

UNIFEBE

Saúde e Bem-Estar



PSICOLOGIA

Além da universidade

O profissional da Psicologia em diferentes contextos

**MEDICINA
EGRESSOS EM AÇÃO**

Ex-alunos desenvolvem
estratégias de educação
em saúde nas UBS

**FISIOTERAPIA
INCLUSÃO SOCIAL**

O apoio na recuperação
de um AVC

**ENFERMAGEM
SALVANDO VIDAS**

Como a conscientização
sobre doação de sangue
pode fazer a diferença

**EDUCAÇÃO FÍSICA
BASQUETE**

Um espaço de
aprendizado e evolução
pessoal



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 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

Projeto Gráfico/Diagramação

Diego Bernardi | Barbária Criativa

Revisão

Rosana Paça

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
Letras-Inglês
Medicina
Pedagogia
Pedagogia - Anos Iniciais do Ensino
Fundamental
Processos Gerenciais
Psicologia
Publicidade e Propaganda
Sistemas de Informação
Tecnologia Educacional

EaD

Processos Gerenciais

Ensino Fundamental 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

Caro(a) leitor(a),

Chegamos à nossa 5.ª Revista UNIFEBE Saúde e Bem-Estar. Esta edição especial celebra a participação do mais novo curso da nossa instituição: o curso de Graduação em Enfermagem. Agora, ao lado dos cursos de Educação Física, Fisioterapia, Medicina e Psicologia, o curso de Enfermagem integra, além da Revista Saúde e Bem-Estar, o hall de cursos da área da Saúde ofertados pela UNIFEBE. Um compromisso que temos assumido em transformar, por meio da educação, a qualidade dos serviços em saúde da nossa região.

Com a atuação dos nossos egressos no mercado de trabalho, essa transformação já pode ser percebida nas mais diversas esferas da sociedade. Em hospitais, unidades básicas de saúde, clínicas, empresas, escolas, academias... E é esse olhar de cuidado e atenção com a saúde e o bem-estar da nossa comunidade que estará descrito nas próximas páginas desta edição.

Nos textos, produzidos pelos próprios acadêmicos, buscamos compartilhar as práticas de impacto desenvolvidas por alunos já formados nessas áreas. No caso dos cursos mais novos, Fisioterapia e Enfermagem, os acadêmicos interagiram com a comunidade e trouxeram para a revista temas que merecem nossa atenção como sociedade: a prevenção ao Acidente Vascular Cerebral (AVC) e a importância da doação de sangue.

Vale relembrar que todo conteúdo desta revista contou com o suporte dos professores e coordenadores, e foi embasado em obras acadêmicas. Conhecimento científico transformado em informação.

Que esta edição celebre a educação, valorizando aqueles que se desafiam a ingressar e a concluir um curso superior, em especial os estudantes e profissionais que tanto prezam por nossa saúde e bem-estar.

Boa leitura!

ÍNDICE

08

Egressos em
ação

23

Salvando
vidas

15

Inclusão social

29

Psicologia além
da universidade

36

Basquete:
aprendizado e
evolução pessoal

45

Jiu-jitsu: O desafio
de mudar

48

40

**Natação sem
barreiras**

48

Futsal feminino

**Futebol além
das capacidades
técnicas e táticas**





MEDICINA

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



DURAÇÃO
12 semestres



HORÁRIOS
Integral



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

DIFERENCIAIS



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



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



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



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



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



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



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

**LEIA O QR CODE
E CONHEÇA MAIS**



VISITE A PÁGINA





Palavra do coordenador

Prof. Dr. Osvaldo Quirino de Souza

Coordenador do curso de Medicina da UNIFEFE

Já se passaram oito anos desde a criação do curso de Medicina da UNIFEFE, mais de seis meses da formatura da primeira turma e o curso continua a exibir robustez e mostrando à sociedade a que veio. Seu alicerce, fundamentado no humanismo e nas melhores práticas médicas, forma não apenas profissionais médicos, mas sobretudo, pessoas comprometidas com a realização humana.

Nesse sentido, a UNIFEFE vem monitorando as atividades médicas dos nossos egressos da primeira turma e o resultado de suas atividades tem sido motivo de orgulho para todos nós, além de benéfico à comunidade onde esses, agora médicos, estão inseridos. Muitos passaram em Programas de Residência Médica em Brusque e pelo país afora. Outros, que optaram por entrar direto no mercado de trabalho, já o fazem em plantões em vários prontos-socorros e Unidades Básicas de Saúde de Brusque e região.

Nas páginas a seguir, apresentaremos, como exemplo, o trabalho realizado pela egressa, doutora Juliana Bodanese, que atua como médica na UBS do bairro São Luiz, em Brusque, onde desenvolve um programa de antitabagismo.

Dessa forma, este curso vem cumprindo exemplarmente com a formação de nossos jovens e contribuindo para o progresso, bem-estar e ganho de qualidade de vida de nossos cidadãos. Eis a função de educar e formar que está na raiz da nossa UNIFEFE.

**AVANÇADA
MEDICINA**





Integração: Dra. Juliana Bodanese, egressa da UNIFEFE, recebeu os acadêmicos do segundo período de Medicina para o desenvolvimento de um projeto na UBS do bairro São Luiz, em Brusque

Egressos

Ex-alunos do curso de Medicina
desenvolvem estratégias de educação
em saúde nas Unidades Básicas

¹Professores — ²Acadêmicos

¹ ²Débora Assunção Aguiar, Juliana Chaves Costa Pinotti, Ruan Guilherme Hoepers, Juliana Bodanese, Calita C. Bento, Emanueli Steingraber, Isabela C. Hanna, Isabelli S. Dutra, Maria Gabriela R. da Fonseca e Sarah Hoffmann.

A egressa, Dra. Juliana Bodanese, formada no curso de Medicina da UNIFEBE em dezembro de 2024, trabalha em uma das equipes de Saúde da Família, na Unidade Básica de Saúde (UBS) do bairro São Luiz, em Brusque. A profissional, além de exercer as atividades preconizadas aos médicos da Atenção Primária à Saúde, como atendimentos individuais, visitas domiciliares e pequenos procedimentos, também está envolvida em iniciativas de educação e promoção de saúde para a população local. Desde o início de abril de 2025, Dra. Juliana encabeça o Grupo de Tabagismo da UBS, voltado ao acompanhamento e tratamento de pessoas motivadas a parar de fumar.

Grupos de Tabagismo

Segundo o Ministério da Saúde (2025), o uso do tabaco é reconhecido como fator de risco para diversas doenças. O Instituto Nacional de Câncer é o órgão do Ministério da Saúde responsável pelo Programa Nacional de Controle do Tabagismo (PNCT) e pela articulação da rede de tratamento do tabagismo no SUS, em parceria com estados, municípios e Distrito Federal. O PNCT traz orientações específicas que estão de acordo com as principais diretrizes internacionais relacionadas ao tratamento do tabagismo, oferecendo ao fumante que deseja parar de fumar uma assistência adequada, com metodologia embasada em evidências científicas. A abordagem em grupo é considerada tão efetiva quanto a individual e permite que um número maior de pessoas tenha a oportunidade de receber esse tratamento.

em ação



O projeto inspirou os estudantes para a prática da medicina humanizada, na construção de um sistema de saúde público que coloque as pessoas no centro do cuidado



Parceria com acadêmicos

A UBS São Luiz é um dos campos de estágio para os estudantes da primeira à oitava fase do curso de Medicina, dentro da disciplina Interação em Saúde na Comunidade (IESC). Os acadêmicos frequentam a unidade de saúde uma vez por semana para acompanhar os serviços ofertados e realizar atendimentos supervisionados por preceptores médicos e enfermeiros. Durante a realização do Grupo de Tabagismo, as estudantes da segunda fase, Calita C. Bento, Emanueli Steingraber, Isabela C. Hanna, Isabella S. Dutra, Maria Gabriela R. da Fonseca e Sarah Hoffmann, participaram das atividades em parceria com a médica Juliana, auxiliando com aferição de sinais vitais, como a verificação de pressão arterial, frequência cardíaca e oximetria, e na entrega dos adesivos e orientações para os pacientes.



Estudantes viram na prática o quanto o vínculo entre médico e paciente é crucial na luta contra o tabagismo



Os acadêmicos acompanharam as sessões de um grupo que buscava superar o hábito de fumar

Início das atividades

O primeiro encontro do Grupo de Tabagismo da UBS São Luiz ocorreu no dia 4 de abril de 2025. Na ocasião, foi apresentado aos pacientes o cronograma, com a explicação dos temas que seriam abordados em cada sessão. Os participantes também responderam a um questionário com perguntas sobre idade, comorbidades pré-existentes, uso de medicações contínuas e realizaram o teste de Fagerström, que avalia o grau de dependência à nicotina.

As sessões foram organizadas com os seguintes temas: entender por que se fuma e como isso afeta a saúde; como são os primeiros dias sem cigarro; como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar; e quais os benefícios obtidos após essa jornada.

Os quatro primeiros encontros foram realizados semanalmente. Após esse período, passou-se a promover reuniões quinzenais, mantendo o acompanhamento contínuo com os pacientes. Durante os encontros, houve a participação da equipe multiprofissional da UBS, como dentista, educador físico e psicólogo, contribuindo para um cuidado integral e apoio ampliado aos participantes do grupo.

Experiência para a profissional

“Hoje, já formada e atuando como médica, considero uma grande realização poder retornar a esse cenário, agora sob uma nova perspectiva, e contribuir ativamente com ações de educação em saúde junto à comunidade”, conta a médica Juliana Bodanese, ao retornar à UNIFEBE para conversar com os estudantes de Medicina.

Segundo ela, foi especial “a oportunidade de partilhar essa vivência com os acadêmicos, lembrando com carinho o tempo em que eu mesma ocupava esse lugar. Carrego comigo a certeza de que, sempre que possível, devemos compartilhar saberes e informações corretas com aqueles que caminham ao nosso lado, seja com a comunidade, seja com os futuros profissionais da saúde”, expressa.



Dra. Juliana Bodanese se alegrou por compartilhar saberes e informações corretas com os futuros profissionais de Medicina

Experiência para os estudantes

No segundo período do curso de Medicina, os acadêmicos tiveram a oportunidade de acompanhar, na UBS São Luiz, o grupo de tabagismo conduzido pela Dra. Juliana. “A experiência foi enriquecedora tanto pelo aprendizado das estratégias de combate ao tabagismo quanto por vermos, na prática, o impacto positivo que um profissional formado na UNIFEBE pode trazer à comunidade. Durante os encontros, observamos como o vínculo com os pacientes e a abordagem multiprofissional são fundamentais no processo de abandono do cigarro. Ver uma ex-aluna da nossa universidade liderando esse projeto com tanta sensibilidade e segurança reforçou em nós a importância da atenção primária e a responsabilidade social que acompanha o exercício da Medicina. Essa experiência foi um convite à reflexão sobre o tipo de médicos que desejamos ser: comprometidos, humanos e presentes onde as pessoas mais precisam”, revelam os estudantes.



Experiência para os usuários

Uma decisão difícil, mas muito necessária: parar de fumar. Fumante por 33 anos, foram três tentativas de abandonar o tabagismo, ambas sem sucesso. “Mas todas elas deixaram algo dentro de mim. A vontade de parar foi se intensificando. Me sinto jovem, tenho amor pela vida e muita vontade de viver bem, com saúde”, diz um participante do programa, cuja identidade foi preservada.

No grupo dos tabagistas da UBS São Luiz, o participante encontrou acolhida, carinho e apoio psicológico e medicamentoso. “Consegui. Sigo firme, mas com a consciência de que sempre vou ter que reafirmar meu “não” pelo primeiro cigarro, para poder ser livre do vício. A abstinência é difícil, mas passa. E quanto mais o tempo passa, mais se sente os benefícios: autoestima, cheiro bom, pele boa, saber que vai poder tomar um café da tarde com os amigos e abraçar sem medo, sentir os pulmões leves, poder correr sem faltar o ar”, descreve.

Transformação social

A presença de egressos do curso de Medicina em ações de educação e promoção de saúde, como o Grupo de Tabagismo, mostra a concretização de uma formação comprometida com a saúde da sociedade e com um cuidado humanizado, além do consultório. A integração da atividade conduzida pela médica egressa com o acompanhamento dos estudantes em formação, além de reforçar conteúdos aprendidos na teoria, enriquece o processo de formação, demonstrando o impacto da atuação médica na saúde das pessoas e comunidades. Sua contribuição reafirma que a formação em Medicina, orientada para o território e para as reais necessidades de saúde da população, é essencial para transformar vidas e fortalecer um sistema de saúde público que coloca as pessoas no centro do cuidado.

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





FISIOTERAPIA

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



DURAÇÃO
10 semestres



HORÁRIOS
Noturno



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

DIFERENCIAIS



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



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



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



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



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



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



LEIA O QR CODE E
CONHEÇA MAIS



VISITE A PÁGINA



Palavra da coordenadora

Prof.ª Leilane Marcos

Coordenadora do curso de Fisioterapia da UNIFEPE

A produção e a divulgação sobre a saúde por meio de revistas desempenham um papel fundamental na formação dos estudantes de Fisioterapia, especialmente no campo da educação em saúde. Esses periódicos funcionam como pontes entre o conhecimento produzido nas instituições de ensino e as práticas adotadas nos serviços de saúde, favorecendo o contato dos alunos com abordagens atualizadas, experiências exitosas e reflexões críticas sobre a realidade social e sanitária do país.

Ao construir as reportagens os estudantes desenvolvem habilidades essenciais como a leitura crítica, a interpretação de dados, a entrevista e a capacidade de aplicar evidências científicas à prática profissional. Isso fortalece sua compreensão sobre os determinantes sociais da saúde, os processos educativos em contextos diversos e os desafios enfrentados por profissionais e usuários do sistema de saúde, contribuindo para uma formação mais ética, reflexiva e comprometida com a transformação social.

Além disso, a participação ativa dos estudantes na produção de conhecimento — seja como leitores, autores ou revisores — estimula o protagonismo acadêmico e o engajamento com temas relevantes para a sociedade. Dessa forma, uma revista acadêmica voltada à educação em saúde não apenas dissemina informação, mas também promove o pensamento crítico, o diálogo interdisciplinar e a valorização do saber coletivo como pilares para a construção de uma prática em saúde mais humana e efetiva.



Inclusão social

O apoio da Fisioterapia e da comunidade no pós-AVC

¹Professores — ²Acadêmicos

¹Aline Bernardes de Souza, Mariana Ferreira dos Anjos; Anna Elisa Amaro do Nascimento; Matheulli Guilherme Correa de Andrade; Fábila Fernanda dos Passos Rosa; Tatiana de Assis Girardi e Leilane Marcos. ²

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é uma condição grave que ocorre quando há interrupção do fluxo sanguíneo em uma área do cérebro, seja por obstrução ou rompimento dos vasos. Essa falha na irrigação cerebral impede a chegada de oxigênio e nutrientes, podendo causar paralisias, déficits neurológicos e até a morte, conforme alertam os pesquisadores internacionais, Mira Katan e Andreas Luft (2021).

O AVC é dividido em dois tipos principais: o isquêmico (AVCi), provocado por obstrução dos vasos; e o hemorrágico (AVCh), causado pelo rompimento. O AVC costuma surgir de forma súbita, com sintomas inesperados como dificuldade na fala, fraqueza, dores de cabeça intensas e repentinas ou perda de visão.

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (2019), cerca de 2% da população adulta brasileira, ou seja, 3,1 milhões de pessoas, relataram o diagnóstico médico de AVC. Os resultados não apontam diferenças por região, mas aumentam com a idade, atingindo 9,5% entre idosos com 75 anos ou mais.

Segundo os dados do Departamento de Informática do Sistema Único de Saúde (DATASUS), em 2023 foram registrados mais de 100 mil óbitos por AVC no Brasil. Os números incluem AVCi, AVCh e casos não especificados codificados na Classificação Internacional de Doenças (CID) I60-I69 e G45-G46.

Identificar os sinais

Diversos fatores influenciam a mortalidade por AVC, como a idade avançada, a presença de fibrilação atrial e o atraso no atendimento, especialmente quando a chegada ao hospital ocorre após quatro ou cinco horas depois do início dos sintomas. Estudos mostram que ultrapassar esse limite aumenta significativamente o risco de morte, especialmente quando outros fatores de risco estão presentes.

Para a doutora em Enfermagem, Mariana de Almeida Moraes (2023), reconhecer os sintomas rapidamente e garantir o acesso imediato a serviços de emergência são medidas essenciais para reduzir a mortalidade e as sequelas causadas pelo AVC.



Sandra Margarete Ferreira de Freitas sofreu um AVC em 2021 e, desde então, a fisioterapia faz parte de sua vida



Pessoas que integram a Associação Brasil AVC de Brusque enaltecem a importância da rede de apoio

MORTALIDADE - BRASIL

Óbitos por residência segundo região

Categorias CID-10:

- G45** – Acidentes vasculares cerebrais isquêmicos transitórios e síndromes correlatas.
- G46** – Síndromes vasculares cerebrais que ocorrem em doenças cerebrovasculares.
- I60** – Hemorragia subaracnoide (sangramento ao redor do cérebro).
- I61** – Hemorragia intracerebral (sangramento dentro do cérebro).
- I62** – Outras hemorragias intracranianas não traumáticas.
- I63** – Infarto cerebral (AVC isquêmico).
- I64** – Acidente vascular cerebral não especificado como hemorrágico ou isquêmico.
- I65** – Oclusão ou estreitamento das artérias pré-cerebrais sem infarto cerebral resultante.
- I66** – Oclusão ou estreitamento das artérias cerebrais sem infarto cerebral resultante.
- I67** – Outras doenças cerebrovasculares.
- I68** – Transtornos cerebrovasculares em doenças classificadas em outra parte.
- I69** – Sequelas de doenças cerebrovasculares (consequências de AVCs anteriores).

Período: 2023

Região	Óbitos p/Residênc
Total	105.173
3 Região Sudeste	44.455
2 Região Nordeste	29.559
4 Região Sul	16.946
1 Região Norte	7.212
5 Região Centro-Oeste	7.001

Fonte: DATASUS 2023





Olhos atentos, como forma de valorizar e compreender as histórias compartilhadas, que ajudarão os acadêmicos no futuro profissional

Conforme o Ministério da Saúde (2025), os principais fatores que aumentam o risco para esse evento cerebrovascular estão relacionados à alimentação inadequada, sedentarismo, tabagismo, consumo excessivo de álcool, estresse crônico, sono de má qualidade e o uso de drogas ilícitas. Portanto, o AVC é uma condição que pode ser prevenida com a adoção de hábitos saudáveis.

Rede de apoio e informação

Após sofrer um AVC, os pacientes enfrentam diversos desafios significativos que podem afetar a realização de atividades do cotidiano e a reintegração à sociedade.

A Associação Brasil AVC é uma instituição sem fins lucrativos fundada em Joinville (SC), mantida por voluntários e com objetivo de informar à comunidade a respeito do tema. Funciona como um grupo de apoio, promovendo encontros mensais com profissionais da saúde, os quais orientam os indivíduos sobre o processo de reabilitação, prevenção e seus sintomas. Além disso, os próprios participantes partilham suas experiências, criando uma rede de solidariedade pós-AVC.

Sandra Margarete Ferreira de Freitas, de 52 anos, sofreu um AVC em 2021 e teve a iniciativa de trazer a Associação Brasil AVC para Brusque, com o intuito de oferecer apoio às pessoas acometidas por essa condição, de forma gratuita e facilitada. A instituição não tem um local fixo, sendo que as reuniões ocorrem mensalmente em endereços variados, como no Centro Universitário da Fundação Educacional de Brusque (UNIFEBE), Instituto Federal Catarinense (IFC) e FibraFisio.

Depois de passar por um AVC em março de 2025, o mecânico Glaucio da Silva Pidimoto, de 42 anos, relata que encontrou acolhimento e apoio na Associação, ressaltando a importância da iniciativa.

O pesquisador Eugene Yee Hing Tang (2024) afirma que a participação das pessoas que foram acometidas pelo AVC em programas comunitários, associações e atividades em grupos, têm apresentado, em vários estudos científicos, desfechos positivos quanto ao retorno mais rápido ao trabalho, aumento do bem-estar e a melhora da qualidade de vida relacionada à saúde.

Por isso, a Associação Brasil AVC de Brusque é mais do que um grupo: é também um espaço de escuta, acolhida e incentivo aos que a ela recorrem. Mais informações sobre a entidade podem ser adquiridas com Sandra de Freitas, pelo número: (48) 98484-6240.

O impacto do AVC na inclusão social

Com o objetivo de compreender melhor as dificuldades e os processos que os pacientes e suas famílias vivenciaram diante da doença e as barreiras encontradas, foram realizadas entrevistas com alguns participantes da Associação. As principais queixas foram sobre a infraestrutura das cidades, do conhecimento da sociedade sobre a doença e o preconceito com as pessoas em tratamento.

No caso de Sandra de Freitas, o retorno ao trabalho, em um outro cargo, ocorreu dois anos depois de ser diagnosticada com AVC. No ofício, recorda ter sido bem recebida por seus antigos colegas.

Porém, segundo ela, grande parte das pessoas se mostraram surpresas pelo fato de ser nova e ativa. “Essa reação pode interferir na reabilitação de um paciente, dependendo do psicológico”, alerta.

O aposentado Luiz Mafra, de 68 anos, que teve um AVC em fevereiro de 2024, também é membro da Associação. Ele relata que as principais dificuldades estão relacionadas com as atividades de vida diária (AVDs), por exemplo, a alimentação, o andar, sentar e levantar, as necessidades fisiológicas e o dormir.

Fisioterapia: um caminho para a recuperação pós-AVC

Para esses pacientes, a Fisioterapia é essencial na reabilitação pós-AVC, por se tratar de uma profissão na área da saúde que atua na prevenção, diagnóstico e reabilitação física e funcional.

A reabilitação desses pacientes costuma iniciar já no hospital, em até 72 horas após o evento cerebrovascular, porque pesquisas demonstraram que essa atuação precoce reduz as taxas de incapacidades e mortalidade. Os pesquisadores Jawaria Shahid, Ayesha Kashif e Muhammad Kashif Shahid (2023) apontam que na fase aguda, as intervenções se concentram, principalmente, em posicionamento, treinamento de mobilidade funcional, treinamento de AVDs, amplitudes de movimento (ADMs) e mobilidade no leito.



Compreender os principais sintomas para identificar o AVC faz diferença na busca imediata por serviços de emergência



A alta hospitalar normalmente é concedida quando o paciente já consegue se transferir da cama para cadeira de forma independente ou com assistência. Ao fim da fase aguda, os atendimentos de Fisioterapia consistem em exercícios que promovam a melhora da força, do alongamento, da coordenação e do equilíbrio. Quando necessárias, o fisioterapeuta pode prescrever órteses, assim como realizar o treinamento da marcha com ou sem dispositivos auxiliares, como andadores e bengalas.

A realidade virtual (RV) é uma tecnologia inovadora que também tem sido adotada na reabilitação desses pacientes. Nos estudos de neurorreabilitação após lesão cerebral, feitos pela doutora dinamarquesa, Iris C. Brunner (2017), a RV, quando comparada à fisioterapia convencional (FC) em pacientes pós-AVC, na fase subaguda, foi tão eficaz quanto à FC na mobilidade de membros superiores e ainda causou maior engajamento e motivação nas sessões.

Fisioterapia: sinal de esperança

Em busca de reabilitação, a Fisioterapia se apresenta como uma forte aliada aos pacientes com AVC. “É parte da minha vida. Pratico todos os dias há mais de quatro anos”, descreve Sandra.

A costureira Maristela Lana Fischer, 57 anos, participante da Associação, demonstra um sentimento similar. “No início, me sentia insegura. Mas, ir às sessões de fisioterapia é crucial. Isso me auxilia a caminhar e a manter o foco. Desde o começo, meu maior apoio tem sido meu marido, Rubens, que está comigo há dois anos neste processo”.

A Clínica Escola e Serviços de Fisioterapia (CESFi) da UNIFEBE é um espaço onde o aprendizado e o cuidado andam juntos. Com a supervisão de professores experientes, os estudantes oferecem atendimento gratuito à comunidade. Com uma ótima estrutura, equipamentos modernos e tecnologia, como a RV, a clínica se destaca pelo atendimento humanizado e pela formação de profissionais preparados para atuar com compromisso e empatia.

A CESFi está localizada na rua Vendelino Maffezzolli, 333, bairro Santa Terezinha, em Brusque. Junto à UNIFEBE, fica no Bloco H e agendamentos podem ser feitos pelo telefone (47) 3211-7000.

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 tem como missão formar enfermeiros capacitados para atuar no cuidado integral à saúde, 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. Por meio de uma formação crítica e reflexiva, preparamos profissionais 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



VISITE A PÁGINA

LEIA O QR CODE E
CONHEÇA MAIS

DIFERENCIAIS



Docentes com ampla experiência profissional e sólida formação acadêmica, comprometidos com a excelência do ensino.



Desde os primeiros semestres, os alunos vivenciam a prática profissional, preparando-se para desafios reais da área da saúde.



Estratégias pedagógicas inovadoras que colocam o aluno como protagonista do seu aprendizado, desenvolvendo competências e habilidades essenciais.



Acesso a laboratórios modernos, como o morfofuncional, equipados com microscópios, modelos anatômicos e mesa de simulação em 3D, além de laboratórios de simulação realística com equipamentos de última geração.



Oportunidades para o desenvolvimento de projetos de Iniciação Científica, Extensão e Publicações, incentivando o espírito científico e a contribuição para o avanço da profissão.



Estrutura curricular elaborada com base nas Diretrizes Curriculares Nacionais, dividida em núcleos, preparando o aluno para atuar no processo saúde-doença de forma ética e humanizada, com foco na realidade epidemiológica e profissional.



O curso foca no desenvolvimento de profissionais éticos, críticos e reflexivos, com sólidos conhecimentos e competências para atuar de forma integrada na saúde coletiva e individual.





Palavra da coordenada

Prof.ª Aline Sturmer

Coordenadora do curso de Enfermagem da UNIFEBE

É com grande satisfação que celebramos, nesta edição da Revista UNIFEBE Saúde e Bem-Estar, o primeiro texto científico produzido pela primeira turma do curso de Enfermagem da UNIFEBE. Este trabalho marca o início de uma trajetória acadêmica comprometida com a ciência, com a humanização e, sobretudo, com o bem-estar da comunidade que acolhe e inspira nossos alunos.

Estimular a doação de sangue vai muito além do conhecimento técnico; envolve sensibilidade, ética, empatia e responsabilidade social, valores fundamentais que buscamos cultivar desde os primeiros semestres da graduação em Enfermagem. A escolha deste tema revela o olhar atento de nossos alunos para as necessidades da comunidade, além de demonstrar maturidade ao abordar um assunto que ainda desperta dúvidas e receios em muitos setores da sociedade.

A produção deste texto representa um importante passo na formação dos futuros enfermeiros, pois alia teoria, pesquisa e prática com um propósito maior: conscientizar, esclarecer e incentivar a solidariedade que salva vidas. Ao trazer reflexões sobre a doação de sangue, os acadêmicos reafirmam o compromisso da Enfermagem não apenas com o cuidado direto, mas também com a educação em saúde e a transformação social.





Salvando *Vidas*

Como a conscientização sobre a doação
de sangue pode fazer a diferença

¹Professores — ²Acadêmicos

¹Fábila Fernanda dos Passos da Rosa, Julia Wakiuchi, Claudia Yoshime Fukushima Sato, Thainá Sarah Demate, Aline Sturmer, Darlene Aparecida Pena e Luan Roberto Ewers. ²Caroline Ferreira Merizio, Cristiane Liskoski, Emanuele Pozzi Martinenghi, Emili Albino, Jessica Murceski, Kauany Sanni Miranda, Ketlyn Buttinger, Larissa Celva, Lorena Sartotti Sartóri, Luana Aparecida Muniz de Moura de Almeida Alexandre, Maiara Mariani Ceolin, Nicoli Klann, Olinda do Amaral, Suelen Elias, Thainara Lordes Teruel, Valéria Rosa De Avila Amorim e Vitória Schiestl de Abreu.



A doação de sangue é essencial para o tratamento de diversas doenças e a manutenção da saúde coletiva. Este ato representa um grande movimento de solidariedade, contribuindo para a preservação da vida por meio de ações voluntárias, altruístas e livres de preconceito, conforme elucidam as pesquisadoras Stela Milagres e Isabela Veloso, no artigo “Produção de verdades sobre a doação de sangue: uma análise na perspectiva de Foucault” (2023).

Além disso, a doação é indispensável para o funcionamento dos sistemas de saúde, pois não existe um substituto artificial para o sangue. Dessa forma, doar torna-se fundamental para a sobrevivência de inúmeras pessoas que necessitam desse recurso para tratamentos e emergências. Casal Otero e colaboradores (2020) enaltecem que o sangue e seus derivados são essenciais para a atenção hematológica e transfusional na medicina moderna.

O pesquisador Jefferson Pereira e colaboradores (2016), afirmam que a doação salva milhões de vidas anualmente. Por isso, manter estoques adequados e alinhados às necessidades da população reduz a mortalidade, evita complicações clínicas e garante um atendimento de qualidade. Ou seja, incentivar a doação regular é uma forma de promover a saúde e a solidariedade, garantindo que mais vidas sejam beneficiadas.

O profissional de um hospital de Brusque (SC), que não quis ser identificado, reflete sobre o tema. “O ato transfusional é, sem dúvida, um dos momentos mais marcantes na rotina de quem trabalha na área da saúde. Cada bolsa de sangue representa mais do que um simples procedimento médico: ela carrega esperança, alívio e uma nova chance de vida para alguém. Cada paciente tem uma história única, mas o que permanece é a emoção de saber que, por meio da doação, estamos cuidando do amor de alguém, do filho de alguém, de uma vida que importa. O sangue é essencial, e cada doação significa um gesto de solidariedade que faz toda a diferença”.



A identificação do tipo sanguíneo foi feita pelos estudantes em ação realizada no Shopping Gracher, em Brusque



Como não existe nenhum substituto artificial para o sangue, doar é a única forma de manter os bancos de sangue com estoques para atender emergências

Classificação

O sistema ABO classifica os tipos sanguíneos em A, B, AB e O, diferenciados pela presença ou ausência de antígenos, que estimulam a produção de anticorpos. O fator Rh, uma proteína na superfície das hemácias, determina a compatibilidade sanguínea. Pessoas com Rh⁺ podem receber sangue Rh⁺ e Rh⁻; enquanto indivíduos com Rh⁻ devem receber apenas Rh⁻ para evitar reações adversas. Na gestação, se uma mãe Rh⁻ gerar um bebê Rh⁺, seu organismo pode produzir anticorpos contra as hemácias fetais, causando a doença hemolítica do recém-nascido (Eritroblastose Fetal), uma condição grave que pode levar à anemia fetal e demais complicações. Para evitar esse problema, administra-se imunoglobulina anti-Rh durante a gestação e após o parto.

A identificação do tipo sanguíneo é feita por exames, como o teste de tipagem sanguínea, o teste de Coombs (direto e indireto) e o teste ABO e Rh.

Doação de sangue

A doação de sangue garante o abastecimento de hemocomponentes para emergências, cirurgias e tratamentos médicos. O processo envolve cadastro, triagem, coleta e pós-doação. Para ser elegível, o doador deve ter entre 16 e 69 anos, pesar no mínimo 50kg e estar em boas condições de saúde. É necessário apresentar um documento oficial com foto e responder a um questionário inicial para identificar possíveis restrições.

A triagem consiste em uma entrevista clínica e exames prévios para garantir que a doação será segura para o doador e o receptor. São avaliados: histórico de doenças, uso de medicamentos, viagens recentes e estilo de vida. De acordo com Ana Carolina da Silva (2023), ainda serão testados os níveis de hemoglobina, garantindo que o doador não esteja anêmico e possa doar sem riscos à sua saúde.

O Centro de Hematologia e Hemoterapia de Santa Catarina (Hemosc) orienta para o repouso na noite anterior e sobre a importância de fazer refeições leves antes da doação. O consumo de bebidas alcoólicas também deve ser evitado e não é recomendado levar crianças ao local. Mulheres podem doar sangue a cada 90 dias e homens até quatro vezes por ano.

A coleta de sangue é realizada em ambiente seguro e higienizado, utilizando materiais estéreis e descartáveis. O processo dura em média 10 minutos, e são extraídos aproximadamente 450 ml de sangue. Após o procedimento, o doador deve permanecer em observação por alguns minutos. Na sua pesquisa, Karla Fabiana Nunes da Silva (2014) cita que é necessário ingerir líquidos para ajudar na reposição do volume sanguíneo e evitar esforços físicos no mesmo dia.

Após a coleta, o sangue é separado em componentes: glóbulos vermelhos (para tratar anemias), plasma (para hemorragias e hemofilia) e plaquetas (para prevenir sangramentos, especialmente em pacientes que fazem uso de quimioterapia). Os autores Stephanie Barboza e Francisco da Costa (2014) garantem que o processo é seguro e cada doação pode salvar até quatro vidas. Por isso, mais do que fazer a sua parte, é importante estimular a prática entre familiares e amigos, pois o ato singelo representa a diferença na vida de muitas pessoas.





Estimular a consciência para a doação de sangue é salvar vidas

Consciência e solidariedade

Ações de conscientização da comunidade, como a realização de tipagem sanguínea, são fundamentais não apenas para ampliar o conhecimento, mas também para fornecer informações essenciais que possibilitem a doação de sangue por mais pessoas.

A professora do Centro Universitário da Fundação Educacional de Brusque (UNIFEBE), Fábila Passos, acompanhou as acadêmicas do curso de Enfermagem durante a oficina de tipagem sanguínea, realizada no Shopping Gracher, em Brusque, no dia 15 de maio de 2025. “Quando a população tem consciência da importância do ato de doar sangue, ela se sente mais pertencente e envolvida no processo de saúde e doença do seu próprio entorno”.

A gratidão é o sentimento de quem já recebeu algum tipo de hemocomponente, como Érica (nome fictício). “Aos 14 anos, fui vítima de um acidente grave. Fiquei entre a vida e a morte. Em momentos como esse, a solidariedade aparece de formas incríveis: ganhamos fraldas, alimentos, remédios e somos imensamente gratos por tudo. Mas o que realmente me manteve viva foi algo que muitas vezes passa despercebido: o sangue de pessoas que nunca me viram, que sequer ouviram falar no meu nome. A solidariedade, silenciosa e anônima, correu pelas minhas veias e me deu uma segunda chance. Doar sangue é um ato simples, rápido e seguro, mas com um impacto gigantesco. Para quem está entre a vida e a morte, cada bolsa de sangue pode ser a diferença entre uma despedida e um recomeço”.

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



DURAÇÃO
10 semestres



HORÁRIOS
Noturno



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

DIFERENCIAIS



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



Clínica Escola e Serviços de Psicologia;



Prestação de Serviços de Psicologia à Comunidade;



Dinâmicos Laboratórios de Atendimento Clínico Assistido;



Núcleo de estudos em Avaliação Psicológica;



Disciplinas com atividades práticas para o desenvolvimento de competências;



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



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



LEIA O QR CODE
E CONHEÇA MAIS



VISITE A PÁGINA



Palavra da coordenadora

Prof.ª Andreia Martins

Coordenadora do curso de Psicologia da UNIFEFE

Na curricularização da extensão de 2025.1, integramos o ensino acadêmico com a prática de quem vivencia a Psicologia no mercado de trabalho, a partir do tema dos egressos(as) do curso. Foram muitos aprendizados, com relatos da atuação na Psicologia Clínica, na área Organizacional e do Trabalho, na Psicologia Escolar e Educacional, entre outras.

Assim, nas páginas a seguir, serão apresentadas as atividades realizadas na primeira semana de curricularização. Agradecemos a contribuição de nossos egressos(as), que, por meio de palestras e oficinas abrilhantaram a curricularização de 2025.1, compartilharam suas experiências e trajetórias inspiradoras. A presença dos(as) egressos(as) contribui, significativamente para o sucesso de nossa curricularização, trazendo aprendizados e importantes reflexões para a prática profissional.

Desejamos a todos uma excelente leitura!

PSICOLOGIA





Psicologia além da UNIVERSIDADE

O profissional psicólogo em diferentes contextos

¹Professores — ²Acadêmicos

¹ Luzia de Miranda Meurer, Ma., Bruna Maiara Giraldi, Ma., Jeisa Benevenuti, Dra., Leonard Almeida de Moraes, Me., Aline Battisti Archer, Dra. e Andreia Martins, Dra. ²Diogo Macedo Dalcastagne, Taila Alberto, Thiago Iluar Grott Januário, Milena Hostins, Mariana Hingst Goulart, André Alonso Marques e Luciana Genehr da Silva.



Entre os dias 18 e 21 de março de 2025, os acadêmicos de Psicologia do Centro Universitário de Brusque (UNIFEBE) receberam egressos do curso para um momento de troca de experiências e reflexão entre a teoria acadêmica e a prática profissional.

Na oportunidade, os convidados compartilharam suas trajetórias no campo da Psicologia, proporcionando aos estudantes um panorama sobre diferentes possibilidades profissionais. A partir dessas conversas, foi elaborado um resumo com as experiências compartilhadas, destacando os diversos contextos de atuação do psicólogo no mercado de trabalho.

O crescente mercado do TEA

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é classificado pela CID-10 e pelo DSM-V como um transtorno do neurodesenvolvimento. Caracteriza-se por déficits em comportamento, comunicação e interação social. Embora seja considerado um transtorno comum, suas manifestações são diversas e complexas, o que torna sua identificação e compreensão desafiadoras, conforme explica o psicólogo Ruy Pinheiro de Lima (2022).

Ao concluir a graduação, muitos psicólogos enfrentam o desafio de definir um público e uma área de atuação. Cooperativas médicas têm se mostrado um campo para esse desenvolvimento profissional, proporcionando experiência prática e auxiliando na construção da identidade do profissional.

A egressa do curso de Psicologia da UNIFEBE, Sabrina Cabral Rocha, compartilhou sua trajetória nesse contexto, destacando como sua atuação em uma cooperativa possibilitou o trabalho com pacientes autistas, o que agrega valor ao seu currículo profissional. A experiência com esse público se tornou um diferencial, pois, com a crescente demanda por profissionais qualificados, o psicólogo capacitado para lidar com as especificidades do TEA amplia suas oportunidades, fortalece habilidades essenciais e está preparado para um atendimento humanizado, promovendo a saúde e o bem-estar dos pacientes.



A egressa Sabrina Cabral Rocha atua no acolhimento e estimulação de pessoas com o Transtorno do Espectro Autista (TEA)



A curricularização da extensão em Psicologia possibilitou um ambiente de ricas trocas entre a formação acadêmica e a prática profissional

Atendimento a domicílio

De acordo com o Conselho Federal de Psicologia (CFP), o atendimento psicológico domiciliar representa uma nova área de atuação para os psicólogos, oferecendo aos pacientes e suas famílias o suporte emocional no próprio lar. Essa modalidade é fundamental quando o adoecimento provoca alterações no humor, ansiedade, baixa autoestima, estresse ou quadros depressivos, exigindo adaptações no enfrentamento da situação.

O egresso Gabriel Saporito destacou esta atividade profissional presente em sua carreira, apontando alguns desafios, como evitar interrupções de visitas durante a intervenção profissional. Embora desafiadora, essa modalidade contribui para a inclusão e a continuidade do tratamento psicológico em diversas situações.

Uma pesquisa exploratória, realizada com 21 psicólogos de Curitiba (2020), destaca a importância do atendimento psicológico domiciliar, especialmente para pacientes com dificuldades de locomoção ou patologias que dificultam o acesso aos hospitais e clínicas. O estudo enfatiza que essa prática, embora pouco conhecida, adquire relevância ao atender às necessidades específicas de cada paciente no conforto de seu lar. A abordagem permite ao psicólogo adaptar o espaço terapêutico às condições específicas do paciente, promovendo um atendimento mais personalizado e acessível.



Olhos e ouvidos atentos para compreender os relatos de quem, todos os dias, escolheu a formação superior em Psicologia

Saúde do trabalhador e as organizações

As doenças mentais estão entre as principais causas de afastamento do trabalho no Brasil, evidenciando o impacto laboral na saúde do colaborador. Adotar uma visão biopsiossocial é crucial para implementar práticas preventivas na Gestão de Pessoas. Por isso, o Plantão Psicológico nas organizações pode contribuir para a saúde do trabalhador, proporcionando um espaço para expressar sentimentos, lidar com pressões e se sentir acolhido.

A egressa do curso de Psicologia da UNIFEBE, Larissa Venâncio, destaca que o atendimento psicológico nas organizações tem se tornado mais relevante, focando em levantamentos e devolutivas sobre as necessidades de saúde mental dos funcionários. Ela explica que, ao integrar o atendimento psicológico no local de trabalho, as empresas podem apoiar seus colaboradores em momentos de crise, pressão e estresse, ajudando a prevenir doenças emocionais como ansiedade e depressão. Isso contribui diretamente para o desempenho e a qualidade de vida dos profissionais, tornando o atendimento psicológico uma estratégia importante para o sucesso e a sustentabilidade organizacional.

Larissa também comenta que, embora o atendimento psicológico dentro das empresas seja uma prática valiosa, alguns funcionários ainda têm receio quanto ao sigilo. Ela lembra que o Conselho Federal de Psicologia (CFP), bem como a prática ética dos psicólogos, garantem o sigilo absoluto durante as sessões, com rigorosos cuidados para proteger a privacidade dos pacientes, promovendo um ambiente seguro e respeitável.

O psicólogo e o SUAS

Enquanto o SUS é um serviço familiarizado pela população, o Sistema Único de Assistência Social (SUAS) ainda não é amplamente conhecido em suas várias especialidades. Sua função principal é a de organizar a assistência social em duas formas de proteção: a Proteção Social Básica, voltada à prevenção de riscos sociais e pessoais para famílias e indivíduos em vulnerabilidade; e a Proteção Social Especial, direcionada àqueles que já enfrentam situações de risco e violação de direitos, como abandono, maus-tratos e abuso.

A egressa Juliana Marchi realiza supervisão e apoio psicológico nos serviços de acolhimento à população idosa em Instituições de Longa Permanência (ILPI) e às pessoas com deficiências, especialmente em casos de alta complexidade. Nesses contextos, ela trabalha para garantir o bem-estar emocional dos acolhidos, ajudando-os a lidar com as questões relacionadas à dependência e incapacidade, sempre buscando promover um ambiente mais seguro e humanizado.

Outros importantes programas no SUAS compartilhados foram a Família Acolhedora e o Centro de Referência Especializado para População em Situação de Rua (Centro POP). No projeto Família Acolhedora, as famílias inscritas podem fornecer acolhimento temporário às crianças e adolescentes em risco durante o período de afastamento da sua família de origem ou enquanto se aguarda uma família para adoção permanente.

O Centro POP, com o Albergue, oferece abrigo, alimentação, acolhimento e encaminhamento para serviços de saúde, acesso aos documentos e a busca de emprego para os usuários, com foco na reintegração social. O papel do psicólogo em cada um desses programas é garantir o suporte emocional em situações de fragilidade de vínculos sociais, com o objetivo de proporcionar a integração social e habitação no seu território.

Experiências compartilhadas

Diante das experiências compartilhadas, esta matéria foi possível graças aos valiosos relatos dos egressos sobre o mercado de trabalho em Psicologia. Ao abordar os diferentes campos de atuação, os estudantes puderam se aprofundar nas nuances de cada área, ampliando sua visão sobre os desafios e oportunidades que encontram no campo profissional. Com isso, a entrevista com os egressos não só enriqueceu o conhecimento dos acadêmicos, mas também os preparou para uma atuação mais consciente e adaptada às necessidades reais da profissão, oferecendo um panorama mais claro das possibilidades que os aguardam ao concluírem sua formação. Os acadêmicos e o curso agradecem o tempo e dedicação dos egressos por compartilhar experiências.

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





EDUCAÇÃO FÍSICA

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

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

DIFERENCIAIS

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



DURAÇÃO
8 semestres



HORÁRIOS
Noturno



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

LEIA O QR CODE E CONHEÇA MAIS



VISITE A PÁGINA
Licenciatura



VISITE A PÁGINA
Bacharelado





Palavra do coordenador

Prof. João Derli de Souza Santos

Coordenador do curso de Educação Física da UNIFEBE

A quinta edição da Revista Saúde e Bem-Estar é uma iniciativa da UNIFEBE, por meio da Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e Cultura, visando divulgar as atividades realizadas durante a Curricularização da Extensão dos Cursos de Graduação da área da Saúde. Nesta edição, os docentes e acadêmicos do curso de Educação Física foram desafiados a planejar e executar temáticas teórico-práticas, em parceria com os egressos do curso de Educação Física. Que, ao final das duas etapas da Curricularização da Extensão, resultou em conteúdos sobre basquete, natação, jiu-jitsu, futsal feminina e futebol de campo. Os textos apresentados pretendem oportunizar aos leitores conhecer os espaços de atuação dos egressos do curso de Educação Física da UNIFEBE.

Uma ótima leitura!

ED. FÍSICA





BASQUETE

Um espaço de
aprendizado
e evolução
pessoal

¹Professores — ²Acadêmicos

¹Camila da Cunha Nunes, Olavo Larangeira Telles da Silva e João Derli de Souza Santos. ²Alessandra Cavichioli, Gustavo Renan Henkemeier, Laura Eduarda Fantini, Matheus Ricardo Comper, Ana Lara Day, Paulo Henrique Hodecker, Diego Werner, Tiago Henrique Reis, Víctor Fernando Pavesi, Iago Haveroth Goerttmann, Uriel Mateus Brogni, Pietro Pires Martire, Douglas Tomasoni, Mauricio Galeti, Emelly Medeiros Silva, Thiago Gabriel Conti Rockenbach, Henrique Ristow Reis, Cleiton Leite da Silva, Maisa Klabumde, Bruna Rodrigues Correa, Sofia Geanesini Felix, Rai Koehler Strazzer, Victor Hugo Klann, Larissa da Silva, Joana Vitorino Deschamps, Laís Leiny de Jesus, Gabriel Dias, Leonardo Petermann Bambinetti, Heloíse Schappo.

O esporte, em suas múltiplas manifestações, configura-se como uma ferramenta poderosa no processo de formação e desenvolvimento pessoal.

Conforme o tecnólogo em Gestão Pública, Fábio F. C. Barboza (2023), mais do que promover benefícios físicos, como melhora da aptidão motora, resistência e saúde de forma geral, a prática esportiva favorece o amadurecimento psicológico e a construção de habilidades sociais.

No contexto esportivo, especialmente em modalidades coletivas, os jogadores são constantemente desafiados a lidar com emoções, tomar decisões sob pressão, trabalhar em equipe, respeitar regras e adversários. Para a pesquisadora Amanda Tybel Lessa (2023), essas experiências contribuem para o fortalecimento da autoestima, persistência, autocontrole e da capacidade de convívio em grupo, promovendo uma formação integral que ultrapassa os limites do desempenho atlético.

Dessa forma, o esporte se apresenta como um meio para o crescimento pessoal, estimulando o desenvolvimento e a formação nos aspectos individuais e sociais.

Benefícios do basquete

O basquete pode ser considerado uma importante prática para o desenvolvimento humano. Por meio desse esporte é possível aprimorar valores, como responsabilidade, disciplina, resiliência e trabalho em equipe. Assim, ao transformar a quadra em um espaço de inclusão e construção de ensinamentos, a modalidade cria uma passagem para novos caminhos.

Essa visão é compartilhada pelo egresso do curso de Educação Física do Centro Universitário da Fundação Educacional de Brusque (UNIFEBE), Daniel de Paula, 48 anos, fundador e treinador de basquete do projeto SER Brusque. “O basquete auxilia no crescimento e desenvolvimento, não apenas físico e motor, mas também no trabalho em grupo, na vivência do esporte e no desejo de crescer. Ajuda a melhorar constantemente e a alcançar objetivos. Ensina a trabalhar em equipe e tomar decisões rápidas, habilidades essenciais no esporte, especialmente no basquete”, afirma.



Experiências com o esporte contribuem para o fortalecimento da autoestima, persistência, autocontrole e capacidade de convívio em grupo

Muito mais que o aspecto físico e competitivo, o basquete ultrapassa os limites das disputas intensas em quadras e estádios, ganhando cada vez mais destaque como instrumento de inclusão social e aprendizado contínuo. Nesse sentido, projetos que envolvam essa modalidade esportiva têm se mostrado eficazes em aproximar diferentes realidades sociais, oferecendo oportunidades para crianças, jovens e adultos desenvolverem habilidades motoras e valores essenciais para a vida em comunidade.

“O esporte tem esse poder de transformação, ele acolhe, escuta, abraça as diferenças e transforma as fragilidades em novas expectativas de vida”, confirma a pedagoga Kessia Katiane Alves Pessoa, em seu artigo publicado em 2023.

SER Brusque

O projeto SER Brusque auxilia crianças e adolescentes em seu desenvolvimento pessoal por meio do basquete, em Brusque, Santa Catarina. De acordo com Maicon Lemos, 29 anos, também treinador do projeto, o objetivo é proporcionar experiências com o esporte, fazendo com que os participantes vivenciem diferentes emoções em quadra e possam aplicar essas lições em suas vidas.

O SER Brusque iniciou suas atividades em 2019 e, daí em diante, acolhe crianças e adolescentes para a prática do basquete como forma de educação e aprendizagem. “Trabalhamos liderança, autoestima, crescimento e a busca por algo a mais. O projeto pode abrir portas para uma faculdade e para um futuro pessoal e profissional melhor”, enfatiza o fundador e treinador, Daniel de Paula.

João Sbardel, de 14 anos, faz parte do SER Brusque. Para ele, “o projeto proporcionou novas amizades, ensinou como trabalhar em equipe, conviver com os outros e, principalmente, o valor do respeito nas relações que construímos aqui”. Nessa mesma perspectiva, o aluno Franco Maurici, 12 anos, destaca que aprender a jogar basquete o auxiliou na melhora da habilidade social: agora ele se comunica de uma forma mais eficaz com as outras pessoas.



Em Brusque, o basquete se apresenta como instrumento educativo e de inclusão



O esporte treina o trabalho em equipe e a tomada de decisões, habilidades essenciais para a vida



Amizade e respeito em quadra são valores que as crianças e adolescentes podem aplicar na vida pessoal e no futuro profissional

Outro grande benefício é a amizade e o respeito mútuo entre os participantes. Na quadra, crianças e jovens aprendem a conviver com a diversidade, a trabalhar em equipe em busca de objetivos comuns e a valorizar as habilidades de cada atleta. O esporte, então, transcende a competição e se torna uma ferramenta para a formação de cidadãos mais conscientes e tolerantes. “Não há distinção entre rico e pobre. A criança pode crescer e alcançar seus objetivos por meio do esporte, mudar o ciclo de vida da sua família e aprender a conviver com pessoas de diferentes realidades sociais”, destaca Daniel.

Esporte para a vida

O esporte é capaz de influenciar a vida de crianças, adolescentes e jovens, muito além das aptidões físicas ou das conquistas competitivas. Ele se estabelece como um meio eficaz de promoção do crescimento pessoal, estimulando a construção de valores, o fortalecimento das relações sociais e o desenvolvimento emocional dos praticantes.

Iniciativas como o projeto SER Brusque evidenciam o poder do esporte como instrumento educativo e inclusivo, capaz de criar oportunidades e ampliar horizontes. Ao proporcionar vivências significativas dentro e fora das quadras, o basquete contribui para a formação de sujeitos mais conscientes, resilientes e preparados para os desafios da vida em sociedade.

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



NATAÇÃO

sem Barreiras

O impacto na qualidade
e expectativa de vida

¹Professores — ²Acadêmicos

¹André Luiz de Oliveira Braz, Jaqueline Pedrini Molinari e Wagner Eduardo Estácio de Paula. ²Bárbara Edite Limas, Kawana Caroline Gouvea, Rafaela Rodrigues, Luana Gardini Silva, Ana Carolina da Cunha, Maisa Colombi Betinelli, Karen Lara da Rosa, Luisa Paulus Martins, Weligton João dos Santos, Ana Carolina Pech Rech, Gabriele Santos Barbosa, Gabriele Camile dos Santos, Tatiana Santos do Nascimento, Daniel Mecias, Ieda Todt Camargo, Kauã Jasper Ferreira, Gabriel Ramos da Silva, João Vitor da Silva, Monique Krempel, Emily Caroline Piloneto, Yasmin Barth de Oliveira, Camile Ribeiro Lemos, Geferson Farias Bastos, Meiriane da Silva Domingos. Arthur Henrique Garcia, Victor Hugo Gonçalves Serpa.

Você sabia que a natação surgiu da necessidade humana de sobrevivência no meio aquático, sendo usada para buscar alimentos e como meio de escapar dos perigos existentes no ambiente terrestre? Com o passar dos anos, a natação aumentou suas finalidades, passando a auxiliar em navegações e guerras. Na Antiguidade, os gregos a consideravam parte da formação cidadã, enquanto os romanos a usavam para treinamento militar. Como esporte, a natação começou a ser praticada apenas no final do século XIX, e a Inglaterra impulsionou sua expansão ao criar a Associação Amadora de Natação, em 1869.

A modalidade evoluiu de simples movimentos de braços e pernas sem qualquer objetivo ou técnica, para nados sistematizados, organizados e técnicos. Nesta evolução, o primeiro manual sobre natação foi escrito em 1538, pelo suíço Nikolaus Wynmann, que defendia o aprendizado já conduzido por um profissional de Educação Física. Inicialmente, não havia tipos de nados ou regras, existindo somente a intenção de se deslocar na água.

Benefícios

A natação oferece benefícios inegáveis para pessoas de todas as idades e capacidades, promovendo o bem-estar físico, emocional e mental. Ela trabalha a maioria dos músculos do corpo, aumentando a flexibilidade, resistência e tonificação muscular, devido à resistência da água. Além disso, melhora a força corporal total e o condicionamento físico, especialmente os músculos do quadril, abdome e costas. A natação também aprimora o sistema cardiovascular, aumentando a capacidade pulmonar e a absorção de oxigênio, resultando em ganhos aeróbios e anaeróbios.



Durante a curricularização da extensão foi possível dividir a piscina com atletas que representam Brusque na modalidade

Para crianças e adolescentes

A natação oferece vários benefícios fisiológicos, como alívio de espasmos e dores musculares, aumento da amplitude articular, fortalecimento muscular, melhoria da circulação, equilíbrio e postura, além de relaxamento e aumento da elasticidade da pele. A estimulação aquática favorece a coordenação motora, autonomia e a interação com o ambiente.

Profissionais qualificados podem ajudar bebês a desenvolver movimentos natatórios e reflexos típicos da primeira infância. A natação contribui para o desenvolvimento neuromotor e ajuda na prevenção e tratamento de problemas neurológicos, promovendo a coordenação, agilidade e equilíbrio das crianças.





Matheus Orfini Diegoli (ao centro), egresso do curso de Educação Física da UNIFEBE, é coordenador de Natação da Viva, academia de Brusque

Para idosos e asmáticos

A natação é um dos esportes que causa menos broncoconstrição em comparação com outras atividades físicas. A umidade próxima à superfície da água diminui sua perda pela respiração, protegendo as vias aéreas e facilitando a entrada de ar quando se está na posição horizontal, diminuindo a resistência das vias aéreas. Estudos mostraram uma redução significativa da hiper-responsividade brônquica em crianças asmáticas após começar a natação (3 meses, 24 sessões), em comparação com grupo controle.

Já o processo de envelhecimento traz consigo diversas alterações fisiológicas e funcionais que podem impactar diretamente a qualidade de vida do idoso. Pesquisas demonstram que a natação contribui significativamente para a melhora da força muscular, atua diretamente na prevenção e no controle de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e problemas osteoarticulares. Além disso, o ambiente aquático reduz o impacto nas articulações, permite que idosos realizem exercícios com maior segurança e menor risco de lesões. A participação em atividades aquáticas estimula o convívio social, reduz o isolamento, melhora a autoestima e promove o bem-estar psicológico, aspectos fundamentais para uma melhor qualidade de vida.

Capacidades físicas

A técnica na natação é essencial para aumentar o desempenho, reduzindo o arrasto e maximizando a propulsão. Envolve a posição do corpo, braçadas, respiração e pernadas. Uma boa técnica economiza energia, permite ritmo constante e traz benefícios como menor esforço, prevenção de lesões e mais aproveitamento dos treinos.

A respiração na natação deve ser coordenada com os movimentos para minimizar o arrasto. No nado crawl, é lateral ou bilateral; no nado costas, livre; no peito e borboleta, ocorre a respiração frontal, onde é preciso erguer a cabeça, o que aumenta a resistência. Os desafios incluem a entrada de água nas vias respiratórias e o impacto da respiração na flutuabilidade. Por isso, o aprendizado ocorre gradualmente, com cada estilo exigindo diferentes níveis de coordenação e esforço.

Brusque nas piscinas do mundo

Aos 33 anos, casado e pai de dois filhos, Matheus Orfini Diegoli é coordenador de Natação da Viva, academia de Brusque (SC). Egresso do curso de Educação Física Licenciatura e Bacharelado da UNIFEBE e especialista em Fisiologia e Biomecânica Avançada do Exercício, além de diversos cursos direcionados à natação, o profissional é treinador de um atleta paraolímpico da cidade. Devido à experiência, Matheus observa na prática o que já conhecia na teoria: os benefícios da natação para pessoas com deficiência.

Durante um bate-papo com acadêmicos de Educação Física da UNIFEBE, o profissional ainda reforçou a importância da natação para todas as idades, sobretudo quando aplicada na recuperação de lesões. Pessoas que permanecem por muito tempo na mesma posição, podem sofrer com dores pelo corpo. Segundo ele, dentistas e trabalhadores da indústria lideram o grupo de reabilitação. “A natação ajuda esse grupo de pessoas a melhorar dores de um modo geral. Além disso, contribui para prevenção ou recuperação de lesões. O aluno ainda terá acesso ao benefício cardiovascular, ganho de massa muscular, socialização, experiência e vivência”, afirma.

Capacidades táticas

As capacidades táticas na natação estão relacionadas às regras da modalidade, permitindo traçar estratégias para obter vantagem nas provas. Por exemplo, após a largada, o atleta pode ficar submerso por até 15 metros, e quanto mais próximo desse limite, maior a vantagem.

De acordo com a Metodologia Gustavo Borges (2025), as táticas envolvem aspectos fundamentais da natação, como:

Virada: Manter a velocidade durante a mudança de direção;

Respiração: Evitar a perda de velocidade;

Flutuação: Reduzir o arrasto e melhorar a eficiência;

Propulsão: Combinação de braços e pernas para gerar velocidade;

Imersão: Fase submersa após a largada para ganhar velocidade;

Saída: Impulsão correta ao sair do bloco, exceto no nado costa, que permite ser realizada dentro da piscina;

Controle do Ritmo: Ajuste do ritmo conforme a distância, com intensidades variáveis em provas curtas, médias e longas.

O legado da natação em Brusque

Matheus Pedrini, Maria Fernanda Pedrini Dietrich e Arthur Bittencourt são ex-nadadores que marcaram presença na equipe de Brusque. Para Matheus, a saída foi natural: “Foi por conta da idade e porque precisava trabalhar”.

Já Maria Fernanda deixou as piscinas por questões de saúde. “Tive um problema no joelho. Nadava há mais de nove anos e acabei me cansando”.

Arthur, por sua vez, buscava novos desafios. “Saí da equipe porque queria fazer o curso de Guarda-Vidas Civil”.

Apesar de não competirem mais, todos mantêm uma relação próxima com o esporte. Matheus agora se dedica à academia, musculação e vôlei. Maria Fernanda segue os treinos na academia e considera voltar à natação por saúde. Arthur é o mais ativo nas piscinas: nada cerca de três vezes por semana e com a intenção de levar o esporte para a vida toda.





Defensor da Natação, Matheus afirma que é um esporte para todas as idades e ajuda, especialmente, na recupera o de lesões

Os motivos para o trio iniciar a prática foram uma conjun o de saúde, influência da família e a necessidade de se envolver em algum esporte. Matheus começou por causa da asma; Maria Fernanda se inspirou no primo atleta; e Arthur buscava os benefícios para a saúde, aliado ao incentivo dos pais. Assim, cada um desenvolveu sua especialidade: Matheus se destacou nos 50 e 100 metros livre e costas; Maria Fernanda nos 100 metros costas; e Arthur em provas de longa distância, além do borboleta e medley.

Novas gera es em destaque

Os atuais atletas que formam a equipe Brusque são Vitória Machado, Alice Nalu dos Santos, César e Gabriel Rosén.

No esporte há 11 anos para tratar a asma, César busca uma carreira competitiva e destaca os benefícios para a saúde mental. Gabriel, que nada desde pequeno, valoriza o ambiente das competi es, mas planeja deixar o esporte por conta dos estudos e trabalho. Seu maior desafio foi alcançar o pódio, mesmo com muito esforço.

Vitória começou a nadar devido à escoliose e percebeu melhoras importantes na coluna e no controle do estresse. Ela sonha em ganhar medalhas e, futuramente, planeja abrir uma clínica para atletas, após cursar Fisioterapia. Alice, com apenas 11 anos, foi incentivada por amigos e familiares e agora se esforça para melhorar seus tempos, apesar das dificuldades com o condicionamento físico.



Jiu-jitsu

O desafio de mudar a percepção das pessoas sobre as artes marciais

¹Professores — ²Acadêmicos

¹Adonis Marcos Lisboa e Fabricio Bado. ²Sarah Mey Mannrich, Matheus de Oliveira Figueira, Stefani Moresco Fischer, Emile Ribeiro Lemos, Anastacia Gabriella Nogueira, Lady Laura Valtersdolf Moreira, Yasmin Leoni, Pedro Henrique Duarte, Yuri Oliveira Mosconi, Natan Ricardo Maurici de Medeiros, Maria Janiely Amaral da Silva, Kauane Ribeiro Cruz Luna, Bruna Caroline dos Santos, Maiza Stolfi Lungen, Henrique Schlindwein, Amanda Camargo da Silva, Mirele Nunes de Simas, Vinicius Alves, Orlando Voss Neto, Iliana Torresani Groh, Matheus Ferreira, Marcos Eduardo Paz Vanini, Robson Vitor Silva Costa, Rodrigo Weber Flores, Verônica Oliveira Ledesma.





No Centro de Treinamento onde o professor Halley Schaefer ministra aulas de jiu-jitsu, são acolhidas crianças e adultos para a prática do esporte

O jiu-jitsu se estabeleceu não apenas como um sistema de defesa pessoal, mas como uma filosofia de vida profundamente enraizada em princípios éticos e estratégicos. Com uma história que remonta há mais de 2.500 anos, esta arte marcial teve suas origens entre os monges budistas da Índia, que desenvolveram técnicas de autodefesa sem o uso de armas, alinhadas aos seus preceitos religiosos que condenavam a violência. Esses monges, frequentemente vítimas de saques durante suas longas peregrinações, criaram um método que utilizava a força do adversário contra ele mesmo, dando origem ao que mais tarde seria conhecido como Jiu-Jitsu, conforme descreve a Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu (CBJJ, 2010).

A jornada histórica desse esporte o levou da Índia para a China e, posteriormente, para o Japão, onde foi refinado e sistematizado como “Jūjutsu” (arte suave). No contexto japonês, o jiu-jitsu tradicional era composto por técnicas diversificadas que incluíam quedas, torções, imobilizações e estrangulamentos, muitas vezes ensinadas por meio de katas, sequências predeterminadas de movimentos, conforme ensinou seu criador, Jigoro Kano (2005).

No entanto, foi no Brasil, por meio do mestre japonês Mitsuyo Maeda, que o jiu-jitsu encontrou um terreno fértil para sua evolução mais significativa. Maeda, um expoente da escola Kito-ryu, transmitiu seus conhecimentos a Carlos Gracie, que, com seu irmão Hélio Gracie, adaptou e desenvolveu o que hoje se conhece como Jiu-Jitsu Brasileiro.

A inovação trazida pela família Gracie revolucionou a arte marcial. Enquanto o jiu-jitsu tradicional japonês focava em técnicas pré-arranjadas e movimentos coreografados, o estilo brasileiro priorizou a eficiência em situações reais de combate, especialmente no que diz respeito à luta no solo. Hélio Gracie, em particular, adaptou as técnicas para compensar sua própria estrutura física menos avantajada, desenvolvendo um sistema que permitia a um praticante menor e mais fraco superar adversários maiores, por meio do uso inteligente de alavancas, controle corporal e técnicas de finalização. Essa abordagem não apenas democratizou a arte marcial, mas também a tornou extremamente eficaz, tanto em contextos de defesa pessoal quanto em competições esportivas.

No âmbito esportivo, o Jiu-Jitsu Brasileiro (BJJ) se desenvolveu como uma modalidade distinta, com regras específicas que enfatizam o controle posicional e as finalizações no solo. Ao contrário de outras artes marciais que privilegiam golpes traumáticos, como socos e chutes, o BJJ concentra-se na luta corpo a corpo, exigindo dos praticantes não apenas força física, mas também estratégia, timing e uma profunda compreensão da mecânica corporal.

De acordo com o mestre em Desempenho Físico, Vinícius Roberto Zen, estudos no campo do treinamento esportivo destacam que a força muscular, particularmente a força isométrica e dinâmica, desempenha um papel crucial na performance de um lutador de jiu-jitsu, sendo tão importante quanto a resistência cardiovascular e a flexibilidade.

Em Brusque, o professor Halley Schaefer atua há 8 anos no ensino de artes marciais. Egresso da Unifebe, o profissional da Educação Física já formou campeões em competições nacionais e mundiais. Porém, além de assessorar atletas, ele também desenvolve um importante trabalho de inclusão, acolhendo crianças autistas e com demais neurodivergências no esporte.

Inclusão social

O jiu-jitsu também se destaca como uma ferramenta de inclusão social. Sua prática é acessível às pessoas de todas as idades, gêneros e condições físicas, adaptando-se às limitações individuais enquanto promove crescimento pessoal. Escolas e projetos sociais ao redor do mundo têm utilizado o esporte como meio de transmitir valores como respeito, hierarquia e trabalho em equipe, especialmente em comunidades carentes, onde a arte marcial serve como uma alternativa positiva frente ao envolvimento com violência e drogas.

Em síntese, o Jiu-Jitsu Brasileiro representa muito mais que uma simples arte marcial ou modalidade esportiva. É uma filosofia que integra corpo, mente e espírito, oferecendo aos seus praticantes não apenas habilidades de combate, mas também lições valiosas para a vida. Sua história de adaptação e evolução reflete a própria natureza humana – a capacidade de transformar desafios em oportunidades, fraquezas em forças. À medida que continua a crescer globalmente, o jiu-jitsu redefine a percepção das artes marciais, mostrando que a verdadeira força reside não na violência bruta, mas na técnica, estratégia e, acima de tudo, no caráter.

Benefícios do esporte

Além dos aspectos técnicos e competitivos, a prática do jiu-jitsu oferece uma gama de benefícios físicos e psicológicos. A atleta Gabriela Miranda confirma que, fisicamente, os praticantes experimentam melhoras significativas na composição corporal, com redução de gordura e aumento de massa muscular, especialmente em regiões como braços, abdômen e quadril. O treinamento regular também promove o desenvolvimento da flexibilidade, coordenação motora e resistência cardiovascular, elementos essenciais para uma vida saudável.

Nas obras produzidas pela família Gracie estão elencados os efeitos positivos do esporte no plano mental e emocional, contribuindo para a autoconfiança, disciplina e capacidade de lidar com o estresse. A natureza desafiadora da arte marcial, que exige constante superação e adaptação, contribui para o desenvolvimento de resiliência e inteligência emocional, qualidades valiosas, tanto dentro quanto fora do tatame.



Egresso da UNIFEBE, Halley já formou campeões em disputas nacionais e internacionais, mas ele também se dedica a ensinar o esporte para crianças neurodivergentes





Futsal feminino

Contribuição para a formação humana,
acadêmica e profissional

¹Professores — ²Acadêmicos

¹André Boscatto e Marcio de Oliveira Nunes ²Luiza Vasconcellos dos Santos, Rafaela Carvalho Sitta, Eveli Cristina Calou Diogenes, Mariana Cavalcanti Mendes, Mylena Nunes dos Santos, Jessica do Nascimento Oliveira, Sidmara Rodrigues, Erica Almeida Formighieri, Hellen Crisitina Capraro Dalla Brida, Ana Quéli da Silva Pimpim, Danielle Aparecida Correa Penteado, Kauana dos Santos Tamanini, Maria Laura Lemos, Guilherme Angeli, Vitoria Tavares, Nicolay Fernandes Rezini, Bruno André de Lara, João Guilherme Bohn, Gabriel de Amorin Coelho, Mariana Menegazzo, João Pedro Moço Monteiro, Lorrana Borges Alves dos Santos, Ana Aline Arruda Alves, Elisabete da Silva Rubik, Julia Francisco.



Por ser um esporte dinâmico, o futsal promove benefícios físicos, cognitivos e sociais

O futsal surgiu no Uruguai, na década de 1930, criado pelo professor Juan Carlos Ceriani, que adaptou o futebol de campo para quadras menores. Ele combinou regras de outros esportes, como handebol, basquete e polo aquático. A modalidade chegou ao Brasil por volta de 1940, sendo praticada inicialmente na Associação Cristã de Moços (ACM). A partir daí, o esporte ganhou destaque nacional.

Em 1979, foi fundada a Confederação Brasileira de Futebol de Salão. Anos depois, surgiu também a Federação Internacional. Em Santa Catarina, o futsal começou a ser praticado em 1956, nas cidades de Joinville e Florianópolis. No ano seguinte, foi criada a Federação Catarinense de Futebol de Salão (FCFS), sob a liderança do Dr. Fernando Luiz Soares de Carvalho.

Fundamentos técnicos e táticos

Os fundamentos técnicos do futsal são movimentos motores realizados com controle e percepção, como: passe, chute, domínio, condução, drible, lançamento, cabeceio e defesa. Eles são essenciais para a eficácia no jogo e são priorizados nos treinos para tornar os movimentos mais fluídos e eficientes. A tática, por sua vez, diz respeito à forma como os jogadores e equipes se comportam durante a partida. O treino tático é elaborado com situações-problema, em que o atleta precisa tomar decisões rapidamente, desenvolvendo raciocínio estratégico e entendimento coletivo.

Capacidade física

As capacidades físicas relacionadas à prática do futsal são: flexibilidade, força e potência, resistência, coordenação, agilidade e velocidade.

No esporte, as principais capacidades físicas necessárias para a prática são a força muscular e a agilidade. A força muscular é definida como a capacidade de vencer uma considerável resistência externa, por meio de um grande esforço muscular. Já a agilidade se refere à habilidade de mudar de direção e/ou movimento no menor tempo possível.

Além disso, a potência é um componente essencial no futsal, estando presente em diversos gestos esportivos. Como essas ações são realizadas de forma repetitiva, os jogadores precisam manter um bom índice de resistência à fadiga para sustentar o desempenho ao longo da partida.





As principais capacidades físicas necessárias para a prática do futsal são a força muscular e a agilidade

Benefícios

Por ser um esporte dinâmico, o futsal promove uma ampla gama de benefícios físicos, cognitivos e sociais. Do ponto de vista fisiológico, a prática melhora a coordenação motora, o condicionamento físico e a saúde cardiovascular, além de fortalecer ossos e articulações. Por ser uma modalidade de alta intensidade, estimula a resistência respiratória e cardiovascular, aprimorando a capacidade do organismo de transportar oxigênio para os músculos.

No âmbito cognitivo, o futsal exige tomadas de decisão rápidas, desenvolvendo raciocínio lógico, memória e flexibilidade mental. O espaço reduzido e o ritmo acelerado do jogo demandam análise estratégica constante, favorecendo a criatividade na resolução de problemas e a adaptação a diferentes cenários. Essas habilidades extrapolam o ambiente esportivo, refletindo positivamente na vida acadêmica e profissional.

Viver do esporte

Atleta de futsal e egressa do curso de Educação Física da UNIFEFE, Kassiana Antunes de Oliveira, 24 anos, compartilhou sua trajetória com os acadêmicos do curso, durante a Jornada da Curricularização da Extensão, referente ao primeiro semestre de 2025. Integrante da equipe de futsal feminina do O Barateiro, ela garante que o esporte melhora a saúde física, mental e social, incluindo força, coordenação motora e resolução de problemas. “A paixão pelo futsal é a principal motivação para a prática contínua, sem previsão de parar”, afirma Kassiana.

Apesar do crescimento do futsal feminino, ainda é necessário reconhecer as atletas como profissionais, com contratos formais e direitos trabalhistas garantidos. Investimentos de patrocinadores e colaboradores são essenciais para proporcionar oportunidades iguais e permitir que as atletas vivam do esporte.

Futebol de campo

Como meio de
recreação e saúde,
prática vai além das
capacidades técnicas
e táticas

¹Professores — ²Acadêmicos

¹Gerson Luis Morelli e Raquel Maria Cardoso Pedrosa. ²Wagner Suave Filho, Vinicius Toll Hasse, Cauã Vinicius Hasse, Gustavo Tarter Dalbosco, Leonardo Hassmann, Thawany Lima Honório, Paulo Jose dos Santos Neto, Allan Vitor Moura Soeiro, Robson Vitor Silva Costa, Arthur Soares, Allan de Oliveira Santos, Catrieli Naiandra Fischer Pollheim, Ana Luiza Braga da Silva, Pamela Ferreira de Andrade, Nicolay Cristine Alves do Amaral, Kenia Thais Machado, Willian Jonathan Sansão, Valdir Braga Sena Neto, Natan Valtersdolf de Souza, Evanilce Ribeiro dos Santos, Eduardo Antônio Huppel Alba, Nathã da Silva Lopes, Josue Assink, Luis Miguel Soares Osorio, Bernardo Testoni, Leonardo Sestrem.



O futebol de campo é o esporte mais popular no Brasil que, por sua vez, é reconhecido no mundo como o país do Futebol. Com diversos registros em populações isoladas entre si, na China, o *Tsu-chu* (3000 a 2500 a.C.) praticado com os crânios dos inimigos derrotados, parece ser a origem mais remota do futebol atual.

Em outubro de 1894 desembarcou no Porto de Santos, vindo da Inglaterra, o jovem estudante Charles Miller. Em sua bagagem, o considerado pai do futebol no Brasil, trazia duas bolas, uma bomba de ar, além de uniformes, apito e um livro de regras do esporte. A partir daí, a prática evoluiu muito e se tornou um fenômeno social.

Em 1928 foi realizada uma reunião em Amsterdã, Países Baixos, na qual surgiu a ideia de um campeonato mundial de seleções. A primeira Copa do Mundo ocorreu no Uruguai, em 1930, sendo esse país o campeão.

O futebol vai além de um simples esporte, pois funciona como uma poderosa ferramenta de socialização, que une pessoas de diferentes culturas e origens. Ele cria laços de amizade e pertencimento, promovendo a inclusão e a construção de identidade. Assim, configura-se como um verdadeiro reflexo das relações humanas no cotidiano.

Em Brusque, o egresso da UNIFEFE, Carlinho Rech, ex-atleta profissional, dedica-se em treinar quem compartilha do mesmo sonho: ser jogador de futebol. Bacharel e com licenciatura em Educação Física, ele é fundador da Rech Sport Academia de Futebol, especializada no treinamento de crianças e adultos.

O profissional recebeu professores e acadêmicos da UNIFEFE para compartilhar conhecimentos e experiências sobre a prática do futebol.

Capacidades físicas

O futebol é o esporte com um dos maiores desgastes físicos quando comparado a outras modalidades. Nele, o atleta de alta performance percorre, em média, 10 quilômetros durante um jogo, exigindo variadas capacidades físicas.

A resistência aeróbica é a condição de sustentar uma atividade física por longos períodos, necessária para a maioria dos praticantes de futebol. A força de potência representa a capacidade condicionante, que permite ao atleta realizar movimentos rápidos e com mudança de direção. Já a flexibilidade é a habilidade do jogador de executar movimentos de grande amplitude, que requeiram o uso de muitas articulações.

Ser ágil é essencial no mundo futebolístico, pois proporciona vantagem sobre o adversário e está diretamente ligado à habilidade técnica. A coordenação motora é a capacidade do corpo de sincronizar músculos, articulações e o cérebro para executar movimentos de forma eficiente. Por fim, a força de explosão é uma característica importante para os jogadores de futebol, porque influencia em sua capacidade de aceleração rápida e explosiva durante a partida.



O egresso da UNIFEFE, Carlinho Rech, afirma que, fora de campo, o papel do treinador é essencial para a preparação e condução da equipe

Fundamentos técnicos

O futebol de campo cada vez mais vem exigindo dos praticantes um aumento de capacidades técnicas, como passe, chute, cabeceio, condução de bola, drible, finta, domínio, recepção e marcação. Logo, todos esses fundamentos técnicos são cruciais para um jogo, seja amador ou profissional. Todo praticante deve ter algum domínio desses requisitos para conseguir se manter em uma partida com qualidade, melhorando a própria saúde.

Pensando em uma visão pedagógica, nas escolas esportivas surge a necessidade de um método de avaliação que não se limite apenas a testes físicos, mas que também possa apresentar algum parâmetro para um trabalho voltado à técnica específica do esporte, para que seja possível avaliar a efetividade do trabalho realizado e o que pode ser melhorado, mesmo que essas escolas não tenham um caráter de alta performance.

Fundamentos táticos

O futebol de campo exige habilidades técnicas e conhecimento tático para otimizar o desempenho. A tática organiza as ações dos jogadores para resolver situações da partida, abrangendo princípios ofensivos (posse de bola, amplitude, profundidade, mobilidade e penetração) e defensivos (recomposição, marcação, cobertura e compactação). No futebol moderno, o equilíbrio entre esses princípios é essencial, exigindo rápida tomada de decisão. Abel Ferreira, em “Cabeça fria, coração quente”, destaca conceitos como organização defensiva, transição e posse de bola, enfatizando a importância da estratégia e da mentalidade vencedora.



A prática do futebol está associada a diversos benefícios físicos, mentais e sociais



Mesmo para as crianças, a resistência aeróbica é uma das principais habilidades necessárias para a prática do futebol

Benefícios do futebol

Por ser um esporte dinâmico, o futebol traz diversos benefícios para o praticante. Fisicamente, melhora a capacidade cardiovascular, devido à alternância entre alta e baixa intensidade durante o jogo. Além disso, fortalece os músculos das pernas por meio de chutes, *sprints* e mudanças de direção, aumentando a força e a resistência aeróbica. O esporte também desenvolve a coordenação motora ampla e fina (especialmente nos goleiros) e melhora o equilíbrio dinâmico. Por ser adaptável a diferentes níveis de habilidade, pode ser praticado por pessoas de diversas faixas etárias.

No aspecto mental, o futebol atua positivamente na saúde emocional e psicológica. A prática regular contribui para a redução da ansiedade e da depressão ao estimular a liberação de hormônios e neurotransmissores ligados ao bem-estar, como endorfina, dopamina, serotonina e ocitocina. A adrenalina e o cortisol, apesar de associados ao estresse, são regulados durante o exercício físico, ajudando o corpo a lidar melhor com situações de pressão.

Socialmente, o futebol promove o trabalho em equipe, a resiliência, a empatia e a tomada de decisões rápidas - habilidades fundamentais para o desenvolvimento pessoal e interpessoal. Por tudo isso, o futebol vai além do entretenimento: é uma poderosa ferramenta para a saúde física, emocional e social do praticante.





UNIFEBE

É NOSSA. É DAQUI.

A UNIFEBE é a instituição pioneira no Ensino Superior de Brusque e região e **há mais de 52 anos contribui ativamente para o desenvolvimento social e econômico de toda a comunidade regional.** Por ser uma universidade comunitária, que integra o Sistema Acafe, tem no seu DNA o compromisso com a educação e a sociedade.

unifebe.edu.br

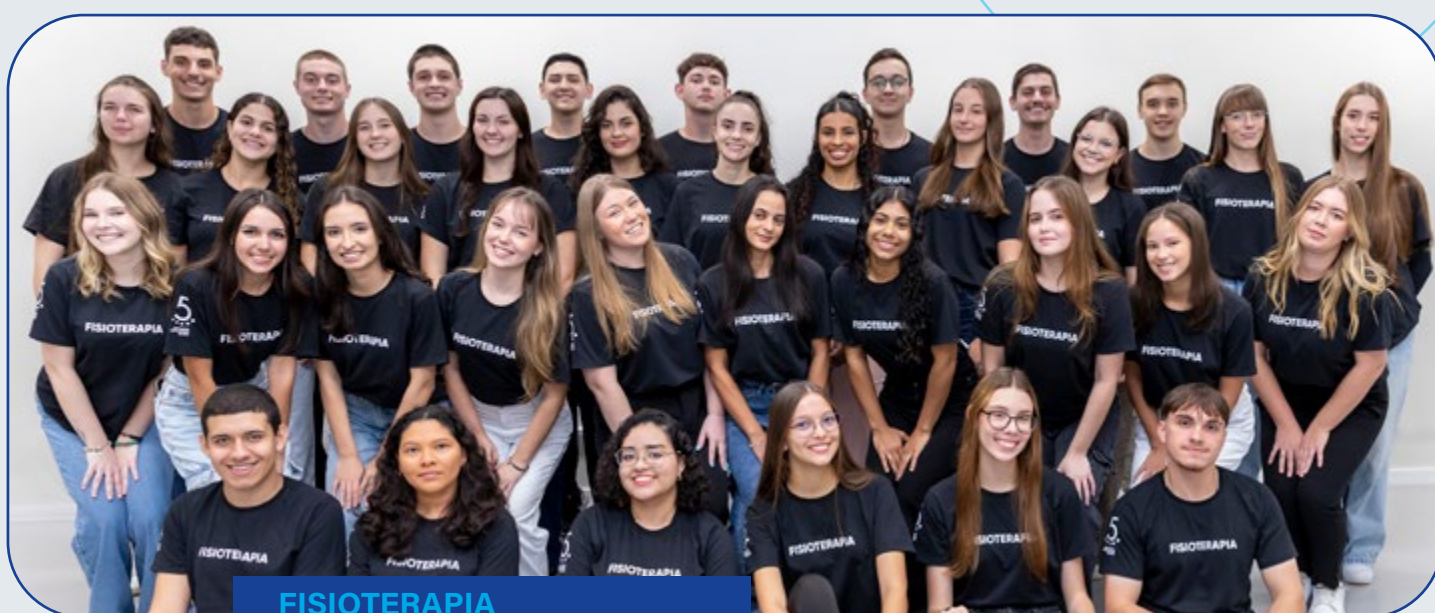
Brusque/SC

Quem faz a Revista UNIFEBE Saúde e Bem-Estar

Conheça os professores e acadêmicos envolvidos nesta edição



MEDICINA



FISIOTERAPIA

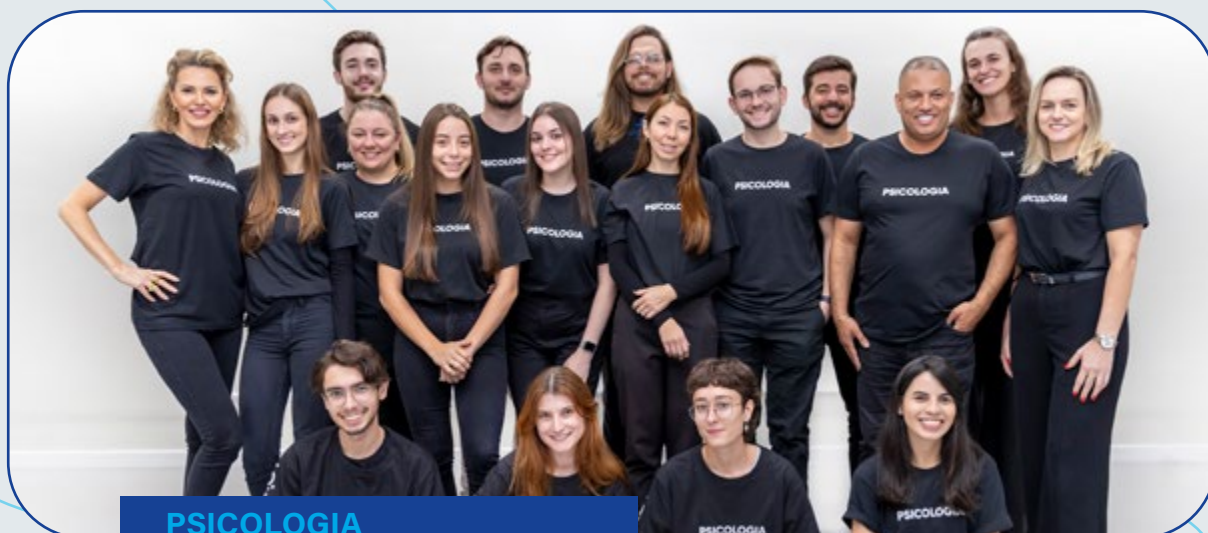
1ª Fase





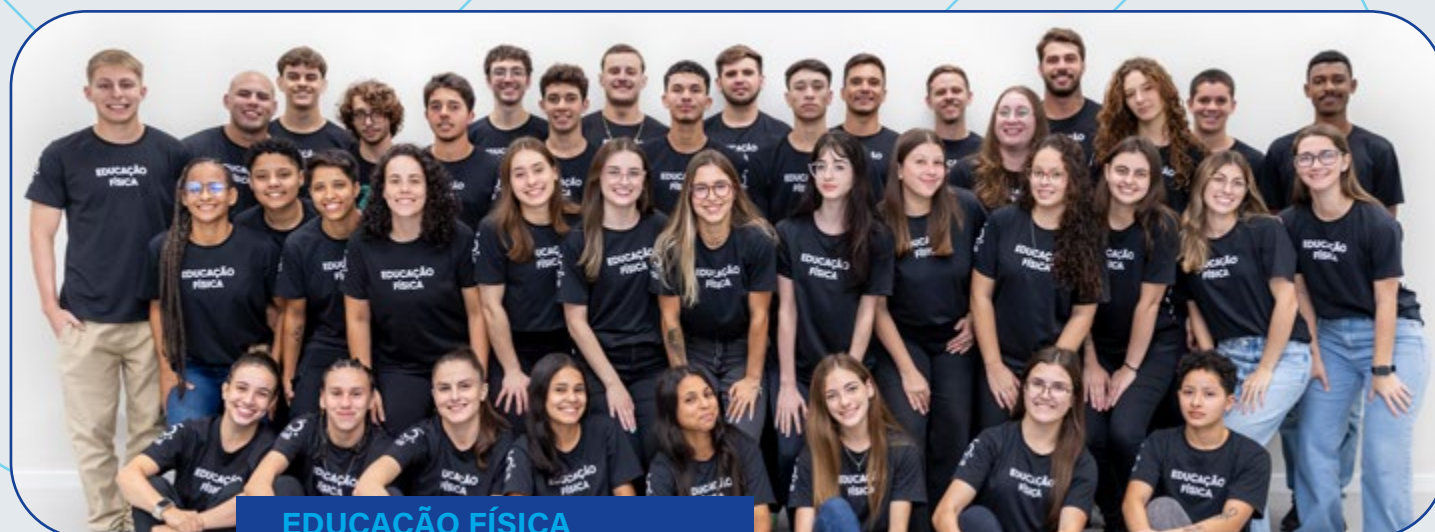
ENFERMAGEM

1ª Fase



PSICOLOGIA

9ª Fase



EDUCAÇÃO FÍSICA

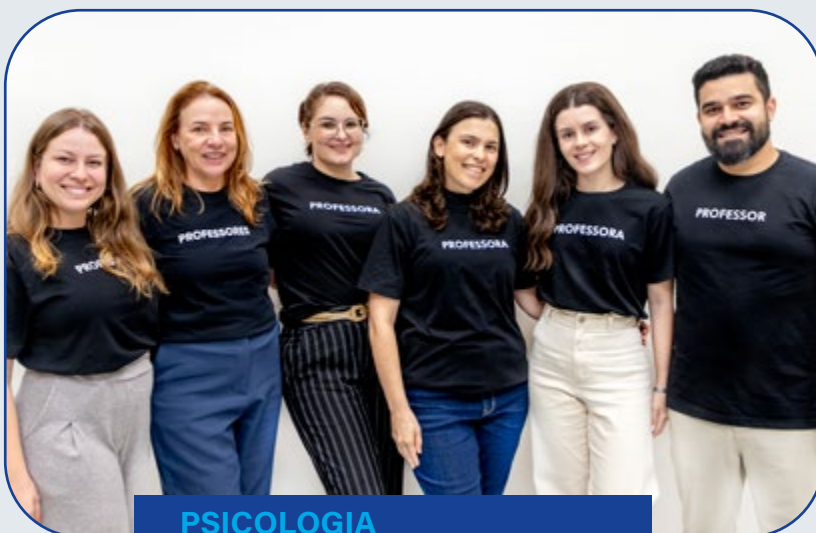
1ª Fase





MEDICINA

Professores



PSICOLOGIA

Professores



FISIOTERAPIA

Professores



ENFERMAGEM

Professores



EDUCAÇÃO FÍSICA

Professores



UNIFEBE

É NOSSA. É DAQUI.

unifebe.edu.br