; papanicolau; prevenção; instagram.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA). **Estimativa 2023**: incidência de câncer no Brasil. Rio de Janeiro: INCA, 2023.

KERR, Suzana; KERR, Herllon. **Exame preventivo do câncer de colo uterino: fundamentos e coleta**. [S.l.]: Material didático fornecido.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Diretrizes Brasileiras para o Rastreamento do Câncer do Colo do Útero**. 2. ed. rev. ampl. e atual. Rio de Janeiro: INCA, 2016.

VARELLA, Drauzio. **Câncer de colo do útero** | DrauzioCast. YouTube, 11 nov. 2022. Disponível em: https://youtu.be/tfmUGVt2V70. Acesso em: 20 abr. 2026.

CÂNCER DE GARGANTA: PREVENÇÃO, DIAGNÓSTICO E CONSCIENTIZAÇÃO NA COMUNIDADE

Camila Ferreira
Eloysa Rodrigues
Ivone Almeida dos Santos
Jaqueline Stefanon
Mikelli Martinelli
Centro Universitário Estácio de Vitória

Introdução: O câncer de garganta é uma doença que afeta a região da faringe e laringe, sendo considerado um importante problema de saúde pública devido ao diagnóstico tardio e ao elevado índice de mortalidade. Essa patologia está associada principalmente ao tabagismo, consumo excessivo de álcool, infecção pelo HPV e exposição a agentes químicos, fatores que contribuem para o aumento dos casos no Brasil e no mundo. O câncer de laringe acomete principalmente homens na sétima década de vida, entre 60 e 69 anos, sendo um dos tumores mais prevalentes na região de cabeça e pescoço, com o carcinoma de células escamosas como tipo histológico mais comum (INCA, 2026). Diante desse cenário, torna-se fundamental ampliar o conhecimento sobre a doença e promover a conscientização sobre prevenção e diagnóstico precoce. **Objetivos:** O objetivo deste trabalho é apresentar um estudo sobre o câncer de garganta, abordando fatores de risco, sintomas, formas de prevenção, diagnóstico e tratamento, contribuindo para a formação acadêmica dos estudantes e para o fortalecimento das ações de educação em saúde no contexto do projeto de extensão universitária. **Referencial Teórico**: De acordo com o Instituto Nacional de Câncer, o câncer de garganta está diretamente relacionado ao uso de tabaco e álcool, além da exposição ocupacional a agentes cancerígenos como asbesto, névoas ácidas e substâncias químicas presentes em ambientes industriais (INCA, 2023; IARC, 2025). A Organização Mundial da Saúde destaca que a prevenção e a informação são estratégias fundamentais para reduzir a incidência da doença, especialmente por meio da redução do tabagismo, controle do consumo de álcool e

adoção de medidas de proteção no ambiente de trabalho (OMS, 2022). Estudos também apontam que o diagnóstico precoce aumenta significativamente as chances de cura e melhora a qualidade de vida dos pacientes (BRASIL, 2021). **Metodologia**: A metodologia utilizada neste trabalho foi baseada em pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo, realizada por meio da análise de artigos científicos, livros, publicações do Ministério da Saúde, Instituto Nacional de Câncer, Organização Mundial da Saúde e Agência Internacional de Pesquisa em Câncer. Foram selecionados materiais atualizados que abordam os principais aspectos do câncer de garganta, incluindo fatores etiológicos, sintomas, diagnóstico e tratamento, permitindo a construção de um estudo teórico voltado ao projeto de extensão. **Resultados e Discussão:** Os resultados demonstram que o câncer de garganta ainda é diagnosticado tardiamente, principalmente devido à falta de informação da população sobre sintomas iniciais como rouquidão persistente, dor ao engolir, dificuldade de fala, sensação de caroço na garganta e presença de nódulos no pescoço. O diagnóstico é realizado por meio da laringoscopia e biópsia, exames fundamentais para confirmação da doença e definição do tratamento, que pode incluir cirurgia, radioterapia e quimioterapia, dependendo da extensão do tumor. A literatura aponta que a prevenção associada à redução do consumo de álcool e tabaco, controle do peso corporal, vacinação contra HPV e uso de equipamentos de proteção no ambiente de trabalho pode reduzir significativamente os casos da doença e melhorar os resultados terapêuticos (BRASIL, 2025). **Conclusões:** Conclui-se que o estudo sobre câncer de garganta é fundamental para ampliar o conhecimento acadêmico e contribuir para a conscientização sobre prevenção e diagnóstico precoce. A pesquisa desenvolvida no projeto de extensão permite compreender melhor os fatores de risco e as formas de controle da doença, fortalecendo a educação em saúde e incentivando a adoção de hábitos saudáveis, além de contribuir para a formação de profissionais capacitados para atuar na promoção da saúde e na prevenção do câncer.

Palavras-chave: câncer de garganta; prevenção; diagnóstico precoce; educação em saúde; câncer de laringe.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Câncer de cabeça e pescoço**. Brasília, 2021.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Norma Regulamentadora 1** - Gerenciamento de Riscos Ocupacionais. 2025.

IARC. International Agency for Research on Cancer. **Classifications by cancer sites**. 2025.

INCA. Instituto Nacional de Câncer. **Câncer de cabeça e pescoço.** Rio de Janeiro, 2023.

INCA. Instituto Nacional de Câncer. **Estimativa 2026**: incidência de câncer no Brasil. Rio de Janeiro, 2026.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Prevenção do câncer**. 2022