UNIFEBE

Saúde e Bem-Estar



ENFERMAGEM

Descarte correto de medicamentos

Um desafio para a saúde e o meio ambiente

PSICOLOGIA
MINDFULNESS PARA A EDUCAÇÃO
Professores de escola pública debatem prática profissional

MEDICINA
PLANTANDO SAÚDE
Hortas que aproximam pessoas, saberes e cuidado

FISIOTERAPIA
PRÓTESES E ÓRTESES SUSTENTÁVEIS
Tecnologia, acessibilidade e impacto na reabilitação

EDUCAÇÃO FÍSICA
TALENTO NÃO TEM RÓTULO
Jovens e a inclusão no mercado de trabalho brasileiro

Revista UNIFEBE | Saúde e Bem-Estar
Ano VI – 2026

UNIFEBE
É NOSSA. É DAQUI.

EXPEDIENTE

Mantenedora
Fundação Educacional de Brusque - FEBE

Mantida
Centro Universitário da Fundação Educacional de Brusque - UNIFEBE

Presidente e Reitora
Rosemari Glatz

Vice-presidente, Vice-reitor e Pró-reitor de Administração
Sergio Rubens Fantini

Pró-reitor de Graduação
Sidnei Gripa

Pró-reitora de Pós-graduação, Pesquisa, Extensão e Cultura
Edinéia Pereira da Silva

Assessora da Pró-reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e Cultura
Eliane Kormann

Coordenador de Educação Física
João Derli de Souza Santos

Coordenadora de Enfermagem
Aline Sturmer

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
Marcelo da Costa Gouvêa
João Vitor Chagas Roberge

Projeto Gráfico/Diagramação
Diego Bernardi | Barbária Criativa

Revisão
Rosana Paza

Assessoria de Comunicação Social
comunicacao.assessor@unifebe.edu.br
Fone: (47) 3211-7223

CURSOS GRADUAÇÃO

Presenciais
Administração
Arquitetura e Urbanismo
Ciências Contábeis
Design de Moda
Design Gráfico
Direito
Educação Especial
Educação Física – Bacharelado
Educação Física – Licenciatura
Enfermagem
Engenharia Civil
Engenharia de Produção
Engenharia Mecânica
Engenharia Química
Fisioterapia
Gestão Comercial
Medicina
Pedagogia
Pedagogia - Anos Iniciais do Ensino Fundamental
Processos Gerenciais
Psicologia
Publicidade e Propaganda
Sistemas de Informação
Tecnologia Educacional

EaD
Processos Gerenciais

Educação Infantil
Ensino Fundamental I
Ensino Fundamental II
Ensino Médio
Pós-Graduação
Cursos de Curta Duração

UNIFEBE
É NOSSA. É DAQUI.



Palavra da reitora

Prof.ª Rosemari Glatz

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

A Educação em Saúde é uma das principais razões de existir da Revista Saúde e Bem-Estar, um material produzido pelos próprios estudantes dos cursos de Graduação da nossa instituição, com o intuito de incentivar hábitos de vida saudáveis, melhoria da qualidade de vida e de instigar um pensamento reflexivo sobre a saúde e o bem-estar.

Ao se propor compartilhar o conhecimento adquirido na sala de aula, nossos acadêmicos são desafiados a pensar em suas profissões como um propósito maior. Em cada página há relatos, dados e informações de ações desenvolvidas com e em prol da comunidade.

São nessas práticas de impacto social que os futuros profissionais dos cursos da área da saúde interagem com a população, conhecem a realidade social de diferentes públicos e buscam devolver à comunidade um pouco do muito que aprendem nos bancos da universidade.

Cada tema, cada texto e cada intervenção materializa esse processo de ensino e de aprendizagem desenvolvido por meio da Extensão Universitária. É um desafio que conta com o suporte de excelência dos nossos professores e coordenadores durante todo o processo: desde o planejamento das intervenções na comunidade até a produção do conteúdo para a revista.

Sob essa ótica, convido você a se permitir aprender com este material, a ler os textos com atenção e a percebê-los como atuação direta dos nossos futuros profissionais da área da saúde na comunidade.

Boa leitura!

ÍNDICE


08
Plantando Sáúde


14
Próteses e órteses sustentáveis


18
Materiais sustentáveis na reabilitação


24
Descarte correto de medicamentos

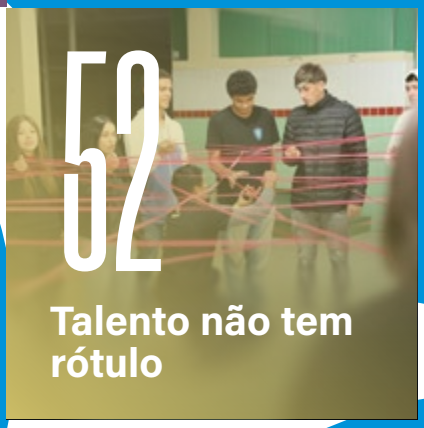

30
Level Up: construindo um caminho com sentido


33
Mindfulness para a educação


48
A busca pelo corpo perfeito


43
O alerta do uso das telas


39
Ansiedade e depressão na adolescência


52
Talento não tem rótulo





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. Alicerçado em uma matriz curricular integrada e no emprego de metodologias ativas, propicia a imersão em cenários reais e simulados de prática, acompanhado do rigor teórico-científico necessário à prática médica, além de fomentar o desenvolvimento de postura ética, senso crítico e habilidade reflexiva.

DIFERENCIAIS

- Professores qualificados, com ampla experiência profissional;
- Oportunidades de desenvolvimento de Projetos de Iniciação Científica, Extensão e Publicações;
- Prática desde o início do curso;
- Laboratórios especializados, com bloco exclusivo para a área da saúde.

DURAÇÃO
12 semestres

HORÁRIOS
Integral

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

VISITE A PÁGINA

LEIA O QR CODE
E CONHEÇA MAIS



Palavra do coordenador

Prof. Dr. Osvaldo Quirino de Souza

Coordenador do curso de Medicina da UNIFEBE

A formação médica contemporânea exige muito mais do que excelência técnico-científica. Ela requer humanismo, sensibilidade e a capacidade de compreender que o cuidado em saúde se constrói nas relações estabelecidas com as pessoas, as famílias e os territórios. É essa concepção que orienta a formação dos nossos acadêmicos na UNIFEBE.

Os projetos desenvolvidos nas Unidades Básicas de Saúde e nas escolas representam, exemplarmente, a robustez de uma proposta pedagógica que integra ensino, serviço e comunidade. Ao participar da implantação de hortas comunitárias, hortas de plantas medicinais e espaços de educação alimentar, os estudantes vivenciam a Atenção Primária em sua essência: um cuidado que promove saúde, fortalece vínculos, valoriza os saberes populares e incentiva o protagonismo da população na construção de uma melhor qualidade de vida.

Mais do que desenvolver competências clínicas, essas experiências ampliam a compreensão sobre os determinantes sociais da saúde, fortalecem o compromisso ético e social da futura prática profissional e evidenciam que a transformação da realidade acontece quando universidade, serviços de saúde e comunidade caminham juntos. É nesse cenário que o conhecimento ganha significado, o humanismo se concretiza e a formação médica se torna verdadeiramente integral.

Na UNIFEBE, acreditamos que formar médicos é, acima de tudo, formar profissionais capazes de aliar ciência, competência técnica e compromisso com a vida. Iniciativas como estas demonstram que pequenas intervenções no território podem produzir impactos duradouros, consolidando uma formação sólida, socialmente responsável e comprometida com os princípios do Sistema Único de Saúde.

MEDICINA

PLANTANDO *saúde*

Hortas que aproximam pessoas, saberes e cuidado



Acadêmicos do curso de Medicina da UNIFEBE criaram um espaço de horta em uma creche da rede municipal de Brusque

©2026 UNIFEBE



Um espaço dedicado às plantas medicinais também foi desenvolvido em duas Unidades Básicas de Saúde, nos bairros Santa Rita e São Luiz

As hortas têm se consolidado como muito mais do que espaços de cultivo de alimentos e plantas medicinais. Nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) e nas escolas, elas se transformam em ambientes de aprendizado, convivência e promoção da saúde, fortalecendo os vínculos entre comunidade, serviços de saúde e instituições de ensino.

Foi justamente com esse propósito que acadêmicos do curso de Medicina da UNIFEBE desenvolveram diferentes projetos de intervenção em Brusque, utilizando as hortas como instrumento de educação em saúde, incentivo ao autocuidado e valorização dos saberes do território.

Fitoterapia transformadora

Na UBS Santa Rita, os estudantes implantaram uma horta comunitária e fitoterápica com o objetivo de aproximar a população local e ampliar o conhecimento sobre o uso seguro das plantas medicinais. A mobilização aconteceu por meio de visitas domiciliares, divulgação em materiais informativos, redes sociais e apoio dos Agentes Comunitários de Saúde.

Além da criação do espaço de cultivo, os agentes participaram de atividades educativas sobre as propriedades e indicações das plantas, tornando-se multiplicadores dessas informações junto às famílias aten-

[1]Professores — [2]Acadêmicos

[1]Camila Gularte Lanau e Fernanda de Oliveira Pereira. [2]Ana Julia Gerhardt, Ayrton Gonçalves do Nascimento Junior, Beatriz Grigoletto Barcellos, Bruna Alves Ribeiro, Bruna Espindola, Eduarda Espindola, Isadora Agulhon Segura do Nascimento, Julia Henning, Laryssa de Deus Santos, Laura Schons Amorim, Maria Clara Kincheski, Maria Eduarda de Souza, Mateus Ploncoski, Matheus Michelon Piccinini e Pamela Spuldaro da Costa.

didas pela unidade. O envolvimento dos moradores no preparo do espaço, no plantio e na manutenção da horta fortaleceu o sentimento de pertencimento e transformou o local em um ambiente de convivência e troca de experiências.

Os resultados demonstraram que a iniciativa contribuiu para a criação de redes de apoio, para o fortalecimento dos vínculos entre a comunidade e a UBS e para a promoção do bem-estar dos participantes. O projeto também favoreceu a aproximação entre Agentes Comunitários de Saúde e usuários, ampliando a comunicação e incentivando práticas de autocuidado e promoção da saúde.

Saberes populares

Na UBS São Luiz, a proposta foi fortalecer as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) por meio da implantação de uma horta de chás medicinais. Em parceria com profissionais da unidade e membros da comunidade, os acadêmicos aproveitaram uma área anteriormente pouco utilizada para cultivar espécies tradicionalmente conhecidas pela população, como erva-cidreira, hortelã, alecrim, camomila e boldo.

Além do cultivo, foram desenvolvidos materiais educativos para orientar sobre o uso adequado e seguro dessas plantas, conciliando conhecimentos populares e evidências científicas. A divulgação das atividades também contou com estratégias presenciais e digitais, ampliando o alcance das orientações e incentivando a participação dos moradores.

Aos poucos, a iniciativa conquistou a adesão dos usuários e consolidou a horta como um espaço terapêutico, educativo e de convivência, fortalecendo os vínculos entre profissionais, estudantes e comunidade. A experiência também contribuiu para ampliar a conscientização sobre práticas de cultivo sustentável e sobre o uso racional das plantas medicinais, valorizando os saberes populares e o cuidado integrado ao território.

Alimentação saudável na primeira infância

As experiências desenvolvidas na UBS Santa Rita ultrapassaram os muros da unidade e chegaram às instituições de ensino, por meio das ações do Programa Saúde na Escola (PSE). Em parceria com uma creche municipal de Brusque, acadêmicos de Medicina desenvolveram atividades voltadas à promoção da alimentação saudável com crianças entre quatro e seis anos.

A intervenção teve início com a implantação de uma horta escolar e a realização de atividades lúdicas que despertaram a curiosidade dos pequenos sobre frutas, verduras e legumes. Por meio de jogos, conversas e dinâmicas, as crianças puderam reconhecer os alimentos, compreender sua origem e refletir sobre a importância de escolhas mais saudáveis.



Crianças, jovens e adultos participaram da atividade, que estimulou a alimentação saudável

©2026 UNIFEBE

O aprendizado ganhou ainda mais significado quando os próprios alunos participaram do preparo da terra e do plantio de sementes e mudas, vivenciando na prática todo o processo de cultivo. A experiência permitiu que as crianças estabelecessem uma relação mais próxima com os alimentos naturais e compreendessem que o cuidado com a saúde também começa no contato com a natureza.

Para ampliar o alcance da iniciativa, as famílias receberam materiais educativos e sementes para o cultivo em casa, incentivando a continuidade das práticas saudáveis no ambiente familiar e fortalecendo a integração entre escola, unidade de saúde e comunidade.

Em prol da saúde coletiva

Embora desenvolvidas em cenários distintos, todas as experiências compartilharam o mesmo resultado: o fortalecimento dos vínculos entre as pessoas e os serviços de saúde, o incentivo ao autocuidado e a valorização da participação comunitária na construção da saúde coletiva.

Para a enfermeira e preceptora, Érica Freire, especialista em Saúde Coletiva e responsável pela condução das atividades dos acadêmicos na Unidade Básica de Saúde do bairro Santa Rita, iniciativas como essas representam a essência do trabalho desenvolvido na Atenção Primária.

"Ao longo dos meus 12 anos de atuação no território, tive o privilégio de acompanhar gerações de famílias, crianças e idosos, construindo uma relação de confiança que é a essência da Saúde Coletiva. As hortas da UBS Santa Rita e da escola representam exatamente isso: um cuidado que nasce da escuta, da participação e do trabalho conjunto entre comunidade, universidade e serviço de saúde", detalha Érica.



Não basta conhecer, é preciso colocar a mão na massa para criar o sentido de pertencimento

Para ela, "*ver uma criança aprender de onde vem o alimento, um morador compartilhar seus saberes sobre plantas medicinais e os acadêmicos vivenciarem a realidade do território é perceber que a transformação acontece nas pequenas ações do dia a dia. Mais do que hortas, cultivamos saúde, conhecimento e pertencimento. As sementes foram plantadas na terra, mas os frutos floresceram nas pessoas*", completa.

Além de produzir alimentos ou ervas medicinais, as hortas cultivam conhecimento, integração e cuidado. Ao unir saúde, educação e sustentabilidade, os projetos demonstram que pequenas ações no território podem gerar grandes transformações na vida das pessoas, das famílias e das comunidades.





FISIOTERAPIA

O curso de Fisioterapia forma profissionais aptos a desenvolver atividades de promoção, prevenção, proteção e reabilitação em todos os níveis de atenção à saúde. Durante a graduação, os estudantes aprendem a prática profissional, por meio de estágios realizados na Clínica Escola e Serviços de Fisioterapia em demais espaços de saúde.

DURAÇÃO
10 semestres

HORÁRIOS
Noturno

COORDENAÇÃO
Prof.ª Leilane Marcos
fisioterapia@unifebe.edu.br

DIFERENCIAIS

- Professores qualificados, com ampla experiência profissional;
- Desenvolvimento de projetos de iniciação científica e de ações com a comunidade;
- Prática desde o início do curso;
- Visitas técnicas;
- Laboratórios especializados, com bloco exclusivo para a área da saúde;
- Clínica Escola e Serviços de Fisioterapia.

VISITE A PÁGINA

LEIA O QR CODE E CONHEÇA MAIS



Palavra da coordenadora

Prof.ª Leilane Marcos

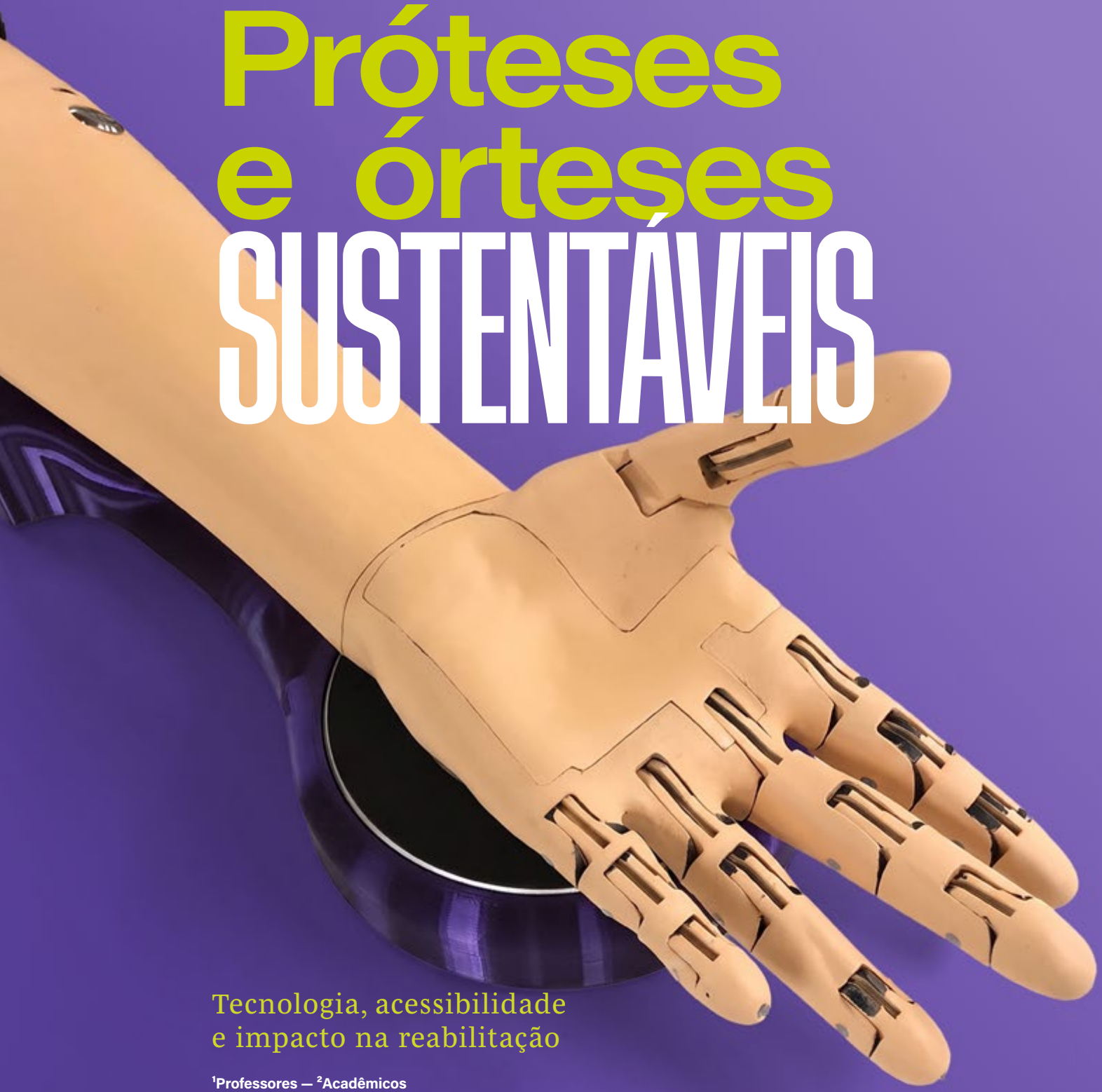
Coordenadora do curso de Fisioterapia da UNIFEBE

É com grande satisfação que apresentamos mais um resultado do processo de curricularização da extensão do curso de Fisioterapia. Este trabalho nasce do compromisso de nossos estudantes e docentes em aproximar a formação acadêmica das demandas reais da sociedade, unindo conhecimento técnico e sensibilidade humana. As matérias abordam um tema de extrema relevância na atualidade: a relação entre sustentabilidade e o desenvolvimento de próteses e órteses destinadas ao atendimento de pessoas amputadas e pessoas com deficiência (PCD). Trata-se de uma discussão que vai muito além da técnica, pois envolve olhar para o outro com empatia, reconhecendo suas necessidades específicas e buscando soluções que devolvam autonomia, dignidade e qualidade de vida.

Ao mesmo tempo, é fundamental que essa busca por soluções em saúde seja orientada ao cuidado com o nosso planeta. Pensar em materiais sustentáveis, processos produtivos conscientes e tecnologias assistivas que respeitem os limites ambientais é também um ato de responsabilidade social e profissional. Assim, este material representa não apenas um exercício acadêmico, mas também um convite à reflexão: cuidar das pessoas e cuidar do planeta são compromissos que caminham juntos, e cabe a nós e aos futuros fisioterapeutas, ser agentes dessa transformação, capazes de aliar ciência, ética e sustentabilidade em prol de uma sociedade mais justa e inclusiva.

FISIOTERAPIA

Próteses e órteses SUSTENTÁVEIS



Tecnologia, acessibilidade e impacto na reabilitação

[1]Professores — [2]Acadêmicos

[1] Aline Bernardes de Souza; Anna Elisa Amaro do Nascimento; Mariana Ferreira dos Anjos; Érica Cavalli Trembulak; Matheulli Guilherme Corrêa de Andrade; Fábila Fernanda dos Passos da Rosa e Tatiana de Assis Girardi [2] Ana Carolina Machado Peixer, Ana Julia Machado de Castro, Bernardo da Silva, Beatriz da Cunha, Arthur Deichmann, Beatriz de Souza Ridão da Silva, Arthur Kohler Girardi, Emily Dalagnoli, Emanuele Moreira de Camargo, Isabelly Martins, Antonio Montibeller Ledra, Isabela da Silva Nafien, Gabrielle Alves Corrêa, Lorenzo de Farias Araldi, Gabrieli Laís Quintino, Maikon Vilamoski Crespi, Maria Karen da Silva Lacerda, Natália Laís Avancini, Sara Lana, Shaiane Meneghelli May, Ester Rezini Dos Santos, Lucas Cabral Rocha, Eliana Cristina Mafra, Júlio Cesar Busquirolli Rodrigues, Vitória Regina Perin Knebelkamp, Emili Albino, Milena de Jesus Alcantara, Maria Eduarda Pedron e Maria Eduarda Nascimento dos Santos.

©2026 UNIFEBE



O curso de Fisioterapia da UNIFEBE conheceu o trabalho desenvolvido pela *startup* LimbX, de Santa Cruz do Sul (RS), que produz próteses biônicas mioelétricas de membros superiores por impressão 3D

As próteses e órteses são recursos importantes na reabilitação, pois ajudam pessoas com amputações, deficiências físicas ou limitações funcionais a recuperar autonomia. O cirurgião brasileiro, Dr. Ricardo Mingarini Terra, explica que as próteses substituem uma parte do corpo ausente, enquanto as órteses apoiam, alinham, protegem e melhoram a estrutura corporal existente. Na fisioterapia, as órteses e próteses contribuem para uma reabilitação mais eficiente por serem personalizadas de acordo com as necessidades anatômicas de cada paciente, conforme acentua a médica, Dra. Simone Gonçalves de Assis.

Além dos benefícios físicos e funcionais, os impactos dessas tecnologias assistivas podem ser percebidos na vida social e emocional dos usuários. A recuperação da autonomia favorece maior participação nas atividades do cotidiano e contribui para o fortalecimento da autoestima durante o processo de reabilitação. A engenheira Ana Carolina Dantas Rocha, que desenvolveu pesquisas práticas voltadas à impressão 3D de mãos biônicas, enfatiza que próteses e órteses deixam de ser apenas dispositivos terapêuticos e passam a representar instrumentos importantes de inclusão social e dignidade humana.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca que as tecnologias assistivas têm papel fundamental na promoção da autonomia e da participação social das pessoas com deficiência. Assim, o fornecimento de órteses e próteses em tempo adequado favorece a intervenção precoce, melhora a funcionalidade e contribui para maior independência dos pacientes em suas atividades cotidianas.

A terapeuta ocupacional, Sandra Yoshie Uraga Morimoto, no entanto, faz um alerta: apesar dos avanços tecnológicos relacionados às próteses e órteses, ainda existem desafios para ampliar o acesso a esses dispositivos, principalmente devido aos custos de alguns equipamentos, à necessidade de profissionais especializados e às limitações de distribuição em determinadas regiões.

Processo de fabricação

A produção de próteses e órteses exige atenção na escolha dos materiais utilizados, já que necessita de exigências funcionais que auxiliam no processo de reabilitação. Por isso, a construção da prótese deve ser individualizada, considerando as necessidades de cada paciente. O fisioterapeuta e Doutor em Ciências, Juarez de Souza Pereira, garante que a escolha de materiais recicláveis reduz custos de produção, amplia o acesso aos recursos terapêuticos e incentiva práticas sustentáveis na saúde.

Com os avanços tecnológicos, a área passou a utilizar impressão 3D, escaneamento digital, *softwares* de modelagem e novos materiais. Para o médico e pesquisador biomecânico, Gabriel Moisan, essas ferramentas permitem maior personalização, adaptação anatômica e possibilidade de fabricação mais rápida e até mais barata, o que pode facilitar o acesso ao produto.

No Brasil, muitas pessoas dependem do Sistema Único de Saúde (SUS) e dos Centros Especializados em Reabilitação para receber órteses, próteses e acompanhamento profissional. Assim, essas novas tecnologias podem ajudar na produção de dispositivos personalizados e de menor custo, mas ainda exigem avaliação clínica e capacitação profissional.

É importante considerar que soluções sustentáveis não precisam ser necessariamente as mais baratas ou mais tecnológicas. Estudos com *liners* protéticos acessíveis mostram que dispositivos de baixo custo podem favorecer conforto, adaptação e inclusão em ambientes com poucos recursos. A sustentabilidade não se limita ao uso de materiais recicláveis. Ela envolve todo o ciclo do produto: escolha da matéria-prima, menor desperdício, custo acessível, conforto, durabilidade, manutenção e descarte adequado. Assim, uma prótese ou órtese sustentável precisa ser funcional, segura, economicamente viável e capaz de melhorar a qualidade de vida do usuário. Nesse cenário, a utilização de materiais biodegradáveis associada às tecnologias de impressão 3D tem possibilitado a redução dos custos de fabricação desses dispositivos, tornando-os mais acessíveis para a população, conforme atesta um estudo liderado pela pesquisadora brasileira, Rayane Soares do Nascimento.

"Uma prótese biônica estrangeira pode custar entre R$ 250 mil e R$ 500 mil no Brasil. Já a prótese que está sendo desenvolvida pela LimbX pretende chegar ao mercado com o valor de R$ 25 mil, o que representa uma redução em torno de 90%".

Coordenador clínico da Limbx, o fisioterapeuta Christian Lang

Sustentabilidade tecnológica

Para ilustrar como essas transformações tecnológicas se materializam no contexto brasileiro, foi realizada uma palestra com representantes da *startup* LimbX, fundada em 2023 e sediada no Gauten Parque de Inovação e Tecnologia, em Santa Cruz do Sul (RS). A empresa vem desenvolvendo próteses biônicas mioelétricas de membros superiores produzidas por impressão 3D, combinando personalização, funcionalidade e acessibilidade econômica.

©2026 UNIFEBE

De acordo com o fisioterapeuta e coordenador clínico da LimbX, Christian Lang, a impressão 3D fornece uma flexibilidade que nenhuma outra tecnologia oferece. "*Ela nos permite produzir peças sob demanda, com personalização anatômica para cada paciente, e com custo muito inferior ao dos modelos importados. Uma prótese biônica estrangeira pode custar entre R$ 250 mil e R$ 500 mil no Brasil. Já a prótese que está sendo desenvolvida pela Limbx pretende chegar ao mercado com o valor de R$ 25 mil, o que representa uma redução em torno de 90%*".

Além disso, Lang ressalta que será priorizada a utilização de filamentos como o PETG e o PLA. Esse último é feito de fontes renováveis, como amido de milho e cana-de-açúcar, o que o torna biodegradável, sendo uma escolha mais sustentável quando comparado a outros filamentos.

Benefícios à saúde

O uso da tecnologia sustentável aplicada à saúde produz resultados muito benéficos para a população, conferindo modos mais eficientes de produção de equipamentos e produtos. Materiais como a fibra de carbono, polipropileno (PP), as impressoras 3D, *softwares* e aplicativos são materiais e métodos que permitem uma melhor funcionalidade e eficiência na produção das órteses e próteses, além de apresentar um valor de aquisição mais acessível para a população. Assim, a aplicação de práticas sustentáveis na área da tecnologia assistiva contribui para a preservação ambiental ao reduzir o desperdício de matéria-prima e os impactos ambientais associados à produção convencional de órteses e próteses.

Dispositivos personalizados apresentam melhor adaptação anatômica, maior conforto e maior adesão dos pacientes ao tratamento reabilitador com próteses e órteses 3D. Dessa forma, a sustentabilidade aplicada às órteses e próteses não envolve apenas a redução dos impactos ambientais, mas também a promoção da inclusão social, da inovação tecnológica e da melhoria da qualidade de vida dos usuários.

Diante da necessidade de facilitar a adaptação, é importante adotar estratégias reabilitadoras. Podem ser utilizados recursos simples como, gelo, esponjas, faixas elásticas, bolas, cones, bancos, minitrampolins, barras paralelas e o próprio ambiente externo como espaço terapêutico.

A Clínica Escola e Serviços de Fisioterapia da UNIFEBE oferecem à comunidade brusquense um atendimento de excelência, pautado na humanização e na tecnologia. Com uma infraestrutura ampla e equipamentos modernos, a clínica é referência na reabilitação de pacientes, incluindo o processo de adaptação e o treinamento para a correta utilização de próteses e órteses.

Todos os serviços prestados são gratuitos e viabilizados por meio de convênio com a Secretaria de Saúde de Brusque. Os atendimentos são realizados por estagiários do curso de Fisioterapia, que contam com a supervisão direta e integral de professores com vasta experiência clínica e acadêmica.

A CESFi está localizada na Rua Vendelino Maffezzolli, 333 - Santa Terezinha, Brusque, no bloco H da UNIFEBE. O telefone para agendamentos é (47) 3211-7000.

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



Materiais sustentáveis na *reabilitação*

[1]Professores — [2]Acadêmicos

[1]Aline Bernardes de Souza; Anna Elisa Amaro do Nascimento; Mariana Ferreira dos Anjos; Érica Cavalli Trembulak; Matheulli Guilherme Corrêa de Andrade; Fábila Fernanda dos Passos da Rosa e Tatiana de Assis Girardi. [2]Elias da Conceição Santos, Ana Eloisa Ledra, Letícia Almeida Matos, Jessica Ariane Daboit, Emilly dos Santos, Henrique Eccele, Vitória Zen Barbi, Pedro Henrique Til Orsi, Amábile Lima Montibeller, Heloa Dos Santos Constante, Maitê Rodrigues Soares da Silva, Emili dos Santos Antunes, Rafael da Costa de Castro, Cauã de Vargas Santos, Gabriele Otaviano de Souza, Arthur Emanuel Carvalho Marchiori, Ana Clara da Rocha Weber, Érika Klemkowski, Matheus Weinhardt dos Santos, Luana de Souza, Yuri Henrique Franz, Vítor Hilleshein Valle, Mariana Schmitz, Nicoly Kamile da Silva, Joice Pühler Suavi, Gabriela de Oliveira Souza, Maria Fernanda Pedrini Dietrich, Isabelli Regis Sandri e Samuel Diegoli.

©2026 UNIFEBE

A Organização das Nações Unidas (ONU) fez um alerta em 2023: cerca de 300 milhões de toneladas de lixo plástico são produzidas no mundo todos os anos. Porém, apenas 14% desse material é coletado para reciclagem e 9% alcança a destinação correta. O renomado médico e cientista americano, Howard Hu, destaca em seus estudos o quanto a indústria da saúde contribui para a poluição do ar ao emitir gases de efeito estufa, além de utilizar enorme quantidade de recursos naturais, colaborando não somente com o aquecimento global, como também com o desequilíbrio do ecossistema.

A fisioterapeuta, Camila Silva do Nascimento, enfatiza que a destruição dos ecossistemas, o aumento na geração de resíduos e a escassez de recursos naturais têm provocado, na área da saúde, a necessidade de repensar práticas e desenvolver soluções que associam eficácia clínica, viabilidade econômica e responsabilidade ambiental.

Com o avanço tecnológico, os equipamentos para reabilitação se difundiram muito, principalmente na recuperação de lesões e nos tratamentos pós-cirúrgicos. Com a alta demanda pelo uso de órteses e próteses, a busca por opções mais sustentáveis cresceu, trazendo diversos benefícios. Entre eles, está a redução do impacto ao meio ambiente, por meio da reutilização de materiais, diminuindo o descarte indevido na natureza, além da redução de custos proporcionada pela reutilização desses produtos, conforme descreve a fisioterapeuta Vitória Ferreira Pires.

Sustentabilidade na prática

Nesse cenário, a fisioterapia vem adotando a reutilização de materiais e o desenvolvimento de inovações de baixo custo para a confecção de equipamentos utilizados na reabilitação, como halteres, bastões, faixas elásticas, muletas e cicloergômetros adaptados com materiais como garrafas PET, tubos de PVC, velcro, papelão, madeira, bambu e espumas. De acordo com a terapeuta educacional, Fabiana Marinho, esses produtos se destacam não apenas pelo baixo custo e acessibilidade, mas também por terem funcionalidade similar à dos equipamentos industrializados, favorecendo a democratização do acesso à reabilitação por pessoas em situação de vulnerabilidade socioeconômica.



Acadêmicos de Fisioterapia da UNIFEBE participaram de uma oficina elaborada por estudantes da Udesc



Dividida em grupos, cada equipe foi responsável pela elaboração de um equipamento sustentável



Os aparelhos produzidos na oficina ministrada pela Udesc são utilizados na reabilitação respiratória de crianças e adolescentes



Com criatividade e conhecimento, pacientes têm mais acesso aos dispositivos de saúde

Expandindo essa linha de raciocínio, é válido pensar na participação da comunidade e de empresas que possuem catálogos com uma gama de produtos sustentáveis, que possam apoiar tanto na doação de matéria-prima como na confecção destes equipamentos sustentáveis.

A Universidade Estadual de Santa Catarina (UDESC), em seu programa de extensão, mantém o projeto *"Brincando de Respirar"*, que tem o objetivo de oferecer assistência fisioterapêutica às crianças e adolescentes com disfunções cardíacas e respiratórias, além de promover palestras e oficinas educativas para pais, responsáveis e cuidadores desses pacientes. O programa é coordenado pelas professoras Camila Schivinski e Renata Maba.

Além da assistência fisioterapêutica, o grupo realiza a confecção de equipamentos utilizados para a reabilitação respiratória de crianças e adolescentes, por meio de materiais simples e de baixo custo, que podem ser utilizados na fisioterapia respiratória, tanto em ambiente clínico quanto domiciliar, a fim de tornar esse procedimento uma experiência mais acessível e motivadora, por meio de uma abordagem inovadora e lúdica.

Em maio de 2026, o grupo *"Brincando de Respirar"* realizou uma oficina com os acadêmicos do curso de Fisioterapia da UNIFEBE. O desafio era confeccionar esses equipamentos de baixo custo para a reabilitação respiratória. Dividida em grupos, cada equipe se tornou responsável por um mecanismo diferente.

Visto que na área da saúde se trabalha no coletivo com o intuito de melhorar a qualidade de vida das pessoas envolvidas no processo saúde-doença, é importante pensar que a reabilitação acontece a longo prazo. Portanto, os equipamentos, mesmo sendo de baixo custo e sustentáveis, precisam ter características que permitam adaptação adequada ao usuário, conforto, custo, facilidade de uso e de limpeza, além da resistência do material.

©2026 UNIFEBE

Faça você mesmo

Com a utilização de matéria-prima sustentável, existe um universo de possibilidades para confecção de equipamentos feitos em casa com muita criatividade e funcionalidade. Vamos tentar alguns?



1. Halteres caseiros

Materiais: Garrafas PET + água ou areia

Encha as garrafas com água (mais leve) ou areia (mais pesada). Una-as com um cabo de PVC ou madeira. Use para exercícios de fortalecimento de ombros, bíceps e tríceps.



2. Circuito de obstáculos

Materiais: Garrafas PET, cones de papel higiênico, argolas de jornal, pedaços de corda, etc.

Posicione os obstáculos em linha reta ou curva. O paciente deve desviar, contornar ou transpor cada elemento, treinando equilíbrio, coordenação e agilidade.



3. Estimulador sensorial plantar

Materiais: Tampinhas PET, parafusos, canos PVC, molas

Cole os elementos em uma plataforma de madeira, criando três zonas de textura distintas: tampinhas (pressão suave e ampla), parafusos (pressão pontual e firme) e molas (pressão variável). O paciente pressiona a planta do pé em cada zona por 30 a 60 segundos. Estimula mecanorreceptores plantares, auxiliando na recuperação da sensibilidade após trauma, AVC ou neuropatia periférica.

Imagens geradas por IA.

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





ENFERMAGEM

O curso de Enfermagem da UNIFEBE forma enfermeiros capacitados para atuar no cuidado integral à sociedade, com ênfase na atenção individual e coletiva. Os alunos desenvolvem competências nas áreas de gestão, ensino, pesquisa e assistência, com foco na ética, qualidade de vida e inovação tecnológica, comprometidos com o desenvolvimento da profissão e a melhoria da saúde da comunidade.

DURAÇÃO
10 semestres

HORÁRIOS
Noturno

COORDENAÇÃO
Prof.ª Aline Sturmer
enfermagem@unifebe.edu.br

DIFERENCIAIS

- Professores qualificados, com ampla experiência profissional;
- Prática desde o início do curso;
- Visitas técnicas;
- Laboratórios especializados, com bloco exclusivo para a área da saúde;
- Desenvolvimento de projetos de iniciação científica e de ações com a comunidade.

VISITE A PÁGINA

LEIA O QR CODE E CONHEÇA MAIS



Palavra da coordenadora

Prof.ª Aline Sturmer

Coordenadora do curso de Enfermagem da UNIFEBE

ENFERMAGEM

Há momentos que simbolizam o crescimento de um curso, e esta edição da Revista Saúde e Bem-Estar é, sem dúvida, um deles. Neste ano, a Enfermagem da UNIFEBE ocupa, com orgulho, a capa da revista, representando o amadurecimento de um projeto formativo que integra ensino, pesquisa, extensão e compromisso com a comunidade.

Ao longo do semestre, nossos acadêmicos estiveram inseridos na comunidade, desenvolvendo ações voltadas à conscientização sobre o descarte adequado de medicamentos vencidos, abertos, em desuso ou armazenados de forma inadequada nos domicílios. Embora muitas vezes negligenciado, o destino incorreto desses produtos representa riscos à saúde das pessoas, favorece a automedicação, o uso indevido de medicamentos e contribui para impactos ambientais significativos.

Discutir o descarte responsável é discutir a segurança do paciente, a sustentabilidade e a promoção da saúde. É compreender que o cuidado em Enfermagem ultrapassa os limites dos serviços de saúde e alcança os lares, os hábitos cotidianos e as escolhas da população.

A curricularização da extensão oportunizou aos nossos estudantes vivenciar, na prática, o papel social do enfermeiro como educador, agente de transformação e protagonista na construção de comunidades mais saudáveis e conscientes. Ao mesmo tempo em que levaram informação à população, os acadêmicos fortaleceram competências essenciais para uma formação crítica, ética, humanizada e comprometida com as necessidades reais do território.

Que esta revista inspire reflexões, desperte novas atitudes e fortaleça a corresponsabilidade de todos nós na promoção da saúde e na preservação do meio ambiente. Afinal, pequenas ações, como o descarte correto de medicamentos, têm o potencial de gerar grandes impactos para as gerações presentes e futuras.

Descarte correto de MEDICAMENTOS

Um desafio para a saúde e o meio ambiente



[1]Professores — [2]Acadêmicos

[1]Claudia Sato, Darlene Pena, Érica Trembulak, Fábila Fernanda dos Passos da Rosa, Julia Wakiuchi Mariana Batista e Thainá Sarah Demate. [2] Beatriz Ribeiro Oliveira, Emanuele Pozzi Martinenghi, Emilly Victorino Pereira de Mello, Evelyn Lima dos Santos Sampaio, Jessica Murceski, Julia Clara Rodrigues, Kauany Sanni Miranda, Ketlyn Buttinger, Larissa Celva, Lívia Pereira, Lorena Sartotti Sartóri, Maiara Mariani Ceolin, Nicoli Klann, Olinda do Amaral, Raissa Graf, Suelen Elias, Thainara Lordes Teruel, Vitória Schiestl de Abreu, Alessandra Alves Monteiro Motta, Alessandra Fatima Till, Analu Schlindwein, Beatriz Schlindwein, Bruna Rafaela Quero, Cristian Geovane da Silva, Daniel Foster, Déborah Janne Pereira Mathias, Djulli Gonçalves da Silva, Eliane da Silva Martins Mundin, Emanuelle Chiamulera Batista, Ester Colombi Da Rocha, Franciele Zabel, Janaina Christen de Miranda, Janaína Motta Graefling, Julia Lima de Jesus, Juliana Graf Lima, Juliana Rogerio Silveira, Luara dos Santos, Maria Celena Oliveira Alves, Monick Christine Dias Rodrigues, Paola Gabriela Simas, Raimunda Nonata Lima Abreu e Tainara Fagundes.

©2026 UNIFEBE

Os medicamentos são substâncias químicas utilizadas para prevenir, tratar e aliviar sintomas de diversas doenças. Eles fazem parte do cotidiano da população, estando presentes em hospitais, unidades de saúde, farmácias e residências. Porém, além do uso correto, também é necessária atenção ao descarte adequado de remédios vencidos ou em desuso. O Doutor em Ciências, Aloísio José Bueno Cotta, alerta que muitas pessoas ainda descartam esses produtos no lixo comum, na pia ou no vaso sanitário, sem conhecer os riscos que a prática pode causar para a saúde pública e para o meio ambiente.

O descarte inadequado de medicamentos representa um problema crescente em diversos países. Isso acontece porque os componentes químicos presentes nesses produtos podem contaminar o solo, os rios, lagos e águas subterrâneas, atingindo ecossistemas e organismos vivos. Muitos desses resíduos não são completamente eliminados pelos sistemas convencionais de tratamento de água e esgoto, fazendo com que permaneçam no ambiente por longos períodos. Dessa forma, substâncias presentes nos medicamentos podem retornar indiretamente para a população por meio da água e dos alimentos, como enfatizam os farmacêuticos e pesquisadores, Rafael Mariano de Bitencourt e Nerly Marquezoti, no artigo *"Descarte de medicamentos, responsabilidade de todos"* (2016).

Saúde em risco

Além dos impactos ambientais, os riscos também comprometem a saúde humana. Medicamentos descartados de forma incorreta podem ser encontrados por crianças, animais ou pessoas em situação de vulnerabilidade, aumentando o risco de intoxicações e reutilização inadequada. Outro problema frequente é a automedicação, prática que pode causar complicações graves, mascarar doenças e favorecer o uso incorreto de medicamentos.

Os pesquisadores Rodrigo Santana Macedo, Letícia Moro, Érica Olandini Lambais, George Rodrigues Lambais e Alexandre Pereira de Bakker (2023) ainda chamam a atenção para o cuidado com os trabalhadores da limpeza urbana e catadores de materiais recicláveis, que ficam expostos a resíduos perigosos, como seringas, frascos contaminados e materiais perfurocortantes.

Entre os exemplos mais comuns de descarte inadequado estão o lixo doméstico, a pia e o vaso sanitário. Quando os medicamentos são jogados no lixo comum, podem entrar em contato com pessoas durante a coleta e separação dos resíduos. Já quando descartados na pia ou no vaso sanitário, seguem diretamente para o sistema de esgoto, que nem sempre possui tecnologia suficiente para remover essas substâncias químicas por completo. Como consequência, resíduos de medicamentos podem atingir rios e mares, causando impactos negativos para a fauna, flora e qualidade da água.

"O descarte adequado de medicamentos deve ser compreendido como uma responsabilidade coletiva".

Acadêmicos de Fisioterapia da UNIFEBE



Durante a ação foram distribuídas cartilhas informativas sobre o tema, produzidas pelo curso de Enfermagem da UNIFEBE



Professores e acadêmicos do curso de Enfermagem promoveram uma conscientização sobre o descarte correto de medicamentos no Pronto Atendimento de Brusque, no primeiro semestre de 2026

Falta de conhecimento

Estudos demonstram que grande parte da população ainda desconhece as formas corretas de descarte e os prejuízos associados a essa prática. Muitas vezes, os medicamentos ficam armazenados por longos períodos nas residências, aumentando o risco de vencimento, uso inadequado e intoxicação acidental. A chamada *"farmacinha caseira"*, comum em muitos lares, pode se tornar um problema quando não há acompanhamento sobre validade, armazenamento e necessidade real do que os medicamentos guardados podem causar.

É por essa razão que o risco do descarte inadequado de remédios tem sido citado com frequência em estudos acadêmicos e foi tema de diferentes coautores ao longo dos anos (2014; 2021; 2025).

O que diz a legislação

Medidas regulatórias foram criadas para enfrentar esse desafio. A Política Nacional de Resíduos Sólidos e a implantação da logística reversa representam avanços decisivos na destinação ambientalmente adequada desses resíduos. A legislação brasileira determina que farmácias e drogarias disponibilizem pontos de coleta para medicamentos vencidos ou em desuso, permitindo que esses materiais recebam tratamento seguro e adequado. Em Santa Catarina, a Lei Nº 18.336/2022 também estabelece responsabilidades relacionadas ao descarte correto de medicamentos impróprios para consumo.

Educação para o descarte

No entanto, mesmo com os avanços legais, o problema não está resolvido. A conscientização da população continua sendo um dos maiores desafios. Muitas pessoas desconhecem os pontos de coleta disponíveis em farmácias e unidades de saúde, enquanto outras ainda acreditam que jogar medicamentos no lixo comum não oferece riscos significativos. Por isso, o Doutor em Ciências, Aloísio José Bueno Cotta, enfatiza que ações educativas são fundamentais para ampliar o conhecimento da comunidade e incentivar mudanças de comportamento.

©2026 UNIFEBE

Nesse contexto, a Atenção Básica e os profissionais da saúde possuem papel primordial na promoção da educação em saúde. A enfermagem, especialmente, atua como ponte entre o conhecimento científico e a comunidade, levando orientações de forma simples, acessível e acolhedora. Durante consultas, visitas domiciliares, campanhas e atividades educativas, os profissionais podem orientar sobre armazenamento seguro, validade dos medicamentos e formas corretas de descarte.

Orientação prática

As ações comunitárias também fortalecem o vínculo entre os serviços de saúde e a população, favorecendo a construção de hábitos mais seguros e sustentáveis. Além de prevenir danos ambientais, essas orientações contribuem para reduzir intoxicações, acidentes domésticos e a automedicação.

Com esse objetivo, o curso de Graduação em Enfermagem realizou uma intervenção em saúde com profissionais e cidadãos que frequentam o Pronto Atendimento de Brusque. A atividade contou com distribuição de materiais informativos e conversa educativa sobre os riscos do descarte inadequado de medicamentos. A docente da UNIFEBE, Fábila Fernanda dos Passos da Rosa, que acompanhou os acadêmicos durante o projeto, destacou que *"essas ações em saúde são essenciais para sensibilizar a população e ampliar o compartilhamento de informações corretas dentro da comunidade"*.

Uma das usuárias que estava no local ressaltou a relevância da orientação recebida: *"Eu achei muito importante, porque não sabia que não podia jogar medicamento na pia e no vaso sanitário. Agora eu sei como fazer da forma correta"*.



Farmácias e drogarias disponibilizam pontos para o descarte correto de medicamentos

Responsabilidade coletiva

Você já conferiu a sua caixa de medicamentos em casa? Muitas vezes são guardados remédios vencidos sem perceber. Separar esses produtos e levá-los até pontos de coleta é uma atitude simples, mas que gera impactos positivos para toda a comunidade. O descarte correto ajuda a proteger a água, o solo, os animais, os trabalhadores da limpeza urbana e a própria saúde da população, conforme destaca o artigo produzido em 2021, pelos profissionais de Ciências Biológicas, Jadson de Oliveira Fretta e Soeli Francisca Mazzini Monte Blanco. *"O descarte adequado de medicamentos no município de Laguna/SC"*, produzido em 2021, pelos profissionais de Ciências Biológicas, Jadson de Oliveira Fretta e Soeli Francisca Mazzini Monte Blanco.

O descarte adequado de medicamentos deve ser compreendido como uma responsabilidade coletiva. Pequenas atitudes realizadas dentro de casa fazem grande diferença para a preservação do meio ambiente, para a promoção da saúde pública e para a construção de uma sociedade mais consciente, sustentável e comprometida com as futuras gerações.

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



PSICOLOGIA

O curso de Psicologia da UNIFEBE tem como missão formar psicólogos (as) com competências e habilidades para atuar nos diversos contextos da Psicologia, em questões de ordem psicológica de indivíduos, grupos, instituições e comunidades em caráter psicossocial, preventivo, clínico e de saúde. Sob a supervisão dos professores, na Clínica Escola e Serviços de Psicologia, os estudantes vivenciam casos reais e auxiliam os cidadãos com acolhimento e cuidado à saúde mental.

DURAÇÃO
10 semestres

HORÁRIOS
Noturno

COORDENAÇÃO
Prof.ª Andreia Martins
psicologia@unifebe.edu.br

DIFERENCIAIS

- Professores qualificados, com ampla experiência profissional;
- Clínica Escola e Serviços de Psicologia;
- Laboratórios especializados;
- Núcleo de estudos em Avaliação Psicológica;
- Prática desde o início do curso;
- Desenvolvimento de projetos de iniciação científica e de ações com a comunidade.

VISITE A PÁGINA

LEIA O QR CODE
E CONHEÇA MAIS



Palavra da coordenadora

Prof.ª Andreia Martins

Coordenadora do curso de Psicologia da UNIFEBE

A curricularização da extensão 2026.1 foi um marco para o curso de Psicologia, envolvendo 15 docentes do Ensino Superior, 308 acadêmicos e acadêmicas do curso de Psicologia, quatro escolas públicas de Brusque, 38 intervenções, mais de 1.050 adolescentes e 46 professores e professoras das escolas públicas. Sim, um projeto grandioso, com muitos desafios, mas com excelentes frutos.

Para os acadêmicos e acadêmicas, a realização de atividades práticas de Orientação Profissional (OP) foi uma oportunidade enriquecedora para desenvolver projetos nessa temática e vivenciar a importância de reflexões e vivenciar a importância de promover com os adolescentes, diálogos sobre suas escolhas, autoconhecimento e possibilidade de planejamento de projeto de vida.

Agradecemos às escolas parceiras, às equipes gestoras, aos professores e professoras e, de forma especial, aos estudantes das escolas públicas de Brusque que nos receberam com muito carinho e receptividade no decorrer do desenvolvimento das atividades.

A colaboração de todos, coordenação da curricularização, acadêmicos e acadêmicas do curso de Psicologia, professores e professoras, foi de excelência e de fundamental importância para o êxito das atividades desenvolvidas. A curricularização da extensão 2026.1 aproximou e fortaleceu a integração entre universidade e comunidade, reafirmando o compromisso com uma formação acadêmica comprometida com a promoção da saúde, do bem-estar e do desenvolvimento humano.

Excelente leitura!

PSICOLOGIA

LEVEL UP: construindo um caminho com sentido



Acadêmicos de Psicologia da UNIFEBE refletem sobre escolha profissional com alunos do Ensino Médio

[1]Professores — [2]Acadêmicos

[1]Marina Letícia Crispim Santos, Joseane de Souza, Andreia Martins, Bruna Maiara Giraldi e Suelen Frainer.

[2]Ana Raquel; Fernanda P.; Fernanda P.; Gabrielle Civinski e Milena Schmitz.

©2026 UNIFEBE

A escolha profissional é um momento importante na vida dos jovens e, muitas vezes, vem acompanhada de dúvidas, inseguranças e expectativas. Considerando esse contexto, acadêmicos do curso de Psicologia, do Centro Universitário da Fundação Educacional de Brusque (UNIFEBE), alinharam o tema à proposta da Curricularização da Extensão, no primeiro semestre de 2026. O projeto *"Psicologia em Ação: Intervenções em Orientação Profissional com adolescentes de escolas públicas de Brusque (SC)"* foi realizado em quatro instituições educacionais vinculadas à rede pública estadual e envolveu professores e alunos. Foram contempladas as turmas de Ensino Médio das escolas Santa Terezinha, Dom João Becker, Feliciano Pires e Ivo Silveira.

Na UNIFEBE, a ação se dividiu em duas etapas. A primeira foi a elaboração de cartilhas educativas, que serviram como material de apoio e foram desenvolvidas por acadêmicos da 1.ª fase. Os demais alunos de Psicologia formaram 36 grupos e foram responsáveis pelas intervenções nas escolas.

De forma plural e abrangente, o objetivo do projeto era impactar duas frentes de trabalho. Enquanto acadêmicos desenvolveram competências de intervenção em Orientação Profissional, os professores das escolas públicas também compreenderam mais sobre as noções relacionadas à Orientação de Carreira.

"Esse contexto é marcado por estudantes que, muitas vezes, conciliam estudo e trabalho, o que torna ainda mais desafiador o processo de pensar sobre o futuro profissional. Assim, a escola se configura como um espaço importante para o desenvolvimento de ações que incentivem o autoconhecimento e a reflexão sobre o futuro profissional", afirmam os alunos de Psicologia.

Gamificação voltada ao autoconhecimento

Durante a execução do projeto, acadêmicos da 5.ª fase de Psicologia da UNIFEBE desenvolveram o projeto de extensão *"Level UP: construindo um caminho com sentido"*. O objetivo foi promover reflexões sobre autoconhecimento, futuro e escolhas profissionais, por meio de uma abordagem dinâmica e acessível, fundamentada nas metodologias ativas de *gamificação*, dinâmicas de grupos e Orientação Profissional (OP).

A intervenção foi organizada como uma experiência *gamificada*, na qual os estudantes avançaram por *"níveis"*, cada um com uma proposta de reflexão diferente. A abordagem foi inspirada no artigo *"A gamificação aplicada em ambientes de aprendizagem"*, escrito pelo Doutor em Educação, Marcelo Luís Fardo (2013) e consiste no uso de jogos como ferramenta de educação, uma estratégia que se mostrou eficaz para o engajamento e participação dos adolescentes nas atividades propostas.

Psicologia em ação

Conforme acentuam os Mestres em Psicologia, Marcelo Afonso Ribeiro, Marco Antônio P. Teixeira e Maria Eduarda Duarte (2019), o autoconhecimento é essencial para as escolhas profissionais, ou seja, não seria possível avançar no projeto sem propor uma reflexão mais aprofundada.

Então, tudo começou com uma pergunta simples, mas significativa: *"O que você queria ser quando crescer?"*. A indagação era um convite ao resgate de memórias e interesses da infância. *"Na sequência, foi realizada a dinâmica de mímica para adivinhação de profissões, abrindo espaço para a criatividade dos jovens e atuação diante dos demais colegas. Todos puderam compartilhar seus sonhos e principais motivações para a primeira escolha profissional"*, relatam os acadêmicos.

Já integrados e mais relaxados, os alunos do Ensino Médio foram conduzidos à dinâmica principal. Em duplas, eles viveram um momento mais introspectivo, voltado ao autoconhecimento, com destaque para a utilização da Janela de Johari (1955), método que auxilia na compreensão de si e do outro. *"Foi uma oportunidade de refletir sobre suas próprias habilidades e como estas características são percebidas pelos colegas"*, descrevem os estudantes da 5.ª fase.

Houve ainda um terceiro momento, conduzido em roda de conversa. Ali ocorreram trocas significativas e foram apresentadas diferentes possibilidades de carreira, incentivando o pensamento para além das opções já conhecidas. A atividade proporcionou um espaço de escuta e reflexão, algo que nem sempre está presente no cotidiano escolar. Segundo Mark L. Savickas (2013), um dos mais renomados psicólogos e teóricos contemporâneos, ações dessa natureza favorecem o desenvolvimento pessoal e a construção de novas ideias sobre perspectivas para o futuro.

Como forma de ampliar a reflexão, também foram sugeridos conteúdos complementares, como a cartilha elaborada por acadêmicos da 1.ª fase do curso, com foco em conteúdos sobre bolsas de estudo, vestibulares e Ensino Superior. Também houve a indicação de filmes que abordam temas como emoções, escolhas e propósito de vida.

"Ao propor momentos de escuta e diálogo, foi possível perceber impactos significativos na maneira como os jovens passaram a compreender seus futuros"

Acadêmicos de Psicologia da UNIFEBE

Experiência prática

Para os acadêmicos envolvidos no projeto, a experiência de atuar diretamente no contexto escolar foi especial. O contato com os alunos da rede pública de Brusque (SC) possibilitou melhor compreensão, na prática, sobre as demandas, dúvidas e desafios vivenciados pelos jovens. Como propõe a Associação Brasileira de Orientação Profissional (ABOP), a iniciativa não se limitou somente à escolha de uma profissão, mas também envolveu o desenvolvimento do autoconhecimento, da autonomia e da capacidade de tomar decisões mais assertivas.

Na execução do projeto também foram percebidos desafios, como o manejo das dinâmicas em sala de aula, uma vez que foi difícil concentrar a atenção dos jovens nas atividades propostas. Apesar disso, os estudantes demonstraram-se engajados e, posteriormente, no formulário específico de avaliação, classificaram a experiência como positiva, indicando o alcance dos objetivos da intervenção.

Curricularização com transformação social

O projeto *"Level Up"* demonstrou a possibilidade de abordar temas relevantes, como escolha profissional e projeto de vida, por meio do autoconhecimento e da consideração dos diferentes contextos em que os participantes estão inseridos, de forma dinâmica e interativa. *"Entendemos que, mais do que oferecer respostas prontas, a intervenção teve a intenção de promover reflexões e incentivar os estudantes a pensarem sobre si mesmos, seus sonhos, suas realidades e possibilidades. Ao propor momentos de escuta e diálogo, foi possível perceber impactos significativos na maneira como os jovens passaram a compreender seus futuros"*, ressaltam os acadêmicos.

Depois de concluir mais uma Curricularização da Extensão, as turmas de Psicologia reforçam a importância de aproximar a universidade da comunidade, promovendo ações que contribuam tanto para a formação dos acadêmicos quanto para o desenvolvimento dos estudantes nas escolas, reforçando que a continuidade da prática é necessária e enriquecedora na construção e desenvolvimento do saber acadêmico e social.

MINDFULNESS
para a educação



Professores da rede pública de ensino refletiram sobre valores pessoais e prática profissional

[1]Professores — [2]Acadêmicos
[1]Alan Muller e Quésia Cabral Martins. [2]Amanda Carolina Fernandes de Souza, Arnilda Vanelli Stolt, Gabriel Vinicius Amandio, Giovanna Zottis da Silva, Matheus Chierici, Taimara de Oliveira, Tânia Regina Lopes Duarte e Uriel Miguel Nunes.

Um olhar para a saúde mental e o autocuidado do corpo docente da Escola de Educação Básica Feliciano Pires, em Brusque (SC). Esta foi a proposta da Curricularização da Extensão do curso de Psicologia da UNIFEBE, no primeiro semestre de 2026. Com a aplicação de ferramentas técnico-teóricas oriundas da Psicologia, foi possível estabelecer um momento de promoção da saúde mental, fortalecendo vínculos e criando espaços de escuta e acolhimento entre os 14 professores que participaram da ação.

"Este tipo de intervenção contribui para o cuidado dos docentes, que enfrentam desafios constantes no exercício da profissão", detalham os acadêmicos envolvidos na atividade.

O foco do trabalho esteve voltado à construção de sentidos na carreira. Todos os participantes mantinham trajetórias profissionais consolidadas, com tempo de serviço superior a 15 anos na área da educação. *"Por isso, a proposta buscou oferecer um espaço de reflexão sobre a trajetória profissional, favorecendo o autoconhecimento e a identificação de caminhos mais alinhados às necessidades individuais e institucionais, que são aspectos importantes para o bem-estar no trabalho"*, conforme descrito no livro "*Mindfulness* para profissionais de educação" (2020), do médico Marcelo Demarzo.

O alinhamento de valores e trabalho

Segundo os acadêmicos de Psicologia da UNIFEBE, é importante olhar com mais atenção para a saúde mental e para a jornada profissional dos docentes. *"Muitos professores não encontram, no cotidiano, espaços para refletir sobre sua carreira, valores pessoais e o sentido de seu trabalho, o que pode contribuir para o desgaste e o distanciamento em relação à prática da profissão. Nesse sentido, a proposta considerou necessária a formação de um lugar que possibilite a reflexão sobre o serviço, as convicções pessoais e as perspectivas futuras".*

A partir da temática da orientação profissional adaptada ao contexto de professores em exercício, os docentes foram convidados a pensar sobre o alinhamento de valores pessoais com a prática do mercado de trabalho. As atividades desenvolvidas estimularam o autoconhecimento, a atenção ao momento presente e a troca de experiências, promovendo um ambiente de escuta e acolhimento. Esse tipo de espaço contribuiu para que os participantes pudessem ressignificar experiências e reconstruir sentidos em relação ao trabalho, prevenindo impactos negativos na saúde mental.



Professores da Escola de Educação Básica Feliciano Pires participaram da curricularização da extensão do curso de Psicologia da UNIFEBE, no primeiro semestre de 2026

©2026 UNIFEBE



Durante a proposta, acadêmicos da Psicologia perceberam a importância da prática do diálogo e da valorização da escuta do professor

Hora da ação

A intervenção com os professores da Escola Feliciano Pires ocorreu no auditório da instituição, em um único encontro, de 2h30min. Depois da apresentação pessoal, houve a explicação sobre os objetivos e a introdução do tema. Em seguida, foi realizada uma prática de *mindfulness* (atenção plena) com foco na percepção corporal, relaxamento e reflexão acerca dos valores pessoais alinhados ao serviço prestado.

A segunda etapa do encontro envolveu a atividade *"Perspectivas do hoje para o amanhã"*, na qual os professores dialogaram sobre suas prioridades atuais, interesses e expectativas em relação à vida e ao trabalho. Na sequência, houve a dinâmica *"Conectando sentidos"*, que se debruçou sobre a relação dos participantes com a profissão, por meio de perguntas orientadoras. *"Refletimos acerca dos interesses pessoais e como isso se relaciona com a carreira e com a motivação profissional. Para encerrar, propomos a atividade "Notificação do passado", que consistiu na escrita de uma carta para si mesmo, registrando metas e desejos futuros. A ideia é que esse conteúdo seja aberto um ano após a intervenção"*, detalham os estudantes de Psicologia.

Nos últimos instantes do encontro ainda foi possível conversar sobre a experiência ali vivida e a coleta de feedbacks permitiu aprimoramento para intervenções futuras.

Avaliação dos resultados

Para os acadêmicos, a atividade foi enriquecedora, já que os participantes contribuíram ativamente com as propostas, trazendo relatos diversos e coerentes com os objetivos da ação. Desde o início, evidenciou-se que a prática de *mindfulness* possibilitou aos presentes um instante de pausa, calma e conexão consigo mesmos. Isso favoreceu a interrupção da rotina acelerada e promoveu a reflexão sobre suas próprias vivências. Durante o andamento das demais dinâmicas, observou-se a disponibilidade e o engajamento dos professores, que demonstraram compreender melhor seus estados emocionais e estiveram dispostos a dialogar sobre suas trajetórias profissionais, estabelecendo uma relação direta com a prática.



Antes da prática curricular, os acadêmicos de Psicologia receberam orientações teóricas disponíveis na UNIFEBE para que os professores da rede pública de ensino possam conhecer e motivar seus alunos na continuidade de formação

No que tange à experiência dos acadêmicos responsáveis, a intervenção revelou-se significativa, possibilitando o desenvolvimento de habilidades como a condução de grupos e o manejo de dinâmicas em contextos reais. Além disso, foi ampliada a compreensão de aspectos do cotidiano escolar, que nem sempre são discutidos abertamente, permitindo o contato com dimensões pouco debatidas e oriundas da experiência docente.

"Muitos professores não encontram, no cotidiano, espaços para refletir sobre sua carreira, valores pessoais e o sentido de seu trabalho, o que pode contribuir para o desgaste e o distanciamento em relação à prática da profissão".

Universidade comunitária

Os impactos alcançados com a atividade possuem relação direta com a Orientação Profissional e de Carreira (OPC), pois se criou um espaço seguro e acolhedor para relatos e descrições dos participantes, que permitiram a reflexão sobre o autoconhecimento, objetivos de carreira e a manifestação do caminho profissional trilhado até o momento presente. Os diálogos apresentados durante a intervenção apontam para a valorização da escuta e da atenção, feitas pelos acadêmicos, de maneira convergente com as demandas apresentadas.



O objetivo do encontro era discutir a saúde mental e formar um espaço seguro de acolhimento

Os estudantes indicam também que reflexões acerca da carreira profissional, atuação docente, formação acadêmica, relacionamentos interpessoais e o olhar empático a si e aos outros, foram desenvolvidas e construídas durante a proposta. Os dados sublinham a importância de uma parceria entre o curso de Psicologia da UNIFEBE e as escolas do Ensino Básico da cidade, visto que as atividades desenvolvidas nessa relação apresentam resultados positivos e inspiradores. Ainda, ressalta-se a relevância da instrumentalização dos conhecimentos teórico-técnicos oriundos da Psicologia, visando o desenvolvimento de competências, habilidades, ferramentas e informações de cunho científico e educacional que a área pode oferecer à comunidade, estabelecendo contatos entre a academia e a população. Tal medida estimula a solidificação da Psicologia como ciência e profissão, o acesso à psicoterapia por parte das pessoas, a desconstrução de preconceitos sobre a atuação psicoterapêutica e a promoção de saúde e bem-estar, em consonância com o Código de Ética Profissional do Psicólogo (2005).

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

©2026 UNIFEBE





EDUCAÇÃO FÍSICA

O curso de Educação Física - Bacharelado da UNIFEBE forma profissionais aptos a 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 o curso de Licenciatura em Educação Física forma professores aptos a atuar na Educação Básica nos contextos da motricidade humana, na cultura corporal do movimento, na atividade física, no exercício físico, na ginástica, lutas, dança e no esporte educacional. O curso tem como objetivo formar professores comprometidos com a educação, saúde e qualidade de vida dos educandos, atuando com o ser humano em sua totalidade.

DURAÇÃO
8 semestres

HORÁRIOS
Noturno

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

DIFERENCIAIS

- Professores qualificados, com ampla experiência profissional;
- Desenvolvimento de projetos de iniciação científica e de ações com a comunidade;
- Prática desde o início do curso;
- Visitas técnicas;
- Laboratórios especializados;
- Academia, ginásio, quadras, pista de atletismo, campo de futebol e espaço para pilates.

LEIA O QR CODE E CONHEÇA MAIS

VISITE A PÁGINA
Licenciatura

VISITE A PÁGINA
Bacharelado

ED. FÍSICA



Palavra do coordenador

Prof. João Derli de Souza Santos

Coordenador do curso de Educação Física da UNIFEBE

A sexta edição da Revista Saúde e Bem-Estar representa mais uma importante iniciativa da UNIFEBE voltada à divulgação das ações desenvolvidas no âmbito da Curricularização da Extensão dos cursos de graduação da área da Saúde.

Nesta edição, docentes e acadêmicos do curso de Educação Física foram desafiados a planejar e executar atividades teórico-práticas que promoveram a integração entre universidade e comunidade. As ações contaram com a valiosa participação de egressos do curso e com a parceria de unidades escolares da rede estadual de ensino, fortalecendo o compromisso institucional com a formação acadêmica de qualidade e a transformação social.

Ao longo das diferentes etapas da Curricularização da Extensão, os acadêmicos, sob a orientação dos docentes do curso, desenvolveram reflexões e produções textuais sobre temas atuais e relevantes para a sociedade.

Os textos aqui apresentados evidenciam o protagonismo dos acadêmicos e demonstram como a Educação Física pode contribuir para a promoção da saúde, da cidadania e da qualidade de vida em diferentes contextos sociais. Além disso, oportunizam aos leitores conhecer alguns dos diversos espaços de atuação dos futuros profissionais formados pela UNIFEBE.

Desejamos que esta leitura inspire reflexões, amplie conhecimentos e fortaleça o diálogo entre a universidade e a comunidade.

Uma excelente leitura!



Ansiedade e depressão na ADOLESCÊNCIA

Quando a família deve se preocupar?

[1]Professores — [2]Acadêmicos

[1]André Luiz de Oliveira Braz; André Boscatto; João Derli de Souza Santos e Juliana Pedroso Bruns. [2]Ana Beatriz Philipps, Arthur Kohler, Brian Dallabeneta, Cauan Filipe Dalcastagne, Clara Schmitz, Deivid Jakson de Jesus Santos, Dyego José Côrtes Oliveira, Erick Fernando Alves Brum, Felipe Zucchi, Gabrieli do Carmo Silva, Gleidson Gonçalves Pereira, Guilherme Gomes de Souza, Ivana Dos Santos Oliveira, Jady Zen Graczcki, Jéssica Vechi, João Henrique Giraldi, João Victor Biesek Schmidt, João Vitor de Souza,Joyce Lopes Leal, Julio Monfardini, Kayo Vinícius Ribeiro de Abreu, Leonardo Teixeira da Silva, Luiz Guilherme Santos da Silva, Maria Clara Schappo, Maria Eduarda Pereira, Mariana Karvate, Matheus Boettger da Silva, Milena Reis, Monica Lins Nunes, Natalia Machado, Oscar Matheus Krempel, Paulo Antônio Costodio Neto, Paulo Henrique Schlindwein, Paulo Renato Adames, Raissa Dreher Garcia, Roger Luiz Vargas Maroso, Ryan Pianezzer, Tamiris Marques Borges e William Valdevino Oliveira dos Santos.

Em maio de 2026, os acadêmicos do curso de Educação Física, por meio da Curricularização da Extensão, optaram por levar um tema importante para o diálogo e a reflexão entre adolescentes e jovens do Ensino Médio da Escola de Educação Básica Santa Terezinha, em Brusque. Quando o corpo e a mente passam por uma significativa transformação entre a fase infantil e a vida adulta, transtornos mentais podem influenciar a vida e a percepção sobre si mesmo e sobre os outros.

"Escolhemos apresentar o tema de forma expositiva e dialogada. Além de dados, propomos uma dinâmica para que os alunos tivessem uma vivência do conteúdo abordado. A interação e a troca foram ricas em ideias e conhecimentos, já que depressão e ansiedade são transtornos mentais cada vez mais discutidos, embora ainda possam passar despercebidos em alguns casos", alerta a acadêmica de Educação Física, Ana Lara Day.

Na avaliação da estudante, a atividade atingiu seu objetivo, promovendo reflexão, participação e conscientização dos alunos sobre a importância da saúde mental e da identificação precoce de sinais de ansiedade e depressão.

Uma fase complexa

A adolescência representa uma das fases mais complexas do desenvolvimento humano. É nesse período que o jovem passa por transformações físicas, hormonais, cognitivas e sociais enquanto busca construir a sua identidade e compreender seu lugar no mundo. Segundo as autoras do livro *"Desenvolvimento Humano"* (2013), as americanas Diane Papalia e Ruth Duskin Feldman, essas mudanças exigem constantes adaptações emocionais, tornando comuns sentimentos como insegurança, medo, irritabilidade e instabilidade de humor.



Acadêmicos de Educação Física da UNIFEBE mergulharam fundo em pesquisas sobre ansiedade e depressão para conversar com adolescentes em Brusque

Ainda assim, é preciso reconhecer quando tais manifestações deixam de ser passageiras e passam a comprometer a saúde mental. Nesse contexto, destacam-se situações recorrentes na adolescência, como os transtornos de ansiedade e a depressão, condições que afetam diretamente o bem-estar emocional, social e escolar dos jovens.

A ansiedade, em certa medida, é considerada uma resposta natural do organismo diante de situações de pressão, medo ou expectativa. Ela funciona como um mecanismo de alerta, preparando a pessoa para lidar com desafios do cotidiano. Segundo a psiquiatra brasileira, Ana Regina G. L. Castillo, a ansiedade torna-se preocupante quando deixa de ser momentânea e passa a ocorrer de forma intensa e frequente.

O transtorno de ansiedade, por sua vez, caracteriza-se pelo excesso de preocupação, medo e tensão, causando prejuízos na qualidade de vida e no desempenho diário do indivíduo. Conforme enfatiza a Dra. Ana Regina, o quadro passa a ser considerado patológico quando é exagerado, desproporcional à situação vivida e interfere nas relações sociais, escolares e emocionais.

Já a depressão manifesta-se como uma tristeza persistente, sensação de desânimo, perda de interesse em atividades antes consideradas prazerosas e dificuldade em lidar com a rotina. O médico psiquiatra, Aaron T. Beck, afirma que é de extrema relevância saber diferenciar emoções comuns de transtornos psicológicos. Este último é caracterizado pela permanência dos sintomas e pelos prejuízos causados na vida social, escolar e pessoal do indivíduo.

Dessa forma, nem todo sofrimento indica doença, mas todo sofrimento prolongado exige atenção e cuidado. Um olhar mais atento e com empatia, pode ajudar muitas pessoas que estão passando por este momento.

Nos últimos anos, essa discussão deixou de ocupar um espaço secundário. A Organização Mundial da Saúde (2025) estima que cerca de um em cada sete adolescentes entre 10 e 19 anos convive com algum transtorno mental, sendo ansiedade e depressão as condições mais recorrentes. O dado evidencia que a saúde emocional dos jovens se tornou uma preocupação coletiva, exigindo informação, observação e estratégias de prevenção.

As cobranças, comparações e os conflitos na adolescência

Na adolescência, as dificuldades emocionais raramente surgem por apenas um motivo. Na maioria das vezes, elas acontecem devido ao acúmulo de pressões internas e externas que, junto às mudanças próprias dessa fase da vida, tornam os sentimentos mais difíceis de compreender e lidar. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2025), a exposição contínua ao estresse, violência, insegurança e a ambientes pouco acolhedores amplia significativamente a vulnerabilidade emocional nessa fase da vida.



Antes de encarar a sala de aula do Ensino Médio, um amplo projeto foi desenvolvido

Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2026), a saúde mental dos adolescentes brasileiros apresenta um cenário preocupante, marcado pelo aumento do sofrimento emocional. Entre os fatores que podem contribuir para esse cenário durante a juventude estão a pressão escolar, o medo de não alcançar bons resultados, decepcionar a família ou não corresponder às expectativas futuras.

Paralelamente, a influência das redes sociais também exerce um papel significativo nesse caso. Segundo a renomada psicóloga clínica, a americana Sherry Turkle, o ambiente digital intensifica comparações sociais e reforça padrões irreais de aparência, felicidade e sucesso, favorecendo sentimentos de inadequação e baixa autoestima.

Além disso, situações como *bullying* e conflitos familiares também podem afetar o bem-estar emocional dos adolescentes. Falta de diálogo em casa e excesso de cobrança fragilizam a segurança emocional e reduzem a sensação de pertencimento. Somado a isso, o cérebro adolescente ainda se encontra em amadurecimento, o que torna as reações afetivas mais intensas e impulsivas, como apontam as escritoras Diane Papalia e Ruth Duskin Feldman. Quando não há suporte suficiente, pequenas pressões diárias passam a se transformar em um sofrimento silencioso e contínuo.

Sinais que merecem atenção

Identificar sintomas relacionados à ansiedade, aos transtornos de ansiedade e à depressão na adolescência nem sempre é uma tarefa simples, justamente porque muitos sinais costumam ser confundidos com comportamentos típicos da idade. No entanto, alguns indícios merecem atenção: tristeza frequente, irritabilidade excessiva, preocupação constante, desmotivação, cansaço persistente e dificuldade de concentração. A psicóloga Verônica Grolli, em artigo compartilhado com outros autores (2017) destaca que esses sintomas afetam diretamente funções cognitivas como memória, atenção e aprendizagem, refletindo de forma imediata no desempenho escolar.

Além disso, mudanças de comportamento costumam ser expressivas. O adolescente pode passar a evitar interações sociais, afastar-se de amigos, alterar padrões de sono e alimentação ou demonstrar desinteresse por atividades antes prazerosas. Em muitos casos, a queda nas notas, as faltas recorrentes e o isolamento tornam-se alguns dos primeiros sinais visíveis de que existe algo além de uma simples oscilação emocional.

De acordo com o Ministério da Saúde (2023), transtornos ansiosos e depressivos comprometem não apenas o humor, mas também a qualidade de vida, as relações interpessoais e a capacidade funcional do indivíduo. A ausência de identificação precoce favorece o agravamento desses sintomas e aumenta a possibilidade de permanência do sofrimento ao longo da vida adulta.

Prevenção, apoio e conscientização

A resposta ao questionamento central deste estudo é objetiva: sim, é preciso se preocupar. Contudo, a atenção só se torna útil quando acompanhada de atitudes preventivas. A família ocupa papel decisivo ao oferecer escuta, acolhimento e segurança emocional, enquanto a escola assume função estratégica na observação de mudanças comportamentais e no incentivo a ambientes mais saudáveis de convivência.

Outro recurso de grande relevância é a prática regular de atividade física. Além de contribuir para o condicionamento corporal, o exercício favorece a liberação de neurotransmissores relacionados ao bem-estar, auxiliando no controle do estresse, da ansiedade e da tensão emocional. Para adolescentes, o esporte também representa espaço de socialização, fortalecimento da autoestima, disciplina e construção de vínculos positivos.

Somam-se a isso hábitos como sono regulado, alimentação equilibrada, redução do tempo em telas e acompanhamento psicológico quando necessário. Conforme o Dr. Aaron T. Beck, quanto mais cedo o sofrimento é reconhecido, maiores são as chances de intervenção eficaz e de recuperação da qualidade de vida.

Fica o alerta: ansiedade e depressão na adolescência não devem ser tratadas como exagero, fraqueza ou *"drama da idade"*. São condições reais, cada vez mais presentes e que exigem atenção coletiva. Cuidar da saúde mental dos jovens hoje significa oferecer suporte para que a vida adulta seja construída com mais equilíbrio, segurança e saúde.

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

©2026 UNIFEBE



O alerta do USO DAS TELAS na infância e adolescência

Conheça o impacto silencioso da tecnologia no futuro das crianças

[1]Professores — [2]Acadêmicos

[1] Marcio de Oliveira Braz e Olavo Laranjeira Telles da Silva. [2] Allan de Oliveira Santos, Allan Victor Moura Soeiro, Ana Quéli da Silva Pimpim, Arthur Henrique Garcia, Bruno André de Lara, Danielle Aparecida Corrêa Penteado, Emilly Marcelino Nunes, Emily Caroline Piloneto, Érica Almeida Formighieri, Eveli Cristina Calou Diogenes, Gabriel Ramos da Silva, Guilherme Angeli, Guilherme Verissimo Corrêa Silva, Gustavo Borges da Silva, Hellen Cristina Capraro Dalla Brida, Ieda Todt Camargo, Jessica do Nascimento Oliveira, João Pedro Moço Monteiro, Kauana dos Santos Tamanini, Leonardo Hassmann, Lorrana Borges Alves dos Santos, Luis Fernando Rubison de Souza, Maria Janiely Amaral da Silva, Maria Laura Lemos, Mariana Menegazzo, Mateus de Oliveira Figueira, Mauricio Galeti, Monique Krempel, Mylena Nunes dos Santos, Nicoly Fernandes Rezini, Rafaela Carvalho Sitta, Robson Vitor Silva Costa, Sarah Mey Mannrich, Sidmara Rodrigues, Sophia Mirela Bosio Pedrini, Stefani Moresco Fischer, Victor Hugo Gonçalves Serpa, Vitória Hoffmann, Vitória Tavares, Weligton João dos Santos, William dos Santos, Yasmin Barth de Oliveira e Yuri Oliveira Mosconi.

Você, educador ou familiar, já pensou em como as telas, vídeos acelerados e trilhas sonoras frenéticas podem ser prejudiciais para as crianças e jovens? Para alertar sobre o tema, os acadêmicos de Educação Física conversaram com estudantes da Escola de Educação Básica Santa Terezinha, em Brusque, no primeiro semestre de 2026.

Mais do que levar dados e informações importantes à comunidade, a ação também reforçou o compromisso do profissional de Educação Física com a saúde integral das pessoas. *"Isso demonstra a versatilidade do curso, que não estuda apenas os esportes ou a prática da academia, mas também a área da saúde como um todo. Nosso propósito é atuar na prevenção e no tratamento de lesões, bem como motivar a sociedade a ser mais ativa fisicamente em um mundo cada vez mais sedentário pelo uso de telas"*, destaca o acadêmico do curso de Educação Física da UNIFEBE, Paulo Henrique Hodecker.

Uma preocupação constante

O avanço tecnológico atual preocupa educadores e familiares, além de promover reflexões sobre a presença da tecnologia no cotidiano de crianças e jovens. A especialista em saúde mental, aplicada ao desenvolvimento infantil, Byanka Firmino Martins de Souza, alerta para o uso indiscriminado de telas na infância, uma pauta cada vez mais presente em áreas como a educação, saúde, ciência, entre outras.

Hoje, a exposição saudável do brincar ao ar livre é rara, principalmente pela praticidade dos celulares e *tablets*, com vídeos curtos e imagens que mudam a cada segundo e conseguem *"entreter"* o público infantil. Os jogos trazem recompensas rápidas, enquanto os filmes, com a alta saturação, apresentam conteúdos vagos.

Segundo um dos médicos mais influentes do mundo na pesquisa sobre o impacto das telas no desenvolvimento da criança, o pediatra americano, Dr. Dimitri A. Christakis, todos os recursos eletrônicos e digitais condicionam um cérebro infantil ao imediatismo e à busca pela gratificação instantânea, sem a necessidade de atenção ou experiências longevas. Ele afirma também que, a mente da criança, quando exposta a esses padrões rápidos, enfraquece a capacidade de criar imagens próprias.

Em contrapartida, com o avanço da tecnologia, o uso dos recursos digitais tem aumentado, muitas vezes de forma excessiva e sem controle, dificultando o desenvolvimento cognitivo infantil. Em sala de aula, fica evidente a disparidade entre crianças e jovens com maior acesso a telas e computadores e estudantes com menor uso desses recursos. Entre as diferenças se destacam o enfraquecimento da espontaneidade, da imaginação e da criatividade infantil por estímulos digitais constantes e intensos que podem ser liberados até mesmo por filmes e desenhos com sons repetitivos e conteúdos automatizados.

A alta exposição a esses conteúdos limita o espaço do pensamento simbólico e da construção ativa do conhecimento. Por isso, é tão importante que a infância tenha a prevalência do brincar livre, criando histórias e dialogando com o outro.

O que acontece dentro do cérebro

O cérebro das crianças é moldado pelas experiências que vivenciam em seus primeiros anos de vida. O consumo excessivo de mídia eletrônica interfere nesse processo ao reduzir o tempo dedicado a atividades fundamentais como o brincar, a interação social e a escuta ativa. Essas mudanças podem comprometer funções cognitivas superiores como atenção, linguagem e autorregulação, afetando diretamente o processo de alfabetização.

©2026 UNIFEBE



Acadêmicos de Educação Física da UNIFEBE conversaram com estudantes do Ensino Médio sobre um tema atual e preocupante: o impacto das telas na vida das crianças e adolescentes

O termo *brain rot* refere-se aos possíveis impactos do consumo excessivo de telas sobre a saúde mental, o funcionamento cognitivo e as interações sociais. Evidências de neuroimagem mostram uma associação com a diminuição da massa cinzenta em áreas pré-frontais ligadas ao controle de impulsos, tomada de decisões e regulação emocional. Já a pesquisa conduzida pelo Cientista de Saúde Pública e Epidemiologia Comportamental, Dr. Firoj Al-Mamun (2024), indica que danos à atenção e à concentração, memória de trabalho e processamento de informações complexas estão em uma crescente considerável.

Consequências emocionais, sociais e comportamentais

No campo da Psicologia, há evidências de que o tempo gasto em frente às telas está relacionado ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão, insônia e isolamento social, particularmente entre adolescentes e jovens adultos. No âmbito educacional, esse aumento considerável está ligado à dificuldade de envolvimento em atividades de longa duração e à preferência por conteúdos que oferecem gratificação instantânea, prejudicando o aprendizado aprofundado e o desenvolvimento do pensamento crítico. Um estudo desenvolvido pelo psicólogo clínico e terapeuta comportamental, Dr. Gadi Lissak, em 2018, aponta que adolescentes excessivamente presentes nas redes sociais apresentam uma diminuição significativa na ligação de caminhos neurais, causando variações no cérebro que geram alterações comportamentais, relacionadas ao uso de telas.

"O avanço tecnológico e a popularização dos dispositivos digitais trouxeram mudanças significativas na dinâmica familiar e no desenvolvimento infantil".

Acadêmicos de Educação Física

Na infância, o impacto é ainda mais expressivo, repercutindo em áreas socioafetivas. A redução das interações presenciais pode atrapalhar o desenvolvimento de habilidades importantes, como empatia, comunicação e cooperação, que são essenciais para conviver bem com outras pessoas. Foi esta a conclusão dos psicólogos Marcus Vinicius Pereira e Ana Carolina Almeida, que pesquisaram o tema, respectivamente, em 2018 e 2021. Ainda chama a atenção para o fato de que as interações virtuais não suprem plenamente as necessidades emocionais, podendo levar ao isolamento social e à dificuldade na construção de vínculos afetivos.

Efeitos intensificados na pandemia

Artigos elaborados por educadores fazem referência à história recente. Entre os anos de 2020 e 2021, durante a pandemia da COVID-19, esses problemas se tornaram mais evidentes, a partir do momento em que o ensino remoto e o isolamento social intensificaram o uso das tecnologias. A ausência do convívio escolar e do contato direto com colegas e professores comprometeu a afetividade e a socialização, o que resultou em transtornos como, ansiedade, estresse e sensação de incapacidade entre crianças e adolescentes.

Outro aspecto relevante destacado pelos especialistas em Psicologia, Luan M. Fonseca e Rodrigo A. Souza, refere-se aos impactos emocionais associados ao uso excessivo das telas e redes sociais. Seu estudo comprova que a exposição prolongada a conteúdos digitais pode influenciar negativamente a autoestima, levando à busca por validação externa e aumentando o risco de transtornos emocionais.

Quando a contenção de uma doença dependeu do isolamento social, a ausência do contato presencial e das experiências coletivas intensificou sentimentos de angústia, demonstrando que a dependência exclusiva das interações digitais pode comprometer a sociabilidade e o desenvolvimento emocional infantil.

Recomendações importantes para famílias

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomenda que crianças de até dois anos evitem qualquer exposição a telas. Já na fase entre dois e cinco anos, a orientação é que o uso supervisionado não ultrapasse uma hora.

O ideal é estipular horários específicos para essa finalidade, evitando a exposição antes de dormir, porque a luz azul emitida pelo dispositivo pode inibir a produção de melatonina.



Profissionais da saúde do mundo inteiro já manifestaram preocupação diante do tempo gasto pelas pessoas diante das telas

©2026 UNIFEBE

O que pode ser feito na prática: limites, escolhas e um novo equilíbrio

1. Estabeleça limites claros

O avanço tecnológico e a popularização dos dispositivos digitais trouxeram mudanças significativas na dinâmica familiar e no desenvolvimento infantil. Diante disso, torna-se necessário intervir para promover um uso mais equilibrado dessas tecnologias. Neste contexto, é fundamental que os responsáveis estabeleçam limites claros e reforcem seu cumprimento, de forma que as crianças aprendam a regular o próprio comportamento de maneira mais eficaz.

2. Escolha conteúdos de qualidade

A escolha de conteúdos de qualidade é mais importante que o tempo de exposição. Jean Piaget (1952), grande referência da psicologia do desenvolvimento, argumenta que o aprendizado ocorre por meio da interação ativa com o meio. Assim, o uso de tecnologias pode ser benéfico quando direcionado para atividades que estimulem a curiosidade e a resolução de problemas, como jogos educativos, vídeos interativos e programas apropriados para a faixa etária. Já a exposição passiva, como assistir a vídeos sem interação, pode resultar em um processamento cognitivo superficial, limitando o desenvolvimento do pensamento crítico e da criatividade.

3. Incentive atividades fora das telas

Brincadeiras ao ar livre, leitura, jogos de tabuleiro e práticas artísticas são essenciais para estimular habilidades motoras, cognitivas e sociais. Quando os pais incentivam alternativas não digitais, estão promovendo a autorregulação emocional e fortalecendo as habilidades sociais da criança. Especialistas ainda acrescentam que o envolvimento em atividades físicas contribui para a saúde, prevenindo o sedentarismo e estimulando a liberação de endorfinas, que são neurotransmissores relacionados ao bem-estar.

4. Participe ativamente da rotina da criança

Por fim, a participação ativa da família é muito importante durante esse processo, podendo potencializar os benefícios e minimizar os riscos do uso da tecnologia. Tal interação não se limita ao controle do tempo de tela, mas envolve a criação de um ambiente equilibrado, no qual o uso da tecnologia esteja integrado aos interesses e à idade da criança, a uma rotina saudável e enriquecedora, com experiências concretas e interações sociais.

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

A busca pelo corpo PERFEITO



Desejo pessoal ou pressão social?

[1]Professores — [2]Acadêmicos

[1] Camila da Cunha Nunes e Wagner Eduardo Estacio de Paula. [2] Alessandra Cavichioli, Amanda Camargo da Silva, Ana Carolina da Cunha Wolff, Ana Carolina Pech Rech, Ana Luiza Braga da Silva, Anastacia Gabriella Nogueira, Caua Vinicius Hasse, Cleiton Leite da Silva, Daniel Mecias Pinheiro, Diego Werner, Douglas Tomasoni, Eduardo Antonio Huppes Alba, Emelly Medeiros Silva, Gabriele Santos Barbosa, Gustavo Renan Henkemeier, Henrique Ristow Zen, Iago Haveroth Goerttmann, João Guilherme Bohn, Karen Lara da Rosa, Kauã Jasper Ferreira, Kauane Ribeiro Cruz Luna, Kawana Caroline Gouvea, Luana Gardini Silva, Maisa Colombi Betinelli, Maiza Stolfi Lungen, Marcos Eduardo Paz Vanini, Matheus Ferreira, Natan Valtersdolf de Souza, Nicoly Cristini Alves do Amaral, Orlando Voss Neto, Pâmela Ferreira de Andrade, Paulo Henrique Hodecker, Paulo José dos Santos Neto, Pietro Pires Martire, Priscila Angelica Kieling, Rafaela Rodrigues, Rodrigo Weber Flores, Thawany Lima Honório, Thiago Gabriel Conti, Rockenbach Tiago Henrique Reis, Uriel Mateus Brogni, Vinicius Toll Hasse, Wagner Suave Filho e Willian Jonatan Sansão.

©2026 UNIFEBE



Estudantes do Ensino Médio ouviram os acadêmicos de Educação Física da UNIFEBE falarem sobre os riscos reais associados à busca do corpo perfeito

Em maio de 2026, os acadêmicos de Educação Física da UNIFEBE visitaram os estudantes do Ensino Médio da Escola de Educação Básica Santa Terezinha, em Brusque. Uma das turmas participou da palestra sobre um tema bastante atual: a busca pelo corpo perfeito. Dia a dia, adolescentes e jovens observam os padrões de beleza exibidos nas redes sociais e, em meio a um bombardeio de informações, são expostos a riscos na tentativa de alcançar a performance ideal.

"Fiquei feliz e orgulhoso por voltar à minha escola. Em anos anteriores, já estive sentado naquelas carteiras e reconheço a pressão pela qual os jovens passam ao se compararem com as pessoas que aparecem nas mídias. Foi importante esclarecer que cada indivíduo tem o seu corpo, sua genética e sua história. Isso precisa ser levado em consideração, porque o maior propósito é a saúde", afirma o estudante de Educação Física, Vinícius Toll Hasse, 20 anos.

A psicóloga francesa, Denise Jodelet explica que as pessoas são indissociáveis de seus corpos que, em tempos de redes sociais, nunca estiveram tão expostos. Entre fotografias, vídeos curtos, aplicativos de edição de imagem e a constante presença de influenciadores digitais, a aparência física passou a ocupar um lugar de destaque na forma como os indivíduos se percebem e se relacionam com os outros. Nesse contexto, a busca pelo chamado *"corpo perfeito"* extrapola os limites da saúde e do bem-estar, tornando-se também reflexo de padrões estéticos amplamente difundidos e valorizados pela sociedade. Mais do que uma escolha individual, o cuidado com o corpo passou a ser atravessado por expectativas sociais, culturais e midiáticas que influenciam comportamentos, desejos e percepções sobre a própria imagem.

Imagem pessoal e padrão de corpo

Para a profissional de Educação Física, Milena Mibia Dias Groh, 24 anos, o corpo representa muito mais do que aparência. *"É a minha casa, é reflexo da minha saúde"*, afirma. A percepção é semelhante à de João Gabriel Maffezzolli, 31 anos, também profissional da área, que define seu corpo como *"templo, lar e funcionalidade"*.

Já Leonardo Barros, 31 anos, profissional de Educação Física, médico e mestre em Bioquímica, adota uma perspectiva mais biológica. Para ele, o corpo é uma *"estrutura orgânica"* sujeita a transformações naturais ao longo da vida. Para ele, a prática de exercício físico não está relacionada à busca de um padrão estético. *"Meu físico é o produto do que busco com o exercício e com a alimentação: saúde, funcionalidade e prevenção de lesões"*, ressalta.

Embora os entrevistados associem o corpo à saúde e à funcionalidade, suas trajetórias revelam que a construção dessa percepção não ocorre de forma isolada. Os objetivos que levam uma pessoa a se exercitar dizem muito sobre sua relação com o próprio corpo e também mudam ao longo da vida.

É o caso de João. Embora atualmente busque condicionamento físico e qualidade de vida, já foi fisiculturista por quatro anos, período marcado por uma forte veia competitiva. Milena, por sua vez, trava uma luta contra a obesidade desde a infância.



Para os estudantes de Educação Física da UNIFEBE, a prática de atividades físicas deve contemplar mais a saúde e menos a estética

A jornada de Leonardo, no entanto, apresenta uma perspectiva de transformação, iniciada aos 14 anos, com a prática da musculação. *"Queria desenvolver um físico mais musculoso, alinhado aos padrões estéticos amplamente difundidos no século XXI e fui fortemente influenciado pela mídia, pelas redes sociais e pelo círculo social"*, conta. Mais tarde, com o aprofundamento dos estudos na área da saúde, ele decidiu recalcular a rota e seus objetivos foram alinhados à prevenção de lesões e à qualidade de vida.

Por meio dos relatos, é possível compreender que a busca por atividade física nem sempre mantém seus objetivos estáticos: eles se moldam às experiências, às fases da vida e ao amadurecimento da relação de cada um com o próprio corpo.

"São pessoas que sacrificam a própria saúde com intervenções potencialmente perigosas em busca de resultados estéticos transitórios"

Leonardo Barros, 31 anos,
profissional de Educação Física

Padrão social e profissão

A busca por resultados rápidos e pela imagem do *"corpo perfeito"* é uma realidade cada vez mais presente nas academias e nos consultórios. Os pesquisadores Maria Cláudia Miranda Brum de Souza, Marília Lima Giviziez e Marcelo Paraíso Alves (2025) confirmam que a exposição contínua a imagens cuidadosamente produzidas contribui para a consolidação de modelos corporais frequentemente inalcançáveis para grande parte da população.

©2026 UNIFEBE

Os efeitos dessa pressão são percebidos diariamente pelos profissionais que atuam com saúde e exercício físico. Para João e Milena, esse fenômeno é crescente e notório no meio *fitness*, algo que ambos identificam como uma tendência preocupante no cotidiano profissional. Leonardo aprofunda a análise com o olhar clínico. *"Não é possível generalizar, mas, como profissional da saúde, observo um grupo que merece atenção especial. São pessoas que sacrificam a própria saúde com intervenções potencialmente perigosas em busca de resultados estéticos transitórios"*.

A pressa por transformações visíveis pode levar ao uso indiscriminado de substâncias, dietas altamente restritivas e à sobrecarga física e emocional. O alerta dos profissionais é claro: resultados duradouros exigem tempo, consistência e, sobretudo, saúde.

Padrões estéticos x Promoção de saúde

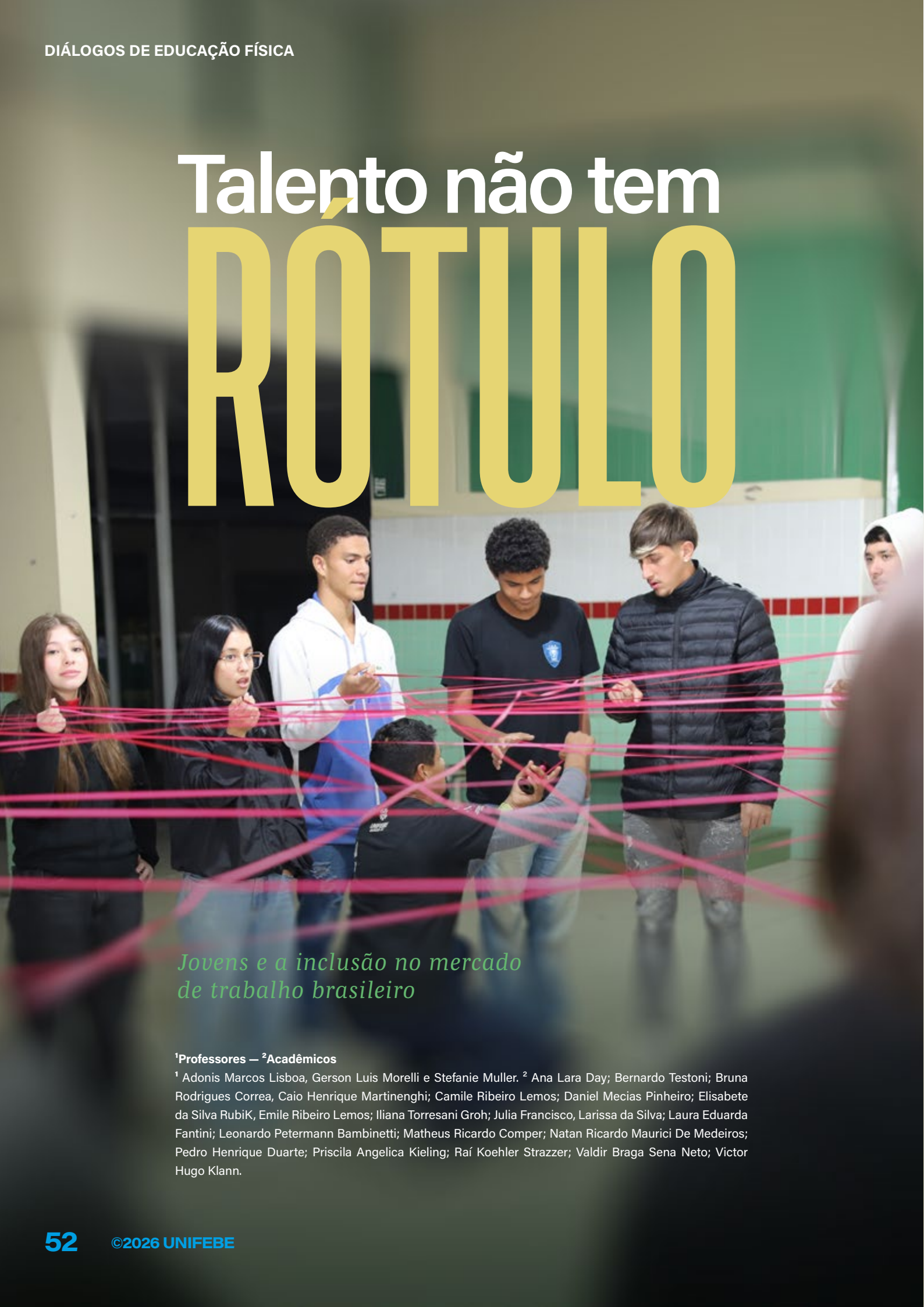
Durante a atuação profissional, os entrevistados convivem com os desafios que o padrão social de corpo impõe a seus clientes e pacientes. Leonardo resume esse cenário ao afirmar que *"as pessoas tendem a buscar padrões, ainda que por motivações individuais, mas influenciadas (de forma consciente e inconsciente) por fatores como publicidade, círculo social, mídia e figuras públicas"*. Essa persuasão, muitas vezes sutil, molda expectativas que não são reais e podem transformar o exercício físico, que deveria representar cuidado e promoção da saúde, em uma fonte permanente de cobrança, ansiedade e frustração.

Apesar desse contexto, os entrevistados reforçam que o exercício físico não deve ser compreendido apenas como instrumento de transformação estética. Para eles, a prática regular precisa estar associada à promoção da saúde, da autonomia funcional, do bem-estar psicológico e da qualidade de vida. Nesse sentido, o papel dos profissionais de Educação Física vai além da prescrição de exercícios: envolve orientar, acolher e auxiliar cada indivíduo na construção de uma relação mais equilibrada, consciente e respeitosa com o próprio corpo.

Entre desejos individuais e influências coletivas, a busca pelo corpo ideal revela uma questão complexa e cada vez mais presente na sociedade contemporânea. Se, por um lado, o cuidado corporal pode representar autoestima, saúde e bem-estar, por outro, também reflete valores sociais que determinam quais corpos são mais aceitos, admirados ou valorizados. Por isso, compreender a influência dos padrões estéticos e das redes sociais torna-se fundamental para promover práticas corporais mais conscientes e relações mais saudáveis com a própria imagem. Afinal, mais do que atender a expectativas externas, o cuidado com o corpo precisa estar relacionado ao reconhecimento da individualidade, dos limites e das necessidades de cada pessoa.

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

Talento não tem RÓTULO



Jovens e a inclusão no mercado de trabalho brasileiro

[1]Professores — [2]Acadêmicos

[1] Adonis Marcos Lisboa, Gerson Luis Morelli e Stefanie Muller. [2] Ana Lara Day; Bernardo Testoni; Bruna Rodrigues Correa, Caio Henrique Martinenghi; Camile Ribeiro Lemos; Daniel Mecias Pinheiro; Elisabete da Silva RubiK, Emile Ribeiro Lemos; Iliana Torresani Groh; Julia Francisco, Larissa da Silva; Laura Eduarda Fantini; Leonardo Petermann Bambinetti; Matheus Ricardo Comper; Natan Ricardo Maurici De Medeiros; Pedro Henrique Duarte; Priscila Angelica Kieling; Raí Koehler Strazzer; Valdir Braga Sena Neto; Victor Hugo Klann.

©2026 UNIFEBE

A inserção de jovens no mercado de trabalho é um dos maiores desafios sociais no Brasil. Mesmo sendo uma parcela significativa da população, pessoas entre 16 e 24 anos, enfrentam dificuldades estruturais que impedem sua participação plena. Quando distantes do mercado de trabalho e da escola, simultaneamente, fica ainda mais evidente a falha na inclusão social. De acordo com o *"Raio X do Trabalho"*, um documento elaborado pelo Centro de Integração Empresa-Escola (CIEE/2026), os números *"chamam atenção para um alerta social mais grave sobre o grupo dos 'nem-nem', que registrou alta sazonal subindo de 5,5 milhões no final de 2025 para 6,2 milhões no 1.º trimestre de 2026"*.

Entre os principais desafios para o ingresso no mercado de trabalho está a exigência de um requisito em especial: experiência. No entanto, sem a chance de ocupar sua primeira vaga, o jovem também não adquire experiência e, assim, se forma um círculo vicioso, pois uma condição depende da outra.

Outro impasse que se apresenta é o acesso restrito à escolaridade, o que dificulta a capacitação e, por consequência, a contratação. Além disso, existe o contexto socioeconômico, que pode aumentar a barreira de acesso ao primeiro emprego.

Reflexão entre os jovens

Esses dados foram apresentados pelos acadêmicos de Educação Física da UNIFEBE aos estudantes do Ensino Médio da Escola de Educação Básica Santa Terezinha, em Brusque, no mês de maio de 2026. *"Levar essa discussão para o ambiente escolar foi uma oportunidade de promover reflexão sobre a importância da igualdade de oportunidades e da valorização das capacidades de cada indivíduo. Mais do que apresentar dados e conceitos, o objetivo foi incentivar os estudantes a compreenderem que o talento não deve ser medido por rótulos, origem ou condição social, mas pelo esforço, pela dedicação e pela disposição em aprender e evoluir"*, comenta o acadêmico de Educação Física, Gabriel Ramos da Silva.



O coordenador do curso de Educação Física da UNIFEBE, professor João Derli, falou sobre bolsa de estudos e financiamentos disponíveis para o ingresso no Ensino Superior

Segundo ele, abordar esse tema com jovens é essencial, pois muitos estão iniciando a construção de vida e de carreira. *"Para mim, a apresentação também teve um significado especial por ter sido realizada na escola onde estudei. Retornar a esse espaço como acadêmico do curso de Educação Física da UNIFEBE foi motivo de grande satisfação e reforçou a importância da educação como instrumento de transformação. Compartilhar um pouco da minha trajetória permitiu mostrar aos estudantes que as dificuldades fazem parte do caminho, mas que, com foco, dedicação e perseverança, é possível conquistar objetivos e construir novas oportunidades"*, detalha.

A professora de Educação Física da EEB Santa Terezinha, Simone de Souza Padilha, acompanhou a palestra, destinada aos alunos da Segunda Série do Ensino Médio. *"Foi um espaço de diálogo, reflexão e troca de experiências muito significativo. Entre os assuntos discutidos, destacaram-se a reserva de vagas em concursos públicos e os direitos relacionados à inclusão profissional. Além disso, o professor João Derli de Souza Santos, Coordenador do Curso de Educação Física, contribuiu de forma valiosa ao apresentar aos jovens informações sobre oportunidades de acesso ao Ensino Superior, como as bolsas de estudo disponíveis. Esse momento foi especialmente importante, pois muitos desconhecem essas possibilidades e, por vezes, acreditam que o ingresso na faculdade é algo distante ou inacessível"*, revela a professora.

Após a explanação, o sentimento foi de gratidão pela parceria consolidada com a UNIFEBE. *"É uma instituição que demonstra compromisso com a formação integral dos estudantes e com o desenvolvimento da comunidade. Iniciativas como essa aproximam a escola da universidade, ampliam horizontes e contribuem para a formação de cidadãos mais conscientes, preparados e comprometidos com a construção de uma sociedade mais justa, inclusiva e democrática"*, reforça Simone.

O contraste entre as leis e a realidade da inclusão

O Brasil possui uma legislação voltada à inclusão no mercado de trabalho, mas sua existência não garante uma inclusão real. A Lei de Cotas (Lei nº 8.213/1991) obriga empresas brasileiras com 100 ou mais funcionários a preencherem de 2% a 5% de seus cargos com pessoas com deficiência (PCD) ou reabilitados pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). A fiscalização é realizada pelo Ministério do Trabalho e Emprego (MTE). Porém, é notório que as dificuldades enfrentadas por essas pessoas são significativas, o que prejudica a execução da Lei.

"Os estágios não obrigatórios e remunerados, como ocorrem na área da Educação Física, representam um importante caminho para futuros profissionais".

O programa Jovem Aprendiz, da Secretaria do Trabalho, Qualificação e Renda, é uma iniciativa que combina trabalho e capacitação profissional para jovens entre 14 e 24 anos. No entanto, quando se trata de PCD, não há limite de idade. A jornada de trabalho deve ser de quatro a seis horas diárias e o tempo de permanência em sala de aula é contabilizado como expediente. Ainda que algumas instituições contratem esses jovens apenas para o atendimento da legislação, o programa contribui para a entrada no mercado de trabalho.

Desigualdades no mercado de trabalho

Apesar de muitas discussões e contradições a respeito desse tema, o mercado de trabalho brasileiro parece ainda ser marcado por desigualdades que afetam diretamente as oportunidades de emprego.

O nível de escolaridade influencia na seleção do candidato e está relacionado ao salário oferecido. Nesse ínterim, também pode ser citada a diferença de remuneração entre homens e mulheres, que, por vezes, é bastante significativa para trabalhos semelhantes, conforme observou uma pesquisa do IBGE publicada em 2026.

Outro fator é a localização geográfica das empresas, com maior concentração em determinadas regiões, o que afeta a disponibilidade de vagas para empregos formais no país.

Talento não tem rótulo

Há necessidade de mudanças na cultura do mercado de trabalho, maior investimento nas potencialidades dos jovens e mais oportunidades para que, mesmo sem experiência, eles possam adentrar o mercado e, assim, se qualificarem ou aprimorarem os requisitos exigidos. Os estágios não obrigatórios e remunerados, como ocorrem na área da Educação Física, representam um importante caminho para futuros profissionais.

O *"talento não tem rótulo"*, logo, é necessário que os jovens possam demonstrar suas habilidades. Mas, para que isso ocorra, eles devem ter a possibilidade de ingressar na área que almejam.

Por fim, a inclusão de jovens no mercado de trabalho brasileiro poderá ocorrer se as políticas públicas voltadas para tal finalidade forem efetivamente cumpridas e ampliadas. A inclusão no Brasil deve ser mais discutida, respeitada e concretizada em todos os contextos. Incluir é materializar os valores e direitos humanos, em favor de todos.

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

©2026 UNIFEBE

QUEM FAZ a Revista UNIFEBE

Saúde e Bem-Estar

Conheça os professores e acadêmicos envolvidos nesta edição



MEDICINA



FISIOTERAPIA
1.ª Fase A



FISIOTERAPIA
1ª Fase B

©2026 UNIFEBE



ENFERMAGEM
1.ª Fase



PSICOLOGIA



PSICOLOGIA



PSICOLOGIA



PSICOLOGIA



PSICOLOGIA

©2026 UNIFEBE



PSICOLOGIA



PSICOLOGIA



EDUCAÇÃO FÍSICA
1.ª Fase



EDUCAÇÃO FÍSICA
3.ª Fase



EDUCAÇÃO FÍSICA
5.ª Fase



EDUCAÇÃO FÍSICA
7.ª Fase

©2026 UNIFEBE



MEDICINA
Professores



FISIOTERAPIA
Professores



ENFERMAGEM
Professores



EDUCAÇÃO FÍSICA
Professores



PSICOLOGIA
Professores

©2026 UNIFEBE

UNIFEBE

É NOSSA. É DAQUI.

unifebe.edu.br