

UNIFEBE

Saúde e Bem-Estar



FISIOTERAPIA

Mais movimento, menos limites

Manter-se ativo na terceira idade é quebrar estereótipos em busca da qualidade de vida

EDUCAÇÃO FÍSICA

Vulnerabilidade Social impacta na saúde e qualidade de vida

MEDICINA

Saúde da Mulher: Acadêmicos do curso desenvolvem estratégias nas UBSs de Brusque

PSICOLOGIA

Os desafios da saúde plena de quem vive para ensinar



EXPEDIENTE

Mantenedora

Fundação Educacional de Brusque - FEBE

Mantida

Centro Universitário de Brusque - UNIFEBE

Presidente e Reitora

Rosemari Glatz

Vice-presidente, Vice-reitor e Pró-reitor de Administração

Sergio Rubens Fantini

Pró-reitor de Graduação

Sidnei Gripa

Pró-reitora de Pós-graduação, Pesquisa, Extensão e Cultura

Edinéia Pereira da Silva

Coordenador de Educação Física

João Derli de Souza Santos

Coordenadora de Fisioterapia

Leilane Marcos

Coordenador de Medicina

Osvaldo Quirino de Souza

Coordenadora de Psicologia

Andreia Martins

Assessora de Comunicação

Aline de Souza

Reportagem

Guédria Ida Baron Motta

Olga Luisa dos Santos

Taiana Steffen Eberle

Fotos

Olga Luisa dos Santos

Acadêmicos UNIFEBE

Projeto Gráfico/Diagramação

Diego Bernardi | Barbária Criativa

Revisão

Rosana Paiza

Assessoria de Comunicação Social

comunicacao.assessor@unifebe.edu.br

Fone: (47) 3211-7223

CURSOS GRADUAÇÃO

Presenciais

Administração

Arquitetura e Urbanismo

Ciências Contábeis

Design de Moda

Design Gráfico

Direito

Educação Especial

Educação Física – Bacharelado

Educação Física – Licenciatura

Engenharia Civil

Engenharia de Produção

Engenharia Mecânica

Engenharia Química

Fisioterapia

Gestão Comercial

Letras-Inglês

Medicina

Pedagogia

Pedagogia - Anos Iniciais do Ensino

Fundamental

Processos Gerenciais

Psicologia

Publicidade e Propaganda

Sistemas de Informação

Tecnologia Educacional

EaD

Processos Gerenciais

Ensino Fundamental II

Ensino Médio

Pós-Graduação

Cursos de Curta Duração



Palavra da reitora

Profª Rosemari Glatz

Reitora do Centro Universitário de Brusque - UNIFEBE
Presidente da Fundação Educacional de Brusque - FEBE

O conhecimento científico produzido ao longo da Graduação, aplicado com os cidadãos para atender às demandas da própria comunidade, é a essência da extensão universitária. É dessa interação que nascem os textos da Revista Saúde e Bem-Estar.

Em sua quarta edição, o material apresenta, de forma leve, um compilado de informações relevantes sobre a promoção da saúde e do bem-estar físico e mental. Um olhar técnico e, ao mesmo tempo, sensível dos nossos acadêmicos de Educação Física, Fisioterapia, Medicina e Psicologia para com as necessidades e desafios contemporâneos na área da saúde.

Cabe ressaltar que todo conteúdo descrito nas próximas páginas é embasado cientificamente, e as ações desenvolvidas pelos acadêmicos são orientadas por professores e coordenadores. Cada pesquisa, entrevista, texto e reflexão evidenciam a importância da interdisciplinaridade. A colaboração entre diferentes áreas do conhecimento se apresenta como fundamental para promover um entendimento abrangente e acessível sobre temas, muitas vezes, tão complexos.

Ao convidá-lo a apreciar este material, desejo que a Revista Saúde e Bem-Estar cumpra com o seu propósito de ser muito mais que um meio de contato com a comunidade. Que ela dissemine conhecimento de qualidade e que seja, principalmente, um espaço de reflexão e inspiração para todos nós.

Boa leitura!

ÍNDICE

08

Saúde e docência



13

Professor: atuação e desafios



21

Saúde da Mulher

30

Mais movimento, menos limites



36

Mudar o
estilo de vida



45

Avaliação Física



41

Vulnerabilidade
social



48

Ensino médio
noturno





PSICOLOGIA

O curso de Psicologia da UNIFEBE tem como missão formar psicólogos (as) com competências e habilidades que lhes possibilitem a atuação nos diversos contextos sobre o fenômeno psicológico, como indivíduo, grupos, instituições e comunidades em caráter psicossocial, preventivo, clínico e saúde. O curso oportuniza ao egresso uma formação científica, crítica e reflexiva, que o permita utilizar técnicas e métodos científicos, avaliar e produzir conhecimentos da Psicologia de maneira consciente, ética e responsável.



DURAÇÃO
10 semestres



HORÁRIOS
Noturno



COORDENAÇÃO
Professora Andreia Martins
psicologia@unifebe.edu.br

DIFERENCIAIS



Corpo docente qualificado, com ampla experiência profissional e sólida formação acadêmica;



Clínica Escola e Serviços de Psicologia;



Prestação de Serviços de Psicologia à Comunidade;



Dinâmicos Laboratórios de Atendimento Clínico Assistido;



Núcleo de estudos em Avaliação Psicológica;



Disciplinas com atividades práticas para o desenvolvimento de competências;



Oportunidades de desenvolvimento de Projetos de Iniciação Científica, Extensão e Publicações;



Opção de Ênfase em: Psicologia e Processos de Prevenção e Promoção em Saúde ou Psicologia e Processos de Gestão.



LEIA O QR CODE
E CONHEÇA MAIS



VISITE A PÁGINA



Palavra da coordenadora

Profª Andreia Martins

Coordenadora do curso de Psicologia da UNIFEBE

É com muita alegria que apresentamos a Curricularização da Extensão do curso de Psicologia da UNIFEBE, realizada no primeiro semestre de 2024. As atividades foram desenvolvidas a partir da curricularização de 2024.1, a qual, entre outras ações, realizou uma pesquisa com os profissionais da Educação do município de Brusque (SC), tendo a saúde mental como tema central.

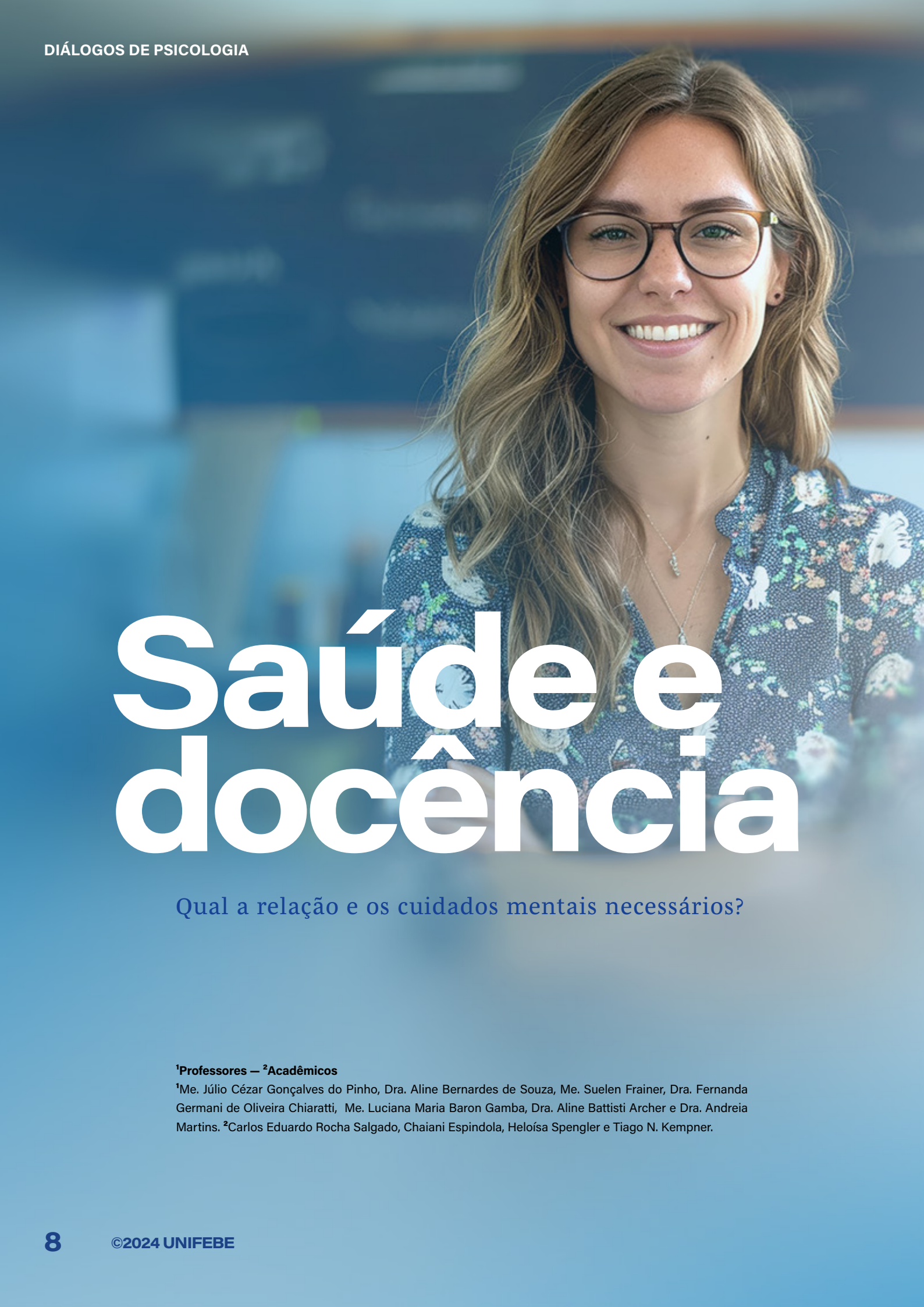
Assim, nas páginas a seguir constam as propostas desenvolvidas com os profissionais, a partir do tema: Sustentabilidade com foco na Saúde do(a) Trabalhador(a) da área da educação, especialmente às práticas de autocuidado.

Agradecemos a parceria da Secretaria de Educação do município de Brusque, a receptividade das escolas, dos profissionais da educação e, sobretudo, os docentes presentes nas oficinas e palestras desenvolvidas. Nossa gratidão a você, docente: um público acolhedor, repleto de sonhos e aspirações, ávidos por conhecimento e pelo constante aprimoramento profissional. Foi uma grande satisfação estar com vocês!

Desejamos a todos uma excelente leitura!

PSICOLOGIA





Saúde e docência

Qual a relação e os cuidados mentais necessários?

¹Professores — ²Acadêmicos

¹Me. Júlio César Gonçalves do Pinho, Dra. Aline Bernardes de Souza, Me. Suelen Frainer, Dra. Fernanda Germani de Oliveira Chiaratti, Me. Luciana Maria Baron Gamba, Dra. Aline Battisti Archer e Dra. Andreia Martins. ²Carlos Eduardo Rocha Salgado, Chaiani Espindola, Heloísa Spengler e Tiago N. Kempner.

Ser docente é desempenhar um papel fundamental na formação e capacitação das pessoas. Entretanto, muitos desafios fazem parte dessa jornada. Para além das particularidades da relação com os alunos, há um contexto de desvalorização da profissão e do próprio sistema educacional, que afetam a vida e a saúde mental de quem vive para ensinar.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (1946), estar saudável não se refere apenas ao fato de a pessoa não apresentar doenças, mas a uma completude física, mental e social. Ao analisar essa definição, a Mestre em Enfermagem e Doutora em Ciências Sociais, Irene de Jesus Silva (2009), defende que pessoas com excesso de trabalho e múltiplos afazeres, como é o caso de diversos docentes, encontram dificuldade na prática do autocuidado. Por consequência, esse quadro interfere na saúde mental.

Diante do contexto, percebe-se a necessidade de voltar o olhar para práticas ligadas à promoção da saúde do professor, com o incentivo de não apenas compreender a maneira como a rotina de trabalho afeta sua saúde mental, mas, sobretudo, promover o estímulo para o autocuidado.

Impactos da pandemia

A saúde mental se tornou um tema mais presente nas escolas após a pandemia da Covid-19, nos anos de 2020 e 2021. Naquele período, os profissionais da educação tiveram impactos em sua atuação profissional. Para além dos aspectos intrínsecos à pandemia (imprevisibilidade sobre o futuro, e à própria saúde), a carga de trabalho e a curva de aprendizado de novas técnicas e metodologias de ensino se tornaram os principais desafios enfrentados. Foi exigido muito dos professores, com a utilização de ferramentas remotas, assim como a adaptação a esses meios.



As primeiras fases do curso de Psicologia mergulharam fundo nos estudos acadêmicos para refletir sobre a saúde mental dos professores





Na sala de aula, os estudantes transformaram o conhecimento científico em infográficos que organizam informações importantes sobre autocuidado

Precedendo a temática, a Doutora em Psicologia Social, Maria de Fátima Evangelista Mendonça Lima (2009), cita que os docentes costumam se atualizar com frequência como forma de demonstrar domínio sobre variados temas. Isso afeta o ritmo de um modo geral e acarreta uma jornada de trabalho superior àquela estabelecida no contrato.

Bolsa de Iniciação à Docência

Como exemplo das dificuldades encontradas, existe um grande déficit de profissionais na Educação Básica. Para isso foi criado, em 2007, o Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência, o qual permite que estudantes de Licenciaturas estagiem em escolas públicas durante a graduação.

Conforme a análise da Doutora em Educação, Natalia Neves Macedo Deimling (2017), o benefício afetou a escolha acadêmica de estudantes que já demonstravam a intenção de lecionar. Muitos dos entrevistados usariam a formação como ponte para o acesso a outras profissões. Um dos consultados manifesta a vontade de trabalhar com o Ensino Médio, embora considere que essa não seria a única fonte de renda, evidenciando a desvalorização da área.

Ao admitirem no programa uma forma de contato com a realidade profissional, reações controversas aparecem. Na ótica dos alunos concluintes do Ensino Médio, a profissão de professor é importante, mas devido à desvalorização da carreira e condições de trabalho, como longas jornadas, baixo reconhecimento e dificuldades de ensino, não há um grande interesse pela profissão.

Prática Docente & Autocuidado*

Condições de trabalho docente

Alguns desafios

- ▶ Baixa remuneração;
- ▶ Desvalorização profissional;
- ▶ Jornadas extensas de trabalho;
- ▶ Má infraestrutura de ensino.

Motivações

- ▶ Transformar vidas;
- ▶ Aprender continuamente;
- ▶ Contribuir para a sociedade;
- ▶ Trazer apoio e suporte para os estudantes.

Uso do corpo como terapia

Práticas

- ▶ Esportes;
- ▶ Atividades artísticas;
- ▶ Atividades interativas;
- ▶ Trabalhos manuais.

Benefícios

- ▶ Fortalecimento de vínculos sociais;
- ▶ Redução de estresse;
- ▶ Fortalecimento de identidade e sua relação com o ambiente.

Autocuidado físico e emocional

Lembre

- ▶ Saúde vai além de não ter doença, é também o bem-estar geral do corpo e da mente.

Dicas de cuidados pessoais

- ▶ Regulação de estresse;
- ▶ Técnicas de respiração;
- ▶ Gestão de tempo;
- ▶ Alimentação saudável.

Desenvolvimento pessoal

Refleta!

- ▶ Para que haja um bom desenvolvimento infantil, faz-se necessário o investimento em diversas áreas além da educacional. Da mesma forma, para termos um bom desenvolvimento pessoal, é importante focar em áreas além do profissional.

Regulação emocional

A prevalência e a vulnerabilidade são fatores que estão associados ao impacto psicossocial. Por isso, é importante que os profissionais estejam preparados para as exigências e capacitados para lidar com tais processos envolvidos, sobretudo no que concerne ao autocuidado. Desta forma, algumas técnicas se tornam úteis para auxiliar na regulação emocional. A gestão de tempo, prática de exercícios físicos, meditação, controle do estresse e técnicas de respiração são alguns exemplos. Além disso, uma boa alimentação se torna uma grande aliada. É importante ainda mencionar, segundo o consultor Psicoeducacional, Vitor da Fonseca (1995), que isso não provoca uma transformação definitiva, visto que as pessoas têm suas particularidades.

Por meio do conhecimento compartilhado pelo psicanalista, professor e pesquisador, Alfredo Jerusalinsky (1989), sugere-se que a reelaboração da noção de corpo possa ser trabalhada na saúde mental pela experiência lúdica. É o caso do esporte, das atividades artísticas, interativas e dos trabalhos manuais. Estudos da psicomotricidade revelam benefícios importantes para educadores, como para toda a população, tais como: o fortalecimento de vínculos sociais e da própria identidade, redução de estresse e a relação com o ambiente.

Em busca da superação

A educação é um fator importante e está diretamente ligada ao bem-estar das crianças. Entretanto, para que haja uma boa relação entre o ensino e o desenvolvimento infantil, faz-se necessário fornecer um ambiente favorável, não só para os alunos, mas também para os educadores que, desse modo, podem desempenhar o seu papel da melhor forma possível.

Centros educacionais são ambientes que fornecem espaço para o desenvolvimento cognitivo e emocional, sendo reconhecidos também como um local de segurança e cuidado. Uma boa infraestrutura e salas de aula com número de alunos reduzidos são alguns dos fatores que tornam o ambiente atrativo para os estudantes, ao mesmo tempo em que favorecem a prática dos educadores. É dessa forma que se dá à criança, jovem ou adulto, a atenção adequada.

Vale ressaltar que o corpo docente é responsável pelo ensinamento de todas as áreas de atuação do mercado de trabalho e influencia, decisivamente, na vida de todos. Com a valorização, o cuidado e a atenção, a escassez profissional de professores talvez se torne, algum dia, um problema superado.

Os trabalhos científicos consultados para esta matéria estão disponíveis na íntegra e podem ser acessados por meio do QR-Code



Professor: atuação e desafios



Um olhar psicológico para quem
vive do ofício de ensinar

“**N**unca estamos sós, por onde passamos levamos um pouquinho dos outros e deixamos um pouquinho nós”. A frase do escritor francês, Antoine de Saint-Exupéry, inspirou os acadêmicos do curso de Psicologia da UNIFEBE na Curricularização da Extensão que, no primeiro semestre de 2024, lançou luz sobre o autocuidado do professor. Esses homens e mulheres, que dedicam suas vidas à vocação de ensinar, muitas vezes esquecem de olhar para si e compreender que também merecem atenção e qualidade de vida.

As intervenções, realizadas pelos próprios estudantes de Psicologia, ocorreram em Brusque, no Centro Municipal de Educação Infantil Marli Teresinha Benvenuti Buss, no bairro Limoeiro; e no Centro de Educação Infantil Emília Floriani de Oliveira (CAIC I e II), no bairro Santa Terezinha.

Transformação de vida

Depois de acolher e de apresentar fundamentos teóricos sobre a profissão de professor(a), acadêmicos(as) da 5ª fase do curso de Psicologia realizaram a atividade proposta. Com o uso de aquarela e lápis de cor, os participantes foram encorajados a desenhar dois momentos: o passado, quando ingressaram na área educacional; e o presente, com as conquistas e os desafios vivenciados na rotina diária.

“Logo após a produção das ilustrações, proporcionamos um tempo de partilha, realizando a mediação. Foi um momento bastante produtivo, no qual os(as) professores(as) e monitores dividiram conosco um pouquinho das suas trajetórias, dos seus sonhos, anseios, desafios e como se sentem atuando na área. Muitos depoimentos foram emocionantes e impactantes”, descrevem os acadêmicos(as).

Entre os relatos, alguns professores manifestaram saudade do passado, quando a profissão, segundo eles, era mais valorizada. Outros, lamentaram o fato de que muitos pais consideram a escola como um “depósito” de crianças. Só o amor que, inevitavelmente, brota dessa relação entre estudantes e seus mestres, é o que permanece sem alteração.

¹Professores — ²Acadêmicos

¹Me. Grasielle Rosvadoski da Silva, Me. Júlio César Gonçalves do Pinho, Dr. Gustavo Angeli, Me. Luzia de Miranda Meurer, Dr. Simoni Urnau Bonfiglio, Me. Ana Paula Santos Siqueira, Me. Suelen Frainer, Me. Bruna Maiara Giralddi, Dra. Aline Battisti Archer, Dr. André Luiz Thieme, Me. Grasielle Rosvadoski da Silva, Dra. Aline Bernardes de Souza, Dra. Andreia Martins, Dra. Jeisa Benevenuti, Me. Bruna Maira Giralddi. ²Beatriz Kunitz, Clara Perotoni, Maria Eduarda Vargas Bertolini, Gabriela Hang Busquiroli, Eduarda Schafer, Sarah Galan, Paulina Marchi, Viviane Pavesi, Gisele F. Bertoldi, Yasmim Sara Bernardino, Lilian Silva, Gabriella Rovassine, Eduarda Silva Freitas, Pamela Cristina Althaus, Tainara Ariele de Souza Anacleto, Ana Carolina Carniel, Evelin Silveiro Koneski, Gustavo Araldi, Caroline Popper Cernucky, Elisa Kempner, Isadora Wehmuth Gamba, Lucas Xavier, Francine de Souza Luiz, Carolaine Heck, Dunia Maria Mecias Sassi, Barbara Eduarda Soares Cabral, Julia Ribeiro Costra, Pietro Paulino Caetano, Sara Guedes, Nicole Souza, Aline Santos Sales, Bruna Vanessa Camargo de Chagas, Caroline da Silva Leite, Crislene Salviti, Deivid Czelen, Gabrielle dos Santos Correia, Gabrielly Beatriz Cruz Santos, Gustavo dos Santos, Jéssica Terêncio dos Santos, Juliana Machado da Silva, Laiza Krause, Maryane Bida Blan, Teresa Lana, Raiany Vitória de Lima Sabino, Allana Paes, André Mattos, Eduardo Bianchessi, Jéssica Moreira, Joice Mara, Kamilly T. Dias, Lais Hasckel Muller, Laissa Gonçalves Martins, Lucas Segantin, Mateus Angelo, Vanessa Coelho; Amanda Mazurok; Michel de Souza; Elizandra Simas; Ezequiel Fernandes; Luiz Rogerio Jimenes; Isabela Camili de Oliveira; Mateus Decker Venturelli; Priscila Brick; Tainara Caroline Rocha; Cathleen Paulo, Milena Hostins, Talita Rodrigues Caitano, Vanessa Soares Govea, Franciane Schaefer Fischer, Matheus Winter, André Alonso Marques, Diogo Macedo Dalcastagne, Taila Alberton, Beatriz Kohler, Euler Hugen, Jéssica E. Rabelo, Luana Thives, Amanda Montibeller, Bianca Busching, Gabrieli Gilsa, Isadora Beatriz Wippel, Julia Ramos Castanha, Lis Adriane Dalbosco, Isadora Mota Boni, Karolina Kistner, Brenda Fonseca, Maria Lúcia Maffei, Maria Heloísa Laurindo, Larissa Medeiros, Bruna Jativa, Georgia Mueller Peres Kistenmacher, Bruna Moreira Raitz, Maria Clara Pereira de Brito, Romenigh Rodrigues Oliveira, Alessandro José Quisinski, Matheus Henrique Henschel, Mariana Hingst Goulart e Sara Maffezzolli Dos Santos.



Na roda de conversa, os docentes reconheceram a importância de um momento de atenção e de cuidado para si

“Minha vida como criança nunca foi fácil, pois eu costumava dar muito trabalho. Até que, um dia, conheci o amor por intermédio de uma professora, que me acolheu. Essa humanização mudou a minha história. A partir daquele momento, comecei a sonhar com a profissão, para ter a oportunidade de ajudar outras crianças”, disse uma educadora.

Para os estudantes de Psicologia, a dinâmica proporcionou aos participantes uma nova conexão com as próprias raízes. “Para o fechamento, enfatizamos mais uma vez sobre a importância dessa profissão que é tão linda e transforma vidas. O amor, a dedicação e o conhecimento sempre darão frutos na vida de alguém”, concluem os acadêmicos.

Árvore da carreira

Também representando a 5ª fase de Psicologia, uma segunda intervenção abordou questões relacionadas ao autocuidado do professor, por meio da “Árvore da carreira”.

“O objetivo era refletir sobre a escolha da profissão. Depois de desenhar uma árvore, orientamos que os participantes escrevessem nas raízes palavras ou frases que representassem os fatores envolvidos na decisão de ser professor. Lá, eles puderam listar influências pessoais, valores, experiências significativas e pessoas que participaram deste processo”, explicam os acadêmicos.

No tronco, cada convidado escreveu sobre o que sustenta a profissão, como a rede de apoio, remuneração, satisfação pessoal, entre outros. No mesmo espaço foi possível descrever as dificuldades encontradas no cotidiano.

“O desenvolvimento das folhas estava relacionado com a proposta anterior, pois eles deveriam escrever sobre as habilidades aprimoradas no dia a dia, que contornam as adversidades encontradas. Por fim, os frutos deveriam apontar as partes positivas de ser professor”, acrescentam os estudantes de Psicologia.

Segundo eles, a aplicação da dinâmica “possibilitou a reflexão sobre os pilares que sustentam os professores na profissão. Em meio à correria, poucos conseguem olhar para o caminho percorrido e lembrar do motivo pelo qual tudo começou”.





Durante a palestra, os professores foram convidados a produzir materiais como forma de expressar sentimentos

Autocuidado na docência

A terceira “Pesquisa sobre a saúde dos/as trabalhadores/as da Educação em Santa Catarina”, realizada pelo Sindicato dos Trabalhadores em Educação de Santa Catarina (Sinte/SC), revelou que os principais problemas de saúde enfrentados pelos trabalhadores da Educação catarinense, em 2022, estavam relacionados à saúde mental. Conforme o documento, 65,7% dos entrevistados relataram enfrentar algum transtorno mental, incluindo depressão, Burnout, TDAH, ideação suicida e crises de ansiedade.

As dimensões do autocuidado

O autocuidado pode ser algo instintivo do indivíduo ou, até mesmo, ser adquirido por aprendizado. Ele também abrange quatro dimensões fundamentais: ter conhecimento sobre autocuidado; consciência da sua importância; saber fazer; e fazer realmente.

“A primeira dimensão é a cognitiva e refere-se ao nosso próprio conhecimento a respeito das nossas condições de saúde e daquilo que é necessário de habilidades para comprometer-se com o autocuidado. A se-

gunda dimensão é a física, e está interligada com a capacidade do nosso corpo realizar a ação do autocuidado. A terceira dimensão é a emocional ou psicossocial, que está relacionada aos nossos valores, percepção e motivação para o autocuidado. Por fim, a quarta dimensão é a do comportamento, que apresenta os requisitos para executar as ações do autocuidado em um período de tempo, com o propósito de manter uma vida mental saudável”, citam os acadêmicos, fundamentados em um dos artigos publicados pelo Dr. em Enfermagem, Fernando Alberto Soares Petronilho.

Os pilares da OMS sobre autocuidado

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define o autocuidado como algo que “implica no engajamento das pessoas, famílias e comunidades em atitudes que favoreçam a manutenção e prevenção da saúde”. Nesse sentido, sete pilares foram definidos para nortear as práticas de autocuidado: acesso à informação; ao conhecimento de si próprio; prática de atividade física; boa alimentação; prevenção de riscos; boas práticas de higiene; e uso adequado de medicações.



Pela intervenção do curso de Psicologia da UNIFEDE, professores da rede pública de Brusque puderam refletir sobre autocuidado

De acordo com os acadêmicos de Psicologia, foi importante elucidar aos professores sobre as consequências da falta de autocuidado. É quando entra em cena a negligência da atenção pessoal, diminuição da autoimagem, da autoestima e das próprias necessidades. “Isso pode resultar em estresse psicológico, insônia, dificuldade de concentração, diminuição da saúde física, perda da imunidade e tensões pelo corpo. Ou seja, a não priorização do sujeito passa a ser prejudicial”, ressaltam os estudantes, após a leitura de um artigo escrito pela Dra. em Ciências Sociais, Irene de Jesus Silva.

Para os acadêmicos, por meio da conscientização sobre a importância do autocuidado, é possível formar estratégias eficazes, que contribuem para a construção de uma comunidade educacional mais saudável.

Rotina de Autocuidado

Com pequenas alterações no cotidiano, a prática do autocuidado se torna acessível e pode superar os desafios diários. Pelo menos foi o que mostrou a pesquisa aplicada aos professores, logo após as intervenções. O diálogo com os acadêmicos

de Psicologia ampliou a percepção sobre o autocuidado e a importância de fazer melhores escolhas para a vida.

“Os dados apontaram que a maioria concorda com a relevância do tema. Podemos destacar um comentário feito de forma anônima por uma pessoa que participou da palestra. Ela destaca que o autocuidado é importante para o bem-estar físico e emocional”, vibram os estudantes.

Mais do que isso: 66,7% concordam concordam ser possível estabelecer uma rotina diária para o próprio cuidado. Esses números vão ao encontro do objetivo inicial, de mostrar que pequenas ações rotineiras melhoram a qualidade de vida. Por fim, mais de 60% responderam se sentir motivados a realizar mudanças na rotina diária.

“A palestra foi extremamente enriquecedora para nós, acadêmicos de Psicologia. Aprendemos sobre a importância de incorporar práticas de autocuidado no cotidiano, não apenas para promover o bem-estar individual, mas também para melhorar o desempenho profissional e a qualidade de vida”.



O vínculo afetivo entre professores e alunos se tornou evidente durante a intervenção, ressaltando o protagonismo docente na transformação de vidas

O autocuidado na prática

Uma segunda avaliação foi aplicada, tendo como critérios a percepção da relevância do tema, o desempenho e o domínio do conteúdo das palestrantes, a relação entre a teoria e a realidade cotidiana e o sentimento de conforto diante da explanação apresentada. De maneira geral, os resultados foram positivos.

A acadêmica, Karolina Kistner, relata que se sentiu privilegiada por ter a oportunidade de compartilhar seus conhecimentos com os profissionais da educação presentes. Ela identificou que os participantes demonstraram estar à vontade durante a prática e que os *feedbacks* foram construtivos.

“A proposta de projeto que não adapta a teoria com a realidade dos participantes perde a sua função. Nesse sentido, a experiência que integra a teoria e a prática proporciona aprendizados significativos, tanto na formação dos acadêmicos quanto na vivência dos próprios participantes. Eles avaliam criticamente os conteúdos, comparando com a sua realidade e, assim, também elaboram novas formas de agir nas circunstâncias em que vivem”, atestam os acadêmicos.

Os trabalhos científicos consultados para esta matéria estão disponíveis na íntegra e podem ser acessados por meio do QR-Code





MEDICINA

O curso de Medicina da UNIFEBE tem como missão formar profissionais para atuar e intervir na atenção, gestão e educação em saúde, com responsabilidade, competência e humanização. Nosso objetivo é formar profissionais que possuam conhecimentos, habilidades e atitudes que possibilitem sua interação e atuação no âmbito dos diversos campos de atuação em saúde, tendo como beneficiários os indivíduos e a comunidade, promovendo a saúde para todos. Durante o curso, o aluno trabalha com metodologias ativas de ensino-aprendizagem, que possibilitam maior interação entre professores e alunos e maior aproximação com a prática, além de fomentar o desenvolvimento de postura ética, senso crítico, habilidade reflexiva e aprofundamento de conhecimentos relacionados à prática profissional.



DURAÇÃO
12 semestres



HORÁRIOS
Integral



COORDENAÇÃO
Dr. Osvaldo Quirino de Souza
medicina@UNIFEBE.edu.br

DIFERENCIAIS



Corpo docente qualificado, com ampla experiência profissional e sólida formação acadêmica;



Oportunidades de desenvolvimento de Projetos de Iniciação Científica, Extensão e Publicações;



Uso de instrumentos pedagógicos diversificados, com destaque para o uso de metodologias ativas de ensino que protagonizam o aluno como partícipe do seu aprendizado;



Uso de tecnologias inovadoras que permitem uma maior aproximação do aluno com a realidade da atuação profissional, como laboratório morfofuncional equipado com microcomputadores, microscópios, modelos anatômicos e mesa de simulação em 3D e laboratórios de simulação realística com manequins;



Integração entre teoria e prática desde os primeiros semestres do curso;



Matriz curricular sólida, baseada em escolas de medicina bem-conceituadas no país, a partir das notas do Exame Nacional de desempenho dos Estudantes (Enade) e do Conceito Preliminar de Curso (CPC);



Enfoque no desenvolvimento de conhecimentos, habilidades e atitudes que possibilitem a formação de profissionais éticos, críticos, reflexivos e com conhecimentos aprofundados em seu meio.

**LEIA O QR CODE
E CONHEÇA MAIS**



VISITE A PÁGINA





Palavra do coordenador

Prof. Dr. Osvaldo Quirino de Souza

Coordenador do curso de Medicina da UNIFEBE

O curso de Medicina está numa fase extremamente importante da sua formação. Em dezembro de 2024, teremos a conclusão da primeira turma de médicos formados pela UNIFEBE. Isso nos dá grande satisfação, porque estamos a muitas mãos, construindo um curso de excelência. A formatura desses alunos evidencia a importância do curso de Medicina para Brusque e para toda a região do Vale do Itajaí. O curso de Medicina está cada vez mais integrado à comunidade, e no último semestre o nosso foco foi a Saúde da Mulher. Nesta interação com a sociedade, nossos estudantes desenvolveram atividades em todos os bairros de Brusque, com ações na prevenção do câncer de colo do útero, câncer de mama, HPV, doenças infecto-contagiosas, além de trabalhos voltados às gestantes e de cuidado e prevenção à violência contra as mulheres. Nesse sentido que o curso ganha cada vez mais destaque e importância na nossa comunidade, mostrando que hoje seu papel é crucial na atenção da saúde coletiva e na atenção primária em Brusque e região.

MEDICINA



Saúde da Mulher

Acadêmicos de Medicina desenvolvem estratégias
nas Unidades Básicas de Saúde

¹Professores — ²Acadêmicos

¹Aline Sturmer, Camila Gualarte Lanau, Débora Assunção Aguiar, Fernanda de Oliveira Pereira, Juliana Chaves Costa Pinotti, Ana Paula Fugazza Bernardes, Maristela Morandi e Carla Peixer Krieger. ²Carla Eduarda Pulga, Eduarda Bergozza Maffeis, Laura Borini Rohden, Rafaela Nogueira Munhoz, Anna Júlia Rampanelli Mohr, Débora Helena Jung, Elisa de Almeida, Isadora Aglimone Alessio, Raissa Alvez de Toledo, Thais Pacheco, Beatriz Heloize de Oliveira, Larissa Artigas Laila, Marina Rodrigues Goedert, Pamela Cristina Maiola e Leonardo Baumgartner Machado



Em Brusque, acadêmicos do 4º período de Medicina, orientados pelas professoras Aline Sturmer, Camila Lanau e Fernanda de Oliveira, têm se dedicado à saúde da mulher nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Integrando prática ao currículo, eles aplicam teoria em projetos que beneficiam a população, ampliando a cobertura de exames citopatológicos (método de rastreio de câncer do colo do útero) e proporcionando educação às gestantes para um atendimento integral e humanizado.

Saúde da gestante

Segundo o Ministério da Saúde (2024), o objetivo do acompanhamento de pré-natal realizado na UBS visa garantir uma gestação saudável para um parto seguro, protegendo mãe e bebê. É crucial que as gestantes recebam atenção adequada durante todo o processo, incluindo a amamentação, para garantir a saúde materna e o desenvolvimento pleno da criança.

UBS Emma

A nutrição assume um papel fundamental durante a gestação, visto que as necessidades nutricionais da mulher aumentam significativamente para suprir as demandas da saúde materna e do desenvolvimento fetal, além de prevenir o surgimento de agravos e ganho de peso excessivo. Nesse contexto, a identificação precoce pelos profissionais que compõem a UBS de inadequações nutricionais na gestante assume papel fundamental.

Logo, o projeto realizado pelas acadêmicas Carla Eduarda Pulga, Eduarda Bergozza Maffei, Laura Borini Rohden e Rafaela Nogueira Munhoz, teve como principal objetivo garantir que as gestantes recebam informação adequada e acompanhamento nutricional contínuo durante sua jornada de pré-natal. A intervenção também integrou profissionais da Enfermagem, Nutrição e estudantes de Medicina para proporcionar um atendimento multiprofissional e completo.



Acadêmicos de Medicina acompanharam gestantes durante o pré-natal



Ultrassom ecológico integrou atividades com gestantes na UBS Planalto

Ao todo, 12 gestantes participaram das consultas, nas quais se avaliaram os dados antropométricos (peso, circunferência abdominal, altura, Índice de Massa Corporal, entre outros) e a pressão arterial. Também foi aplicado um questionário prévio para compreender quais eram os hábitos relacionados à alimentação e atividades físicas. De acordo com as informações coletadas, metade das gestantes estavam com sobrepeso ou obesidade, bem como havia prevalência pelo sedentarismo, alto consumo de industrializados e café.

Cada paciente foi instruída sobre os parâmetros adequados referentes às questões de macronutrientes (componentes da alimentação fundamentais para os organismos), exercício físico, hidratação, hábitos intestinais e ganho de peso na gestação.

No mês seguinte, uma nova consulta foi realizada, repetindo a avaliação física e o questionário, com a intenção de avaliar o impacto da orientação fornecida. Até o início do mês de junho, os dados pós-intervenção, embora parciais, já apontavam para uma diminuição do consumo de café. O sedentarismo, no entanto, persistia.

De acordo com a preceptora e enfermeira da equipe da UBS Emma, Ana Paula Fugazza Bernardes, as intervenções promovem a saúde, tanto da gestante quanto do bebê. Além disso, apresentam potencial para influenciar positivamente os hábitos de toda a família. A presença das acadêmicas ainda auxilia a equipe em suas diversas ações e indicadores de saúde, reforçando o compromisso com o bem-estar e a qualidade de vida da comunidade atendida.



Atividade promovida pelos acadêmicos fortalece o vínculo da gestante com o bebê



Na UBS Steffen houve incentivo ao exame de prevenção ao câncer de colo de útero

UBS Planalto

O Ministério da Saúde estabeleceu procedimentos para a atenção pré-natal, incluindo controles periódicos, consultas educativas, equipamentos, medicamentos básicos e apoio laboratorial. Por isso, durante o mês de abril, os acadêmicos Beatriz Heloize de Oliveira, Larissa Artigas Laila, Marina Rodrigues Goedert, Pamela Cristina Maiola e Leonardo Baumgartner Machado, acompanhados pela preceptora Maristela Morandi, realizaram encontros semanais no bairro Planalto, para ouvir e esclarecer algumas preocupações de gestantes. Todas as reuniões apresentavam um tema e foram divididas em três momentos.

No primeiro encontro, a pauta foi alimentação, atividade física e autoestima. Na roda de conversa foram abordadas questões cruciais devido aos muitos mitos sobre vida ativa e saudável durante a gestação.

Plano de parto, amamentação e “baby blues” (reação emocional comum após o nascimento do bebê) foram os temas do segundo encontro. De acordo com os acadêmicos de Medicina, o plano de parto orienta e define a preferência da mulher, facilita decisões e torna a experiência do nascimento mais satisfatória. “A amamentação, por sua vez, é um desafio. Ela é vital, tanto para a mãe quanto para o bebê, pois fornece todos os nutrientes necessários para o crescimento da criança e estimula o vínculo materno”, afirmam os estudantes. Por fim, o “baby blues” é uma alteração psíquica leve e transitória, que inicia no terceiro ou quarto dia após o parto e dura cerca de duas semanas. Essa disfunção é causada pela queda abrupta dos hormônios, mas que tende a melhorar com o passar do tempo.

“

“Esses encontros criaram um ambiente propício para a troca de informações e experiências, promovendo a conscientização de que adotar hábitos saudáveis é essencial para uma melhor qualidade de vida”

Acadêmicos de Medicina que participaram do projeto



Acadêmicos comemoram a atividade que proporciona o encontro da teoria com a prática

Já no terceiro encontro, foram ensinadas técnicas de respiração e relaxamento, importantes para reduzir o estresse e a ansiedade, além de melhorar o sono e o bem-estar emocional das gestantes. Também foi realizado o “Ultrassom Ecológico”, uma atividade de pintura nas barrigas das gestantes, intensificando a conexão emocional entre mãe e filho.

“Esses encontros criaram um ambiente propício para a troca de informações e experiências, promovendo a conscientização de que adotar hábitos saudáveis é essencial para uma melhor qualidade de vida”, reforçam os acadêmicos envolvidos no projeto.

Rastreamento e consulta oncológica

Segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (2023), entre os anos de 2018 e 2022 foi observada uma queda na realização de exames citopatológicos. A prevenção e o diagnóstico precoce de doenças como o câncer de colo do útero e de mama são essenciais para aumentar as chances de cura e reduzir os custos com tratamentos prolongados e complexos. Além disso, investir na promoção da saúde da mulher contribui para o fortalecimento do sistema de saúde como um todo, ao priorizar a prevenção e a atenção primária como estratégias para a construção de uma sociedade mais saudável e equitativa.

Diante do exposto, acadêmicos do curso de Medicina se interessaram pelo tema e propuseram medidas para estimular o procedimento entre as mulheres atendidas pela UBS do bairro Steffen.

UBS Steffen

Na UBS Steffen, a iniciativa do projeto de intervenção desenvolvido pelas acadêmicas Anna Júlia Rampanelli Mohr, Débora Helena Jung, Elisa de Almeida, Isadora Aglimone Alessio, Raissa Alvez de Toledo e Thais Pacheco, com a preceptora, Carla Peixer, visou melhorar a adesão das mulheres aos exames citopatológicos, essenciais para a detecção precoce de câncer cervical. As estudantes utilizaram o sistema informatizado da Unidade de Saúde, conhecido como G-mus, para rastrear o número de mulheres que realizaram o exame preventivo há mais de três anos ou que nunca se submeteram ao procedimento. Também foram listadas as usuárias que ainda não retiraram o resultado dos exames realizados.

Com o levantamento concluído, iniciou-se a busca ativa dessas mulheres, por meio de ligações telefônicas, envio de mensagens de texto ou visita às casas. A mensagem vinha acompanhada de um convite: compareça à UBS. Em consultas agendadas, as pacientes foram atendidas nos horários disponibilizados, tanto nas manhãs de terça-feira quanto no mutirão organizado no sábado, 17 de maio, pela manhã.



“Esta abordagem proativa não apenas reintegra essas mulheres à rotina de rastreamento, mas também educa e conscientiza sobre a importância da prevenção, reduzindo a incidência de casos avançados e, consequentemente, a mortalidade associada à doença”, descrevem as acadêmicas de Medicina.

Segundo elas, a busca ativa ainda fortalece o vínculo entre a comunidade e os serviços de saúde, garantindo um acompanhamento mais próximo e personalizado, o que contribui para a melhoria geral da saúde ginecológica e reprodutiva das mulheres atendidas. Para a acadêmica Isadora, “a atividade foi crucial para aumentar a adesão e quebrar tabus relacionados ao exame, empoderando as mulheres nas decisões sobre a própria saúde”.

Entre os meses de março e maio, pela intervenção promovida, mais de 90 mulheres já realizaram o exame preventivo. O sucesso da ação, no entanto, deve-se ao envolvimento de toda a equipe, disposta em formar na UBS um ambiente acolhedor.

Agora, os esforços continuam, especialmente no aprimoramento das intervenções, em busca da formação de uma cultura preventiva, transformando o procedimento em um hábito anual da saúde da mulher.

Teoria e prática

Para as pacientes, essa iniciativa representa um acesso mais facilitado e abrangente aos serviços de saúde, promovendo a detecção precoce de doenças e a melhoria na qualidade de vida. Para os acadêmicos, a experiência prática viabilizada pela curricularização da extensão é fundamental para a formação de profissionais mais bem preparados, empáticos e comprometidos com o bem-estar da comunidade. Essa sinergia entre educação e prática resulta em um impacto positivo, tanto na vida das pacientes quanto na trajetória acadêmica e profissional dos futuros médicos.





SOMOS UNIFEBE INSTITUIÇÃO NOTA MÁXIMA NO MEC

A UNIFEBE é a instituição pioneira no Ensino Superior de Brusque e região e há mais de 50 anos contribui ativamente para o desenvolvimento social e econômico de toda a comunidade regional. Por ser uma universidade comunitária, que integra o Sistema Acafe, tem no seu DNA o compromisso com a educação e a sociedade. Com 25 cursos de Graduação e mais de 20 cursos de Pós-Graduação, a UNIFEBE é hoje a melhor instituição de ensino presencial de Brusque e região.



UNIFEBE
BRUSQUE/SC



FISIOTERAPIA

O curso de Fisioterapia da UNIFEBE forma profissionais conscientes de seu papel na sociedade, aptos a desenvolver atividades de promoção, prevenção, manutenção e restauração da saúde do ser humano e na reabilitação cinético-funcional, individual e coletiva em todos os níveis de atenção à saúde, exercendo atividades de liderança, tomando decisões de forma crítica, pautadas nos preceitos éticos, bioéticos e no rigor científico.



DURAÇÃO
10 semestres



HORÁRIOS
Noturno



COORDENAÇÃO
Profª. Leilane Marcos
fisioterapia@unifebe.edu.br

DIFERENCIAIS



Corpo docente qualificado, com ampla experiência profissional e sólida formação acadêmica;



Oportunidades de desenvolvimento de Projetos de Iniciação Científica, Extensão e Publicações;



Uso de instrumentos pedagógicos diversificados, com destaque para o uso de metodologias ativas de ensino que protagonizam o aluno enquanto partícipe do seu aprendizado;



Uso de tecnologias inovadoras que permitem uma maior aproximação do aluno com a realidade da atuação profissional, como laboratório morfofuncional, equipado com microcomputadores, microscópios, modelos anatômicos e mesa de simulação em 3D e laboratórios de simulação realística com manequins;



Bloco com laboratórios e materiais específicos para o estudo das áreas da saúde;



Integração entre teoria e prática desde os primeiros semestres do curso.



LEIA O QR CODE E
CONHEÇA MAIS



VISITE A PÁGINA



Palavra da coordenadora

Profª Leilane Marcos

Coordenadora do curso de Fisioterapia da UNIFEBE

A formação em Fisioterapia necessita capacitar os futuros profissionais a lidar com os desafios do envelhecimento populacional, oportunizando a proximidade da teoria com a prática. Este trabalho não apenas evidencia o comprometimento dos estudantes com a prática acadêmica, mas também mostra uma compreensão profunda da importância da promoção da saúde e da prevenção de doenças na população 60 mais, aspectos cruciais para a qualidade de vida nesta fase.

A ênfase na atividade física como ferramenta essencial para o envelhecimento saudável, aliada às intervenções fisioterapêuticas, revela um entendimento claro das necessidades e peculiaridades desse grupo etário. Esse tipo de iniciativa reforça o papel do fisioterapeuta não apenas na reabilitação, mas também na promoção da saúde e na prevenção de condições crônicas, consolidando a importância da educação continuada e do desenvolvimento de práticas baseadas nas melhores evidências científicas.

FISIOTERAPIA



Mais movimento, MENOS LIMITES

Elige Teixeira Todt, 80 anos, quebra estereótipos
ao correr em busca da qualidade de vida

¹Professores — ²Acadêmicos

¹Anderson Savaris Ribas, Anna Elisa Amaro do Nascimento, Aline Bernardes de Souza, Fábila Fernanda dos Passos da Rosa, Leilane Marcos, Mariana Ferreira dos Anjos. ²Ana Julia Da Cunha, Arthur Raimundo Da Silva, Bianca Iris Paschoal Burig, Camilli Pinot, Carolina Todesco Machado, Elizandra Leoni, Eloisa Sestrem, Geovana Klemkowski, Giovana Elias Da Luz, Izaura Montibeller, João Victor Rossato De Lima, Juliana Jáfia Fagundes Diniz, Larissa Féler, Letícia Laís Spengler, Luana Martins, Maria Luiza De Souza, Maria Luiza Kohler, Mariah Stefany Rumpf, Mateus Engel Souza Von Dentz, Nathalie Hernandez Trainotti, Nicole Caroline Da Silva, Pedro Paulo Kohler, Pedro Zen De Souza, Rafael Lubke Gaviraghi, Ruan Guilherme Zunino, Silvana Saray Pena Gil, Sofia Gelatti, Sonia Jovana Cerqueira Dos Santos, Vitória Hoffmann, Yasmim Dos Santos Barbosa.

Há mais de uma década, a moradora de Balneário Camboriú, Elige Teixeira Todt, 80 anos, pratica a corrida de rua. Entusiasta do esporte, ela conta que os exercícios físicos mudaram sua rotina, acrescentando qualidade de vida. Mas, para ir em frente com segurança nos movimentos, a atleta amadora buscou apoio na fisioterapia.

O processo de envelhecimento desencadeia naturalmente uma série de alterações fisiológicas nos sistemas do corpo humano, tais como: mudanças funcionais, orgânicas e psicológicas. Além disso, idosos são mais suscetíveis a desenvolverem doenças crônicas, como problemas cardiovasculares e metabólicos.

A Gerontologia é uma especialidade da Fisioterapia reconhecida pelo Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO) desde o ano de 2016. O objetivo desta área é a compreensão do processo de envelhecimento, com intuito de elaborar estratégias para melhorar a qualidade de vida das pessoas e promover um envelhecimento saudável.

Assim como Elige, quem mantém o acompanhamento fisioterapêutico e uma vida ativa, garante mais funcionalidade, independência e autonomia na terceira idade.

Com objetivo de conhecer os desafios enfrentados pela pessoa idosa, os acadêmicos do primeiro período do curso de Fisioterapia da UNIFEFE, conversaram com dona Elige, que abriu seu coração para compartilhar as conquistas alcançadas.

A fisioterapeuta Tátilla de Souza Barcala também fez parte desse bate-papo. Com 22 anos de experiência, a especialista em Acupuntura e mestre em Neurociências, enaltece a importância do acompanhamento profissional para a pessoa idosa que se exercita.

Quebrando estereótipos

Acompanhada pela filha Silvana, dona Elige, como é carinhosamente chamada, se dispôs a conversar com os alunos sobre a prática de exercício por pessoas idosas. Ela também contou um pouco sobre sua vivência no mundo do esporte.

Cheia de energia, dona Elige trabalhou a maior parte da vida em serviços domésticos, como diarista. A rotina era exaustiva e ela estava sempre cansada e indisposta. Só quando deixou a vida laboral foi que descobriu a corrida de rua, com o incentivo de um irmão.



Com 80 anos, Elige Teixeira Todt pratica corrida de rua e inspira outros atletas

Dona Elige diz que o início foi desafiador. Ela se sentia mal, pela falta de condicionamento. Ainda assim, encheu-se de coragem e persistiu. Participava de três sessões de treinamento toda semana, saindo cedo de casa e percorrendo 5 km. Logo os resultados começaram a aparecer: disposição e ânimo melhoraram tudo, contribuindo, inclusive, para a execução de suas atividades diárias, já que ela mora sozinha.

Quando questionada sobre as mudanças que a corrida lhe trouxe, dona Elige destaca que a corrida melhorou a sua saúde e ajudou a fortalecer suas pernas, reduzindo os riscos de trombose. Hoje, mesmo com os desafios da idade, ela se mantém motivada na prática de exercícios e investe na boa alimentação. Além disso, adora ouvir música, está sempre de alto astral e afirma que a sua motivação é a busca pela felicidade.

Um momento das corridas de rua que está registrado em sua memória foi quando, após completar os sete quilômetros de sua primeira prova oficial, um professor, impressionado e orgulhoso com tamanha disposição, segurou suas mãos e beijou seus pés! Foi sua primeira conquista, sempre recordada com alegria.

Porém, nem tudo são flores na vida de uma atleta amadora. A rotina de treinamentos e as adaptações aos exercícios foram acompanhadas por algumas lesões, como a fascite plantar, algo comum entre os praticantes do esporte. Para conseguir retomar os treinos e competições, dona Elige precisou de acompanhamento fisioterapêutico. “Frequentava a clínica todos os dias. Lá, fazia exercícios específicos para a recuperação e os praticava também em casa, por recomendação da fisioterapeuta”, descreve.

Mas o que será que dona Elige tem para dizer às pessoas que se sentem “velhas demais” para começar a se exercitar? “Não há idade para isso. Os exercícios trazem benefícios que a gente só descobre depois que começa a fazer”, afirma a atleta, que é razão de orgulho para toda a família pela disciplina, disposição e persistência.



A fisioterapeuta Tátila de Souza Barcala é especialista em Acupuntura e mestre em Neurociências

Fisioterapia 60+

Com objetivo de aprender um pouco mais sobre a importância da Fisioterapia na área de Gerontologia, os acadêmicos conversaram com a fisioterapeuta Tátila de Souza Barcala. A profissional é formada pela Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc/2022), especialista em Acupuntura e mestre em Neurociências. Ela atuou como fisioterapeuta no setor público e privado, além de exercer a atividade de professora universitária.

A formação generalista do fisioterapeuta permite que ele atue em diversas áreas, entre elas, a Gerontologia, que é o estudo do processo de envelhecimento. Embora o organismo de uma pessoa idosa pareça com o de uma pessoa jovem, eles não funcionam exatamente da mesma forma. Naturalmente, ocorre a diminuição da massa muscular e óssea, da força e da resistência. As articulações já apresentam alterações devido aos anos vividos.

Tátila atuou por vários anos como fisioterapeuta na saúde pública de Palhoça e Indaial, em Santa Catarina. Nessas cidades, tinha como público os idosos, que necessitavam de atendimento fisioterapêutico e, em especial, a reabilitação ortopédica e cardiorrespiratória. A profissional salienta que pessoas idosas podem ser muito beneficiadas com a Fisioterapia, sobretudo nessas duas áreas da profissão.



A Gerontologia é a área da Fisioterapia que acompanha o processo de envelhecimento, garantindo mais saúde e qualidade de vida às pessoas idosas

Fisioterapia ortopédica

Tátilla destaca a importância da Fisioterapia Ortopédica em pessoas idosas que praticam exercícios, especialmente em atividades como a corrida. Ela salienta que o acompanhamento do idoso pode ser considerado um passo indispensável para evitar lesões durante a execução e prática de exercícios. Inicialmente discretas, as lesões podem ser identificadas por queixas de dores musculares, articulares e câimbras. Esses sinais não devem ser ignorados para que os agravamentos sejam evitados e a qualidade de vida esteja mantida.

A profissional observa que, durante o exercício, todo o corpo está em pleno funcionamento e os sistemas cardiovascular e respiratório não podem ser esquecidos. A fisioterapia cardiovascular e respiratória, embora atue diretamente em condições como o infarto agudo do miocárdio e doenças respiratórias, como asma e bronquite, também pode interferir na preparação física. A pessoa idosa pode ser beneficiada e melhorar sua capacidade física com a técnica. A estratégia mais utilizada é a reabilitação cardiovascular e metabólica, porém, em sua for-

mação, o fisioterapeuta embasa suas ações na Fisiologia do Exercício e na Gerontologia.

Diante das informações descritas pela especialista, torna-se evidente que sua experiência está alicerçada no processo de envelhecimento. Tátilla descreve que um dos benefícios que os exercícios como caminhada ou corrida trazem para o idoso é o aumento do condicionamento físico, redução da ansiedade, depressão e, principalmente, a diminuição de dores. À medida que os exercícios são praticados, os idosos se sentem mais confiantes e confortáveis, relatando melhora da sua saúde mental e física, o que os proporciona mais disposição para atividades diárias e melhora da qualidade de vida.

Por fim, Tátilla enfatiza a importância de uma equipe multiprofissional, envolvendo profissionais como médicos, fisioterapeutas, profissionais de Educação Física e nutricionistas. Segundo ela, é importante que todas as pessoas que desejam iniciar a prática de exercícios passem por avaliação profissional, verificando o estado de saúde. Assim, haverá a certeza de praticar esportes de forma segura, colhendo os benefícios ao longo do tempo.





EDUCAÇÃO FÍSICA

O curso de Educação Física da UNIFEBE tem como objetivo formar profissionais de Educação Física comprometidos com a qualidade de vida, que atuem com o ser humano em sua totalidade, diversidade e complexidade, tendo em vista sua inserção no contexto educacional, cultural, social e político.

No curso de Bacharelado em Educação Física, os estudantes da UNIFEBE são preparados para atuar com o exercício físico, no esporte, na recreação e lazer, na gestão dos esportes, na dança, nas lutas, na ginástica, na saúde coletiva e no enriquecimento cultural da sociedade para adoção de um estilo de vida ativo e saudável. Já no curso de Licenciatura em Educação Física, a UNIFEBE forma professores aptos a atuar na Educação Básica nos contextos da motricidade humana, cultura do movimento corporal, atividade física, no exercício físico, na ginástica, lutas, dança e no esporte educacional.

DIFERENCIAIS

- ✓ Corpo docente qualificado, com ampla experiência profissional e sólida formação acadêmica;
- ✓ Oportunidades de desenvolvimento de Projetos de Iniciação Científica, Extensão e Publicações;
- ✓ Atendimento à comunidade;
- ✓ Laboratórios de Ciências da Saúde; Do Movimento Humano; Da Anatomia Humana; De Morfofuncional;
- ✓ Laboratório da Saúde e Exercício Físico (academia), Laboratório de Avaliação Física e Postural;
- ✓ Mostra de dança;
- ✓ Tecnologias de realidade virtual.



DURAÇÃO
8 semestres



HORÁRIOS
Noturno



COORDENAÇÃO
Prof. João Derli de Souza Santos
educacaofisica@unifebe.edu.br

LEIA O QR CODE E CONHEÇA MAIS



VISITE A PÁGINA



VISITE A PÁGINA
Bacharelado





Palavra do coordenador

Prof. João Derli de Souza Santos

Coordenador do curso de Educação Física da UNIFEPE

A quarta edição da Revista Saúde e Bem-Estar é uma iniciativa da UNIFEPE e visa divulgar as atividades realizadas durante a Curricularização da Extensão Universitária dos cursos de graduação da área da Saúde.

No primeiro semestre de 2024, os docentes e acadêmicos do curso de Educação Física (Licenciatura e Bacharelado) foram estimulados a observar, planejar e executar temáticas na abordagem teórica e prática, cujo resultado pode ser conferido nas páginas a seguir. O primeiro texto foi escrito pelos professores e acadêmicos da 1ª fase e discorre sobre a relevância do atendimento e resultados multifatoriais para a mudança de estilo de vida. O segundo artigo, elaborado pelos professores e acadêmicos da 3ª fase, reflete a qualidade e o estilo de vida para a saúde de jovens e adultos em situação de desigualdade social. O terceiro texto, escrito pelos professores e acadêmicos da 5ª fase, aborda as contribuições das avaliações físicas para viabilizar o autoconhecimento em saúde. Por fim, o quarto artigo foi elaborado pelos professores e acadêmicos da 7ª fase e versa sobre a Educação Física como um meio de promover o bem-estar e saúde na percepção de alunos do Ensino Médio noturno.

Os textos apresentados pretendem oportunizar aos leitores o conhecimento dos diferentes espaços de atuação do profissional de Educação Física.

Uma ótima leitura!

ED. FÍSICA



Mudar o estilo de vida



Diversos fatores influenciam a escolha por um futuro de qualidade e saúde

¹Professores — ²Acadêmicos

¹André Luiz de Oliveira Braz e André Boscatto. ²Amanda Camargo da Silva, Ana Carolina Pech Rech, Ana Luiza Braga da Silva, Anastacia Gabriella Nogueira, Ariani Manoela, Dallabrida, Barbara Edite Limas, Bruno Ricardo Piaz, Caua Vinicius Hasse, Diego Werner, Douglas Tomasoni, Ellen Cristina Merisio, Emelly Medeiros Silva, Gustavo Renan Henkemeier, Iago Haverth Goerttmann, Jeziel Almeida dos Anjos, Karen Lara da Rosa, Kauã Jasper Ferreira, Kauane Ribeiro Cruz Luna, Kawana Caroline Gouvea, Kênia Thaís Machado, Luisa Paulus Martins, Maisa Colombi Betinelli, Maiza Stolfi Lungen, Marcelo Felipe dos Santos Nascimento, Marcos Eduardo Paz Vanini, Mary Stefany Monni de Moraes, Mirele Nunes de Simas, Natan, Valtersdolf de Souza, Nicoly Cristini Alves do Amaral, Pâmela Ferreira de Andrade, Paulo Henrique Hodecker, Paulo José dos Santos Neto, Pietro Pires Martire, Rafaela Rodrigues, Rodrigo Weber Flores, Thawany Lima Honório, Tiago Henrique Reis, Uriel Mateus Brogni, Victor Fernando Pavesi, Vinicius Toll Hasse, Willian Jonatan Sansão, Arthur Soares e Gabriele Santos Barbosa.



Acadêmicos de Educação Física da Unifebe praticaram a teoria aprendida durante a Curricularização da Extensão

Phd em Educação Física pela University of Southern California, o catarinense Markus Vinicius Nahas define “estilo de vida” como o tempo gasto e a energia despendida com diferentes atividades, que se configuram como um conjunto de ações cotidianas e se refletem nas atitudes e valores individuais. O fato é que o estilo de vida determina a saúde plena e pode evitar doenças crônicas degenerativas (tais como: Alzheimer, Parkinson, demências, entre outras) e doenças hipocinéticas (disfunções cardiovasculares, diabetes, hipertensão, alguns tipos de câncer, entre outras).

Uma das características da contemporaneidade é a tendência por estruturas mais limitadas de movimento, o que estimula o aumento de indivíduos sedentários. Além disso, o estresse diário, causado por diversos fatores, pode contribuir para o avanço de maus hábitos, como o consumo de bebidas alcoólicas e do cigarro. Assim, a falta de cuidado e as escolhas ruins fazem com que o corpo social esteja suscetível às doenças e graves problemas de saúde decorrentes apenas do estilo de vida.

O poder do hábito

Seja de forma individual ou coletiva, o estilo de vida é influenciado por diferentes aspectos e fatores. A nutricionista, mestre em Ciências da Saúde, Rebeca Falvo Mayer, cita a influência social, além da qualidade do sono, estresse, autocuidado, autocohecimento, acompanhamento de profissionais da saúde, alimentação, exercício físico e hábitos equivocados como o tabagismo e consumo de álcool. Nesse âmbito, a compreensão é fundamental para promover escolhas e comportamentos saudáveis, capazes de melhorar a qualidade de vida das pessoas.

Ao adicionar um hábito positivo na rotina diária ou alterar apenas um detalhe no estilo de vida, como dormir um pouco mais cedo, não ingerir álcool, fazer uma caminhada ou cuidar da alimentação, já se caracteriza como uma mudança em direção ao bem-estar. Quando esses fatores são levados em consideração, possibilitam um estilo de vida mais ativo e trazem benefícios de humor e autoestima, mais controle emocional e ainda previnem doenças relacionadas com a falta de movimento (hipocinéticas).

Contudo, a mudança de hábitos pode ser desafiadora. Neste caso, o ideal é buscar um acompanhamento específico, que promova a saúde de forma integral. Com o ajuste de hábitos diários, é possível alcançar mais qualidade de vida.



Atendimentos específicos são determinantes para a conscientização. Profissionais de Educação Física, nutricionistas, médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e psicólogos, em suas respectivas áreas, podem contribuir com informações que garantam mais saúde e longevidade. É também de suma importância que o profissional escolhido acompanhe todo o processo, garantindo o êxito dos novos hábitos.

Em busca de mudança

Mudar, alterar ou extinguir hábitos ruins é essencial para a saúde e uma tarefa árdua para profissionais envolvidos no processo educacional, pessoal e familiar. Mudanças são necessárias e entender o ser humano é imprescindível para que as alterações de comportamentos e atitudes se tornem realidade. Para isso, algumas alternativas são capazes de favorecer esta jornada, em busca do estilo de vida mais ativo.

Autoconhecimento

A distorção da imagem corporal é uma realidade problemática no contexto da sociedade. Muitas vezes, as pessoas têm uma visão irreal de si mesmas e dos outros, enxergando somente um corpo e o relacionando com saúde ou beleza. Diante disso, os profissionais que atuam na área da saúde devem ser capazes de oferecer suporte para o desenvolvimento de uma boa imagem corporal, compreendendo como esse aspecto afeta a vida das pessoas.

Quando isso é realizado de forma consciente e efetiva, pode proporcionar o reconhecimento do próprio corpo, com seus limites e possibilidades. O profissional de Educação Física, Guilherme Gomes Andrade garante que a intervenção assertiva permite “que o indivíduo possa desfrutar das sensações singulares que um estilo de vida ativo e seus benefícios são capazes de proporcionar”.

Uso da tecnologia

A tecnologia, como sempre, é uma ferramenta que pode ser positiva ou negativa: o que define é o seu uso. Hoje existem diversos aplicativos que abordam um estilo de vida mais qualificado ou multifatorial. Esses programas concentram dados sobre atividade física, descanso, nutrição, controle do estresse, comportamento preventivo, entre outros.

Com isso, a tecnologia pode ser eficaz e contribuir em várias situações, como diminuir a incidência de luz nociva aos olhos no período noturno; planejar momentos de estímulo e de intervalo durante uma série na academia; acompanhar o controle nutricional; bem como monitorar passos diários e a frequência cardíaca.

Resiliência

A resiliência consiste na capacidade de o indivíduo manter-se bem, recuperar-se e ser bem-sucedido diante dos desafios diários. É uma incrível força interna para buscar o entusiasmo e funciona em conjunto com outros mecanismos psicológicos e biológicos, fundamentais para atravessar, com eficiência e tranquilidade, os processos de mudanças durante a vida.

Rede de apoio

Mestre em Envelhecimento Humano, o assistente social, Charles Vieira da Silva, entende como “rede de apoio” a dimensão estrutural ou institucional associada a um indivíduo como vizinhança, familiares, organizações religiosas, amigos, sistema de saúde e escola. Ele caracteriza a expressão como uma “teia de relações” que interligam pessoas que estabelecem vínculos sociais entre si, permitindo que os recursos de apoio fluam por meio dessa ligação.

As redes de apoio podem promover uma atenção integrada ao indivíduo. É o que indica o Ministério da Saúde, em publicação divulgada em 2022. “Em termos conceituais, a definição utilizada para atenção integrada é a de um conceito que agrega insumos, gestão e organização dos serviços relacionados ao diagnóstico, ao tratamento, ao cuidado, à reabilitação e à promoção da saúde. A atenção integrada é um meio para melhorar os serviços em relação ao acesso, qualidade, satisfação do usuário e eficiência. Nesse sentido, a coordenação e articulação de diferentes partes em relações apropriadas para assegurar a efetividade, é diferente da integração, a combinação das partes formando um todo”, diz um trecho do documento.



Um questionário também foi aplicado, como forma de avaliar o estilo de vida dos participantes

Dessa forma, a rede de apoio pode exercer um papel indispensável no processo de mudanças no estilo de vida de uma pessoa. Ou seja, um indivíduo pode ser incentivado à transformação pessoal por meio de um amigo, médico, companheiro ou, ainda, por leituras e novos conhecimentos.

A Educação Física, o esporte e o exercício físico

De acordo com o profissional e professor do curso de Educação Física da Unifebe, André Luiz de Oliveira Braz, a prática regular de exercícios físicos, o lazer esportivo e até as aulas de Educação Física na escola, têm demonstrado valor e importância terapêutica, evidenciando resultados positivos para auxiliar as pessoas no desenvolvimento de estratégias e hábitos, com o propósito de gerar mudanças no estilo de vida pessoal.

Segundo ele, a transformação pode envolver a natureza, o esporte e o lazer, por serem ambientes associados à saúde e longevidade. Da mesma forma, manter-se ativo repercute na saúde da população e, por consequência, nas políticas públicas de saúde.

O posicionamento é enfatizado pelo professor de Educação Física, Adeilson Sousa Cardeal Filho (2020). Para ele, o exercício físico, quando integrado a bons hábitos de vida (alimentação, equilíbrio entre trabalho e lazer), proporciona ao indivíduo uma manutenção da saúde e prevenção de doenças. Assim, é razoável constatar que a prática regular de exercício físico se consolida como um importante elemento para uma boa qualidade de vida.

A educação

A educação em saúde envolve uma abordagem transdisciplinar, levando em consideração as subjetividades e as singularidades na esfera individual e coletiva, com o intuito de melhorar a qualidade de vida e as mudanças de estilo de vida das pessoas.

Por isso, a enfermeira Dannícia Silva Conceição, chamou a atenção em seu artigo científico, publicado em 2020, que a Educação em Saúde é uma das ações mais importantes desenvolvidas pela Atenção Básica, podendo ser executada por todos os membros da Equipe Multidisciplinar de Saúde e em todos os contextos escolares.



O professor André Braz ainda conclui que, independentemente do nível educacional, todas as orientações prestadas a um indivíduo ou a um grupo, podem gerar impactos positivos sobre os aspectos que influenciam diretamente em um estilo de vida saudável. Então, a tomada de consciência individual é mesmo o primeiro passo para um estilo de vida ativo.

Bate-papo com profissionais

Anna Elisa Amaro da Silveira, 36 anos, é Biomédica Patologista Clínica, com atuação na área educacional de Medicina. Para ela, os fatores que são importantes para a mudança do estilo de vida é o objetivo e a determinação. “Procurar realizar ações que favoreçam um processo saudável diário. É o caso da alimentação, autocuidado e atividade física”, descreve.

A professora ainda afirma que a inovação é sua aliada nesse processo. “Na leitura clínica, várias ferramentas tecnológicas possibilitam uma melhoria em relação aos hábitos de vida. Cito como exemplo a técnica de bioimpedância, antes realizada de forma manual e, hoje, totalmente automatizada e integrada”, pontua.

O professor e profissional de Educação Física, Marcio de Oliveira Nunes, entende que estilo de vida é uma combinação de fatores com influência na funcionalidade do corpo e da mente. Ele cita os benefícios que essa mudança em prol da saúde podem trazer ao indivíduo com o passar do tempo. “O retorno vem quando a prática se transforma em hábito. Tanto o corpo quanto a mente conseguem fazer algo com mais facilidade quando executam repetidamente. Se você consegue substituir os alimentos ultraproces-

sados por escolhas que têm equilíbrio entre macro e micronutrientes, esse hábito servirá como incentivo para novas mudanças. Se você escolhe dormir mais cedo, porque precisa acordar mais cedo, terá uma duração do sono apropriada para a restauração do corpo. São ciclos virtuosos que nos levam a novos hábitos funcionais e produtivos”, revela.

A fisioterapeuta, que é professora e coordena o curso de Fisioterapia da Unifebe, Leilane Marcos, enfatiza o poder que habita em cada decisão. “A tomada de decisão vai definir seu estilo de vida, muito possivelmente baseada em valores, crenças, experiências, traumas e, até mesmo, desejos. Quem a gente quer ser influencia determinadas escolhas”, explica.

Psicologia da mudança

As psicólogas e professoras da Unifebe, Quésia Cabral Martins e Luzia de Miranda Meurer, também foram consultadas sobre o tema. “O primeiro desafio, na minha percepção, é a pessoa estar ciente do que busca. Preferencialmente, o processo de mudança deve estar alinhado com a sua personalidade e com o seu jeito de estar no mundo”, revela Luzia.

Nesse contexto, a psicóloga garante que a tecnologia pode ser útil. “Acho que nós, como humanidade, evoluímos muito na questão da melhoria e da promoção da qualidade de vida, em função do auxílio das novas tecnologias”, observa.

Para as pessoas que estão iniciando essa transição em busca de uma vida mais saudável, a psicóloga Quésia deixa alguns conselhos. “Uma sugestão é a psicoterapia para o autoconhecimento. Um profissional pode contribuir para que a pessoa avance na direção do que a deixará mais satisfeita e feliz”, ressalta.

Os trabalhos científicos consultados para esta matéria estão disponíveis na íntegra e podem ser acessados por meio do QR-Code





Vulnerabilidade social

O desafio de incentivar saúde e qualidade de vida entre jovens e adultos

¹Professores — ²Acadêmicos

¹Márcio de Oliveira Nunes, Leonardo Ristow. ²Ana Lara Day, Andrei Duarte Souza, Bruno da Silva Albino, Caio Henrique Martinenghi, Camile Ribeiro Lemos, Carlos Alexandre Reinert, Diego Petterson da Conceição Garcia, Gabrielly Souza Soares, Giovane Felipe Abrahão Martim, Guilherme Pauluk, Gustavo Fuchs, Iug Santos Reis, Larissa da Silva, Laura Eduarda Fantini, Lucas Tosin Zorzo, Luís Miguel Soares Osório, Matheus Ricardo Comper, Mykaella Navegantes da Silva, Natan Ricardo Maurici de Medeiros, Nathã da Silva Lopes, Pedro Henrique Duarte, Rai Koehler Strazzer, Samuel Sthanke, Valdir Braga Sena Neto, Víctor Hugo Klann, Wagner Suave Filho, Eduan Todt e Marcus Fernando Maffezzolli.



Em um mundo onde a promoção da saúde e a boa qualidade de vida são frequentemente exaltadas como pilares fundamentais para uma vida plena e produtiva, torna-se cada vez mais evidente a complexidade dos fatores envolvidos na adoção de um estilo de vida saudável. Para muitos, especialmente jovens e adultos em condições de vulnerabilidade social, a realidade se mostra cheia de desafios. O estilo de vida saudável, que inclui alimentação adequada, atividade física regular, acesso a serviços de saúde e suporte emocional, algumas vezes parece ser um objetivo inatingível para essa parcela da população. A vulnerabilidade social adiciona camadas de dificuldades que tornam a busca pela saúde e pelo bem-estar uma tarefa quase utópica.

Vulnerabilidade social entre jovens e adultos na educação é um problema comum em muitos países. Existem várias razões que podem levar a isso, como a falta de acesso a uma educação de qualidade, a falta de recursos financeiros para investir em educação e a falta de suporte familiar. Muitos jovens não têm acesso às escolas de qualidade, seja devido à falta de infraestrutura adequada, de professores qualificados ou de materiais educacionais. Isso pode levar à interrupção na aprendizagem e dificuldades acadêmicas, o que, por sua vez, pode resultar em baixas taxas de conclusão escolar e de oportunidades de emprego no futuro. Além disso, a falta de recursos financeiros para investir em educação pode ser uma barreira muito significativa para jovens e adultos. Muitas vezes, as famílias de baixa renda não têm condições de arcar com os custos de materiais escolares, uniformes, transporte e taxas. Isso pode levar à exclusão educacional e limitar as oportunidades de desenvolvimento pessoal e profissional.

Curricularização da Extensão Universitária

O Centro Universitário de Brusque (UNIFEBE) é uma instituição de tradição na comunidade, que procura ir no sentido contrário à atual tendência à acomodação. Semestralmente, o curso de Educação Física implementa atividades informativas e de conscientização sobre a saúde e a importância de se promover um estilo de vida sustentável, que mantenha a funcionalidade do corpo, pelo maior tempo possível. Esses trabalhos transcendem o escopo universitário e são sempre implementadas em algum setor da sociedade.

Nesse último semestre (2024/1), a parceria ocorreu com o Centro Educacional de Jovens e Adultos (CEJA) de Brusque, onde os acadêmicos de Educação Física, instruídos pelo corpo docente, aplicaram testes e questionários que resultaram em relatórios sobre o estado de saúde dos alunos daquela instituição. Eles ainda receberam orientações personalizadas sobre uma rotina mais saudável. É, certamente, um trabalho de formiguinha, com pequenos ganhos a cada investida, mas que, aqui e ali, por meio de manifestações espontâneas de pessoas que se beneficiaram dessas atividades, alimenta mais a motivação dos acadêmicos, com a certeza de que estão no caminho certo.

Desafios observados

De acordo com o filósofo e educador brasileiro, Paulo Freire, em sua obra “Pedagogia da autonomia” (2018), a “vulnerabilidade social é um termo interdisciplinar aplicável a diferentes campos temáticos, remetendo ao sentido de fragilidade”.

Jovens e adultos em situação de vulnerabilidade social enfrentam obstáculos consideráveis impostos na sociedade. A globalização e a urbanização acelerada, muitas vezes, resultam em ambientes de vida insalubres, onde a poluição, a violência urbana e a falta de espaços públicos seguros, limitam as oportunidades de atividades físicas. Além disso, a precarização do trabalho e a informalidade laboral impõem jornadas extensas e desgastantes às pessoas que, em geral, carecem de especialização profissional e dependem de oportunidades.

No final do dia sobra pouco tempo e energia para cuidar da saúde. Questões de acessibilidade, nas suas diversas dimensões, exacerbam esses desafios. O acesso à instrução é frequentemente limitado, com sistemas educacionais subfinanciados, que não conseguem proporcionar uma boa educação. Assim, sem uma base educacional sólida, as chances de emprego se reduzem drasticamente, perpetuando ciclos de pobreza e exclusão social.

A baixa renda é outro fator crítico, limitando o poder aquisitivo das famílias. Alimentos saudáveis, que são essenciais para uma nutrição adequada, muitas vezes são inacessíveis devido aos altos custos. Isso resulta em dietas pobres e desbalanceadas, aumentando a incidência de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, hipertensão e cardiopatias em geral. Além disso, o acesso aos serviços de saúde é frequentemente restrito, com muitos vivendo em áreas com poucos recursos médicos ou onde a oferta de serviços públicos é insuficiente. Sem incentivo adequado, a motivação para buscar um estilo de vida saudável é baixa. As mensagens de saúde pública muitas vezes não chegam ou são ineficazes em atingir essas populações, que necessitam de abordagens culturalmente sensíveis e adaptadas às suas realidades.

A combinação desses fatores representa um problema de saúde pública significativo. A incapacidade de jovens e adultos em condições de vulnerabilidade social, de manterem uma saúde adequada, resulta em um aumento da carga de doenças, que sobrecarrega os sistemas de saúde já frágeis e subfinanciados. As consequências econômicas giram em torno da perda de produtividade, devido às doenças e incapacidades, o aumento dos custos com saúde pública e os impactos indiretos, como a maior dependência de programas sociais que, por sua vez, criam um ciclo de pobreza difícil de romper.

Superar é possível

No entanto, nem tudo está perdido. Há uma luz no fim do túnel. A conscientização crescente sobre a importância de políticas públicas robustas e inclusivas oferece uma oportunidade real de mudança. Iniciativas que visam à promoção da saúde e à melhoria da qualidade de vida de jovens e adultos em condições de vulnerabilidade social estão se tornando mais comuns e eficazes. Programas de educação em saúde, que abordam a importância da nutrição e da atividade física desde a infância, podem ter um impacto transformador. Políticas públicas que garantam o acesso universal aos serviços de saúde de qualidade, aliados aos programas de transferência de renda e suporte alimentar, podem aliviar as pressões econômicas e melhorar significativamente as condições de vida.



A sétima fase do curso de Educação Física contribuiu com a avaliação feita com alunos do Ceja, em Brusque

A informação desempenha um papel crucial nesse cenário. A plena saúde do corpo e da mente é uma empreitada de longo prazo. Num mundo no qual as demandas são sempre para ontem, é especialmente difícil elucidar a importância da sustentabilidade em cada ação. Isso vale para o mundo e para todos.

Campanhas de conscientização bem elaboradas, que utilizem múltiplos canais de comunicação e se adaptem às especificidades culturais e sociais das populações vulneráveis, podem aprimorar indivíduos e comunidades a tomarem decisões acertadas sobre sua saúde. Parcerias entre governos, organizações não governamentais e a iniciativa privada podem potencializar esses esforços, criando uma rede de apoio que atenda às diversas necessidades.





A quinta fase do curso de Educação Física da UNIFEFE, em sua intervenção, enalteceu a importância de manter a periodicidade da avaliação física

Valor familiar

Outro fator que contribui para a vulnerabilidade social na educação é a falta de suporte familiar. Nem todos os jovens têm o apoio necessário em casa para se dedicar aos estudos e se envolver nas atividades educacionais. Isso pode levar a uma falta de motivação, desinteresse pela escola e à participação em comportamentos de risco, como o abandono escolar. Isso se refere à condição em que esses grupos se encontram, em situações desfavoráveis que os colocam em desvantagem em relação às outras pessoas. Além disso, a vulnerabilidade social também pode estar relacionada a aspectos como a falta de acesso aos serviços básicos, saúde, alimentação e moradia, bem como à discriminação e exclusão social. Muitos jovens e adultos enfrentam esse tipo de situação devido a fatores, como pobreza, desigualdade, falta de oportunidades de emprego, violência, abuso e negligência, entre outros. Essas condições podem impactar negativamente o desenvolvimento, a qualidade de vida e as perspectivas futuras desses grupos.

Benefício para todos

Em resumo, embora o quadro atual para jovens e adultos em condições de vulnerabilidade social seja desafiador e carregado de dificuldades, a promoção de saúde e a melhoria da qualidade de vida são metas alcançáveis. Por meio de iniciativas integradas, políticas públicas eficazes e uma ênfase na educação e na conscientização, é possível construir um futuro no qual a saúde e o bem-estar sejam direitos acessíveis a todos, independentemente de sua condição social. A esperança reside na capacidade da sociedade de se mobilizar e implementar mudanças que beneficiem todos os seus membros, garantindo um ambiente em que cada indivíduo possa prosperar.

Os programas sociais têm como objetivo garantir o acesso a direitos fundamentais, oportunidades educacionais e de trabalho, e também fazer com que os jovens e adultos em condições de vulnerabilidade tenham proteção contra a violência e apoio para superar as situações desfavoráveis nas quais se encontram.

Dessa forma, é essencial promover a conscientização sobre a importância de um estilo de vida ativo e da qualidade de vida na promoção da saúde entre pessoas em situação de vulnerabilidade social, tentando incentivar jovens e adultos, buscando criar uma sociedade mais justa e inclusiva para todos!

Os trabalhos científicos consultados para esta matéria estão disponíveis na íntegra e podem ser acessados por meio do QR-Code





Avaliação FÍSICA

Uma ferramenta para o
autoconhecimento em saúde

¹Professores — ²Acadêmicos

¹Camila da Cunha Nunes. ²Diego Theiss, Eduardo Antonio Hupples Alba, Elisabete da Silva Rubik, Eloise Schappo, Evanilce Ribeiro dos Santos de Oliveira, Iliana Torresani Groh, Josue Assink, Julia Francisco, Laiza Lieny de Jesus, Matheus Ferreira, Orlando Voss Neto, Thiago Morelli, Vinicius Alves, Ana Aline Arruda Alves, Bruna Rodrigues Correa, Gabriel Dias, Leonardo Petermann Bambinetti, Maisa Klabunde e Sofia Geanesini Felix.





Instruídos pelo corpo docente, os acadêmicos da terceira fase de Educação Física aplicaram testes e questionários que resultaram em relatórios sobre o estado de saúde dos alunos do Ceja

Você já parou para pensar sobre a importância de se submeter a uma avaliação física? Pois para o Mestre em Ciências, Educação e Tecnologia, Leonardo Soares, esta é uma importante ferramenta de conhecimento da saúde dos indivíduos. Em seu artigo, publicado em 2019, o profissional de Educação Física explica que, quando realizada regularmente, a avaliação possibilita o monitoramento e pode lançar um alerta em caso de alterações ou declínios na condição física.

Já o artigo “Pentáculo do bem-estar”, escrito pela Dra. em Educação, Patrícia Carlesso Marcelino e pelo Dr. em Saúde Pública, Ricardo Hugo Gonzales, destaca que questionamentos sobre hábitos alimentares, prática de exercícios e o resultado de testes aplicados, como aferição da pressão arterial e índice glicêmico, são capazes de conscientizar as pessoas sobre os riscos envolvidos nos comportamentos adotados. Por isso mesmo, a avaliação física atua como uma ferramenta educacional, capaz de gerar uma compreensão sobre as condições do corpo e apontar ajustes que são necessários para melhorar o estilo de vida e saúde.

O autoconhecimento é fundamental para a promoção do bem-estar integral, pois permite que os indivíduos percebam suas ne-

cessidades físicas, emocionais e mentais. Ao identificar e refletir sobre hábitos, emoções e sintomas, as pessoas são capazes de tomar decisões mais assertivas para suas práticas e tratamentos. O entendimento profundo de si contribui significativamente para a prevenção de doenças e a melhora na qualidade de vida. Além disso, fortalece a resiliência e facilita uma comunicação mais eficaz com os profissionais de saúde, resultando em um cuidado individualizado e significativo.

A Mestre em Ciência da Nutrição, Yassana Marvila Girondoli, em seu artigo “Autocuidado e qualidade de vida” (2023), diz que o autocuidado “está intimamente ligado à autoestima e ao autoconhecimento, visto que esses elementos fortalecem a confiança do indivíduo em si mesmo, impactam suas decisões diárias e proporcionam o conhecimento dos limites do corpo e da mente. Com isso, é possível estabelecer um cuidado diário conforme suas demandas e características pessoais”.

Ademais, por meio de uma avaliação física é possível identificar situações de risco causadas por doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão, obesidade, doenças cardiovasculares, doenças cardiorrespiratórias, entre outras.

Avaliação física e autoconhecimento

Jaqueline Molinari Pedrini, 25 anos, profissional de Educação Física que atua como Analista de Laboratório no Centro Universitário de Brusque (UNIFEBE), reconhece que a avaliação física é uma ferramenta valiosa para o autoconhecimento, fornecendo informações detalhadas sobre a condição física e a saúde geral de uma pessoa, permitindo identificar pontos fortes, como também áreas que precisam ser melhoradas. “A avaliação física oferece uma visão clara da saúde, facilitando a definição de objetivos de bem-estar”, diz Jaqueline.

A profissional de Educação Física ainda destaca que, ao fornecer dados objetivos sobre a aptidão cardiovascular, flexibilidade, força muscular e até aspectos de saúde mental, como níveis de estresse, a avaliação física amplia a percepção sobre si mesmo e auxilia a melhorar o entendimento da saúde de forma integral.

Esses mesmos aspectos são evidenciados por Bruna Tatiane Sotini, 38 anos, assistente de Controle de Registro Acadêmico do Centro Universitário de Brusque (UNIFEBE) e aluna do Laboratório de Exercício Físico e Saúde da instituição. Ela pontua que, com os resultados de sua avaliação física, conseguiu conhecer mais sobre o seu corpo, observando o que podia ser aperfeiçoado, em busca de novas metas. Além disso, Bruna afirma sentir-se mais motivada a continuar com a prática renovando a saúde física e emocional.

Possibilidade de mudança

Jaqueline enfatiza que os resultados de uma avaliação física podem ser uma fonte poderosa de motivação para mudanças. Encarar resultados negativos, como altos níveis de gordura corporal ou pressão arterial elevada, são capazes de inspirar a adoção de hábitos mais saudáveis, como exercícios regulares e uma dieta equilibrada. Mas, para ela, é também desafiador alterar hábitos enraizados e lidar com a frustração das metas não atingidas.

Nesse âmbito, Jaqueline reforça o papel crucial do profissional da saúde, uma vez que ele deve interpretar e discutir os resultados de maneira clara, sugerindo mudanças práticas e personalizadas. “Recomendo usar os resultados como um guia para estabelecer metas realistas, fazer pequenas mudanças graduais e buscar apoio profissional para manter a motivação e o progresso”.

Larissa Thaise Schaefer, 25 anos, Engenheira Civil e aluna do Laboratório de Exercício Físico e Saúde do Centro Universitário de Brusque (UNIFEBE), expõe que o seu principal desafio com o resultado da avaliação física foi entender os valores acima da escala padrão da composição corporal, o que a fez perceber a necessidade de se dedicar aos treinos e melhorar a alimentação. Para ela, conversar com profissional de Educação Física sobre os resultados obtidos promove autoconhecimento e bem-estar, ao compreender as informações e seguir as orientações propostas.

Possibilidades a partir da avaliação física

Com os conhecimentos obtidos em relação à temática, pode-se observar que as avaliações físicas são uma ferramenta importante para o autoconhecimento em saúde, buscando fornecer uma visão atualizada da condição física e possibilitando a prevenção de potenciais doenças. Nesse sentido, por meio da conscientização sobre o estado geral de saúde, os indivíduos conseguem tomar decisões para ajustar os hábitos diários e caminhar em direção a uma maior qualidade de vida. O processo ainda fortalece a autoestima e o autocuidado, elementos fundamentais para o equilíbrio físico e mental.

Dessa forma, ressalta-se o papel do profissional de Educação Física nesse processo, que realiza a coleta de dados, interpretação, devolutiva dos resultados e acompanhamento futuro, orientando sobre hábitos saudáveis e práticas adequadas às necessidades de cada indivíduo.

Os trabalhos científicos consultados para esta matéria estão disponíveis na íntegra e podem ser acessados por meio do QR-Code



Ensino Médio

NOTURNO

O desafio de vencer o cansaço e transformar
a atividade física em hábito

¹Professores — ²Acadêmicos

¹Adonis Marcos Lisboa. ²Alessandra Cavichioli, Cristiane de Souza, Jaqueline Molinari Pedrini, Larissa Heloisi dos Santos, Leonardo Sestrem, Pedro Henrique Wilbert, Priscila Angélica Kieling, Veronica Oliveira Ledesma, Bernardo Testoni, Eduardo Henrique Jacobi, Geferson Farias Bastos, Gustavo Tarter Dalbosco, Joana Victorino Deschamps, Lucas Guilherme Burg, Lucas Hamm e Raul Debacker.

A Educação Física é componente curricular obrigatório na Educação Básica. Mestre e Doutora na área de Atividade Física, Kelly Samara Silva reconhece esse caráter da disciplina, como um meio para a promoção da saúde e, consequentemente, a aquisição de um estilo de vida ativo.

Vale ressaltar que o estímulo à prática de exercícios, que inicia na escola, impacta diretamente nas condições de saúde das pessoas e no pleno desenvolvimento humano. Desse modo, a Educação Física se torna um espaço propício para a prática, especialmente quando se leva em consideração a jornada de alunos no Ensino Médio que estudam durante a noite e já desempenham atividades laborais no período da manhã e da tarde.

Segundo dados do Ministério da Saúde, no Guia de Atividade Física para a População Brasileira, em 2022 foram registradas 1,4 milhão de matrículas no Ensino Médio noturno, o que representa 18,1% do total de alunos inseridos no Ensino Médio no país.

Apesar desse contingente, em 2019 verificou-se que apenas 29,1% dos estudantes

brasileiros de 13 a 17 anos eram fisicamente ativos, conforme a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, feita e divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2021). Isso sugere um sinal de alerta, tendo em vista que a prática insuficiente de atividade física é uma das principais causas de perda de longevidade. De acordo com o Institute For Health Metrics and Evaluation (Instituto de Métricas e Avaliação em Saúde), em 2019, a falta de uma vida ativa esteve relacionada com mais de 800 mil óbitos no mundo.

Nesse cenário, a Educação Física pode contribuir significativamente para mudanças, auxiliando na prevenção de problemas advindos das atividades laborais e da inatividade física. O profissional da área, Glasiano Machado Coelho, cita algumas dessas doenças: tensão, estresse, depressão, ansiedade, raiva, desvios posturais e má alimentação.

Os acadêmicos da sétima fase do curso de Educação Física da UNIFEBE conversaram com estudantes regularmente matriculados no 3º Ano do Ensino Médio noturno, na Escola de Educação Básica Santa Terezinha, em Brusque (SC), sobre a compreensão da atividade física como uma promoção à saúde e bem-estar.



No primeiro semestre de 2024, o curso de Educação Física da UNIFEBE firmou parceria com o Centro Educacional de Jovens e Adultos (CEJA), para a curricularização da extensão

Percepções sobre a Educação Física

É consenso entre os estudantes os benefícios da Educação Física.

Para Brendon Teske Garcia, 17 anos, a prática “ajuda quem não tem muito tempo para se exercitar”. O jovem acredita que a atividade faz bem “pois, muitas vezes, nos estressamos no trabalho e a Educação Física afasta o tédio e nos acorda, porque estamos cansados psicologicamente”, esclarece.

Julia Sobrenome, 17 anos, complementa o posicionamento, enaltecendo a prática e seus objetivos específicos, como o desenvolvimento do corpo e da mente. Já Bruna Dalmolin, 17 anos, destaca que “a promoção física passa pelo incentivo de exercícios regulares, do aprendizado sobre hábitos saudáveis e de instruções de apoio adequadas”.

Artur Constantino Meurer, 17 anos, percebe que a Educação Física impacta na vida das pessoas, melhorando a saúde e a rotina. Além disso, por conta do trabalho durante o dia, “as aulas ajudam bastante porque não ficamos apenas na sala e somos motivados à prática de exercícios”.

Período noturno

O profissional de Educação Física, Danilo de Araújo Bezerra, enfatiza que muitos estudantes do período noturno enfrentam dias exaustivos no trabalho, resultando na desmotivação para participar das aulas de Educação Física.

De fato, a rotina cotidiana impacta na percepção e na participação dos estudantes. Artur relata que sente menos disposição à noite para participar das aulas de Educação Física, pois trabalha em período integral. Para Julia, falta vontade para fazer exercícios depois de um dia cheio de atividades. O mesmo posicionamento é compartilhado por Bruna, ao destacar que “o cansaço do trabalho afeta a vontade de participar das aulas”. No entanto, ela reconhece que a prática melhora seu bem-estar físico e mental, bem como reduz o estresse.

O único posicionamento diferente foi apresentado por Brendon. O aluno diz que praticar esporte na escola é o seu momento preferido ao longo do dia.

Benefícios oportunizados

Apesar do cansaço relatado, os estudantes foram unânimes ao mencionar os benefícios que percebem nas aulas de Educação Física. Isso é notado, principalmente, nos efeitos provocados pela liberação de hormônios que impactam na saúde integral dos indivíduos.

Bruna identificou a redução de estresse, ansiedade e aumento de energia como possíveis benefícios das práticas realizadas nas aulas. Brendon também evidencia a redução do estresse.

Para Julia, a atividade realizada influencia sua percepção. “Sinto que ganho mais animação, dependendo do esporte”, esclarece. Complementando os ganhos sentidos, Artur cita a descontração da prática, diferente do silêncio em sala de aula. O jovem ainda reforça que a Educação Física no contexto escolar desempenha um papel crucial na promoção da saúde e no bem-estar dos estudantes. Além disso, incentiva os alunos no hábito de uma vida mais ativa e feliz.

Os trabalhos científicos consultados para esta matéria estão disponíveis na íntegra e podem ser acessados por meio do QR-Code



Quem faz a Revista UNIFEBE Saúde e Bem-Estar

Conheça os professores e acadêmicos envolvidos
nesta edição



PSICOLOGIA
1ª Fase A



PSICOLOGIA
1ª Fase B



PSICOLOGIA
2ª Fase



PSICOLOGIA
4ª Fase



PSICOLOGIA
3ª Fase



PSICOLOGIA
5ª Fase A



PSICOLOGIA

5ª Fase B



PSICOLOGIA

7ª Fase



PSICOLOGIA

9ª Fase



MEDICINA

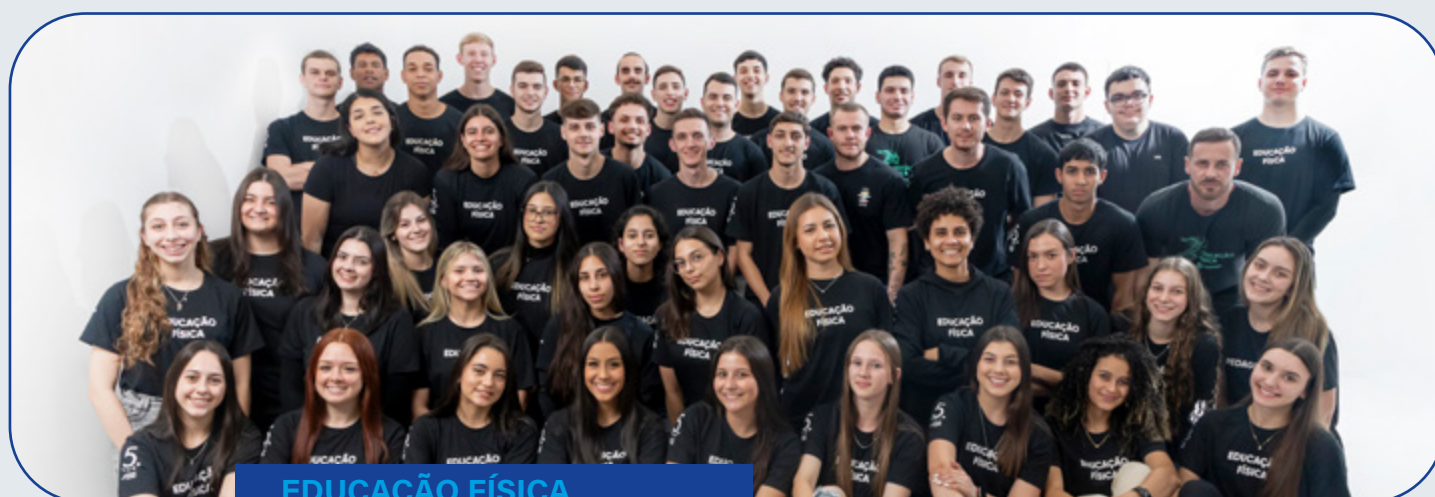
4ª Fase





FISIOTERAPIA

2ª Fase



EDUCAÇÃO FÍSICA

1ª Fase



EDUCAÇÃO FÍSICA

3ª Fase



EDUCAÇÃO FÍSICA

5ª Fase



EDUCAÇÃO FÍSICA

7ª Fase



PSICOLOGIA

Professores



FISIOTERAPIA

Professores



MEDICINA

Professoras



EDUCAÇÃO FÍSICA

Professores





UNIFEBE

É NOSSA. É DAQUI.

unifebe.edu.br