

UNIFEBE

Saúde e Bem-Estar



MEDICINA

Educação em saúde

Acadêmicos de Medicina realizam estratégias para promoção da saúde integral na comunidade

PSICOLOGIA

Quem cuida de quem cuida?

FISIOTERAPIA

Especialistas comentam sobre a evolução das inovações na saúde

EDUCAÇÃO FÍSICA

Esporte como meio de transformação social





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 Grippa

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 Paza

Assessoria de Comunicação Social

assessor.comunicacao@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



UNIFEBE
É NOSSA. É DAQUI.

APRESENTAÇÃO

Fruto das pesquisas e atividades de Extensão desenvolvidas com a comunidade externa pelos acadêmicos dos cursos de Educação Física, Fisioterapia, Medicina e Psicologia da UNIFEBE, a Revista Saúde e Bem-Estar é a materialização do conhecimento adquirido na universidade, aplicado em prol do desenvolvimento de toda sociedade.

O material, elaborado sob a orientação dos professores de diversas disciplinas durante a Jornada da Curricularização da Extensão de 2023, apresenta uma série de reportagens com foco em saúde e bem-estar, física e mental. Nas páginas da revista, os estudos e entrevistas feitas pelos próprios estudantes com o suporte dos professores foram transformados em informação de qualidade, embasada em conteúdo científico, pensado com o intuito de instigar a reflexão e contribuir com a qualidade de vida das pessoas.

Mais do que estes textos, a Curricularização da Extensão, realizada semestralmente com os acadêmicos dos cursos de Graduação da UNIFEBE, articula ensino, pesquisa e extensão de modo interdisciplinar, por meio de eventos, oficinas e até de prestações de serviços à comunidade. É esse vivenciar a universidade fora do *campus* e praticar a futura profissão a favor da comunidade regional que proporciona essa troca entre o conhecimento acadêmico, a realidade do mercado e as demandas da sociedade atual.

Em essência, a Extensão ratifica o papel da UNIFEBE como universidade comunitária, inculcando no acadêmico a importância de um olhar mais humano e do seu compromisso em ser um profissional, e, sobretudo um cidadão engajado e envolvido com o todo.



Palavra da reitora

Profª Rosemari Glatz

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

Caro leitor,

A Revista UNIFEBE Saúde e Bem-Estar é o resultado da Extensão Universitária realizada pelos nossos cursos da área da Saúde com a comunidade. Nas próximas páginas, os textos produzidos pelos estudantes, sob a orientação dos professores e coordenadores, com o embasamento de obras acadêmicas, apresentam o esporte como meio de transformação social, a evolução das inovações na área da saúde, a promoção da saúde integral na comunidade e a psicologia sob várias perspectivas.

O material resume, de forma simples e de fácil entendimento, as ações desenvolvidas pelos estudantes de Educação Física, Fisioterapia, Medicina e Psicologia com a população de Brusque (SC) e região. Ele materializa e dissemina o conhecimento produzido nas salas de aula, que é aplicado em prol de toda sociedade.

Que você, leitor, permita-se aprender e se entreter com esses conteúdos. Que eles evidenciem a importância do conhecimento científico para a criação de soluções e melhorias para que tenhamos, efetivamente, cada vez mais saúde e qualidade de vida.

Boa leitura!

ÍNDICE



56

Lutas corporais



35

Educação em saúde



51

Mulheres em campo



44

O futuro da fisioterapia



61

Tecnologia na Educação Física





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 da Psicologia, em questões de ordem psicológica de indivíduos, 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 do coordenadora

Profª. Andreia Martins

Coordenadora do curso de Psicologia da UNIFEPE

Qual é a importância da atuação do psicólogo no Sistema Único de Saúde (SUS)?

Como está a saúde dos profissionais que atuam nessa área? Parte dos trabalhos aqui apresentados faz alusão aos questionamentos supracitados. Nesse sentido, em parceria com a Secretaria de Saúde do município de Brusque-SC, as atividades da Curricularização da Extensão do curso de Psicologia da Unifepe, no segundo semestre de 2023, estiveram voltadas às reflexões e problematizações com relação à saúde mental e à valorização da vida dos servidores que atuam no contexto da saúde pública. Evidenciar a importância da atuação do psicólogo no SUS também foi outro propósito das atividades desenvolvidas pelo curso na Curricularização da Extensão de 2023/2.

“Olhar” para os profissionais da saúde, ou seja, “cuidar de quem cuida”, foi com esse intuito que os estudantes do curso de Psicologia desenvolveram atividades em grupo, pesquisas e roda de debates com os servidores que atuam na esfera da saúde pública. Os impactos dessas ações vão além da esfera de melhoria de qualidade de vida desses trabalhadores, mas reverberam na qualidade dos atendimentos prestados a toda população brusquense.

Já, no primeiro semestre de 2023, o tema foi inovação; nesse sentido, os trabalhos desenvolvidos, evidenciam a atuação da Psicologia na interface - inovação tecnológica, a partir dos campos da Psicologia Organizacional e do Trabalho, Psicologia Escolar e Educacional e Psicologia Clínica.

Agradecemos a parceria das instituições envolvidas e a disponibilidade dos profissionais que participaram desse projeto.

Desejamos a todos uma excelente leitura, com profícuos conhecimentos!



Quem cuida de quem cuida?

Com intervenções em Unidades Básicas de Saúde, acadêmicos de Psicologia alertam para o cuidado com a saúde mental dos profissionais

DÍALOGOS DE PSICOLOGIA

¹Professores — ²Acadêmicos

¹Andreia Martins, André Luiz Thieme, Suelen Frainer, Fernanda Germani Chiarati, Grasielle Rosvadoski da Silva, ²Ana Caroline Guarnieri, Bruna Gabriela Teixeira, Camili Lassolli, Camilly Sansão, Cauê Scheleder, Danielly de Assis, Deivid Dutra, Emilli Oliveira, Flávio Bispo, Gabriella Bahia, Guilherme Zirke, Gustavo Cunha, Julia Heckert, Livia Cristina Correia, Luis Knabben, Maria Eduarda Baron, Mikaela Dutra, Milena da Costa Homem do Carmo, Nathalia Vitória de Sousa Lavinsky.





Muitas vezes ainda visto como um tabu, os casos de suicídio têm aumentado significativamente no Brasil a cada ano. No artigo “Epidemiologia do suicídio no Brasil entre 1996 e 2016 e a política pública”, publicado em 2019, os pesquisadores Daniel Augusto da Silva e João Fernando Marcolan, destacam que até 2012, o número de suicídios no país já somava mais de 60% dos casos registrados nos últimos 50 anos.

Em Brusque, cidade com 141.385 mil habitantes, de acordo com o último censo (2022) realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), os números também são preocupantes. O município está localizado na região Sul, que apresenta a maior taxa de suicídio do país, segundo a cartilha de prevenção ao suicídio, publicada pela Associação Brasileira de Psiquiatria, em 2022.

Nesse contexto, é essencial dialogar sobre a prevenção ao suicídio, que pode acontecer de várias formas, como em ações, campanhas, ou até mesmo pela capacitação de profissionais da Atenção Básica da Saúde, de acordo com o estudo “Políticas públicas e prevenção do suicídio no Brasil”, publicado pelo Mestre em Políticas Públicas, Víctor Mauro Gonçalves Setti.

Sinais de alerta

Dados publicados em 2018 mostram que 90% dos indivíduos que se suicidam manifestam alguns comportamentos de intenção até quatro semanas antes do ato. No artigo “Aproximações e distanciamentos ao suicídio: analísadores de um serviço de atenção psicossocial”, Luciana Cescon, Angela Capazzolo e Laura Lima elencam alguns fatores de risco. Ou seja, a pessoa que apresenta tais condições pode ter mais probabilidade de atentar contra a própria vida.

De acordo com as pesquisadoras, a presença de doença mental, a forma como o indivíduo é afetado pela coletividade, suas crenças religiosas, entre outros fatores, podem aumentar a possibilidade do ato. Histórico de tentativas anteriores, isolamento social, conflitos familiares, desemprego e doenças físicas, também somam-se aos fatores de risco.

Suporte dos profissionais

Ao abordar um assunto tão delicado, é de extrema importância lembrar que por trás das estatísticas, existem pessoas lutando incansavelmente para que esses números não cresçam ainda mais.

Dando o suporte a quem sofre de ansiedade, depressão, esquizofrenia e muitos outros transtornos, estão os profissionais da saúde, que proporcionam o cuidado necessário para essas pessoas. Mas, você já parou para pensar se essa equipe, que atua na linha de frente, recebe algum apoio psicológico? Na maioria das vezes, não há nenhum tipo de amparo para lidar com as adversidades do trabalho, que geram problemas emocionais e afetam a vida profissional.

O trabalhador da saúde costuma demonstrar empatia e proporcionar um ambiente seguro e tranquilo para seu paciente. Para isso, é importante que ele mantenha uma mente saudável e cuide de si mesmo, para que o estresse excessivo não comprometa o trabalho. No entanto, condições precárias para o exercício da profissão, alta demanda de atendimentos e conflitos nas equipes, muitas vezes, acabam contribuindo para o adoecimento do profissional.

Intervenções

Entendendo a importância de os profissionais estarem com a saúde mental em dia, os acadêmicos da 6ª e 8ª fases do curso de Psicologia da UNIFEBE realizaram intervenções com os colaboradores dos três Centro de Atenção Psicossocial de Brusque e de quatro Unidades Básicas de Saúde (UBS) da cidade, em setembro de 2023. Posteriormente, os resultados foram repassados à coordenação de Saúde Mental do município.

Olhar mais empático

Na UBS do bairro Dom Joaquim, o encontro teve o objetivo de coletar informações por meio de um debate com os profissionais da saúde sobre a questão do suicídio e como eles estão preparados para lidar com esses casos. A intervenção foi realizada por dois acadêmicos da 8ª fase, responsáveis pela dinâmica; e dois acadêmicos do 2º período, que conduziram a observação e a coleta de dados.



Somos afetivos, somos uma família. Precisamos nos fortalecer nas dificuldades uns dos outros, e nas dos pacientes também.

Pedro (nome fictício), profissional da saúde de Brusque

Na roda de conversa, os profissionais receberam frases previamente selecionadas pelos organizadores, com o objetivo de propor uma reflexão sobre cada uma delas. Durante a atividade, os trabalhadores puderam expressar os sentimentos, principalmente relacionados à falta de valorização profissional.

A ausência de um especialista em saúde mental na UBS também foi um dos pontos discutidos. Segundo eles, o acompanhamento deste profissional seria extremamente eficaz. A falta de horário disponível para que os próprios colaboradores possam cuidar da saúde também foi citada. “Não temos tempo nem de coletar o preventivo, que é realizado duas vezes na semana aqui mesmo”, disse uma técnica de enfermagem.

Durante a atividade, os colaboradores se sentiram acolhidos e se formou uma esperança de que o debate possa contribuir com a melhora na qualidade do ambiente de trabalho, fazendo com que aqueles que cuidam, estejam saudáveis para fornecer o cuidado necessário.

Rede de apoio

Na UBS do bairro Limeira, 22 profissionais participaram da intervenção realizada por duas acadêmicas de Psicologia da UNIFEBE. O objetivo foi identificar e formar uma rede de apoio entre eles. Nas atividades propostas estava o alongamento em dupla, a caminhada aleatória e a reflexão. O objetivo era demonstrar que os profissionais não estão sozinhos e que podem apoiar um ao outro dentro do ambiente de trabalho. Os colaboradores também escreveram o que entendem como definição de “rede de apoio” e conversaram sobre a dificuldade de reconhecer e de servir como uma rede de apoio.

Entre as respostas, se destacam algumas observações. “Têm muitos momentos no dia a dia que não paramos para escutar o outro”; “afinal, nunca sabemos a dor do outro”; “nós, técnicos, que estamos na triagem, passamos por isso”; “estamos carregados de problemas, somos encarados como super-heróis, mas também passamos por isso”.

Ao fim da intervenção, as palavras ditas durante a dinâmica relacionadas à rede de apoio foram destacadas e expostas em uma cartolina.



Avaliação da proposta

As acadêmicas ainda entrevistaram duas profissionais, com o objetivo de avaliar a dinâmica. A enfermeira Diana, de 39 anos, disse que a intervenção serviu como um ato de união entre a equipe. “Foi muito importante porque todos nós temos problemas e anseios, mas temos que ser fortes, vir trabalhar e tentar não transparecer isso. Devemos acolher bem os nossos pacientes, que também chegam com problemas psicológicos aqui. Às vezes, ficamos um pouco perdidos, sem saber para onde correr, como fazer, como acolher. Às vezes, o problema deles também é o mesmo que estamos vivenciando”.

A enfermeira Rebeca, 34 anos, também considerou a intervenção importante, principalmente porque alguns profissionais de saúde acabam negligenciando o próprio bem-estar e a saúde mental. Ela enfatizou a necessidade de se ter mais profissionais de saúde mental acessíveis e dispostos a ouvi-los. “Acho que faltam psicólogos, psicoterapeutas e psiquiatras. Eu mesma precisei e não fui atendida. Quando a pessoa chega no ponto de procurar ajuda, ela precisa ser ouvida, alguém precisa parar e ajudar”.

Foco na saúde

Os profissionais da UBS do bairro São Luiz também receberam os acadêmicos de Psicologia da UNIFEFE para a intervenção. A atividade iniciou com um relaxamento para proporcionar acolhimento e bem-estar ao grupo.

As acadêmicas mostraram à equipe várias imagens e todos foram estimulados a comentar sobre os desenhos. Pedro (nome fictício) escolheu a imagem de duas pessoas se abraçando e disse: “somos afetivos, somos uma família. Precisamos nos fortalecer nas dificuldades uns dos outros, e nas dos pacientes também”.

Durante a dinâmica, outra pessoa se manifestou, utilizando uma imagem que, segundo ela, remete ao sentimento de pânico e ansiedade. O terceiro a expressar seu pensamento foi Jaime (nome fictício), baseado na imagem de uma pessoa arrastando um peso que, na sua opinião, representava a carga excessiva dos profissionais e a necessidade de se colocar no lugar do outro.

Posteriormente, as acadêmicas questionaram se a equipe atendeu algum caso de suicídio durante o mês. E alguns relatos foram surgindo. Pedro lembrou de uma paciente que estava internada, em observação.

Jaime relatou o caso de uma paciente gestante que foi encaminhada para o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), para receber o atendimento do psiquiatra, evitando uma nova tentativa de suicídio ou um ato contra o bebê.



Psicoterapia ON-LINE



Uma alternativa para cuidar
da saúde mental

¹Professores — ²Acadêmicos

¹ Jeisa Benevenuti e Gustavo Angeli. ² Mario Zimmermann Junior, Matheus Decker Venturelli, Matheus Winter, Michel de Souza, Milena Hostins, Priscila Brick, Suelen Camile Costa, Taila Alberton, Tainara Caroline Rocha, Talita Amanda Rodrigues Caitano, Thiago Iluar Grott Januario e Vanessa Coelho.

Com o avanço tecnológico e a pandemia da COVID-19, o atendimento remoto na prática clínica da psicologia se tornou cada vez mais comum. A expansão da internet tem contribuído para o aumento na busca por serviços de saúde na modalidade on-line, incluindo atendimentos e avaliações psicológicas, permitidas pela atual resolução do Conselho Federal de Psicologia (CFP) nº 11/2018. No entanto, essa mudança para o ambiente virtual tem desafiado os profissionais a adaptarem suas técnicas e estratégias de avaliação e intervenção.

A psicoterapia on-line vem se consolidando como uma forma de atendimento à distância, com benefícios como baixo custo, privacidade, anonimato, sensação de liberdade, menos constrangimento ou julgamentos e redução de estigma. Apesar das críticas iniciais quanto à utilização de intervenções baseadas na internet, estudos têm demonstrado sua eficácia no tratamento de diversos transtornos. Quanto à intervenção psicológica, é fundamental que os psicólogos criem um ambiente seguro e confidencial para as sessões. Assim, é importante se certificar de que o paciente esteja em um lugar apropriado, onde não haja o comprometimento do sigilo.

Vale ressaltar que o atendimento remoto pode apresentar desafios diferentes daqueles enfrentados no contexto presencial, como a dificuldade de estabelecer uma conexão emocional com o paciente. Nesse sentido, é essencial que os psicólogos procurem estratégias mais adequadas, que podem incluir o uso de recursos digitais, como aplicativos de relaxamento, ou o desenvolvimento de novas técnicas terapêuticas específicas para a atuação on-line. No que se refere à avaliação psicológica, é fundamental que seja planejada e realizada com cuidado para garantir a confiabilidade dos resultados obtidos. Assim como no ambiente presencial, é importante escolher ferramentas adequadas para a avaliação, levando em conta as propriedades psicométricas e adaptando-as, se necessário, para serem usadas em um ambiente virtual.

Pesquisas ressaltam que o atendimento remoto não deve substituir completamente o atendimento presencial, especialmente em casos mais graves e complexos. Por exemplo, o Art. 8 da Resolução nº 11/2018 do Conselho Federal de Psicologia, veda o atendimento por meios digitais de pessoas e grupos que sofrem violação de direitos ou violência. A prestação desse serviço deve ser realizada por profissionais e equipes especializadas de forma presencial. O contato físico e a presença do psicólogo no mesmo ambiente podem ser essenciais para a construção de uma relação terapêutica adequada e para a realização de avaliações mais precisas.

Conversa com especialistas

Em 2023, os acadêmicos do curso de Psicologia da UNIFEPE, conversaram com Renata Tավոlarro e Arthur Cerri, representantes da plataforma "OrienteMe". Trata-se de um serviço on-line que oferece atendimentos de psicoterapia, nutrição e orientação física. Renata é psicóloga e responsável pelos profissionais que atendem na plataforma, enquanto Arthur é administrador da empresa e está mais focado na experiência do usuário.

Os profissionais destacam a importância e os benefícios da terapia on-line, já que a tecnologia aproxima as pessoas e permite que mais indivíduos tenham acesso aos serviços de atenção à saúde mental. Eles também apontam pesquisas quanto à utilização de recursos digitais e enfatizam que o cliente pode escolher entre a modalidade síncrona (vídeo chamada) e assíncrona (mensagem de texto ou voz).



Por se tratar de um novo método de trabalho, ainda em desenvolvimento no mundo pós-pandemia, os acadêmicos questionaram sobre as vantagens e os desafios da terapia on-line. Os entrevistados enfatizaram como resultado o maior acesso aos profissionais e a redução de custos, bem como a importância do preparo do paciente para o atendimento. Renata ainda listou algumas limitações, como no caso de usuários de alto risco, como os que sofrem de esquizofrenia, bipolaridade, risco de suicídio ou violência, aos quais são indicados o encaminhamento para psicoterapia presencial.

Os convidados da plataforma explicam que os profissionais são remunerados pelos atendimentos e precisam aderir às boas práticas e condutas éticas estabelecidas pela empresa e pelas Regulamentações Profissionais. Quanto ao sigilo de informações, Arthur fala sobre a importância de garantir a segurança da plataforma, para proteger os dados dos pacientes e manter a ética profissional. Ainda relacionado ao sigilo, empresas contratantes que procuram a OrienteMe com o objetivo de cuidar da saúde mental dos funcionários, não possuem acesso aos diagnósticos e relatórios do atendimento prestado aos seus colaboradores.

Para Renata e Arthur é indispensável a preparação e o treinamento dos psicólogos para lidar com a modalidade on-line. Além disso, é necessário que os profissionais estejam atentos aos aspectos técnicos e tecnológicos, garantindo que as sessões transcorram de forma fluída e sem interrupções que possam prejudicar a experiência do paciente.

Ética e segurança

Os acadêmicos também tiveram a oportunidade de conhecer o psicólogo Bruno Moraes, que presta atendimento on-line. Bruno é egresso da UNIFEBE, formado em 2021. Atualmente, todos os seus pacientes são atendidos de maneira remota, mas ele lembra dos desafios enfrentados no início, especialmente pela abordagem ética e em permanente conformidade com as normas do CRP.



O psicólogo Bruno Moraes mantém o atendimento de seus pacientes de forma remota

Bruno enfatiza a necessidade de o paciente estar em um local seguro, onde possa se sentir confortável para a sessão de 50 minutos, que ocorre dentro da plataforma Zenklub. O portal é criptografado, tal como a recomendação do Conselho Federal de Psicologia, garantindo o sigilo do serviço prestado.

No que se refere aos seus atendimentos, Bruno destaca os cuidados, como usar um site bem filtrado em relação às questões éticas, deixando claro que não pratica ações que não estejam respaldadas pela ciência. Ele observa que, de maneira positiva, a psicoterapia on-line permite a democratização dos atendimentos, tornando-os mais acessíveis para pessoas que não têm profissionais próximos ou que se sentem envergonhadas em buscar a terapia presencial. Mesmo com possíveis imprevistos da modalidade on-line, as pessoas se sentem mais à vontade e podem usufruir dos benefícios proporcionados pelo processo psicoterapêutico.

Terapia para todos

Diante desse cenário, é perceptível que, apesar de contar com o anonimato e com o baixo custo, ressalta-se que o psicólogo deve ter domínio e boas estratégias para trabalhar na modalidade on-line, já que esta pode apresentar alguns empecilhos, por exemplo, a queda da conexão. Portanto, é necessário levar em consideração que a psicoterapia virtual permite que mais indivíduos tenham acesso aos serviços de atenção à saúde mental, fazendo com que a prática possa se adequar às necessidades dos pacientes.

Destaca-se a importância da preparação e o treinamento que esses profissionais precisam ter para lidar com a modalidade on-line. Os psicólogos devem se atentar aos fatores tecnológicos também, para garantir que o atendimento aconteça da melhor forma possível.

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



ASSI, Gustavo; THIEME, André Luiz. Desafios na psicoterapia online: reflexões a partir de um relato de caso de uma paciente com ansiedade. **Perspectivas em Análise do Comportamento**, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 267-279, 18 maio 2019.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução nº 11, de 11 de maio de 2018. Regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação e revoga a Resolução CFP nº11/2012**. Brasília: DF, 2018.

CRUZ, Roberto Moraes; LABIAK, Fernanda Pereira. Implicações éticas na psicoterapia on-line em tempos de Covid-19. **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, v. 13, n. 3, p. 203-216, jul./set. 2021.

FIGEL, Flávia Caroline *et al.* Reorganização da atenção à saúde mental na pandemia de Covid-19. **Revista de Saúde Pública do Paraná**, Curitiba, v. 3, p. 118-128, 2020. Supl. 1.

LOPES, Cristiane Rodrigues. **Teleatendimento psicológico aos familiares de pacientes Covid-19 em UTI: percepção das profissionais**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Residência Integrada Multiprofissional em Saúde) – Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Porto Alegre, 2020.

MARASCA, Aline Riboli *et al.* Avaliação psicológica online: considerações a partir da pandemia do novo coronavírus (COVID-19) para a prática e o ensino no contexto a distância. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, 2020.





Psicologia organizacional na era da tecnologia

Compreender as emoções dos colaboradores é a aposta
perante as grandes demandas do setor de inovação

¹Professores – ²Acadêmicos

¹ Suelen Frainer, André Luiz Thieme, ²Allana Vitória Siqueira Paes, Amanda Batista Comim, André Luiz Vailati Mattos, Beatriz Kunitz, Carolina Träsel, Caroline da Silva Leite, Clara Regina Perotoni, Crislene Burigo Salviti Schwamberger, Deise de Moraes Cassol, Deivid Wesley Oliveira Czelen, Eduarda Schaefer, Eduardo Bianchesi, Francine de Souza Luiz, Gabriela Hang Busquirolli, Gabrielle dos Santos Correia, Gisele Fuckner Bertoldi, Jessica Moreira Steffene, Juliana Machado da Silva, Kamilly Trainotti Dias, Laís Hasckel Muller, Laiza Cristina Wilcke Krauze, Lucas Quevedo Segantin, Lucas Xavier, Maria Eduarda Vargas Bertolini, Mateus Angelo da Silva, Paulina Marchi, Raiany Vitória de Lima Sabino, Sarah Galan dos Santos, Yasmim Sara Bernardino da Silva.



“**O** novo sempre vem”. Como já dizia Belchior, a inovação é inevitável. O desenvolvimento de novos produtos e a reinvenção do mercado se apresentam como oportunidades às empresas. Nesse contexto, o conhecimento psicológico pode ser um aliado da organização, para o entendimento das emoções de seus colaboradores, em relação às grandes demandas que o setor tecnológico oferece. Por isso, é de grande relevância que os psicólogos, sobretudo os recém-formados, se candidatem à prestação de serviços para empresas.

Apesar de a psicologia organizacional ser um campo de atuação tradicional, poucos profissionais optam por buscar qualificação na área. Nas empresas, os psicólogos podem aplicar seu conhecimento para auxiliar na otimização de resultados, promovendo mais eficiência no dia a dia. Com o avanço da internet, a globalização do comércio e a ascensão das economias da informação, a tecnologia ganhou um novo papel no mundo dos negócios. E a psicologia tem muito a contribuir com essa nova realidade digital.

Para compreender mais sobre a prática da psicologia organizacional nas empresas de tecnologia, os acadêmicos do curso de Psicologia da UNIFEFE entrevistaram as profissionais Samara Heil e Alice Muraro, ambas psicólogas formadas pela instituição.

“

Uma máquina até aprende vários comandos e será muito útil, mas ela não possui reações e emoções reais.

Alice Muraro, UX Designer

Gestão de desempenho

Samara Heil trabalha com Desenvolvimento Humano e Organizacional (DHO), na esfera de Business Partner, na empresa Builders. Ela explica que a gestão de pessoas na organização, que é on-line, está baseada em quatro pilares: “impactar, reciclar, empreender e construir”. Então, tudo que acontece dentro da empresa é visto por esse viés”, afirma.

A profissional destaca que um dos trabalhos desenvolvidos é a gestão de desempenho, que tem o objetivo de promover o bem-estar do colaborador, em sintonia com os resultados da empresa. O método evita prejuízos no processo de trabalho e alavanca o crescimento da organização.

A empresa conta com o método 360, em que é feita uma análise de avaliação pessoal e organizacional. A psicóloga também utiliza seus conhecimentos desenvolvendo e aplicando métodos para selecionar profissionais que se encaixam nas funções solicitadas. Ela orienta e se preocupa com a saúde, segurança e bem-estar dos colaboradores, acompanhando o processo de suas carreiras.

Samara também cita o uso da tecnologia durante o recrutamento e seleção, em que as empresas se cadastram em uma plataforma paga e os interessados preenchem o documento. A inteligência artificial então auxilia na escolha dos perfis para cada vaga em aberto, se baseando nas respostas dos candidatos cadastrados na plataforma. “A pessoa enumera, por exemplo, de 0 a 100, o quão dedicada e responsável ela é. Quanto mais adequada for, mais no topo da lista ela vai ficar”, diz.

A psicóloga organizacional ressalta, entretanto, que ainda existem muitas dificuldades dentro de uma empresa virtual, a maioria ligadas à comunicação. Um exemplo, são as reuniões com a câmera desligada, o que dificulta o contato mais humanizado e a identificação de informações não verbais consideradas relevantes.

Outro desafio, segundo ela, é a comunicação entre os membros da equipe que moram em locais diferentes, por causa do fuso horário. Já, entre as vantagens, ter uma equipe espalhada pelo mundo possibilita aprender mais sobre culturas diferentes.



Acadêmicos foram recepcionados pela UX Designer da Raffcom, Alice Muraro

Entendendo o comportamento do usuário

Já Alice Muraro atua como UX Designer (design de Experiência do Usuário), na empresa Raffcom. Durante a graduação, ela produziu seu artigo final indicando a relação entre Psicodrama (uma teoria psicológica) e a área de Experiência do Usuário (UX). Apresentado em 2022, o artigo foi produzido com base em comparações entre as práticas e as contribuições possíveis dos conceitos do Psicodrama.

Alice afirma que a psicologia pode contribuir na compreensão do comportamento do usuário e, no final, entregar um produto mais atraente e assertivo, de acordo com as necessidades observadas. Ela destaca que a psicologia está intimamente ligada ao UX Design, que, por sua vez, tem auxílio da Teoria da Gestalt, para buscar entender quem é o usuário em uma visão macro e micro. A fusão desses conceitos promete entregar um resultado satisfatório, tanto para quem cria quanto para o público-alvo.

Junto à psicologia, ao UX Design e à Teoria da Gestalt, está a Inteligência Artificial (AI). A profissional ressalta que o recurso vem evoluindo e crescendo cada vez mais, gerando um grande impacto na experiência do usuário. Entretanto, ela não acredita que a ferramenta seja capaz de substituir pessoas nas empresas. “Uma máquina até aprende vários comandos e será muito útil, mas ela não possui reações e emoções reais”, diz.

Visita à empresa

Após a entrevista, alguns acadêmicos tiveram a experiência de conhecer o ambiente de trabalho da Raffcom. A visita iniciou com a recepção do grupo e Alice, gentilmente, apresentou toda a estrutura e a filosofia de trabalho, voltada para o atendimento integral de estratégias de comunicação dos clientes. Após a apresentação, um dos sócios-proprietários fez seu discurso focado nas questões de relacionamento, cultura organizacional e a importância do conhecimento psicológico dentro da empresa.

Durante a visita, os acadêmicos conseguiram perceber a importância de um profissional da psicologia para contribuir e promover reflexões sobre as relações de trabalho dentro de uma organização.

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



BARCELLOS, Monalessa Perini. **As organizações e a tecnologia de informação**. Vitória: Universidade Federal do Espírito Santo, [20--?].

COMO nossos pais. Compositor: Antonio Carlos Belchior. Intérprete: Antonio Carlos Belchior. *In*: Alucinação. Rio de Janeiro: Phonogram, 1976. 1 disco de vinil, lado A, faixa 3.

GUIMARÃES, Denise Alves; SASS, Odair. Psicologia e tecnologia: a atuação do psicólogo nas organizações. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 295-309, dez. 2013.

MURARO, Alice; MARTINS, Andréia. **O psicodrama aplicado no UX design**. Trabalho Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) - Centro Universitário de Brusque - UNIFEBE, Brusque, 2022.

ROTHMANN, Ian; COOPER, Cary L. **Fundamentos de psicologia organizacional e do trabalho**. 2. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017.





Educação e a era

DIGITAL

Os impactos de novas
tecnologias na aprendizagem
de adolescentes

DÍALOGOS DE PSICOLOGIA

¹Professores — ²Acadêmicos

¹ Luzia de Miranda Meurer e Gustavo Angeli. ² Aléxia de Sá, Ana Paula Monteiro Bennemann, Andressa Cristina Jarasceski Hammes, Camila Santos Rodrigues, Carina dos Santos Marafiga Motta, Carla Todt Ullrich, Djenyffer dos Santos de Souza, Edna da Silva, Eloisa Eccel, Gisele Marquardt, Jaqueline Jarasceski, Maria do Socorro Costa da Silva, Maria Gabriela Fraga, Mariane Coelho, Rafael Reis Senes, Simone Mafra Schwamberger, Taina Jussara Lofhagen e Tayla Da Silva Alves.





O progresso industrial e, sobretudo, a evolução tecnológica, trouxe melhorias significativas à vida das pessoas. Assim como o desenvolvimento das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) que, nas últimas décadas, têm provocado intensas alterações de ordem social, tanto individual como coletiva. São fundamentos de novos pensamentos, sentimentos e formas de agir, especialmente por parte dos adolescentes, já nascidos e criados em uma sociedade diretamente influenciada pela cultura tecnológica.

No decorrer dos últimos 10 anos, o uso dos aparelhos eletrônicos tem alcançado várias idades e classes sociais. Os smartphones se tornaram instrumentos utilizados para as mais variadas funções e atividades do dia a dia, sobretudo pelo acesso à internet. De acordo com dados do Comitê Gestor da Internet no Brasil (2014), cerca de 81% dos adolescentes estão conectados todos os dias. Com isso, a escola passa a ter um papel fundamental em orientar sobre o uso dos aparelhos e a influência direta que trazem à aprendizagem.

É neste momento que a instituição de ensino, percebida como um local de investimento intelectual que possibilita a constituição de subjetividades e coletividades, torna-se primordial no acompanhamento do adolescente, a fim de educá-lo para ser sujeito de sua própria história. Para isso, é indicado que a escola se atualize constantemente, fazendo uso do "letramento digital, que é compreendido como a aquisição de um conjunto de habilidades para ler, escrever e interagir com a mediação de equipamentos digitais (computador off e on-line e telefone celular)", conforme explica Antônio Carlos Xavier, em seu artigo de 2011.

Escola tecnológica

A professora doutoranda Mariana Aparecida Vicentini, relatou a importância da escola investir na capacitação dos professores, para que utilizem ferramentas digitais como recurso em seu planejamento e didática. "Primeiro a gente tem que desconstruir essa ideia de que nós não conseguimos. É preciso que se invista na formação do professor, para que ele saiba como usar as ferramentas que estão disponíveis. Como ele poderia utilizar o celular numa prática? Como poderia trabalhar com uma turma de 30 alunos se tem apenas 10 computadores?", questiona a educadora. Segundo Mariana, é imprescindível considerar a tecnologia como um importante facilitador na questão do ensino e como fonte de pesquisa.

Dessa maneira, educar é, sim, função primeira e última da escola e, para cumprir essa meta, a instituição deve se valer de todas as mídias, inclusive da digital. Recomenda-se que os professores e as instituições escolares tentem se desafiar para inserir, em suas práticas pedagógicas, um pouco mais dos recursos tecnológicos e seus programas, de que tanto se cercam os adolescentes no cotidiano extraescolar.

Dessa forma, se vislumbra uma educação capaz de produzir o vínculo entre o professor, o aluno e a tecnologia, estabelecendo novos espaços de criação e aprendizagem. O letramento digital que as instituições de ensino vêm adquirindo poderá tornar o desempenho acadêmico mais atraente e produtivo, pois, certamente, quanto mais interesse e estímulo possuir um sujeito para aprender, mais rapidamente ele conseguirá fazê-lo.



Acadêmicos de Psicologia conversaram com a professora Mariana Aparecida Vicentini, sobre o uso de tecnologia no aprendizado de adolescentes

A internet se torna, então, o lugar ideal para encontrar as respostas que se precisa, sendo uma fonte de prazer, conhecimento e informação. Embora os adolescentes apresentem domínio de muitas tecnologias contemporâneas, faltam projetos pedagógicos que canalizem toda essa expertise em favor dos próprios formandos. Portanto, é imprescindível criar desafios e sugerir ações pedagógicas que envolvam a utilização desse gênero digital. O uso da tecnologia por parte dos adolescentes para fazer reuniões de trabalhos escolares, tirar dúvidas sobre conteúdos de aulas, ou debater questões importantes para seu próprio futuro profissional, ainda necessitam de incentivo.

Aspectos negativos

O uso das tecnologias digitais pelos adolescentes ocasiona questões positivas e negativas em seu cotidiano. Destaca-se a facilitação da vida, permitindo comunicação rápida e acesso às informações, atualizadas em tempo real. Por outro lado, também existem prejuízos, como a sobrecarga de conteúdos e a falta de discernimento sobre quais dados são realmente relevantes.

Algumas pesquisas evidenciam a relação do uso excessivo de tela com emoção cognitiva desadaptativa (autocensura, pensamentos catastróficos), prejuízo da atenção, capacidade de processamento numérico reduzida, aumento da impulsividade e tentativas de evitar pensamentos, sentimentos, memórias e

sensações físicas. "Isso interfere muito na capacidade crítica de se posicionar em relação a diversos temas. É como ficar numa bolha, como ocorre no Big Brother, se fechar nesse mundinho e não conseguir opinar sobre outras questões que estão acontecendo ao redor. O próprio algoritmo leva para esse caminho. Novamente, o papel da escola seria mostrar outras possibilidades e explicar o funcionamento do algoritmo, como ele te fecha neste mundo", explica a professora Mariana.

O uso abusivo da internet está frequentemente associado à falta de apoio na vida real e aos sentimentos de isolamento social. Vale destacar que o uso indiscriminado e duradouro de aparelhos eletroeletrônicos, jogos on-line, redes sociais e aplicativos com filmes e vídeos na internet, podem afetar a saúde mental, provocar o aumento da ansiedade, violência, transtornos relacionados ao sono e à alimentação, problemas auditivos (por uso de fones de ouvido), visuais e posturais. Além disso, a prática do *cyberbullying* (forma agressiva de intimidações e perseguições no ambiente virtual), vem se tornando mais frequente entre os adolescentes, ocasionando sérios problemas emocionais, segundo os artigos consultados pelos acadêmicos.

O uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode levar à distração e à falta de concentração, prejudicando o desempenho escolar. Além disso, o acesso ao conteúdo inadequado na internet pode afetar negativamente os valores e atitudes dos adolescentes.

Aspectos positivos

É importante destacar também os benefícios que as tecnologias digitais podem ocasionar na aprendizagem dos adolescentes. A inovação pode ser usada para fins educativos. Jogos eletrônicos estimulam o desenvolvimento da noção espacial, coordenação motora e memória. Os jogos provêm da ativação de diversas regiões cerebrais, de modo que exista a necessidade de estratégias de planejamento e execução de desafios virtuais que podem contribuir com o aprendizado.

A tecnologia pode ser utilizada de forma estratégica pelos educadores, contribuindo para um aprendizado mais engajador e personalizado, encontrando um equilíbrio entre os benefícios e desafios. "Hoje, a maior fonte de pesquisa entre os jovens é o *TikTok*, mas quem é essa pessoa que está falando? Que tipo de informação ela tem? Então, o papel do professor não é apenas ensinar conteúdo, e sim ensinar onde buscar essas informações, se são verdadeiras ou não. Esse olhar crítico precisa ser comentado na escola, além de trazer esse uso social que o estudante já faz da linguagem para dentro da sala de aula. Assim, o momento de aprendizado não se torna algo desconexo do social", reforça a professora Mariana.

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



CGI.BR. TIC Kids *online* **Brasil 2023**: crianças estão se conectando à internet mais cedo no país. São Paulo: [s.n.], 2023.

CRISPIM, M. E. S. et al. O uso excessivo de telas por crianças pós Covid-19: Impactos Psicológicos e do Desenvolvimento Infantil. **Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza**, João Pessoa, v. 5, p. 85-93, 2022.

SOSTER, T. S. **O uso da tecnologia da informação e comunicação no processo de ensino e aprendizagem**. 2011. 134 p. Dissertação (Mestrado em Administração de Empresas) – Escola de Administração de Empresas de São Paulo, Fundação Getúlio Vargas, São Paulo, 2011.

SILVA, T. de O.; SILVA, L. T. G. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Rev. Psicopedagogia**, São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017.

SOUZA, A. V.; LIMA, A. M. Cyberbullying: violência na rede uma abordagem no ensino municipal de Ministro Andreazza. **Revista da UNESC**, Criciúma, v. 14, n. 1, p. 1-11, 2016.

XAVIER, A. C. Letramento digital: impactos das tecnologias na aprendizagem da Geração Y. **Calidoscópico**, Porto Alegre, v. 9, n. 1, p. 3-14, jan./abr. 2011.



Trabalho remoto e as novas relações

LABORAIS



Profissionais que atuam nesta
modalidade relatam benefícios e
desvantagens do home office



¹Professores — ²Acadêmicos

¹ Aline Archer e André Luiz Thieme. ² Ana Carolina Carniel, Barbara Beatriz de Lima, Barbara Eduarda Soares Cabral, Caroline Heck, Caroline Popper Cernucky, Dunia Maria Mecias Sassi, Eduarda Silva Freitas, Elisa Kempner, Everlin Malvina Silveiro, Gustavo Araldi, Gustavo dos Santos, Isadora Wehmuth Gamba, Julia Ribeiro Costa, Lillian Silva, Nicole de Souza, Pamela Cristina Althaus, Pietro Raulino Caetano, Rejane Dias da Silva, Sara Guedes Faro, Tainara Ariele de Souza Anacleto, Teresa Popper Lana e Viviana de Souza Pavesi.

O teletrabalho atual apresenta seu próprio conjunto de vantagens e desvantagens ao ser comparado com a modalidade presencial. Em relação aos benefícios dos quais um teletrabalhador pode usufruir, os mais notáveis não fogem àquilo que se poderia esperar: qualidade de vida, proximidade com a família e, o mais substancial, flexibilidade de horários. Todos são pontos positivos destacados, tanto por trabalhadores convencionais quanto por trabalhadores remotos.

Os benefícios do teletrabalho não se limitam somente ao âmbito do trabalhador. As organizações que possuem empregados nesta modalidade, por exemplo, apresentam reduções de faltas e diminuição nos custos com o espaço físico, equipamentos e manutenção. Além das empresas, a própria comunidade local também usufrui das vantagens dessa prática, em aspectos como a melhoria na circulação do trânsito automotivo, em função da menor necessidade de locomoção, algo confirmado em vários artigos científicos. (As referências podem ser consultadas no final deste conteúdo).

De acordo com o Art. 75-B da lei 14.442 de 2022, “considera-se teletrabalho a prestação de serviços preponderantemente fora das dependências do empregador, com a utilização de tecnologias de informação e de comunicação que, por sua natureza, não se constituam como trabalho externo”. Esta regra não cabe aos funcionários de teleatendimento e motoristas. O teletrabalho, ou trabalho remoto, pode tomar várias formas e, entre elas, uma das mais conhecidas é o home office.

Apesar de ser visto por muitos como algo moderno, essa modalidade tem uma história mais longa do que se poderia esperar, que remonta desde a década de 1950, em que não era incomum funcionários produzirem artigos têxteis e outros materiais em casa. Entretanto, o teletrabalho só se tornou mais popular no início da década de 1980, como uma alternativa para reduzir o deslocamento. Atualmente, o trabalho remoto é encontrado em todo o mundo, inclusive no Brasil, onde já existem leis específicas para esta modalidade laboral.



Thiago Porfiro tem 34 anos, mora no Canadá e trabalha de forma híbrida

Dentro da lei

Entre os meios legais que afetam o teletrabalho, há a legislação de 2022, que, resumidamente, versa sobre os direitos que o teletrabalhador tem, como à carteira assinada, férias, saque do FGTS, vale transporte (quando é preciso se locomover para algum lugar por motivo de trabalho), vale alimentação e auxílio creche: essencialmente disponibilizando os mesmos direitos de um trabalhador convencional. É dever do empregador oferecer todo o material de suporte necessário para o trabalho, incluindo computador, cadeira, entre outros. Além disso, caso esteja em contrato, o empregador deve contribuir com gastos de energia, plano de telefone e internet. A lei também diz que a preferência para o teletrabalho é para pessoas com deficiência e profissionais com crianças de até quatro anos de idade. Aprendizes e estagiários, assim como qualquer outro colaborador, também têm direito a adotar a modalidade do trabalho remoto.

Por outro lado, os teletrabalhadores também percebem pontos negativos de seu ofício, ainda que em menor quantidade em comparação às vantagens percebidas. O isolamento social foi a principal desvantagem indicada pelos entrevistados. Ainda foi citada a carga de trabalho maior, ocorrência de distrações e invasões familiares durante o período de expediente. Do ponto de vista organizacional, uma dificuldade é o controle das atividades exercidas e a quebra do vínculo com a organização.

Teletrabalho na prática

Para aprofundar mais o conhecimento referente ao teletrabalho, suas vantagens e desvantagens, foram realizadas três entrevistas, que possibilitaram uma compreensão mais abrangente sobre o tema. Entre os profissionais consultados estava o professor Jeferson Lana, de 38 anos, que atua no Ensino Superior, para uma Universidade Privada, na região sul do Brasil; e o gestor de anúncios do Google, Thiago Porfiro, de 34 anos, que mora no Canadá. Ambos trabalham em home office de forma híbrida, com horários que consideram flexíveis.

Enquanto Jeferson diz ter se adaptado facilmente ao trabalho remoto, Thiago ressalta o período de adaptação pelo qual passou, mas sem grandes dificuldades durante a transição. De modo geral, os dois estão vinculados a essa modalidade. Os impactos positivos na saúde mental também foram ressaltados. Jeferson, em especial, aproveita a disponibilidade de tempo para manter uma vida saudável, participando de Triatlo e maratonas.

O terceiro entrevistado é Matheus Cortezi, de 31 anos, desenvolvedor da área de Tecnologia da Informação (TI), que atualmente mora na Alemanha. Ele trabalha de forma híbrida e escolhe os dias em que vai até o escritório da empresa. O profissional relata a falta que sente de ambientes de trabalho com mais pessoas e das conversas com os colegas, mesmo que acesse o escritório com certa frequência. Esse sentimento provavelmente se potencializou pelo fato de ter encontrado dificuldades de adaptação ao novo país. "Eu percebo que o rendimento



Matheus Cortezi é desenvolvedor da área de TI e reside na Alemanha

do trabalho é muito maior quando eu não estou no escritório. Quando trabalho sozinho, sinto falta de contato, principalmente no fim do dia. Dá vontade de ter alguém pra conversar", afirma.

Jeferson e Thiago também ressaltaram problemas relacionados ao isolamento social. "Tenho colegas de trabalho que estavam em depressão por falta de contato com outras pessoas e tenho alunos que não conseguem aprender nessa modalidade. Então, é necessário conhecer muito o próprio perfil para saber se ele se adapta bem a essa metodologia", diz Jeferson.

Outro fator, não mencionado na literatura consultada, foi apontado por Thiago, e está relacionado ao treinamento do profissional. "Você começou a trabalhar em uma empresa e senta ao lado de alguém que irá te ensinar. Ou você observa alguém que parece não saber o que está fazendo e é capaz de ir até lá e ensinar. Mas, quando estamos em casa, não temos nada disso", reflete.

Para firmar o conhecimento

Flexibilidade, tempo livre e mais rendimento despontam entre as vantagens do teletrabalho. No entanto, os pontos difíceis também se manifestam, sobretudo relacionados ao isolamento social e à falta de contato entre colegas para compartilhar experiências. A depender da situação, esta modalidade pode se caracterizar como um fator de alto risco à saúde mental, o que indica a necessidade de que as organizações construam procedimentos de trabalho que mitiguem o risco.

O trabalho remoto não é, em si, um problema ou uma solução. Ele, como qualquer outra modalidade de trabalho, precisa ser gerenciado para garantir o desenvolvimento organizacional, e de bem-estar das pessoas neste contexto.

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



BRASIL. **Lei nº 14.442**, de 2 de setembro de 2022. Dispõe sobre o pagamento de auxílio-alimentação ao empregado e altera a Lei nº6.321, de 14 de abril de 1976, e a Consolidação das Leis do Trabalho aprovado pelo Decreto-Lei nº5.452, de 1º de maio de 1943. Brasília, DF: Presidência da República, 2022.

MATOS, Paulo Jorge Teixeira. **Estudo e desenvolvimento de sistemas de geração de back-ends do processo de compilação**. 1999. Dissertação (Mestrado em Informática) - Universidade do Minho, Braga, 1999.

PEREIRA, Edgar Junior; CAETANO, Maria Elisabeth Salvador. Implicações do teletrabalho: um estudo sobre a percepção dos trabalhadores de uma região metropolitana. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, Florianópolis, v. 9, n. 2, p. 22-31, jul./dez. 2009.

ROCHA, Cháris Telles Martins; AMADOR, Fernanda Spanier. O teletrabalho: conceituação e questões para análise. **Cadernos EBAPE. BR**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 152-162, jan./mar. 2018.



Um dos profissionais comentou sobre a falta de investimento do poder público, que acaba desestimulando os trabalhadores do setor. “Temos uma alta demanda de pessoas para atender, estamos sobrecarregados”, lamentou Pedro, que trouxe à discussão a dependência dos pacientes em relação às medicações e o quanto a ausência de um acompanhamento psicológico prejudica as pessoas, já que apenas renovar as receitas, segundo ele, não parece ser o procedimento ideal.

Ambos ainda discorreram sobre o valor da empatia, não apenas com os pacientes, mas também com os colegas de profissão. “Como separar a vida pessoal, da vida profissional? Todos somos seres humanos, precisamos entender o tempo de cada um. Com o passar das semanas, acabamos criando vínculo com os pacientes”.

A intervenção encerrou com o afeto de um abraço coletivo.

Semeando a amizade

Na UBS do bairro Limeira, os acadêmicos realizaram a intervenção com o tema “Semeando a amizade”. O objetivo era ressaltar a importância do contato e da empatia entre os colaboradores.

Para iniciar a dinâmica, foi apresentada uma parábola sobre o ato de semear e, a partir dela, a atividade principal se desenvolveu. Ao centro da roda, foram dispostos três potes. O primeiro, contendo pedras; o segundo,

contendo espinhos; e, o terceiro, contendo flores. Cada um deles retratava um coração ou uma pessoa. Os participantes ganharam três sementes de girassol e, depois, um a um, tiveram que semear um dos vasos, os quais representavam pessoas que gostariam de ajudar.

No decorrer da atividade foi possível observar a colaboração de todos e, especialmente, a felicidade por viver esse momento em equipe. Ao longo da dinâmica, várias trocas foram realizadas, despertando o olhar de cuidado com o próximo e consigo mesmo.

“Ganhei três sementes, mas poderia ter ganhado 27, para semear a vida de cada um de vocês”, disse um dos profissionais. “Eu vou colocar na pedra, pois me superei, estava depressiva, fiz o concurso e mudei. Por isso, vou semear toda a equipe, que é nota mil”, declarou outra integrante.

Na sequência, o grupo teve a chance de conversar e expor alguns pontos de vista. A equipe afirmou que seria essencial a busca de apoio psicológico para a UBS, sobretudo pela jornada cansativa.

Para os acadêmicos, a proposta surtiu efeito naquele momento e o ato de conversar, compartilhar opiniões e sentimentos, foi importante para cada um. Os estudantes ainda afirmam que preservar a empatia e se colocar no lugar dos outros é uma condição humana que exige paciência, mas que traz um valor sem medidas.

“Ser um indivíduo empático, além de nos tornar pessoas melhores, auxilia no desenvolvimento de uma sociedade mais humanitária e fortalece os relacionamentos. Cada ser humano é único e possui as suas peculiaridades, história e caminhada pessoal. E, talvez, nem todos expressem a empatia da mesma forma. No entanto, é importante que, como um corpo social, preservemos e cuidemos do valor inestimável da vida de todos”, observam os acadêmicos.



Qualidade de vida

Na UBS do bairro Planalto, o objetivo foi promover reflexões sobre questões que envolvem a qualidade de vida no ambiente de trabalho. As atividades foram realizadas em etapas, baseadas na metodologia de intervenção na perspectiva do Psicodrama.

De acordo com o livro “Dinâmica de grupo: história, prática e vivência”, organizado por Maria Fernanda Mazziotti Barreto, as etapas consistem em aquecimento, que prepara o grupo para a ação; dramatização, que busca uma representação dramática das questões trabalhadas, incluindo a representação de elementos do mundo interior dos participantes; e, compartilhamento, no qual o grupo expressa suas análises das experiências vivenciadas.

Na primeira etapa, os participantes foram convidados a explorar suas emoções em relação ao trabalho, por intermédio do “baralho das emoções”. Cada um escolheu uma carta com uma emoção e a relacionou a uma experiência de trabalho. As emoções eram de ódio, raiva, aversão, gratidão, inveja e alívio.

Esse aquecimento promoveu a interação entre os participantes e trouxe a compreensão sobre como cada um observa o dia a dia de trabalho e entende as próprias emoções. Burrhus Frederic Skinner, psicólogo e filósofo norte-americano, aponta uma diferença entre sentir e nomear os sentimentos. Segundo ele, essa diferença acarreta na possibilidade de entender as ações e emoções em determinadas situações, assim como o que ocorre com os outros.

Na etapa central, os acadêmicos realizaram o jogo da Batata Quente, com a finalidade de provocar uma reflexão sobre a qualidade de vida dos profissionais no ambiente de trabalho. O grupo formou uma roda e uma bola era passada de uma pessoa para outra, com uma música de fundo. Ao suspender o som, o participante com a bola respondia a uma pergunta relacionada à qualidade de vida, equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, saúde mental e atividades de lazer. Todos tiveram a oportunidade de expor suas opiniões e de refletir sobre o que era dito pelo outro.

Na etapa final, houve um momento de discussão e de *feedback*. O grupo reconheceu a importância de chegar a casa, recomeçar um novo dia, de receber apoio da família e dos



amigos e aproveitar atividades relaxantes. Para aliviar a tensão foi dialogado sobre as emoções cotidianas e sobre como ressignificar as experiências no trabalho.

Os acadêmicos destacam que, em geral, os participantes demonstraram descontração durante as atividades. A interação também serviu para aliviar a apreensão dos últimos dias, já que a equipe enfrentava problemas com uma enchente no local. “Desde a primeira etapa, já se observou o estado emocional em relação ao serviço. Houve relatos sobre esse ambiente estressante”, afirmam os acadêmicos.

Na segunda etapa, os participantes tiveram a oportunidade de liberar sentimentos, evidenciando que, apesar de todas as dificuldades, sempre procuram manter o ambiente alegre e descontraído. Já na última fase, os profissionais relataram como se sentem em relação à sociedade. “Esse *feedback* se provou como um estímulo para haver mais intervenções. Esse apoio aos trabalhadores que estão se esforçando é imprescindível para a comunidade e o resultado não só dessa, mas como das outras dinâmicas, pode abrir um espaço para que cada vez mais haja projetos tão interessantes e úteis. Assim como publicado no artigo ‘A interação social descrita por Vigotski e a sua possível ligação com a aprendizagem colaborativa através das tecnologias em rede’, uma boa rede de relacionamentos pode oferecer uma base para equilibrar a saúde mental, assim como uma rede disfuncional pode destruí-la”, ressaltam os acadêmicos.

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



ARAÚJO, I. G., EMANN, J. T. C., FAVARO, R. S. P. **Qualidade de vida dos trabalhadores da atenção primária de saúde do município de Brusque-SC**: pesquisa realizada pela Secretaria Municipal de Saúde de Brusque para levantamento de informações para futuros trabalhos. Brusque: Secretaria Municipal de Saúde, 2022.

CESCON, L. F.; CAPOZZOLO, A. A.; LIMA, L. C. Aproximações e distanciamentos ao suicídio: analisadores de um serviço de atenção psicossocial. **Saúde Soc.**, São Paulo, v. 27, n. 1, p. 185-200, 2018.

COELHO, A. K. R. *et al.* Práticas de enfermagem associadas às dinâmicas de prevenção ao suicídio: um relato de experiência. **Research, Society and Development**, [S.l.], v. 10, n. 4, p. 1-7, 2021.

INTERAÇÕES sociais são importantes para a saúde mental e física. **Blog San Julian Centro Hospitalar de Saúde Mental**. Piraquara, 2023.

GONÇALVES, A. M.; FREITAS, P. P. de; SEQUEIRA, C. A. da C. Comportamentos suicidários em estudantes do ensino superior: factores de risco e de protecção. **Millenium - Journal of Education, Technologies and Health**, v. 40, n. 16, p. 149-159, jun. 2011.

HUBERS, A. A. M.; MOADDINE, S.; PEERSMANN, S. H. M.; STIJNEN, T.; VAN DUJIN, E.; VAN DER MAST, R. C.; DEKKERS, O. M.; GILTAY, E. J. Suicidal ideation and subsequent completed suicide in both psychiatric and non-psychiatric populations: a meta-analysis. **Epidemiology and Psychiatric Sciences**, v. 27, n. 2, p. 186-198, 2016.

LIMA, L. A. Psicodrama e dinâmica de grupo: re-criando possibilidades para o ensino de Psicologia na Universidade. In: BARRETO, M. F. M. (org.). **Dinâmica de grupo**: história, prática e vivências. 4. ed. Campinas: Alínea, 2010. p. 55-85.

MELLO, E. de F. F. de; TEXEIRA, A. C. A interação social descrita por Vygotsky e a sua possível ligação com a aprendizagem colaborativa através das tecnologias de rede. In: SEMINÁRIO DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO DA REGIÃO SUL, 9, 2012, Caxias do Sul. **Anais**. [...]. Caxias do Sul: UCS, 2012.

RIBEIRO, E. G. *et al.* Saúde mental na perspectiva do enfrentamento à COVID-19: manejo das consequências relacionadas ao isolamento social. **Revista Enfermagem e Saúde Coletiva**, [S.l.], v. 5, n. 1, p. 47-57, 2020.

SANTOS, L. F. dos *et al.* Atenção à pessoa com tentativa de suicídio em hospital geral: a voz de profissionais de enfermagem. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde**, Vitória, v. 21, n. 4, p. 27-37, 2019.

SETTI, V. M. G. Políticas públicas e prevenção do suicídio. **ÍANDÉ: Ciências e Humanidades**, São Bernardo do Campo, v. 1, n. 1, p. 104-113.

SILVA, A. G. da; SANTOS, B. A. G. L. dos; SANTOS, S. P. dos. **Cartilha prevenção ao suicídio. Como ajudar?** Rio de Janeiro: ABP, [201-?].

SILVA, D. A.; MARCOLAN, J. F. Epidemiologia do suicídio no Brasil entre 1996 e 2016 e a política pública. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 9, n. 2, 2020.

SKINNER, B. **O comportamento verbal**. São Paulo: Cultrix, 1978.

VAN ORDEN, K. A.; WITTE, T. K.; CUKROWICZ, K. C.; BRAITHWAITE, S. R.; SELBY, E. A.; JOINER, T. E. The interpersonal theory of suicide. **Psychological Review**, v. 117, n. 2, p. 575-600, 2010.

ZIMERMAN, D. E.; OSÓRIO, L. C. **Como trabalhamos com grupos**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

PARANÁ. Secretaria de Estado do Paraná. **"Saúde mental no trabalho" é tema do Dia Mundial da Saúde Mental 2017, comemorado em 10 de outubro**. [S. l.], 2017.



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. Osvaldo Quirino de Souza

Coordenador do curso de Medicina da UNIFEBE

Encerramos 2023 com o sucesso do curso de Medicina, que tem alcançado todos os objetivos traçados, com ênfase na interação com a comunidade. Em 2024, vivenciaremos a formatura da primeira turma de Medicina do Centro Universitário de Brusque (UNIFEBE) e já podemos celebrar os projetos de intervenção em andamento, que permitem aos nossos acadêmicos observar e transformar as realidades nas Unidades Básicas de Saúde.

Um exemplo disso foi a recente análise de que, em determinado bairro de Brusque, há muitas mulheres que trabalham na indústria. Então, os estudantes elaboraram um projeto de intervenção destinado às moradoras, para que possam exercer a profissão, garantir o sustento da família e, ao mesmo tempo, cuidar da saúde, prevenindo Lesões do Esforço Repetitivo (LER).

Já em outra comunidade, os acadêmicos perceberam que as famílias não conheciam a importância da carteira de vacinação. Por isso, eles elaboraram informações de conscientização aos pais, estimulando o acompanhamento de seus filhos nos postos de saúde e na escola.

Isso comprova que, cada vez mais, a UNIFEBE, por meio do curso de Medicina, cumpre seu papel social e promove melhorias na qualidade de vida, em Brusque e na região.

MEDICINA





Educação em Saúde

Acadêmicos de Medicina realizam
estratégias para promoção da saúde
integral na comunidade

¹Professores — ²Acadêmicos

¹ Camila Gulate Lanau; Fernanda de Oliveira Pereira; Juliana Chaves Costa Pinotti. ² Ana Beatriz Colares da Silva; Bruno Costa Fortunato; Eduarda Dal Lago Oselame; Gabrieli Zimmermann Prates; Guilherme Ghisleni Marques; Guilherme José Rosa; Heloisa Helena Santos; Isadora Reis De Souza; Laís Amabile Rezini; Lucas Arcari; Maria Luíza Provezi de Almeida; Mariana Luíza Porto; Lívia Jaeger; Julia de Lima Machado; Júlia Kniess; Rodrigo Matheus Rotava.

Você sabia que os acadêmicos de Medicina da UNIFEBE já estão inseridos nas Unidades Básicas de Saúde (UBS)? Do primeiro ao oitavo semestre do curso, as ações são divididas por eixos de trabalho, conforme a temática de cada fase.

No segundo semestre de 2023, cursando a segunda fase de Medicina e conduzidos pelas professoras Camila Gularte Lanau e Fernanda de Oliveira Pereira, os acadêmicos definiram a “Educação em Saúde” como tema principal, além dos conceitos relacionados à mudança no estilo de vida, para a intervenção com a comunidade.

Vale ressaltar que a Educação em Saúde é compreendida como um processo de transformação social que desenvolve a consciência crítica das pessoas a respeito da própria saúde, oferecendo o estímulo à busca de soluções. Segundo o Ministério da Saúde, o processo educativo de construção de conhecimentos tem como objetivo essa apropriação temática pela população, e contribui para autonomia das pessoas no seu autocuidado.

Considerando o conceito ampliado de saúde, para além da ausência de doença, as discussões em torno da questão de como realizar orientações aos indivíduos e grupos, para que estes atinjam um nível desejável de saúde, têm gerado propostas de mudança nas formas mais tradicionais de se educar para uma melhor qualidade de vida.

Nesse sentido, os acadêmicos do curso de Medicina realizaram atividades de Educação em Saúde nas diversas UBS do município de Brusque. Aqui serão compartilhadas algumas dessas experiências, especialmente nos bairros Azambuja, Rio Branco e Ponta Russa.

UBS Azambuja

Na UBS Azambuja, sob supervisão da enfermeira preceptora Nathalia Zanandrez, o objetivo do trabalho foi promover a conscientização e esclarecimento dos pacientes hipertensos e/ou diabéticos, sobre a prática de atividade física, visando evidenciar a importância do exercício na melhora da qualidade de vida.



Pela atividade física, pessoas hipertensas e diabéticas foram estimuladas à qualidade de vida

Para alcançar este propósito, os acadêmicos realizaram o levantamento de usuários com comorbidades relacionadas ao foco do estudo, promovendo consultas de acompanhamento. Posteriormente, por meio de ligações e visitas domiciliares, foi feito o convite aos usuários para a presença em uma roda de conversa com o tema “Alimentação saudável e a importância da prática de atividade física”. A atividade aconteceu em uma manhã, no mês de novembro de 2023, na Sociedade Recreativa São Paulo, no bairro Azambuja, e contou com a participação da equipe de profissionais de saúde atuantes na UBS e do professor Marlon Imhof, profissional de Educação Física do Programa Academia da Saúde.

O Programa Academia da Saúde foi instituído no âmbito do SUS através da Portaria GM/MS 719, de 7 de abril de 2011, e contribui para a promoção da saúde da população, a partir da implantação de polos com infraestrutura, equipamentos e quadro de pessoal qualificado para a orientação de práticas corporais; atividade física e de lazer; e modos de vida saudáveis.

Em depoimento, o professor Marlon destaca a importância da atividade para incentivar a interação social e o cuidado com a saúde física e mental. “Além do ponto de vista fisiológico, o mais importante da prática da atividade física, na minha opinião, é a saúde mental. No grupo tiramos dúvidas, verificamos a pressão arterial pré-exercício, e conversamos sobre alimentação. Além disso, o exercício físico libera os hormônios da felicidade. Assim, os participantes do grupo conseguem manter uma vida mais ativa e uma alimentação mais saudável”.

Uma das integrantes do grupo relata que se sentiu bem acolhida e que o momento foi de grande proveito para tirar dúvidas a respeito das doenças, do acompanhamento da saúde na UBS e, principalmente, para se integrar ao grupo de atividade física. “Gostaria que o projeto continuasse, foi um momento de aproveitar para checar se está tudo certo com a saúde. Vou continuar vindo para fazer a atividade física”, afirma Maria Luiza da Silva.

Para a acadêmica Gabrieli Zimmermann Prates, “a experiência de integrar o grupo da Academia da Saúde durante o projeto de intervenção foi única. Trocamos conhecimentos e colocamos em prática tudo que buscamos entender na literatura. E conseguimos mostrar para o grupo a importância do exercício físico e da alimentação saudável na vida das pessoas hipertensas e diabéticas”.

UBS Rio Branco

Nesta unidade, os acadêmicos na segunda fase do curso de Medicina desenvolveram o projeto associado ao Programa de Saúde na Escola (PSE), que visa à integração e articulação permanente da educação e da saúde. A ação foi desenvolvida na Escola de Ensino Fundamental Rio Branco, com os alunos do primeiro ano do Ensino Fundamental, nas idades de seis a sete anos.



Durante a intervenção dos acadêmicos, crianças com sobrepeso foram encaminhadas para acompanhamento médico



A iniciativa para o desenvolvimento da atividade surgiu após leitura de estudos e análises, nas quais se percebeu o aumento de casos de obesidade em crianças e adolescentes. Segundo o IBGE, uma em cada três crianças está acima do peso no Brasil, tornando-se necessária a promoção de educação em saúde para a melhoria da alimentação em um nível de conhecimento compatível a cada idade. A expectativa era pela adoção de hábitos de vida mais saudáveis desde a infância, preservando a qualidade de vida ao longo de seu amadurecimento.

Para atingir o objetivo de conscientização das crianças, os acadêmicos realizaram uma dinâmica lúdica, intitulada de "Buffet de papel", que funcionou da seguinte forma: foram impressos diversos alimentos - saudáveis ou não - e dispostos em uma mesa, como se fosse um buffet de restaurante. As crianças foram instruídas a se servirem à vontade em seus pratos, com o propósito de conhecer os seus hábitos alimentares. Posteriormente, houve um bate-papo sobre a alimentação saudável, com a interação e reflexão dos pequenos acerca da refeição escolhida. Uma alimentação balanceada demonstrou, na prática, qual é o tipo de prato ideal.



Esse projeto estimula o desenvolvimento do senso crítico para formular uma ação, em busca de solucionar problemas, fazer saúde e produzir ciência.

Guilherme José Rosa, acadêmico de Medicina da UNIFEFE

Também na perspectiva de oportunizar o momento do contato com essas crianças, foram realizadas as medidas de peso, altura e circunferência abdominal para avaliação. Os estudantes que apresentaram alterações foram direcionados para consultas individualizadas na UBS, acompanhados por seus familiares. Ainda foram examinadas as cadernetas de vacinação das crianças, para uma posterior atualização.

A enfermeira preceptora, Fabiana Tedesco Schirmer, que acompanhou os acadêmicos durante todo o projeto, destaca a importância da educação em saúde. "É algo que precisa ser iniciado na infância, para que possamos mitigar doenças no futuro", afirma.

Já o acadêmico Guilherme José Rosa, também relata a importância da atividade na sua formação. "Esse projeto estimula o desenvolvimento do senso crítico para formular uma ação, em busca de solucionar problemas, fazer saúde e produzir ciência. A nossa intervenção possibilitou a avaliação antropométrica e de cadernetas de vacinação de 27 crianças, e as que foram evidenciadas anormalidades, tiveram o convite para o acompanhamento na Unidade Básica de Saúde. Isso potencializa o desempenho da Atenção Primária, plantando educação e colhendo saúde".

UBS Ponta Russa

Na UBS Ponta Russa, sob a supervisão da enfermeira preceptora, Claudia Anita Carraro, o objetivo foi incentivar a qualidade de vida, a fim de promover orientações para lidar com os efeitos da rotina. O tema foi escolhido após a vivência dos acadêmicos no local, quando observaram queixas dos colaboradores em relação à saúde mental, tais como: estresse, ansiedade, desgaste físico e emocional.

O foco da atividade foi baseado nas orientações em cinco eixos: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e estresse. Assim, foi realizada a educação em saúde com aplicação e avaliação de um instrumento denominado "Pentáculo do Bem-estar", desenvolvido pelo professor Markus V. Nahas, com o intuito de alcançar o equilíbrio em todos os aspectos da vida, a partir da reflexão sobre si mesmo.



Com diálogo e reflexão, profissionais da saúde identificaram mudanças que podem ser feitas para melhorar a vida e os relacionamentos

De acordo com o acadêmico Lucas Arcari, o projeto alcançou o efeito esperado. "Conseguimos perceber um potencial transformador da atividade ao melhorar, de forma efetiva, a qualidade de vida das pessoas. Ficamos entusiasmados com o projeto, pois enxergamos a oportunidade de promover mudanças substanciais e duradouras no trabalho", detalha.

A partir do momento em que colocaram seus hábitos cotidianos no papel e os participantes relatam que, dentro da realidade de cada um, não estavam tomando boas decisões para a vida. Pela reflexão, todos se comprometeram em mudar atitudes, tanto para melhorar relações com familiares e colegas de trabalho, quanto para adotar novos costumes pessoais. Perceberam, ainda, que o ambiente que criam, influencia diretamente na qualidade de vida.

"A experiência foi muito positiva com a aplicação do instrumento. O resultado inesperado mexeu com a autoestima e colaborou muito para o nosso autoconhecimento", avalia a participante, Mariane Schaefer.

Outra integrante da equipe, Karine de

Oliveira, também fez seu comentário. "A aplicação do pentágono contribuiu para que pudéssemos visualizar as áreas da nossa vida que são deixadas de lado e, às vezes, nem percebemos. Não esperava pelos resultados que tive".

Conclusão

A Curricularização da Extensão busca a formação integral dos estudantes de Medicina, bem como a promoção da transformação social, por meio de atividades que vão ao encontro das reais necessidades da comunidade. Pode-se concluir que, a promoção da saúde, por meio de ações educativas, facilitada pelo processo da curricularização, possibilita hábitos mais saudáveis às pessoas, suas famílias e comunidade, principalmente de maneira preventiva.

Desse modo, o desenvolvimento acadêmico possibilitou um diálogo mais realista entre a prática e a teoria, e contribuiu para identificar, compreender, propor reflexões e soluções para o autocuidado, visando à qualidade de vida da sociedade.



Saiba mais

A Curricularização da Extensão é o desenvolvimento de atividades de extensão nos cursos de graduação, considerando o processo interdisciplinar, político educacional, cultural, científico e tecnológico. Tem o objetivo de promover a interação transformadora entre a comunidade acadêmica e a sociedade, contribuindo para a formação integral dos estudantes na sua atuação profissional (Resolução CNE/MEC no 07, de 18/12/2018).

A Curricularização da Extensão do curso de Medicina é realizada na Unidade Curricular Interação em Saúde na Comunidade (IESC), no âmbito da Rede de Atenção à Saúde dos municípios de Brusque, Guabiruba e Botuverá, integrado ao Sistema Único de Saúde (SUS). Os projetos são desenvolvidos após a inserção dos acadêmicos nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), do 1º ao 8º semestre do curso, e as ações são divididas por eixos de trabalho, conforme a temática de cada fase.

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



BRASIL. Ministério da Educação. **Resolução nº 7**, de 18 de dezembro de 2018. Estabelece as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira e regimenta o disposto na Meta 12.7 da Lei nº 13.005/2014, que aprova o Plano Nacional de Educação - PNE 2014-2024 e dá outras providências. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2018.

FUNDAÇÃO NACIONAL DE SAÚDE. **Educação em saúde:** diretrizes. Brasília: Funasa, 2007. 70 p.

FITTIPALDI, A. L. de M.; O'Dwyer, G.; HENRIQUES, P. Educação em saúde na atenção primária: as abordagens e estratégias contempladas nas políticas públicas de saúde. **Interface**, Botucatu, 2021.

SEGRE, M.; FERRAZ, F. C. O conceito de saúde. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 31, n. 5, p. 538-542, out. 1997.



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 Acafé, 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
Prof^a. 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 inovação na área da Fisioterapia tem desempenhado um papel significativo na melhoria dos tratamentos, na eficácia dos cuidados prestados aos pacientes e na evolução da profissão como um todo. Diversas tecnologias e abordagens inovadoras têm surgido, contribuindo para a otimização dos resultados terapêuticos e proporcionando uma experiência mais eficiente e personalizada para os pacientes.

Da utilização de dispositivos vestíveis, ao uso da realidade virtual; exoesqueletos e robôs assistidos por computador que ajudam os pacientes a realizarem movimentos específicos; a busca pela recuperação das funções motoras comprometidas; a tecnologia vem como um auxílio ao fisioterapeuta para a reabilitação.

Tecnologias que antes eram distantes, hoje se aproximam da realidade e modificam a forma como preparamos os futuros fisioterapeutas para a era da robótica e da gestão de dados. Propiciar o contato com estas ferramentas expande o mercado de trabalho dos nossos estudantes e tem por objetivo ir além: fazer parte desta transformação tecnológica possibilita aos acadêmicos relacionar a teoria com a necessidade dos pacientes.

A inovação na Fisioterapia continua a evoluir, integrando avanços tecnológicos para melhorar a qualidade dos cuidados oferecidos. Essas abordagens não apenas tornam os tratamentos mais eficazes, mas também abrem novas possibilidades para a pesquisa e o desenvolvimento contínuo da profissão.

O futuro da fisioterapia



Especialistas comentam sobre a evolução
das inovações na área da saúde

¹Professores – ²Acadêmicos

¹Anderson Savaris Ribas, Anna Elisa Amaro do Nascimento, Denis Guilherme Guedert, Fábila Fernanda dos Passos da Rosa, Leilane Marcos, Luize Bueno de Araujo, Marcelo Rocha Soares da Silva e Tatiana de Assis Girardi. ²Alan Maicon Dos Santos, Alisson Lucas Luiz, Ana Rafaela Da Silva, Ariane Fagundes, Caio Bechert De Modest, Camile Tarter Dalbosco, Clara Beatriz Cantanheide Souza, Daniela Ketlyn Dias, Danieli De Oliveira Rodrigues, Emanuella Proencio, Emili Razera, Emilly Dutra Da Silva, Esmeralda Wehmuth Avila, Gabriel Calefi Sebold, Gabriel Hoepers, Gabrieli Maindra Hodecker Goulart, Glaucia Aline Ludescher, Henrique Roberto Hobold, Júlia Cristine Breviglieri, Júlia De Souza, Ketlin Vitoria Boos, Laura Maria Minatti Galassini, Livia Fischer Schaadt, Mélani Helena Comandolli, Michele Wilke Vieira, Micheline Niche, Natali Borges Jacometto, Nicoli Isabel Gollo, Nicolle Pereira Feltrin, Sthefani Dognini, Tainá Schweigert, Thiago Dos Santos Pinheiro, Víctor Augusto Poli, Vitor Curcio Dos Santos, Vitoria Cristina Haiderschaidt Machado, Wanderley Junio Bonatti, Yasmim Orlandi.



A capacidade de desenvolvimento e criação está se acelerando, principalmente na área da saúde, visto que a expectativa de vida projetada até 2050 é de 80 anos no Brasil. A fisioterapia tem acompanhado este movimento repleto de inovações, no qual se destacam aplicativos na área da saúde, disponíveis para acesso de toda a população. Agendar e realizar tratamentos de forma virtual, com acompanhamento de profissionais especializados e conforme a necessidade de cada paciente, já é realidade. Em contrapartida, os profissionais da saúde têm buscado especialização para garantir o controle da qualidade dos serviços prestados.

O CEO e co-fundador do Grupo Superador, Rafael Krasic Alaiti e a sócia fundadora da empresa Luthier Inovação em Reabilitação, Laura Severo da Cunha, assim como outros fisioterapeutas renomados, comentam sobre a tecnologia e os desafios desta área para o futuro.

Inovação desenvolvida para pacientes

Rafael Krasic Alaiti é fisioterapeuta, especialista em Neurociência da dor, CEO e cofundador do Grupo Superador, empresa responsável pela operação integrada das startups Portal Físico em Ortopedia, que democratiza a educação e promove conhecimento clínico de qualidade. Ele também coordena a Tato Fisioterapia Inteligente, que busca reduzir os impactos e custos relacionados ao tratamento da dor musculoesquelética, realizando atendimentos em plataforma on-line.

O empresário explica que o investimento no setor surgiu por uma inquietação e desejo de mudança, que o impulsionaram a pensar algo novo em fisioterapia. A partir disso, aprendeu metodologias para construir seus projetos inovadores. Rafael destaca que para buscar soluções inovadoras é necessário sair da zona de conforto e encontrar pessoas que compartilham da mesma visão e acreditam no projeto. Conhecimento também é necessário para quem se abre à mudança.



A inovação surge com a necessidade de solução dos problemas. No Brasil, por exemplo, existem problemas únicos e específicos de seu sistema de saúde, e as respostas para estes déficits só podem ser encontradas por meio de pessoas que dependem e utilizam desse sistema.

Rafael Krasic Alaiti é graduado em Fisioterapia pelo Centro Universitário São Camilo (2012), especialista em Fisioterapia Musculoesquelética pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP (HC-FMUSP), Mestre e Doutor em Neurociência da Dor pelo programa de Neurociências e Comportamento da USP



Para que a chama inovadora brilhe intensamente e se torne superior, magnífica e funcional, é fundamental que se dedique tempo, esforço e energia na sua concepção e desenvolvimento.

Laura Severo da Cunha é profissional graduada em Fisioterapia pelo Centro Universitário Metodista (1995), especialista em Fisioterapia Cardiorrespiratória pela Universidade Tuiuti (1997), Mestre em Medicina Clínica Médica pela UFRGS (2006), Doutora em Ciências Médica pela PUCRS (2015), entre outras formações

Segundo ele, “o futuro da fisioterapia musculoesquelética é o que apresenta maior potencial e necessidade de passar por inovação e investimentos. Devido à demanda existente, uma das tendências é que hospitais deixem de ser apenas locais de pronto-atendimento e passem a apresentar mais soluções para a prevenção de doenças”, afirma.

Um exemplo disso é o uso de inteligência artificial, capaz de coletar informações gerais do paciente e ampliar o tempo de interação com o profissional, promovendo uma experiência mais humanizada e eficaz. E nesse contexto já há uma certeza: no futuro, as intercorrências em saúde serão resolvidas com mais tecnologia.

No entanto, métodos e processos inovadores dependem de aprovação e implementação. Outro desafio será a população acreditar e validar cada mudança, principalmente pela complexidade envolvida na área da saúde.

Por isso, Rafael deixa uma sugestão aos profissionais, para que “desenvolvam habilidades socioemocionais, comunicação e capacitação constante, já que essas competências não serão substituídas pela tecnologia”, adverte.

Ele ainda conclui idealizando o fato de que, no futuro, haverá um aumento significativo no mercado das inovações na área da saúde, gerando mais profissionais autônomos, que serão responsáveis por administrar estas tecnologias com responsabilidade, sem comprometer o atendimento humanizado.

Inovação desenvolvida para os profissionais

A fisioterapeuta especialista em Fisioterapia Cardiorrespiratória, Laura Severo da Cunha, é sócia fundadora da empresa Luthier Inovação em Reabilitação, que presta serviços na área de transição segura do cuidado e da eficiência, evitando desperdícios. Ao longo dos seus 25 anos de experiência hospitalar, a profissional ampliou sua visão das necessidades de pacientes e de seus fisioterapeutas.

Para Laura, é a escassez que leva à inovação. Ela, que se considera uma incentivadora da criatividade, reconhece que empreender nesta área é resultado da inquietação pessoal e da busca por outras fontes de pesquisa, vislumbrando a multidisciplinaridade.

“Uma das dificuldades que se enfrenta na inovação dentro da fisioterapia é o fatiamento das especialidades. A falta do coletivo para se relacionar e estar por dentro das demais áreas acaba se tornando um obstáculo”, expressa a profissional.

Segundo ela, o fisioterapeuta deve se permitir inovar dentro do seu campo de atuação e também em outras áreas relacionadas. “Lembrando que todo o processo de criação tem que ter uma motivação”, detalha.



Estudantes elaboraram vídeos com alternativas de exercícios para a recuperação de mulheres mastectomizadas

Laura ressalta que áreas da fisioterapia com menos destaque podem proporcionar mais evolução. Ela cita a saúde da mulher; dermatofuncional; e desportiva. Mas, também deixa um alerta: o futuro dependerá do envolvimento dos profissionais da saúde.

Para a próxima geração de profissionais, a fisioterapeuta sugere que é necessário “furar a bolha”. Ou seja, é preciso compreender de que forma o especialista pode contribuir para a comunidade. Hoje, a jornada do paciente já mudou, com novas formas de contato. E o profissional deve estar atento para se adaptar às mudanças.

Vale ressaltar que a relação entre o paciente e o fisioterapeuta deve prevalecer, independente das novas tecnologias. A fisioterapia, embora esteja em ambientes de alta complexidade, como em UTIs, utiliza recursos e técnicas manuais imprescindíveis à recuperação. A mão do fisioterapeuta custa caro e ele precisa ser criterioso no tempo em que passa com o paciente.

Laura finaliza com uma perspectiva otimista sobre a inovação no setor. Para ela, “os fatores que podem contribuir são capazes de brotar de qualquer canto do mundo, desde que se manifeste uma vontade genuína e um comprometimento incansável para mudança”.

Inovação em evolução

Ao contrário do que muitos pensam, a inovação também é um processo de renovação de algo já existente e não apenas a introdução de algo completamente novo. Para ocorrer essa renovação é necessário uma mudança na forma de pensar, na tomada de decisão e na execução. Dessa forma, a inovação se baseia em aprimorar uma ideia ou método, na busca de melhorar um resultado. Assim, é possível concluir que a inovação está em constante evolução.

Prática acadêmica

Em 2023, os acadêmicos da 3ª fase do curso de Fisioterapia da UNIFEFE receberam uma tarefa como parte da curricularização da extensão: encontrar uma instituição para desenvolver uma atividade criativa e inovadora. A escolha foi pela Rede Feminina de Combate ao Câncer.

O estudante Felipe Rodrigues Santos lembra os desafios do projeto. “Como nós, acadêmicos de Fisioterapia, podemos ajudar uma instituição que é tão importante para a cidade?”, questionou, no início da parceria.

No local, o grupo foi recepcionado pela fisioterapeuta Adriana Helena da Silva, que apresentou as instalações e serviços prestados na reabilitação de mulheres acometidas pelo câncer, com ênfase no câncer de mama.



O passo seguinte foi reunir o conhecimento técnico para contribuir com a entidade, no atendimento de mulheres em recuperação, após a cirurgia de mastectomia. Assim, os acadêmicos produziram e disponibilizaram vídeos, demonstrando alternativas de exercícios para três fases diferentes do período pós-operatório.

“Normalmente essa cirurgia tem algumas consequências, como a diminuição da força muscular, perda de funcionalidade, aparecimento de edemas e situações recorrentes em que a Fisioterapia contribui diretamente. Além disso, é valioso que os alunos entendam o que acontece com a mulher e que estejam em contato com a comunidade. Assim, é possível visualizar as consequências relacionadas à doença e o quanto esta intervenção contribui com a reabilitação”, explica o professor, Anderson Savaris Ribas.

A parceria com a Rede Feminina foi bem avaliada pelos acadêmicos. Para Gabrielle Kulkamp, a oportunidade de auxiliar as mulheres da comunidade de Brusque e região foi enriquecedora e vai deixar uma marca positiva em sua formação acadêmica. “Como estudantes de Fisioterapia, enfrentamos desafios e limitações, mas estávamos determinados em encontrar a melhor forma de contribuir com a entidade e sua causa nobre. Essa iniciativa não apenas nos permitiu ajudar as pessoas, mas também proporcionou um impacto significativo em nosso próprio desenvolvimento profissional. É possível que as mulheres que ajudamos se tornem nossas pacientes no futuro, e essa perspectiva nos inspira profundamente”, indica.

Para Gabrielle, a escolha da Rede Feminina de Combate ao Câncer proporcionou uma conexão valiosa com profissionais comprometidos com a causa da organização. Ela enfatiza a recepção calorosa do grupo e a dedicação dos acadêmicos em cada consulta prestada.



Acadêmicos de Fisioterapia firmaram uma parceria com a Rede Feminina de Combate ao Câncer



ED. 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, movimento humano, cultura do movimento corporal, atividade física, no exercício físico, na ginástica, lutas, dança e no esporte educacional.



DURAÇÃO
8 semestres



HORÁRIOS
Noturno



COORDENAÇÃO
Prof. João Derli de Souza Santos
educacaofisica@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;



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.

LEIA O QR CODE E CONHEÇA MAIS



VISITE A PÁGINA



VISITE A PÁGINA
Bacharelado





Palavra do coordenador

Prof. João Derli de Souza Santos

Coordenador e professor do Curso de Educação Física

A terceira edição da Revista Saúde e Bem-Estar é uma iniciativa da UNIFEBE, por meio da Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e Cultura, com o objetivo de divulgar as atividades realizadas durante a Curricularização da Extensão dos Cursos de Graduação da área da Saúde.

Nesta edição, os docentes e acadêmicos do curso de Educação Física foram desafiados a planejar e executar temáticas teórico-práticas, organizadas da seguinte forma: o primeiro texto discorre sobre a inserção da mulher no futebol de campo e futsal. O segundo, apresenta as lutas esportivas como meio de transformação social. Por fim, o terceiro versa acerca do uso de tecnologia na Educação Física.

Os escritos apresentados pretendem oportunizar aos leitores conhecer os diferentes espaços de atuação do profissional.

Uma ótima leitura!

ED. FÍSICA





Há instantes, coroados de júbilo e glória. Traz crescimento, destemor, vitória

Mulheres em CAMPO

A inserção da mulher no futebol e no futsal

¹Professores — ²Acadêmicos

¹André Boscatto e Simoni Urnau Bonfiglio. ²Ana Lara Day, Andrei Duarte Souza, Bruno da Silva Albino, Caio Henrique Martinenghi, Camile Ribeiro Lemos. Carlos Alexandre Reinert, Diego Petterson da Conceição Garcia, Emile Ribeiro Lemos, Gabrielly Souza Soares, Giovane Felipe Abrahão Martim, Gizeli Marques, Guilherme Pauluk, Gustavo Fuchs, Iug Santos Reis, Iuri Ebel, Julian Maria Laurentino, Juliana Venske, Larissa da Silva, Laura Eduarda Fantini, Lucas Tosin Zorzo, Luis 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, Victor Hugo Klann, Wagner Suave Filho, Eduan Todt e Marcus Fernando Maffezzolli.

DIÁLOGOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA



O futebol de campo e o futsal são frequentemente vistos como esportes associados à masculinidade, devido às suas características que incluem robustez, intensidade e força. Por outro lado, a prática esportiva feminina também é estereotipada e, muitas vezes, adota critérios de beleza ou delicadeza. Isso significa que, para uma garota, expressar comportamentos historicamente considerados masculinizados, como ser mais agressiva ou jogar futebol, pode ser visto como um desvio em relação ao senso comum preestabelecido. É isso que aponta o estudo de caso, conduzido pelos profissionais de Educação Física, Valderlene Costa do Nascimento e Marcelo Alencar Leite, que avaliaram a adesão, a permanência e as principais dificuldades enfrentadas por mulheres atletas de futsal, na cidade de Limoeiro do Norte (CE).

Os precursores do futebol, que eram habituados a ver as mulheres apenas nas arquibancadas, não poderiam imaginar que o espaço, intrinsecamente masculino do campo, seria conquistado por elas. Embora o futebol feminino já tenha sido praticado de forma esporádica e isolada nas décadas anteriores, foi a partir de 1980 que a modalidade ganhou destaque na mídia brasileira. Antes disso, conforme o portal Atlas do Esporte no Brasil, havia resoluções do Conselho Nacional de Desportos (CND), que “desaconselhavam à mulher a prática de esportes de esforços intensos e de contatos violentos”. Estes dispositivos foram revogados em 1979.

Dados históricos

Inicialmente, o futebol feminino era considerado um espetáculo, com os jogos ocorridos antes das partidas masculinas nos estádios. No entanto, ao longo da década de 1980, o esporte passou por um notável avanço técnico, experimentando um aumento no número de praticantes, melhorias significativas na organização e na estrutura das competições, e o surgimento de novas equipes.

De acordo com artigos publicados no portal Atlas do Esporte no Brasil, este movimento estimulou o início dos campeonatos em diferentes modalidades, abrangendo

desde o futebol de campo, futsal e futebol society até o futebol de areia. Além disso, foi necessário incluir eventos direcionados às equipes juvenis.

Sem preconceito

Os profissionais de Educação Física Fábio Luís Santos Teixeira e Iraquitã de Oliveira Caminha, em seu artigo “Preconceito no futebol feminino brasileiro: uma revisão sistemática”, publicado em 2013, apontam que deveria ser inserido no contexto escolar uma conscientização sobre o futebol ser um esporte para homens e mulheres. Eles acreditam na mudança de pensamento a partir de atividades lúdicas, envolvendo meninos e meninas.

No entanto, há de se ressaltar a questão do preconceito vivenciado pelas mulheres ao fazerem esta opção de modalidade esportiva. No contexto do futebol feminino brasileiro, o estigma se manifesta como a construção de ideais de feminilidade, tais como: graciosidade, ações delicadas, preocupações com a estética, entre outros. Esse estigma, por sua vez, alimenta preconceitos de natureza sexista em indivíduos que carecem de informação adequada, resultando na tendência de rotular as mulheres que praticam esse esporte. O alerta está expresso no artigo “Entre fachadas, bastidores e estigmas: uma análise sociológica do futebol feminino a partir da teoria da ação social de Erving Goffman”, escrito em 2015, pelos profissionais de Educação Física Leila Salvini, Juliano de Souza e Wanderley Marchi Júnior. Segundo eles, mulheres atletas de futebol, simplesmente pelo fato de se envolverem nessa modalidade, enfrentam a tarefa de desafiar estereótipos e provar que não devem ser descredenciadas em relação à sua identidade e capacidade.

Jogadoras em Brusque

Graduada em Direito, Juliana Gonçalves Veras também discorreu sobre esse tema no seu artigo “Direitos humanos e futebol feminino: a (in)visibilidade das mulheres nas quatro linhas” (2019). O estudo revela que ainda no cenário atual, as atletas



“Conquistamos a Liga Nacional, o Continente, além de termos formado a melhor jogadora do mundo” diz Daniela Civinsky Lang

frequentemente ingressam no mercado de trabalho em condições desvantajosas. Essa característica segue perpetuada, tanto no âmbito institucional quanto no cotidiano, em que o trabalho de homens e mulheres também é frequentemente avaliado de maneira diferenciada em termos de valor.

Em Brusque (SC) existem algumas escolinhas de futebol de campo e futsal feminino. Podem ser citadas a Escolinha do Barateiro, do Paysandu e o Centro de Formação de Atletas, que atua no Sport Clube Cedrense. A média de idade entre as pequenas participantes é de seis anos. Mas, basta a menina ter algum interesse pelo esporte que as escolinhas já iniciam o trabalho de base.

De acordo com os dirigentes dessas instituições, o foco é trabalhar para que as atletas tenham oportunidades de se desenvolver e disputar com dignidade seus campeonatos. O desafio é não permitir que comparações sobre gênero as desencoraje, pois

cada ser é único e tem suas habilidades e competências.

Neste contexto também existem vários times de futebol e futsal feminino adulto, que a cada dia ganham mais espaço - e troféus. É o caso do “Mullekas Doidas”, coordenado por Elivane da Silva Lopes e composto por mulheres que, aos finais de semana, se despedem do papel de mãe, esposa, e de qualquer profissão para, literalmente, vestir a camisa do seu time. O entretenimento é mais do que um lazer ou um momento de socialização, visto que a maioria das integrantes são de Estados diferentes. Elas entram em campo para mostrar habilidade e correr atrás do mesmo objetivo: levantar o troféu. E nesse contexto já são 13 vitórias colecionadas em três anos de existência do time.

Investimento em mulheres

Daniela Civinsky Lang é patrocinadora e presidente do Barateiro Futsal, time de futebol feminino com 25 anos de trajetória. Ao ser questionada sobre o motivo do investimento, ela relata que acredita no potencial da equipe e na ascensão desse esporte. “Hoje temos Liga Nacional e algumas meninas têm propostas para jogar no exterior. Por causa disso, acredito que o preconceito tem diminuído”, afirma.

Daniela avalia o futsal feminino em Brusque com vasta qualificação, visto que há muitas histórias de vidas transformadas. Você sabia que a melhor jogadora de futsal feminino do mundo, Amanda Lyssa de Oliveira Crisóstomo, a Amandinha, se desenvolveu aqui? “O maior desafio é ter disponibilidade no valor do patrocínio”, explica.

Ainda assim, o time já gerou frutos sensacionais, bem como a conquista da Copa Libertadores da América, campeonato que reúne as melhores equipes de futsal feminino da América do Sul.



Técnico tem filhas como inspiração

Aos 56 anos, Dorimar de Jesus, profissional de Educação Física egresso da UNIFE-BE e técnico de futebol, tem desempenhado o papel de treinador de futebol feminino. Ele ingressou nessa área há quatro anos, motivado pelas filhas, Mariana e Maria Luiza. "É um desafio discernir se a paixão pelo futebol foi transmitida das minhas filhas para mim, ou vice-versa. No entanto, é gratificante testemunhar o progresso e a superação das meninas em geral".

Para Dorimar, é de suma importância que os profissionais de Educação Física promovam o futebol feminino em instituições educacionais, não apenas como uma atividade recreativa, mas sim como uma disciplina legítima. Tal abordagem tem o propósito de estimular um maior interesse entre as alunas, desconstruindo o estigma de que o futebol é exclusivamente para meninos. O desenvolvimento do futebol feminino desempenha um papel significativo no empoderamento das jovens.



Para o técnico Dorimar de Jesus, é a dedicação que leva ao sucesso



A atleta Kassiana Antunes de Oliveira, 22 anos, enaltece a gratidão por viver do esporte

**O esporte é para todos,
independentemente de gênero,
idade, etnia e classe social.**

Uma vencedora

Entre muitas histórias de superação está a de uma atleta que busca incansavelmente o seu lugar ao sol. Kassiana Antunes de Oliveira, 22 anos, que atua há uma década no futsal, já enfrentou discriminação, além do desafio de sair de casa e ir morar em outra cidade onde não conhecia ninguém. Entretanto, por amor ao esporte, ela destaca o sentimento de gratidão e observa que as estruturas e campeonatos já apresentaram significativas melhoras. A profissional enfatiza: "Não desista. Anote suas metas e seus sonhos. Estude, busque os melhores caminhos e a recompensa chegará".

Em 2021, no ranking das 30 maiores jogadoras da história do futebol feminino brasileiro e do futsal feminino estavam Marta Vieira da Silva, Rosana dos Santos Augusto, Barbara Micheline e Katia Cilene. Esses e centenas de outros nomes são de mulheres que romperam barreiras de preconceito.

O esporte é para todos, independentemente de gênero, idade, etnia e classe social. O futebol e o futsal podem ser considerados meios para a promoção da igualdade e equidade social.

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



AS 30 MAIORES jogadoras da história do futebol feminino brasileiro: veja ranking. [S.l.], [s.n.], 2021.

NASCIMENTO, Valderlene Costa do; LEITE, Marcelo Alencar. Adesão, permanência e dificuldades encontradas por mulheres, da cidade de Limoeiro do Norte no futsal: um estudo de caso. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 35, n. Especial, p. 83-91, 2021. DOI: 10.11606/issn.1981-4690.v35inespp83-91.

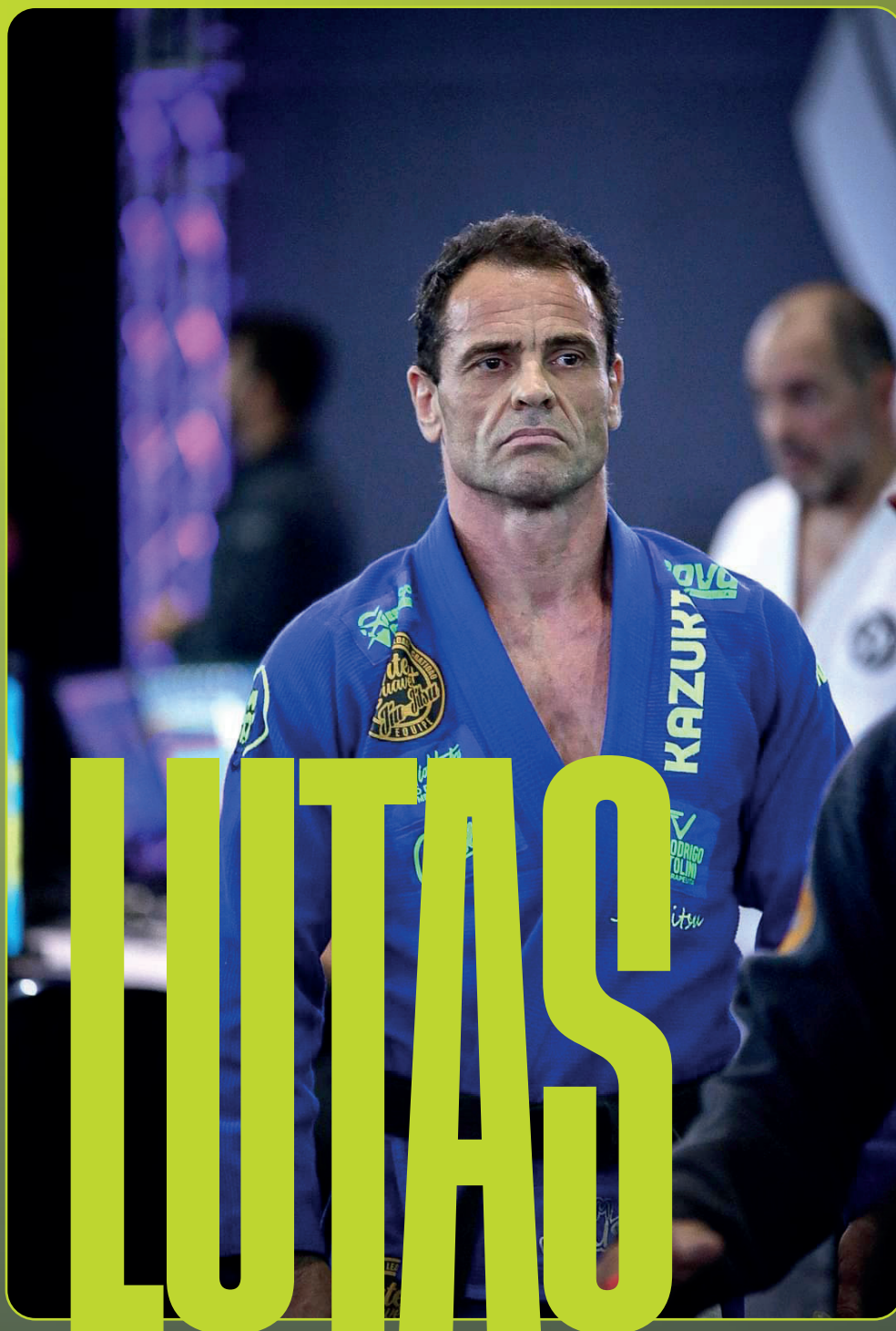
SALVINI, Leila; JÚNIOR, Wanderley Marchi. Uma história do futebol feminino nas páginas da Revista Placar entre os anos de 1980-1990. **Movimento**, Porto Alegre, v. 19, n. 1, p. 95-115, jan./mar. 2013.

SALVINI, Leila; SOUZA, Juliano de; MARCHI JÚNIOR, Wanderley. Entre fachadas, bastidores e estigmas: uma análise sociológica do futebol feminino a partir da teoria da ação social de Erving Goffman. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 29, n. 4, p. 559-569, out./dez. 2015.

TEIXEIRA, Fábio Luís Santos; CAMINHA, Iraquitan de Oliveira. Preconceito no futebol feminino brasileiro: uma revisão sistemática. **Movimento**, Porto Alegre, v. 19, n. 1, p. 265-287, jan./mar. 2013.

VERAS, Juliana Gonçalves. **Direitos humanos e futebol feminino: a (in)visibilidade das Mulheres nas Quatro Linhas**. 2019. 58. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Direito) - Universidade de Brasília, Brasília, 2009.





O professor de Jiu-Jitsu, Marcelo Paulo Tomazoni, é formado em Ciências Econômicas, Pós-Graduado em Treinamento em MMA e Consultoria Empresarial, como também é licenciado em Educação Física. É faixa preta em Jiu-Jitsu, modalidade na qual foi Tricampeão Brasileiro e Mundial, além de possuir alguns títulos sul-americanos, nacionais e internacionais

corporais

Esporte como meio de
transformação social

¹Professores — ²Acadêmicos

¹André Luiz de Oliveira Braz e Josely Cristiane Rosa. ²Alexandre Augusto Cardoso, Ana Aline Arruda Alves, Beatriz Nunes Pereira, Bruna Rodrigues Correa, Carlos Eduardo Uller, Diego Theiss, Eduardo Antonio Hupples Alba, Elisabete Da Silva Rubik, Eloise Schappo, Evanilce Ribeiro dos Santos de Oliveira, Gabriel Dias, Iliana Torresani Groh, Josue Assink, Julia Francisco, Laisa Lieny de Jesus, Leonardo Petermann Babinetti, Maisa Klabunde, Matheus Ferreira, Orlando Voss Neto, Sofia Geanesini Felix, Thiago Morelli e Vinicius Alves.



A história revela que as lutas corporais sempre foram utilizadas pelo homem em situações de ataque e defesa, como também para o aprimoramento pessoal. Hoje, essas modalidades são vistas, principalmente, como forma de exercitar o corpo em socialização e lazer, que geram uma sensação de bem-estar. Os profissionais de Educação Física Walter Correia e Emerson Franchini, em seu artigo científico “Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate”, editado em 2010, reforçam que as lutas corporais possibilitam a inclusão social e reabilitação, como também podem ser aplicadas em diversos espaços e contextos.

Segundo eles, essa modalidade esportiva representa um vasto e complexo repertório de manifestações culturais, demandas históricas e formas de expressão inseridas na dinâmica da sociedade contemporânea. Desse modo, por meio do movimento corporal, as lutas conseguem transcender configurações sociais e desempenhar um papel transformador na construção da coletividade.

É por essa razão que as lutas corporais também se apresentam como meio de transformação social. Ou seja, elas não se configuram apenas como técnicas de combate, defesa pessoal e formas de exercitar o corpo. Conforme expõem os profissionais de Educação Física, essa cultura do movimento segue um contexto de maior grau social, com o crescimento individual e coletivo, a fim de que regras sejam cumpridas e objetivos sejam alcançados, como também a interação, cooperação e o respeito sejam de cunho educacional.

Os acadêmicos da 4ª fase do curso de Educação Física da UNIFEBE escolheram esta temática porque acreditam que, pela compreensão das lutas corporais na esfera social, é possível potencializar o senso coletivo e minimizar o individualismo na sociedade contemporânea. É o que também constata a psicóloga Maria de Fátima Catão, em seu artigo “O ser humano e os problemas sociais” (2011). Para ela, considera-se latente a necessidade de estimulação e transformação da esfera social, tendo em vista os comportamentos advindos das pessoas, entre eles a violência, intolerância, impaciência, estresse, uso de drogas e alcoolismo, delinquência, medo e banalização. Diante de todas essas questões sociais, as lutas esportivas podem ser um meio de remodelar e transformar a sociedade e as pessoas.



Solenidade de graduação do Instituto Arte Mais Suave, em dezembro de 2023



Desde cedo, crianças já aprendem técnicas do Jiu-Jitsu



Realizado no centro de eventos da Comunidade Luterana, evento reuniu familiares e amigos

Histórico de lutas

A origem exata das lutas continua gerando questionamentos, uma vez que não há registros escritos do início das práticas. Entretanto, os primeiros lugares com indício de combates organizados seriam na Índia e China, de acordo com o apontamento feito pelo profissional de Educação Física, Heraldo Simões Ferreira, em seu artigo “As lutas na educação física escolar”.

Hoje em dia, essas modalidades estão classificadas em duas vertentes: Lutas e Artes Marciais. As Artes Marciais são as práticas que carregam um caráter filosófico, normalmente ligados à cultura oriental, não se tratando apenas de um combate corpo a corpo. Um exemplo seria o Judô, Karatê, Kung-fu e Jiu-Jitsu. Já a conceituação de “Luta” envolve apenas o combate em oposição direta, com o Boxe, a Esgrima e a Capoeira.

Lutas como meio de socialização com crianças e adolescentes

As Lutas Esportivas têm sido reconhecidas como uma ferramenta imprescindível para a inclusão social de crianças e adolescentes no Brasil, conforme estudado pela bacharel em Educação Física, Letícia Ferreira de Lima, em seu artigo científico sobre um projeto social de Jiu-Jitsu, em 2008. Além dos benefícios físicos, como crescimento e desenvolvimento corporal, a acadêmica também observou como a prática foi eficiente no resgate e integração de jovens de comunidades carentes.

O mesmo foi constatado pelo profissional de Educação Física, Guilherme Barbosa da Silva, no artigo “A prática do Boxe como inclusão de crianças e adolescentes”, em 2014. Ele comprovou que a modalidade, quando introduzida em projetos sociais e praticada por instituições educacionais, oferece uma alternativa construtiva, afastando as crianças e jovens das ruas, de forma a contribuir para a formação de cidadãos responsáveis. Além disso, o autor percebeu um desenvolvimento maior da autoestima, alívio de estresse, melhora dos aspectos sociais e a capacidade de trabalhar em equipe.

Reabilitação química

As lutas como forma de reabilitação química têm se mostrado como uma alternativa de abordagem eficaz e inovadora, que favorece uma série de fatores como a elevação da autoestima e sensação de bem-estar.

Licenciado em Educação Física, Cristiano Fetter Antunes, no artigo “Atividade física na reabilitação de dependentes químicos de cocaína”, explica como modalidades como Boxe e Jiu-Jitsu enfatizam a disciplina, equilíbrio, autoconfiança e comunicação. Segundo ele, os treinamentos e dinâmicas propostas durante as aulas contribuem para o desenvolvimento dos praticantes, além de cativar o público em geral e quebrar a rotina.

Inclusão social

As lutas corporais desempenham um papel importante na promoção da inclusão social e buscam estimular a igualdade de direitos, reduzir disparidades, combater preconceitos e estereótipos. Caroline Oliveira, no artigo “A importância das lutas na educação física escolar para formação integral dos alunos” (2019), revela que essas mudanças desafiam sistemas e perpetuam a inclusão social, estimulando, assim, uma sociedade mais justa e igualitária.

Já Aline Strapasson, no artigo “Práticas inclusivas em Educação Física”, publicado em 2017, traz o exemplo da inclusão social de crianças e jovens autistas na modalidade. Ela considera as lutas esportivas como uma poderosa ferramenta de transformação social, que transcende as limitações do Transtorno do Espectro Autista (TEA) e promove a aceitação de todos. Essa inclusão não apenas oferece oportunidades para que os autistas desenvolvam habilidades físicas e sociais, mas também ajuda a quebrar estereótipos prejudiciais, promovendo uma visão mais inclusiva da sociedade.

Transformação de vida

Nesse cenário, os acadêmicos da 4ª fase do curso de Educação Física da UNIFEBE, interessados em saber mais sobre a atuação das lutas como meio de transformação social, entrevistaram o professor de Jiu-Jitsu, Marcelo Paulo Tomazoni, responsável pelo Instituto Arte Mais Suave, que desenvolve projetos sociais em Brusque (SC), desde 2014.

De acordo com professor, as artes marciais são capazes de transformar vidas, atuando na melhora do relacionamento entre os praticantes e desenvolvendo habilidades de autoconfiança e socialização. Marcelo Tomazoni diz acreditar fielmente na contribuição das artes marciais para a formação das crianças e jovens, ensinando valores e a disciplina, por meio do movimento corporal.

“O projeto Arte Mais Suave busca combater a desigualdade social por meio do incentivo às atividades artísticas, esportivas, culturais e de lazer, em Brusque. Com sedes localizadas em três bairros da cidade (Santa Rita, Cedro Alto e Steffen), são oferecidas atividades gratuitas, como o Jiu-Jitsu, Defesa Pessoal e Inglês, para oportunizar a participação e integração de crianças, adolescentes e seus familiares, que vivem em situações de vulnerabilidade social”, conta o professor.

Em 2018, o Instituto Arte Mais Suave foi reconhecido pelo Estado de Santa Catarina como Utilidade Pública.

Marcelo destaca a importância das Artes Marciais para tirar as crianças e adolescentes das ruas e do tempo ocioso. Segundo ele, “o mundo oferece tantas coisas atraentes que acabam desviando a atenção desses jovens, mas todos os pais e responsáveis batalham para deixar os filhos nas atividades do Instituto, porque acreditam na verdadeira transformação”.



Todos os alunos receberam um novo grau pelo ano de empenho e dedicação

O professor ainda complementa que tem o objetivo de colocar o Jiu-Jitsu dentro das escolas, uma vez que visualiza benefícios diários promovidos pela Arte Marcial, orientada com princípios e valores. “Os familiares relatam melhoras na atenção, ajuda em casa, nas notas na escola e nos relacionamentos. Há vários autistas hoje praticando Jiu-Jitsu e superando a dificuldade do contato físico e da socialização. Eles aprendem que é possível superar os obstáculos com outras habilidades”.

Luta para todos

Com os conhecimentos obtidos em relação ao tema, é possível observar a importância de projetos envolvendo as lutas corporais na sociedade, buscando oportunizar às crianças e jovens, práticas que possam auxiliá-los, bem como trazer ensinamentos capazes de melhorar a convivência social, a disciplina e valores individuais. Nesse sentido, se revela eficaz abrir mais portas para que crianças e jovens possam se envolver em práticas relacionadas às lutas corporais. Uma forma de alcançar isso é por meio de oficinas, envolvendo conscientização e divulgação, para compartilhar os diversos benefícios que essas atividades proporcionam.

Dessa forma, procura-se derrubar preconceitos e estereótipos que, muitas vezes, são associados a essa modalidade esportiva, mostrando que as lutas corporais vão além do simples combate físico. Ao oferecer essas oportunidades, se fortalece a convivência social como um todo. Cria-se, assim, um ambiente acolhedor e inclusivo para que crianças e jovens possam se beneficiar plenamente das lutas corporais, desenvolvendo-se de forma integral como indivíduos.





Meninas têm participado dos treinos e competições

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



CORREIA, Walter R.; FRANCHINI, Emerson. Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. **Motriz: Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 16 n. 1 p. 01-09, jan./mar. 2010.

OLIVEIRA, Caroline. A importância das lutas na educação física escolar para formação integral dos alunos. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, São Paulo, v. 6, p. 37-47, jul. 2019.

STRAPASSON, Aline M. **Práticas inclusivas em educação física**. Valinhos: [s.n.], 2017.

ANTUNES, Cristiano Fetter. **Atividade física na reabilitação de dependentes químicos de cocaína: uma revisão da literatura**. 2012. Trabalho de Conclusão do Curso (Licenciatura em Educação Física) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

LIMA, Letícia Ferreira de. **Projeto social de jiu-jitsu**. 2022. Trabalho de Conclusão do Curso (Bacharelado em Educação Física) – Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santo, Brasília, 2022.

FERREIRA, Heraldo Simões. As lutas na educação física escolar. **Revista de Educação Física**, Rio de Janeiro, v. 75, n. 135, p. 36-44, 2006.

SILVA, Guilherme Barbosa da. **A prática do boxe como inclusão social de crianças e adolescentes: análise de um projeto social desenvolvido na cidade de Umbuzeiro-PB**. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2014.

CATÃO, Maria de Fátima. O ser humano e problemas sociais: questões de intervenção. **Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 19, n. 2, p. 459-465, 2011.

TECNOLOGIA

na Educação Física

na Educação Física

Exergames e o futuro do exercício físico

¹Professores — ²Acadêmicos

¹ Adonis Marcos Lisboa, Gerson Morelli, Lígia Maria Louduvino Martins. ² Alessandra Cavichioli, Cristiane de Souza, Larissa Heloisi dos Santos, Leonardo Sestrem, Pedro Henrique Wilbert, Priscila Angélica Kieling, Veronica Oliveira Led, Bernardo Testoni, Eduardo Henrique Jacobi, Geferson Farias Bastos, Gustavo Tarter Dalbosco, Joana Victorino Deschamps, Lucas Guilherme Burg e Lucas Hamm.



O uso da tecnologia está cada vez mais presente na Educação Física e na prática de exercícios físicos. Com os avanços tecnológicos, tornou-se possível a sua utilização no ambiente escolar ou em ambientes não formais de prática de Educação Física, por meio da utilização de aplicativos fitness, criação de equipamentos, ensino a distância, jogos digitais e outros. Salienta-se, também, o termo "exergames", que surgiu a partir do jogo de dança "Dance Dance Revolution®". O profissional de Educação Física, Tulio Valência Nunes, no artigo "Exergames como ferramenta pedagógica na Educação Física escolar", publicado em 2019, explica que essa proposta utiliza o corpo, ao invés dos controles, para jogar.

Os exergames podem ser compreendidos como jogos digitais em que a execução dos movimentos corporais interage com a atividade. De acordo com Francisco Ferreira, em seu artigo "Exergames em contextos educacionais", as práticas físicas realizadas pelo competidor produzem movimentos no avatar digital e esta interação ocorre pela manipulação de controles, câmeras ou óculos de realidade virtual, que são a tecnologia mais avançada atualmente. Estes dispositivos possuem duas telas, uma para cada olho, e geram mais interatividade entre a pessoa e o jogo. Os modelos mais utilizados são: HTC VIVE®, para computadores; e o Playstation VR®, no videogame da mesma marca.

Os óculos de realidade virtual para a prática dos exergames são utilizados para diversos objetivos como a melhora do desempenho físico e fisiológico; processos de ensino e aprendizagem; qualidade de vida; combate do sedentarismo; melhora de capacidades neuromusculares, dentre outros.

Realidade virtual e exergames

A Realidade Virtual (RV) é definida pela profissional de Educação Física, Mariluci Braga (2001), como uma técnica de interface, na qual o usuário realiza a imersão, navegação e interação em um ambiente tridimensional, gerado pelo computador, por intermédio de vias multissensoriais.

Já as professoras Gessica Palhares Rodrigues e Cristiane de Magalhães Porto, no artigo "Interfaces científicas" (2023) esclarecem que a RV tem como característica a integração dos seguintes elementos: imersão, interação e envolvimento. Essa junção age diretamente na experiência do usuário, que usufrui do ambiente virtual, experimentando sensações e interagindo com o cenário criado. Por fim, essa interação gera estimulação e o comprometimento com a atividade proposta.

De forma específica, os óculos de RV estão entre os dispositivos mais populares. Eles se caracterizam como um instrumento manual tecnológico, ou seja, um hardware. A aplicabilidade dos óculos de realidade virtual na educação potencializa e fortalece o aprendizado. Sobre esse aspecto, o professor Germano Bruno Afonso (2020), aponta vários benefícios relacionados ao uso do equipamento, tais como: motivação dos alunos, inclusão de estudantes com deficiência, potencialização da autonomia ao estudar, interação e participação sem afetar o desenvolvimento da aula regular.

Segundo César Vaggetti, Pollyana Mustaro e Silvia Botelho, especialistas em Educação em Ciências, os ambientes virtuais de aprendizagem, como os jogos, têm sido utilizados como ferramentas para desenvolver habilidades cognitivas, atenção visual, memória e resolução de problemas em crianças. Além disso, os exergames podem se transformar em ambientes virtuais de aprendizagem para novos movimentos, gestos esportivos ou, simplesmente, como um mecanismo para aumentar o gasto calórico.

Graças à crescente evolução da tecnologia voltada para games nos últimos anos, é provável que grande parte da popu-

lação mundial já tenha feito contato com algum tipo de jogo eletrônico. Entretanto, a maioria dos sistemas atuais utiliza teclado e mouse ou joystick. Assim, a profissional de Educação Física, Iazana Garcia Custódio, no artigo “Potencialidades e fragilidades da realidade virtual imersiva na educação” deixa um alerta: a atividade deste lazer de baixa intensidade e com pouco gasto energético se classifica como uma atividade sedentária.

A partir de 1998 surgiram jogos digitais que utilizavam o movimento como principal fonte de interação entre máquina e jogador. No ano de 2007, na literatura, os jogos que transformam o corpo em um joystick passaram a ser chamados de exergames. Eles permitem que a fascinação pelos games seja tão proveitosa quanto a prática de exercício físico, sendo considerados importantes no processo de ensino e aprendizagem, por estimularem habilidades cognitivas, atenção visual, memória e resolução de problemas, além de promoverem um lugar para vivências.



Essa ampliação não exclui as aulas práticas de Educação Física, mas se soma a elas.

Acadêmicos do curso de Educação Física da UNIFEDE

Exergames para pessoas idosas

De acordo com a Mestre em Gerontologia, Thaís Sporkens Magna, durante 12 semanas foram investigadas 21 pessoas idosas com idade média de 70 anos, que se submeteram a 24 sessões de terapia com a utilização do software *Wii Fit* para exercícios aeróbicos e de equilíbrio. Essa pesquisa, com aplicação de interfaces de RV, demonstrou resultados significativos na melhoria das capacidades físicas e cognitivas, como equilíbrio estático e dinâmico, marcha, aumento da força muscular de capacidade funcional, atenção e memória. Além disso, tais atividades proporcionaram bem-estar físico e psicológico, por meio de exercícios de equilíbrio, locomoção e postura, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida, funcionalidade, autonomia e vivência de momentos de lazer e relaxamento durante a terapia.

Exergames nas escolas

No ensino e na aprendizagem se destaca a possibilidade de não necessitar locais específicos para a prática de esportes, expandindo, assim, os recursos pedagógicos a serem utilizados. Contudo, essa ampliação não exclui as aulas práticas de Educação Física, mas se soma a elas. Para que os exergames sejam considerados objetos de aprendizagem é necessário realizar uma avaliação dos parâmetros fisiológicos e de motricidade humana, por meio da perspectiva biomecânica e cinesiológica.

Vale a pena conhecer

Os exergames são uma ótima ferramenta para as aulas de Educação Física, pois se tornam atrativos aos educandos da geração atual, que respiram tecnologia. Mas vale ressaltar que, mesmo com todas as ferramentas disponíveis voltadas para treinamento físico, é indispensável consultar um profissional de Educação Física para as devidas orientações, a fim de que a prática gere todos os benefícios e segurança.



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



AFONSO, G. B. *et al.* Potencialidades e fragilidades da realidade virtual imersiva na educação. **Revista Intersaberes**, Curitiba, v. 15, n. 34, p. 52-71, 2020. DOI: 10.22169/revint.v15i34.1800.

CUSTÓDIO, I. G. *et al.* Uso de exergames em adolescentes: fatores associados e possibilidade de redução do tempo sedentário. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 37, n. 4, p. 442-449, 2019.

FERREIRA, A. R.; FRANCISCO, D. J. Exergames em contextos educacionais: o que se tem produzido nos Programas de Pós-graduação stricto sensu do Brasil? **Revista Temática**, v. 16, n. 8, p. 336-353, ago. 2020.

MAGNA, T. S. **Intervenção por realidade virtual e exercício físico no equilíbrio, mobilidade e cognição em idosos**. 2020, 70 p. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2020.

NUNES, T. V.; TOIGO, A. M.; FLORENTINO, J. A. A. Exergames como ferramenta pedagógica na Educação Física escolar: uma revisão integrativa. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, Canoas, v. 7, n. 2, p. 107-116, 2019.

RODRIGUES, G. P; PORTO, C. de M. Realidade virtual: conceitos, evolução, dispositivos e aplicações. **Interfaces Científicas - Educação**, Aracaju, v. 1, n. 3, p. 97-109, 2013.

VAGHETTI, C. A. O.; MUSTARO, P. N.; BOTELHO, S. S. da C. Exergames no ciberespaço: uma possibilidade para Educação Física. *Revista Tecnologia Educacional, [S.l.]*, v. 192, p. 32-44, 2011.

Quem faz a Revista UNIFEBE Saúde e Bem-Estar

Conheça os professores e acadêmicos envolvidos nesta edição



PSICOLOGIA
4ª FASE A



PSICOLOGIA
3ª FASE



PSICOLOGIA
4ª FASE B



PSICOLOGIA
6ª FASE



PSICOLOGIA
8ª FASE



**QUEM FAZ A REVISTA UNIFEDE
SAÚDE E BEM-ESTAR**



FISIOTERAPIA
1ª FASE



PSICOLOGIA
2ª FASE



MEDICINA
2ª FASE



EDUCAÇÃO FÍSICA
2ª FASE



EDUCAÇÃO FÍSICA
4ª FASE



EDUCAÇÃO FÍSICA
6ª FASE



PSICOLOGIA
PROFESSORES



MEDICINA
PROFESSORAS



FISIOTERAPIA
PROFESSORES



EDUCAÇÃO FÍSICA
PROFESSORES





UNIFEBE

É NOSSA. É DAQUI.

unifebe.edu.br