

**ORGANIZADORES**

Bruna Leonel Carlos  
Diego Guimarães Openheimer  
Jéssica Suzuki Yamanaka  
Jonas Isac da Rosa

**Editora**  
**UNIVÁS**

# **FISIOTERAPIA EM AÇÃO:**

**Relatos de  
extensão  
da Univás**



**CURSO DE  
Fisioterapia**

**UNIVAS**  
UNIVERSIDADE DO VALE DO SAPUCAÍ

## Organizadores

Bruna Leonel Carlos  
Diego Guimarães Openheimer  
Jéssica Suzuki Yamanaka  
Jonas Isac da Rosa

# FISIOTERAPIA EM AÇÃO: RELATOS DE EXTENSÃO DA UNIVÁS

Univás  
2025

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação – CIP**

Openheimer, Diego Guimaraes (Org.)

Fisioterapia em ação: relatos de extensão da Univás/ Organização de Bruna Leonel Carlos, Diego Guimarães Openheimer, Jéssica Suzuki Yamanaka e Jonas Isac da Rosa – Pouso Alegre: Univás, 2025.

117f.

Vários autores

ISBN: 978-65-85924-29-0

1. Fisioterapia. 2. Saúde. 3. Extensão. I. Diego Guimarães Openheimer (Org.). II. Bruna Leonel Carlos (Org.). III. Jéssica Suzuki Yamanaka (Org.). IV. Jonas Isac da Rosa (Org.). V. Título.

CDD – 615.82

Bibliotecária responsável: Michelle Ferreira Corrêa: CRB/6-3538

Copyright © 2025

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução total ou parcial desta obra, desde que citada a fonte, que não seja para qualquer fim comercial e que haja autorização prévia, por escrito, do autor

**Organizadores:**

Prof. Me. Diego Guimarães Openheimer  
Prof. Me. Jonas Isac da Rosa  
Profa. Dra. Bruna Leonel Carlos  
Profa. Dra. Jéssica Suzuki Yamanaka

**Comitê Científico Interno:**

Prof. Dr. Ricardo Silva Alves,  
Prof. Me. Bruno Tavares do Vale  
Prof. Me. Marcelo Zager  
Prof. Me. Ricardo Cunha Bernardes

**Comitê Científico Externo:**

Prof. Ma. Silvia Mara Tasso  
Profa. Dra. Joelma Pereira de Faria Nogueira  
Prof. Dr. José Dias da Silva Neto

**Revisão:**

Michelle Ferreira Corrêa  
Prof. Me. Diego Guimarães Openheimer

**Pouso Alegre, 2025**

## APRESENTAÇÃO

### A CONTRIBUIÇÃO ACADÊMICA DOS TRABALHOS DE CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO EM FISIOTERAPIA DA UNIVERSIDADE DO VALE DO SAPUCAÍ

A incorporação da extensão universitária aos currículos de graduação representa avanço significativo no compromisso das instituições de ensino superior com a formação cidadã, crítica e transformadora dos estudantes. A curricularização da extensão, conforme orienta a Resolução CNE/CES nº 7/2018, fortalece o elo entre universidade e sociedade, promovendo uma aprendizagem ativa, contextualizada e socialmente relevante.

O curso de fisioterapia da Univás é pioneiro em atividades de extensão, mesmo antes do contexto de curricularização da extensão como diretriz nacional. A implementação efetiva da curricularização da extensão nos cursos de graduação foi estratégia essencial para consolidar a missão social da universidade.

Muitas ações foram realizadas pelos alunos e professores do curso de fisioterapia; com total integração às demandas reais da comunidade. Os presentes *e-books* foram compostos pelos relatos desta interação. O estilo de vida sedentário e as doenças cardiovasculares foram tópicos importantes abordados por alunos e professores; assim como sedentarismo em idosos e estratégias de combate por meio de alongamentos e exercícios físicos. Cuidado para o coração, impacto do uso excessivo de telas na saúde, sedentarismo e prejuízos à vitalidade, hipertensão, redução da ansiedade, escolhas saudáveis para a vida; também foram temas abordados em ações de extensão.

Importante destacar que outros projetos de extensão concluídos pelo curso de fisioterapia Univás, também obtiveram relevância social. Os títulos definem o impacto: “A atitude que salva: técnicas essenciais de primeiros socorros”. Irresponsabilidade no esporte: como pode gerar ou aumentar o risco de cardiopatias e disfunções respiratórias”. “O peso do cárcere: estudo sobre a saúde cardíaca da população prisional”.

Outros processos se vincularam aos projetos de curricularização da extensão da fisioterapia tais como: Impacto de quimioterápicos para homens e mulheres para a microrregião de Pouso Alegre. Comparações de gerações de atletas amadores de futebol em relação a lesões; além de estudar o contexto da lesão no mundo do futebol, clubes e conquistas. Os projetos de curricularização da extensão contaram com trabalhos sobre a síndrome de Burnouy nos alunos de fisioterapia. Realizou-se trabalhos: de fisioterapia em pacientes oncológicos; de ecoterapia para pacientes com paralisia cerebral, órteses para

membros inferiores, estimulações elétricas transcutâneas, fotogrametria, ergonomia e desequilíbrio muscular.

Trabalhou-se também com: cartilhas educativas para pacientes com Alzheimer; manual para pacientes hipertensos; uso de jogos eletrônicos para aprendizagem em crianças. Estudou-se sintomas depressivos em pacientes idosos ativos, assim como o estado mental e análise de vulnerabilidade.

Eu, José Dias da Silva Neto, professor e reitor da Universidade do Vale do Sapucaí – Univás, tenho a honra de exercer a função de divulgar o conteúdo desta obra; que se estabelece a partir da compilação dos trabalhos de curricularização da extensão no curso de graduação em Fisioterapia.

Salienta-se que os capítulos dos *e-books* são oriundos das turmas XXI e XXII! Situação que demonstra a maturidade do curso e o sucesso em que a formação-aprendizagem se estabeleceu também no contexto ensino/extensão. A maturidade do curso também é demonstrada pelo acompanhamento de seus egressos. Desta maneira, o texto se torna contexto quando os professores que compõem esta obra, são egressos do curso de fisioterapia da Univás que comemora 22 anos de existência.

Professora Doutora Bruna Leonel Carlos, bacharel em Fisioterapia pela Univás em 2014 e mestre em Ciências da Saúde pela USP em 2017, e doutora em Ciências da Saúde pela USP em 2025.

Professora Doutora Jéssica Suzuki Yamanaka, bacharel em Fisioterapia pela Univás em 2014 e mestra em Ciências pela USP em 2017, e doutora em Ciências pela USP em 2020.

Professor Mestre Jonas Isac da Rosa, bacharel em Fisioterapia pela Univás 2012 e mestre em profissional em Ciências Aplicadas à Saúde pela UNIVÁS em 2020 e doutorando do mesmo programa.

Professor Mestre Diego Guimarães Openheimer, bacharel em Fisioterapia pela Univás 2009 e mestre profissional em Ciências Aplicadas à Saúde pela Univás em 2013.

Tomo a liberdade, como anunciante da obra, de designá-los pela expressão corporativa: “pratas da casa”! O acompanhamento de egressos de um curso de graduação é de alta relevância para o Ministério da Educação do Brasil. A presente obra destaca os autores-orientadores, formadores dos acadêmicos que compõem os *e-books*, situação ímpar “formadores e formandos oriundos da mesma casa”, que denota a robustez do curso de graduação em Fisioterapia da Univás.

Os leitores terão possibilidade de compreender a contribuição acadêmica dos *e-books* a partir da interpretação dos capítulos que se desenrolam por meio de novos pressupostos e propostas educacionais que integram os pilares da Univás, como formadora em educação e saúde, educação na saúde e educação para a saúde. Processo que demonstra visão holística educacional.

Portanto, ao transpassarem os capítulos, o leitor encontrará a contribuição acadêmica da pesquisa em extensão comunitária e poderá identificar o ensino em nível de formação-aprendizagem dos alunos do curso de Fisioterapia da Univás e também a educação oferecida aos participantes dos projetos, com contribuições para estabelecimento de novas perspectivas para se desenvolver os resultados dos binômios saúde/educação e extensão comunitária.

E o social? Toda a leitura da obra está coroada pelo cunho social dos trabalhos apresentados. A iniciativa, advinda da compilação destes trabalhos de curricularização da extensão demonstram a inserção “com raízes profundas” do curso de Fisioterapia da Univás, na comunidade acadêmica, assim como na sociedade pouso-alegrense, mineira e brasileira. Boa leitura!

Pouso Alegre 07 de outubro de 2025

**Prof. Dr. José Dias da Silva Neto**

Reitor da Universidade do Vale do Sapucaí

## SUMÁRIO

### 01. ESTILO DE VIDA SEDENTÁRIO: DOENÇAS CARDIOVASCULARES APLICADOS À FISIOTERAPIA .....12

**Orientador:** Ricardo da Silva Alves

**Alunos:** Dyulia Natanaela Siqueira, Lavinia Lemes de Paiva, Letícia Carvalho de Paula, Letícia Venâncio Dutra da Costa, Maria Eduarda de Souza Vinhas,

### 02. SEDENTARISMO EM IDOSOS: ESTRATÉGIAS DE COMBATE POR MEIO DE ALONGAMENTOS E EXERCÍCIOS FÍSICOS.....23

**Orientador:** Ricardo da Silva Alves

**Alunos:** Bianca Lima Moschen, Camila Cristina Gonçalves, Brenda de Souza Gonçalves, Glautieli Kauana Cassemiro, Ítalo Reis Barbosa Sobreiro, Maria Luiza dos Reis, Talita Mariane Bruno e Maria Eduarda de Souza Vinhas

### 03. PRIMEIROS SOCORROS NO ESPORTE .....29

**Orientador:** Ricardo da Silva Alves

**Alunos:** Bianca Lima Moschen, Danielle de Lima Souza, Talita Mariane Bruno, Maria Laura Ferraz Nascimento de Castro, Graciela Auxiliadora Arruda, Glautieli Keuana Cassemiro, Ítalo Reis Barbosa Sobreiro, Pedro Henrique Pereira Paulino, Lucas Eugênio Fonseca Barbosa, Annamara Costa Martins e Maria Eduarda de Souza Vinhas<sup>1</sup>,

### 04. CARDIOSONO UMA NOITE DE CUIDADO PARA O CORAÇÃO .....36

**Orientador:** Ricardo da Silva Alves

**Alunos:** Aline Aparecida Pereira, Cecília Vitória de Paula Oliveira, Fellipy Reis Pereira, Gustavo Henrique Mota Lino, José Arildo Bernardes Junior, Letícia Moreira Santos, Luiz Gustavo de Oliveira Paiva, Maria Eduarda de Moura, Vitória Ferreira da Silva, Júlia Morais Pereira e Maria Eduarda de Souza Vinhas<sup>1</sup>

**05. DESCONECTE-SE: O IMPACTO DO USO EXCESSIVO DE TELAS NA SAÚDE .....**.....42

**Orientador:** Ricardo da Silva Alves

**Alunos:** Aline Aparecida Pereira, Cecília Vitória de Paula Oliveira, Brenda de Souza Gonçalves, Gustavo Henrique Mota Lino, Lais Moraes de Souza, Letícia Moreira Santos, Maria Eduarda de Moura, Vitória Ferreira da Silva, Isadora Aparecida Marçal da Silva e Maria Eduarda de Souza Vinhas.

**06. O ESTRESSE MARCAPASSO .....**.....48

**Orientador:** Ricardo Cunha Bernardes

**Alunos:** Bianca Andrade Ferreira dos Santos, Gabrielly Kauany Tomaz, Gisele Silva Araújo, Halex Damasceno de Paiva Vilela, Heliane Aparecida Andrade Magalhães, Isabela dos Santos Fernandes, Maria Clara Rodrigues Silva, Mariana de Cássia Silva, Mariany Christiny da Silva Guido, Rafaela Giovana Pereira, Thuliana Luiza Xavier Ramos, Vitória Ricardo dos Santos e Maria Eduarda Souza Vinhas

**07. O PESO DO CARCERE: ESTUDO SOBRE A SAÚDE CARDIACA DA POPULAÇÃO PRISIONAL .....**.....62

**Orientador:** Ricardo Cunha Bernardes

**Alunos:** Aline Aparecida dos Santos, Isadora Augusto Detoni, Isadora Emily Peixoto Costa, João Paulo Prinz da Silva, Lara Fonseca de Souza Rezeck Balestra, Nina Maciel Rocha Martins, Pâmila Mayara Silveira, Raissa Santos Pereira, Silas Oliveira Rosa, Thamiris Gabrielly de Carvalho Camara, Webster Wyncler do Prado Maciel, Yasmim Maria Domingues Augusto e Maria Eduarda Souza Vinhas

**08. DO SEDENTARISMO À VITALIDADE: A FISIOTERAPIA COMO ALIADA DO CORAÇÃO. .....**.....70

**Orientador:** Ricardo Cunha Bernardes

**Alunos:** Ana Cecília Xavier, Ana Karoliny Carvalho Inácio, Bianca Martins Paiva, Éliton Luiz de Carvalho Júnior, Heloísa Letícia Ribeiro da Silva, Lara Noronha Dias, Laura da Rocha Sagio, Laura Márcia de Souza Ferreira, Lóren Garcia Camargo, Lucas Ribeiro dos Santos, Luis Otávio Alvarenga Santos, Maria Clara de Castro Pereira, Mirela de Oliveira Pinto e Maria Eduarda de Souza Vinhas

**09. IRRESPONSABILIDADE NO ESPORTE: COMO PODE GERAR OU  
AUMENTAR O RISCO DE CARDIOPATIAS E DISFUNÇÕES  
RESPIRATÓRIAS .....79**

**Orientador:** Ricardo Cunha Bernardes

**Alunos:** Ana Cecília Faria Vilhena, Erick Herrera de Castro Vitor, Gabrielly Zambelly de Jesus Faria, João Vitor Giaretta, Kauã Marques Rabelo, Laura Hipolito Ribeiro, Lavínia Silva Mamedes, Letícia Gabrielle Garcia, Luiz Henrique Faria, Mariana Araboni Azzi Araújo, Pedro Henrique de Souza Dias, Pedro Henrique Marcondes Silva, Samantha Gomes Mendes e Maria Eduarda de Souza Vinhas

**10. HIPERTENSÃO, QUEM SE CUIDA VIVE MAIS .....87**

**Orientador:** Ricardo Cunha Bernardes

**Alunos:** Ana Laura Rezende de Carvalho, Annamara Costa Martins, Anderson Chagas Venâncio, Auro Eduardo Toledo Belina, Lais Morais de Souza, Lucas César Ferreira da Silva, Nicolly Campos Marcondes, Raiara Milena Teixeira, Rebeca Carvalho Arouca e Maria Eduarda de Souza Vinhas<sup>1</sup>,

**11. ABORDAGENS FISIOTERAPÊUTICAS NA REDUÇÃO DA ANSIEDADE  
EM ALUNOS PRÉ-VESTIBULANDOS .....94**

**Orientador:** Ricardo da Silva Alves

**Alunos:** Annamara Costa Martins, Dyulia Natanaela Aparecida Siqueira, Lavínia Paiva Lemes, Letícia Carvalho de Paiva, Letícia Venâncio Dutra da Costa, Maria Eduarda de Souza Vinhas, Maria Luiza Dos Reis Oliveira e Raiara Milena Teixeira.

**12. ATITUDE QUE SALVA: TÉCNICAS ESSENCIAIS DE PRIMEIROS  
SOCORROS .....104**

**Orientador:** Ricardo da Silva Alves

**Discentes:** Anderson Chagas Venancio; Auro Eduardo Toledo Belina; Camila Cristina Gonçalves; Geterson Samy Da Silva; José Arildo Bernardes Júnior; Lucas César Ferreira da Silva; Luiz Gustavo de Oliveira Paiva; Rafael Martins Sandoval; Rafaela Giovana Pereira; Maria Eduarda de Souza Vinhas

### **13. VIDA EM MOVIMENTO: ESCOLHAS SAUDÁVEIS PARA O FUTURO... 110**

**Orientador:** Ricardo da Silva Alves

**Discentes:** Ana Laura Rezende de Carvalho; Eduarda Oliveira de Souza; Helena de Matos Reis; Mariana Monezzi Rosa; Maria Luiza Silva Rodrigues; Nicolly Campos Marcondes; Nykolle Marryelle Pascoal Cordeiro; Rebeca Carvalho Arouca; Maria Eduarda de Souza Vinhas

## ESTILO DE VIDA SEDENTÁRIO: DOENÇAS CARDIOVASCULARES APLICADOS À FISIOTERAPIA

### ***SEDENTARY LIFESTYLE: CARDIOVASCULAR DISEASES APPLIED TO PHYSIOTHERAPY***

**Discentes:** Dyulia Natanaela Siqueira, Lavinia Lemes de Paiva, Letícia Carvalho de Paula, Letícia Venâncio Dutra da Costa, Maria Eduarda de Souza Vinhas

**Orientador:** Ricardo da Silva Alves

<sup>1</sup>Discentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS),  
Pouso Alegre-MG,

<sup>2</sup>Fisioterapeutas, Docentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do  
Sapucaí (UNIVAS),  
Pouso Alegre-MG, Brasil.

e-mail: dr.diegoguimaraes@univas.edu.br

**RESUMO / INTRODUÇÃO:** As doenças cardiovasculares (DCVs) são a principal causa de mortalidade mundial, com cerca de 17,9 milhões de mortes anuais, segundo a OMS. O sedentarismo, caracterizado pela insuficiência de atividade física, é um fator de risco importante para DCVs, especialmente entre adolescentes, devido a hábitos inadequados e uso excessivo de tecnologias. A fisioterapia desempenha papel fundamental na prevenção e promoção da saúde cardiovascular, especialmente quando inserida em ambientes escolares. **OBJETIVO:** Sensibilizar adolescentes de escolas públicas sobre os riscos do sedentarismo, as principais doenças cardiovasculares associadas e o papel da fisioterapia na prevenção, educação e promoção da saúde.

**MÉTODO:** Projeto de extensão universitária qualitativo e educativo, realizado em novembro de 2023 na Escola Estadual Dr. José Marques de Oliveira (Pouso Alegre-MG), envolvendo estudantes do curso de Fisioterapia da UNIVAS. Foram aplicadas palestras adaptadas para alunos do 6º e 7º anos do ensino fundamental, distribuição de folders informativos, realização de quiz interativo e entrega de brindes simbólicos. A avaliação ocorreu por observação direta, anotações em diário de campo e feedback verbal de professores e alunos. **RESULTADOS:** O projeto foi bem recebido, com engajamento ativo dos alunos e equipe escolar. As palestras despertaram interesse e participação, especialmente em temas sobre exercícios físicos e prevenção. O quiz reforçou o aprendizado de forma lúdica e colaborativa. O projeto evidenciou a importância da educação em saúde precoce para a prevenção de DCVs, além de proporcionar experiência prática e desenvolvimento de competências aos alunos-extensionistas. Limitações como dispersão do público e tempo restrito foram apontadas para futuras melhorias.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A iniciativa demonstrou ser eficaz e replicável, fortalecendo a integração entre universidade e comunidade e evidenciando a relevância da fisioterapia preventiva na promoção da saúde. Ações continuadas são recomendadas para ampliar os impactos. Projetos como este reafirmam o compromisso social da universidade com a formação cidadã e a construção de uma sociedade mais saudável e consciente dos riscos do sedentarismo.

**Palavras-chave:** esporte; fisioterapia; saúde cardiovascular; sedentarismo; extensão universitária.

**ABSTRACT / INTRODUCTION:** Cardiovascular diseases (CVDs) are the leading cause of death worldwide, accounting for approximately 17.9 million deaths annually, according to the WHO. Sedentary behavior, characterized by insufficient physical activity, is a significant risk factor for CVDs, especially among adolescents, due to poor habits and excessive use of technology. Physiotherapy plays a fundamental role in the prevention and promotion of cardiovascular health, particularly when integrated into school environments. **OBJECTIVE:** To raise awareness among public school adolescents about the risks of sedentary behavior, the main cardiovascular diseases associated with it, and the role of physiotherapy in prevention, education, and health promotion. **METHOD:** A qualitative and educational university extension project conducted in November 2023 at Escola Estadual Dr. José Marques de Oliveira (Pouso Alegre, MG), involving students from the Physiotherapy course at UNIVÁS. Activities included adapted lectures for 6th and 7th-grade students, distribution of informative brochures, an interactive quiz, and symbolic gifts. Evaluation was based on direct observation, field diary notes, and verbal feedback from teachers and students. **RESULTS:** The project was well received, with active engagement from students and school staff. Lectures sparked interest and participation, especially regarding physical exercise and prevention topics. The quiz reinforced learning in a playful and collaborative manner. The project highlighted the importance of early health education for CVD prevention and provided practical experience and skill development for student-extenders. Limitations such as natural distraction among the youth and limited time for deeper content were noted for future improvements. **FINAL CONSIDERATIONS:** The initiative proved effective and replicable, strengthening the integration between university and community and highlighting the importance of preventive physiotherapy in health promotion. Continued actions are recommended to broaden the impact. Projects like this reaffirm the social commitment of universities to civic education and the construction of a healthier, more informed society aware of the risks of sedentary lifestyles.

**Keywords:** sport; physiotherapy; cardiovascular health; sedentary behavior; university extension.

## INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares (DCVs) continuam sendo a principal causa de mortalidade global, representando aproximadamente 17,9 milhões de mortes a cada ano, de acordo com dados atualizados da Organização Mundial da Saúde (OMS) [1].

Essas enfermidades abrangem um grupo de distúrbios do coração e dos vasos sanguíneos, incluindo a doença arterial coronariana, a insuficiência cardíaca, o infarto agudo do miocárdio, os acidentes vasculares cerebrais (AVCs), entre outros. Apesar dos avanços nas áreas médica e tecnológica, a incidência dessas doenças permanece elevada, especialmente em países em desenvolvimento, onde o acesso à prevenção e ao tratamento ainda é limitado.

Dentre os múltiplos fatores de risco modificáveis associados às DCVs, o sedentarismo destaca-se como um dos mais prevalentes e preocupantes. Caracterizado pela ausência ou insuficiência de atividade física regular, o estilo de vida sedentário tem sido amplamente associado ao aumento da obesidade, hipertensão arterial, resistência à insulina, dislipidemias e inflamações sistêmicas crônicas [2]. Essas condições são altamente prevalentes entre adolescentes e adultos jovens, populações cada vez mais vulneráveis às consequências do inativo comportamento físico, em razão do uso excessivo de tecnologias, hábitos alimentares inadequados e rotinas escolares ou laborais que favorecem a inatividade [3].

Do ponto de vista fisiopatológico, a inatividade física prolongada favorece o acúmulo de gordura nas paredes arteriais (aterosclerose), aumenta a rigidez dos vasos sanguíneos e contribui para a sobrecarga hemodinâmica do coração, além de afetar negativamente a variabilidade da frequência cardíaca e a função endotelial [4]. Estudos recentes demonstram, ainda, que longos períodos em posição sentada estão associados à liberação de biomarcadores cardíacos, como a troponina, mesmo na ausência de sintomas clínicos evidentes, o que indica sofrimento miocárdico subclínico [5].

Nesse cenário, a Fisioterapia surge como uma área fundamental na promoção da saúde cardiovascular e na prevenção das DCVs. A atuação do fisioterapeuta, especialmente na atenção primária à saúde, envolve intervenções educativas, reabilitação funcional, prescrição de exercícios físicos personalizados e ações interdisciplinares voltadas à mudança de hábitos de vida. Por meio de programas de promoção à saúde, o fisioterapeuta pode contribuir para a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, redução do risco cardiovascular, controle de comorbidades metabólicas e melhora da qualidade de vida dos indivíduos [6,7].

A inserção do fisioterapeuta em ambientes escolares representa uma estratégia eficaz e inovadora para a conscientização precoce sobre os riscos do sedentarismo e os benefícios da prática regular de atividade física. Além de promover a educação em saúde, essa atuação pode estimular o desenvolvimento de hábitos saudáveis desde a infância e adolescência, com impactos positivos a longo prazo sobre a saúde populacional.

Dessa forma, o presente projeto teve como objetivo sensibilizar adolescentes de escolas públicas sobre os riscos do sedentarismo, as principais doenças cardiovasculares associadas a esse comportamento e o papel essencial da fisioterapia como agente de prevenção, educação e promoção da saúde. Por meio de palestras, atividades interativas e avaliações básicas de saúde, buscou-se fomentar o conhecimento, estimular o protagonismo juvenil e incentivar a adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

O presente projeto trata-se de uma ação de extensão universitária com abordagem qualitativa e caráter educativo-preventivo, realizada entre os dias 06 e 08 de novembro de 2023, na Escola Estadual Dr. José Marques de Oliveira, localizada em Pouso Alegre – MG. A iniciativa foi desenvolvida em parceria com o Colégio Brasileiro de Quiropraxia e Terapias Manuais (CBQ), fortalecendo o vínculo entre instituições de ensino e a comunidade escolar.

A execução do projeto foi conduzida por estudantes do segundo período do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVÁS), sob a supervisão e coordenação dos docentes Dr. Ricardo Cunha Bernardes e Dr. Diego Guimarães Openheimer, ambos professores com experiência na área de saúde coletiva e reabilitação preventiva.

A metodologia adotada teve como base a educação em saúde, estruturada por meio de práticas pedagógicas ativas, com foco na promoção do conhecimento, no estímulo à reflexão crítica e na mudança de atitudes relacionadas ao comportamento sedentário e à prevenção das doenças cardiovasculares.

As atividades desenvolvidas foram:

Palestras educativas com duração aproximada de 30 minutos, direcionadas a alunos do 6º e 7º anos do ensino fundamental, com linguagem adaptada à faixa etária e recursos visuais de apoio. As palestras foram organizadas em quatro eixos temáticos principais:

Compreensão dos fatores de risco para doenças cardiovasculares, incluindo má alimentação, inatividade física, tabagismo e estresse;

Explicação das consequências do sedentarismo para o organismo, destacando impactos no sistema cardiovascular, respiratório e musculoesquelético;

Apresentação das funções e áreas de atuação da fisioterapia, com ênfase na prevenção cardiovascular, reeducação postural, orientação para exercícios físicos e promoção da saúde;

Indicação de estratégias práticas para mudança de hábitos, como a adoção de atividades físicas regulares, melhorias na alimentação e redução do tempo em telas.

Distribuição de folders informativos contendo explicações simples e ilustradas sobre o sedentarismo, seus impactos na saúde e formas de prevenção, com orientações adaptadas ao público infantojuvenil e também voltadas aos responsáveis.

Aplicação de um quizz interativo, com perguntas baseadas no conteúdo das palestras. A atividade teve como objetivo estimular a concentração, retenção do conteúdo, o pensamento crítico e a participação ativa dos alunos. Os estudantes eram convidados a responder em grupo, promovendo o trabalho colaborativo e o aprendizado por meio da ludicidade.

Entrega de brindes simbólicos, como forma de incentivo ao engajamento nas atividades, valorizando a participação ativa e criando um ambiente positivo de aprendizado. Os brindes incluíram itens como marca-páginas temáticos, adesivos motivacionais e squeezes.

Coleta e registro dos dados: a avaliação qualitativa da atividade baseou-se em:

Observação direta dos participantes durante as palestras e atividades interativas, com foco na atenção, comportamento e envolvimento dos alunos;

Anotações em diário de campo feitas pelos alunos-extensionistas, registrando percepções sobre o ambiente, a receptividade da comunidade escolar e os principais pontos observados durante a intervenção;

Feedback verbal espontâneo de professores e alunos, que relataram a importância da temática abordada e demonstraram interesse na continuidade de ações semelhantes no futuro.

O projeto destacou a importância da integração entre universidade e escola como ferramenta de transformação social, reforçando o papel da fisioterapia não apenas na reabilitação, mas também na educação em saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como as cardiovasculares.

A participação ativa dos adolescentes revelou o potencial de intervenções precoces para gerar maior conscientização e mudança de hábitos de vida na juventude.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto atingiu de forma eficaz os objetivos propostos, alcançando com êxito as turmas do 6º e 7º anos do ensino fundamental da Escola Estadual Dr. José Marques de Oliveira. A iniciativa foi bem recebida tanto pelos alunos quanto pela equipe pedagógica, promovendo engajamento, aprendizado significativo e interação positiva entre os estudantes e a equipe de alunos e professores da Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVÁS).

Durante a realização das palestras educativas, foi possível observar uma participação ativa e espontânea por parte dos alunos, que demonstraram grande curiosidade e interesse ao formular perguntas sobre os temas abordados. Destacou-se, em especial, a atenção voltada às orientações sobre a prática regular de exercícios físicos, alimentação saudável, cuidados com a postura e a função da fisioterapia na promoção da saúde. Essa interação evidencia a relevância do tema para o público jovem e a efetividade do formato adotado para o processo de sensibilização e conscientização.

O uso do quizz interativo, como ferramenta pedagógica complementar, mostrou-se altamente eficaz para reforçar os conteúdos transmitidos durante as palestras, possibilitando a retenção de informações de forma lúdica, participativa e estimulante. A estrutura de competição saudável entre os grupos favoreceu o raciocínio rápido, a concentração e o trabalho em equipe, ao mesmo tempo em que promoveu um ambiente de aprendizado descontraído e motivador. A utilização de recursos didáticos interativos mostrou-se adequada ao perfil da faixa etária atendida, respeitando os princípios da pedagogia da ludicidade.

Do ponto de vista científico, há consenso de que a adoção de estratégias educativas em saúde na infância e adolescência representa um fator crucial na prevenção primária de doenças crônicas não transmissíveis, especialmente aquelas relacionadas ao sistema cardiovascular. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 80% dos adolescentes no mundo não atingem os níveis mínimos recomendados de atividade física diária, que é de ao menos 60 minutos por dia para essa faixa etária [1].

Tal realidade acarreta riscos importantes para a saúde futura desses indivíduos, incluindo obesidade, hipertensão arterial, resistência à insulina e maior predisposição ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares na vida adulta.

Diversos estudos demonstram que o sedentarismo na infância e adolescência está associado a alterações metabólicas precoces, incluindo aumento de marcadores inflamatórios sistêmicos (como a proteína C reativa e interleucinas) e disfunção endotelial, fenômenos que contribuem diretamente para o desenvolvimento precoce da aterosclerose e outras complicações cardiovasculares [2,3,4].

Nesse sentido, ações educativas como a realizada neste projeto têm papel fundamental na construção de uma consciência coletiva voltada ao autocuidado e à valorização da saúde desde a juventude. Ao atuar de maneira preventiva, a Fisioterapia ultrapassa seu tradicional campo de reabilitação funcional e se posiciona como protagonista na promoção da saúde coletiva, atuando em conformidade com os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS) e com as Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs) para o curso de Fisioterapia, que enfatizam a formação generalista, humanista e voltada às necessidades sociais [5,6].

A experiência extensionista também permitiu aos alunos-extensionistas vivenciarem o exercício da prática profissional em ambiente comunitário e educativo, fortalecendo a articulação entre ensino, serviço e comunidade, além de proporcionar o desenvolvimento de competências como comunicação, empatia, planejamento e trabalho em equipe.

Apesar do êxito da ação, algumas limitações foram registradas durante sua execução, as quais merecem destaque para futura reestruturação e aperfeiçoamento do projeto. Entre elas, citam-se:

A dispersão natural do público infantojuvenil, especialmente em atividades com maior duração, exigindo adaptações frequentes na condução da fala e uso constante de recursos atrativos;

O tempo restrito para aprofundamento de determinados temas, o que limitou a abordagem de aspectos mais complexos ou personalizados da prevenção cardiovascular;

A necessidade de maior diversificação nos recursos pedagógicos visuais e interativos, de modo a garantir a manutenção da atenção em grupos com diferentes níveis de maturidade cognitiva.

Tais limitações ressaltam a importância de um planejamento pedagógico flexível, com metodologias ativas ajustadas à faixa etária atendida, priorizando o uso de tecnologias educacionais acessíveis, dinâmicas participativas e linguagem clara e motivacional [7,8].

Figura 1- Alunos participantes da atividade



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

Figura 2 -Slide apresentado



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

Figura 3 - Foto da atividade



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

Figura 4 - Foto da atividade



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto “Estilo de vida sedentário: doenças cardiovasculares aplicadas à fisioterapia” destacou-se como uma iniciativa exitosa no campo da extensão universitária, evidenciando a importância das ações educativas interdisciplinares em ambientes escolares como ferramentas estratégicas para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas, especialmente no que se refere às doenças cardiovasculares e ao combate ao sedentarismo na adolescência.

A intervenção permitiu uma aproximação efetiva entre universidade e comunidade, por meio da atuação de estudantes do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVÁS) em um cenário real, contribuindo de forma concreta para a transformação social e para a valorização do cuidado em saúde desde os primeiros anos de formação cidadã. Nesse contexto, os alunos extensionistas puderam aplicar conteúdos teóricos adquiridos em sala de aula em um contexto prático, desenvolvendo habilidades essenciais para a formação do fisioterapeuta contemporâneo, como comunicação assertiva, escuta ativa, educação em saúde, trabalho colaborativo e responsabilidade social.

Simultaneamente, os estudantes do ensino fundamental foram beneficiados com informações acessíveis, didáticas e cientificamente embasadas, que os instigaram à reflexão crítica sobre os riscos do estilo de vida sedentário, incentivando a adoção de comportamentos mais saudáveis relacionados à prática regular de atividades físicas, alimentação equilibrada e autocuidado. A receptividade do público-alvo e o engajamento observado durante todas as etapas do projeto reforçam a necessidade e a relevância de iniciativas que articulem saberes acadêmicos com ações comunitárias voltadas à prevenção e promoção da saúde.

A experiência também evidenciou o potencial da fisioterapia preventiva e comunitária, que ultrapassa os limites da reabilitação funcional tradicional e se insere cada vez mais como agente ativo nas políticas públicas de saúde, educação e bem-estar coletivo. Essa perspectiva encontra respaldo nas Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs) do curso de Fisioterapia, que orientam a formação de profissionais generalistas, críticos e éticos, capazes de atuar em todos os níveis de atenção à saúde com base em evidências e necessidades sociais.

Do ponto de vista metodológico, o projeto demonstrou-se viável, eficaz e altamente replicável, podendo ser adaptado para diferentes faixas etárias e contextos

educacionais, desde que respeitadas as especificidades cognitivas, culturais e socioeconômicas de cada público atendido. Para futuros desdobramentos, recomenda-se a implementação de ações continuadas, com acompanhamento longitudinal e possibilidade de avaliação do impacto em médio e longo prazos, o que pode enriquecer ainda mais a prática extensionista e consolidar os efeitos positivos das intervenções.

Por fim, conclui-se que projetos como este são fundamentais para o fortalecimento da integração entre ensino, pesquisa e extensão, reafirmando o compromisso social da universidade pública com a formação cidadã e com a construção de uma sociedade mais saudável, informada e consciente de seus hábitos e escolhas.

## REFERÊNCIAS

1. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Doenças cardiovasculares**. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/doencas-cardiovasculares>. Acesso em: 9 out. 2025.
2. VARELLA, D. **Sedentarismo é um dos principais fatores de risco de doenças não transmissíveis**. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/atividade-fisica/sedentarismo-e-um-dos-principais-fatores-de-risco-de-doencas-nao-transmissiveis/>. Acesso em: 9 out. 2025.
3. REDAÇÃO BBC NEWS BRASIL. **Por que sedentarismo pode ser tão prejudicial quanto cigarro**. 2021. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-56713232>. Acesso em: 9 out. 2025.
4. CLÍNICA DE CARDIOLOGIA E REABILITAÇÃO. **Sedentarismo é inimigo da saúde do coração**. 2020. Disponível em: <https://ccr.med.br/sedentarismo-inimigo-saude-coracao/>. Acesso em: 9 out. 2025.
5. LIMA, F. F. Atividade física e sedentarismo: o papel do fisioterapeuta na mudança de comportamento. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 29, p. 111–112, 2022.
6. PAEZ, R. Qual a atuação da Fisioterapia na reabilitação cardiovascular? Disponível em: <https://www.rodrigopaez.com.br/publicacoes/qual-a-atuacao-da-fisioterapia-na-reabilitacao-cardiovascular/>. Acesso em: 9 out. 2025.
7. BRASIL. Ministério da Educação. **Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Fisioterapia**. Brasília, DF: MEC, 2002.
8. FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

**SEDENTARISMO EM IDOSOS: ESTRATÉGIAS DE COMBATE POR MEIO  
DE ALONGAMENTOS E EXERCÍCIOS FÍSICOS**

***SEDENTARISM IN THE ELDERLY: STRATEGIES TO COMBAT IT THROUGH  
STRETCHING AND PHYSICAL EXERCISE***

**Discentes:** Bianca Lima Moschen, Camila Cristina Gonçalves, Brenda de Souza Gonçalves, Glautieli Kauana Cassemiro, Ítalo Reis Barbosa Sobreiro, Maria Luiza dos Reis, Talita Mariane Bruno e Maria Eduarda de Souza Vinhas

**Orientador:** Ricardo da Silva Alves

<sup>1</sup>Discentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS),  
Pouso Alegre-MG,

<sup>2</sup>Fisioterapeutas, Docentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS),  
Pouso Alegre-MG, Brasil.

e-mail: dr.diegoguimaraes@univas.edu.br

**RESUMO / INTRODUÇÃO:** O envelhecimento traz mudanças físicas, cognitivas e emocionais que, quando associadas ao sedentarismo, podem comprometer significativamente a qualidade de vida dos idosos. Diante desse cenário, a promoção da atividade física em instituições de longa permanência se mostra essencial para o envelhecimento saudável. **OBJETIVO:** Incentivar a prática de exercícios físicos e alongamentos entre os idosos do Asilo Nossa Senhora Auxiliadora, localizado em Pouso Alegre – MG, com o intuito de combater o sedentarismo, promover o bem-estar físico e emocional, além de estimular a socialização e oferecer atenção afetiva. **MÉTODO:** A intervenção ocorreu em uma visita única com duração de aproximadamente duas horas. Foram realizados exercícios leves e alongamentos em grupo, com orientações verbais e demonstrações práticas. A atividade contou com a supervisão dos cuidadores da instituição e do professor responsável, respeitando os limites individuais dos idosos. Ao final, foi oferecida gelatina como lembrança simbólica e gesto de carinho. **RESULTADOS:** Os idosos participaram com entusiasmo e relataram bem-estar físico após a atividade. A interação social durante os exercícios foi destacada como um fator positivo, contribuindo para o fortalecimento emocional dos participantes. A lembrança distribuída gerou uma conexão afetiva entre os estudantes e os idosos, evidenciando o valor emocional da ação. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A atividade demonstrou eficácia na promoção da saúde física e emocional dos idosos, além de proporcionar uma vivência enriquecedora para os estudantes envolvidos. Ações como essa devem ser incentivadas regularmente em instituições de longa permanência, visando a melhora contínua da qualidade de vida da população idosa e o fortalecimento do vínculo humano nas práticas de cuidado.

**Palavras-chave:** esporte; fisioterapia; saúde cardiovascular; sedentarismo; extensão universitária.

**ABSTRACT / INTRODUCTION:** Aging brings physical, cognitive, and emotional changes that, when associated with a sedentary lifestyle, can significantly compromise the quality of life of the elderly. In this context, promoting physical activity in long-term care institutions is essential for healthy aging. **OBJECTIVE:** To encourage the practice of physical exercises and stretching among the elderly at Asilo Nossa Senhora Auxiliadora, located in Pouso Alegre – MG, aiming to combat sedentarism, promote physical and emotional well-being, stimulate social interaction, and offer emotional support. **METHOD:** The intervention took place during a single visit lasting approximately two hours. Light exercises and stretching were performed in groups, accompanied by verbal instructions and practical demonstrations. The activity was supervised by the institution's caregivers and the responsible professor, respecting each elderly person's individual limits. At the end of the session, gelatin was offered as a symbolic gift and gesture of affection. **RESULTS:** The elderly participated enthusiastically and reported physical well-being after the activity. Social interaction during the exercises was highlighted as a positive factor, contributing to the emotional well-being of the participants. The distributed gift created an emotional connection between the students and the elderly, reinforcing the emotional value of the initiative. **FINAL CONSIDERATIONS:** The activity proved effective in promoting the physical and emotional health of the elderly and provided an enriching experience for the participating students. Initiatives like this should be regularly encouraged in long-term care institutions, aiming for the continuous improvement of the quality of life of the elderly population and the strengthening of human bonds in caregiving practices.

**Keywords:** sport; physiotherapy; cardiovascular health; sedentary behavior; university extension.

## INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é acompanhado por diversas mudanças físicas, cognitivas e emocionais. Uma das maiores preocupações na terceira idade é o sedentarismo, que pode agravar doenças crônicas e reduzir a qualidade de vida dos idosos. Pensando nisso, desenvolvemos uma atividade prática no Asilo Nossa Senhora Auxiliadora, localizado na cidade de Pouso Alegre - MG, com o objetivo de promover o movimento corporal através de exercícios simples e alongamentos.

A ação buscou contribuir para a saúde física e o bem-estar dos idosos, promovendo momentos de socialização e estímulo motor, além de levar carinho e atenção àqueles que muitas vezes se encontram em situação de vulnerabilidade emocional.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A atividade foi realizada em uma única visita ao Asilo Nossa Senhora Auxiliadora, com duração aproximada de duas horas. O grupo responsável preparou uma sequência de exercícios leves e alongamentos, acompanhados de orientações verbais e demonstrações práticas.

A dinâmica foi realizada em grupo, com supervisão dos cuidadores da instituição e do professor responsável, respeitando os limites e necessidades individuais de cada idoso. Ao final da atividade, foram distribuídas gelatinas como forma de lembrança e afeto.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os idosos demonstraram interesse e alegria durante toda a atividade. Muitos participaram ativamente e relataram sentir-se bem com os movimentos. Observamos que a interação social foi um fator extremamente positivo, contribuindo para o bem-estar emocional dos participantes.

A distribuição das gelatinas, embora simples, foi recebida com carinho e funcionou como uma ponte afetiva entre os estudantes e os idosos.

Percebemos a importância de ações como essa para a manutenção da saúde física e mental dos idosos institucionalizados. A prática regular de exercícios simples pode prevenir a perda de mobilidade e contribuir para o envelhecimento ativo.

Figura 1 - Apresentação



Fonte: Acervos dos pesquisadores (2025).

Figura 2 - Apresentação



Fonte: Acervos dos pesquisadores (2025).

Figura 3 - Foto da atividade



Fonte: Acervos dos pesquisadores (2025).

Figura 4 - Foto da atividade



Fonte: Acervos dos pesquisadores (2025).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho desenvolvido no Asilo Nossa Senhora Auxiliadora mostrou-se eficaz na promoção da saúde dos idosos por meio de atividades físicas leves e alongamentos. Mais do que os benefícios físicos, observamos ganhos emocionais e sociais.

A experiência também foi enriquecedora para os estudantes, que puderam aplicar na prática os conhecimentos adquiridos em sala de aula e desenvolver habilidades interpessoais essenciais para a formação profissional.

Recomendamos que atividades como essa sejam realizadas com frequência nas instituições de longa permanência, visando uma melhoria contínua na qualidade de vida da população idosa.

## REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de Atenção Básica: Envelhecimento e saúde da pessoa idosa.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006.
2. NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2006.
3. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Global recommendations on physical activity for health.** Geneva: WHO, 2010.

## PRIMEIROS SOCORROS NO ESPORTE

### *FIRST AID IN SPORTS*

**Discentes:** Bianca Lima Moschen, Danielle de Lima Souza, Talita Mariane Bruno, Maria Laura Ferraz Nascimento de Castro, Graciela Auxiliadora Arruda, Glautieli Keuana Cassemiro, Ítalo Reis Barbosa Sobreiro, Pedro Henrique Pereira Paulino, Lucas Eugênio Fonseca Barbosa, Annamara Costa Martins e Maria Eduarda de Souza Vinhas,

**Orientador:** Ricardo da Silva Alves

<sup>1</sup>Discentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS),  
Pouso Alegre-MG,

<sup>2</sup>Fisioterapeutas, Docentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do  
Sapucaí (UNIVAS),  
Pouso Alegre-MG, Brasil.

e-mail: dr.diegoguimaraes@univas.edu.br

**RESUMO / INTRODUÇÃO:** Os primeiros socorros em ambiente escolar representam uma estratégia fundamental para a educação em saúde, sobretudo em contextos que incentivam as práticas esportivas nas instituições de Ensino. Embora a prática esportiva seja benéfica ao desenvolvimento físico, psicológico e social dos alunos, também os expõem a situações de risco como entorses, fraturas, convulsões, lesões e paradas cardiorrespiratórias. Diante do exposto, a capacitação em primeiros socorros torna-se essencial para a preservação da integridade física em casos de emergência, prevenindo agravamentos e tornando o ambiente escolar e esportivo, mais seguro e preparado. Compreender a importância desse conhecimento no contexto educacional é fundamental para o desenvolvimento de ações educativas eficazes. **OBJETIVO:** Promover a educação em saúde no ambiente esportivo e capacitar os alunos a identificar sinais e sintomas de emergências médicas, habilitando-os a executar intervenções imediatas e adequadas, com a finalidade de minimizar riscos e preservar a integridade física durante a prática esportiva. **MÉTODO:** Trata-se de um projeto de extensão universitária com abordagem educativa, prática e interativa, realizada por discentes do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS). A ação ocorreu, presencialmente na instituição, no dia 29 de novembro de 2024. Durante a atividade, foram realizadas palestras educativas, práticas de atendimento em situações de parada cardiorrespiratória (PCR), convulsões, fraturas e entorses, além da aplicação do questionário Kahoot. Os dados coletados foram analisados de forma descritiva. **RESULTADOS:** A maioria dos participantes interagiu com as atividades, demonstrando interesse e compreensão dos conteúdos abordados. O tema foi considerado relevante pela maior parte dos alunos, que avaliaram positivamente a abordagem adotada, com destaque a dinâmica que foi tida como atrativa. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O projeto foi considerado relevante ao abordar a temática dos primeiros socorros, no contexto esportivo escolar. O projeto de extensão universitária foi eficaz para analisar tanto o interesse dos alunos pelo tema

quanto para conscientizá-los da importância do conhecimento básico em primeiros socorros nas atividades esportivas realizadas em ambiente escolar. Isto posto, o projeto contribuiu, significativamente, para a segurança e preparação dos alunos diante de situações de emergência.

**Palavras-chave:** primeiros socorros; esporte escolar; fisioterapia; educação em saúde; extensão universitária.

**ABSTRACT / INTRODUCTION:** First aid in schools represents a fundamental strategy for health education, especially in contexts that encourage sports activities in educational institutions. Although sports are beneficial to students' physical, psychological, and social development, they also expose them to risky situations such as sprains, fractures, seizures, injuries, and cardiorespiratory arrests. Given the above, first aid training becomes essential for preserving physical integrity in emergencies, preventing further complications, and making the school and sports environment safer and more prepared. Understanding the importance of this knowledge in the educational context is fundamental to developing effective educational initiatives. **OBJECTIVE:** To promote health education in the sports environment and train students to identify signs and symptoms of medical emergencies, enabling them to perform immediate and appropriate interventions, with the aim of minimizing risks and preserving physical integrity during sports practice. **METHOD:** This is a university extension project with an educational, practical, and interactive approach, carried out by students of the Physiotherapy program at the University of Vale do Sapucaí (UNIVAS). The event took place in person at the institution on November 29, 2024. During the activity, educational lectures were held, practice sessions on cardiopulmonary arrest (CPA), seizures, fractures, and sprains were conducted, and a Kahoot questionnaire was administered. The collected data were analyzed descriptively. **RESULTS:** Most participants engaged with the activities, demonstrating interest and understanding of the content covered. Most students considered the topic relevant, and they positively evaluated the approach adopted, particularly the engaging dynamics. **FINAL CONSIDERATIONS:** The project was considered relevant in addressing the topic of first aid in the context of school sports. The university outreach project was effective in both analyzing students' interest in the topic and raising their awareness of the importance of basic first aid knowledge in school sports activities. Therefore, the project contributed significantly to student safety and preparedness in emergency situations.

**Keywords:** first aid; school sports; physiotherapy; health education; university extension.

## INTRODUÇÃO

Os primeiros socorros no ambiente escolar são essenciais, principalmente em instituições que incentivam a prática regular de atividades físicas e esportivas. Apesar dos inúmeros benefícios como o desenvolvimento físico, psicológico e social dos alunos, também há riscos de acidentes e emergências como entorses, fraturas, convulsões, lesões e paradas cardiorrespiratórias.

Caso não haja o manejo adequado e imediato, pode ocorrer o comprometimento da integridade física dos envolvidos e resultar em complicações mais graves.

A capacitação básica dos alunos, dentro desse contexto, torna-se eficaz ao proporcionar conhecimentos sobre os procedimentos iniciais de atendimento, pois geram atitudes seguras diante das situações emergenciais, contribuindo para a responsabilidade social, senso de cooperação e empatia entre os estudantes.

Nesse contexto, o presente projeto teve como objetivo promover o aprendizado básico em primeiros socorros entre os alunos, em ambiente escolar esportivo, do Colégio Pouso Alegre. A pesquisa foi desenvolvida por discentes do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVÁS), do quarto período, em uma abordagem interdisciplinar vinculada as disciplinas de Projeto de Extensão, Saúde Coletiva e Epidemiologia, Vivência em Fisioterapia, Urgência e Emergência, integrando teoria e prática por meio de ações educativas.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um projeto de extensão universitária, realizado no dia 29 de novembro de 2024, com alunos do 9º ano do Colégio Pouso Alegre. A ação foi conduzida por discentes do curso de Fisioterapia da UNIVAS, sob orientação dos Professores Diego Openheimer e Ricardo da Silva Alves.

Foram realizadas palestras educativas e atividades práticas simuladas com temas relacionados aos primeiros socorros em ambiente escolar, como parada cardiorrespiratória (PCR), crises convulsivas, fraturas e entorses, como o intuito de simular situações de emergência e aplicar os conteúdos ministrados. Vale destacar que dentre os temas abordados, o tópico “convulsões” despertou maior interesse dos alunos, evidenciando desconhecimento sobre o assunto e relevância da abordagem.

Foi realizada dinâmica interativa com uso do aplicativo Kahoot, como ferramenta de fixação do conteúdo, o que contribuiu para melhor aprendizagem e participação dos alunos. Os dados coletados foram analisados de forma descritiva.

A metodologia teve como objetivo estimular a participação dos alunos e promover um ambiente educativo e acolhedor, favorecendo a conscientização sobre a importância dos primeiros socorros em ambiente escolar. Visou, ainda, incentivar o diálogo e a reflexão crítica quanto a necessidade do conhecimento sobre o tema, para uma atuação segura e eficaz em situações de emergência.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A aplicação das atividades demonstrou participação ativa e receptiva dos alunos sobre o tema dos primeiros socorros em ambiente escolar esportivo. Durante as práticas observou-se que, embora os temas fossem previamente conhecidos, muitos alunos não compreendiam a importância de executar corretamente os procedimentos em situações de emergência.

Destacou-se o tema das crises convulsivas, que gerou maiores dúvidas e interesse dos participantes. A utilização do aplicativo Kahoot, como ferramenta de fixação, gerou maior engajamento dos alunos e proporcionou uma aprendizagem dinâmica e participativa.

Os resultados dos questionários constataram que a maioria dos estudantes compreendeu as orientações básicas de como agir em situações de emergência, o que contribuiu para o aumento da confiança para enfrentar situações de emergência no ambiente escolar esportivo.

Foram utilizados materiais de apoio como slides explicativos, folders informativos, dinâmicas e brindes motivacionais, que auxiliaram na compreensão do conteúdo. Isto posto, vale reforçar a relevância de ações educativas em saúde no ambiente escolar, principalmente relacionada aos primeiros socorros durante as atividades esportivas, em que situações de emergência podem ocorrer a qualquer momento e demandam um atendimento eficaz e seguro.

Práticas informativas e preventivas são fundamentais para capacitar os alunos, minimizar riscos e promover um ambiente escolar mais seguro e preparado para lidar com situações adversas.

Figura 1 - Apresentação



Fonte: Acervos dos pesquisadores (2025).

Figura 2 - Apresentação



Fonte: Acervos dos pesquisadores (2025).

Figura 3 - Foto da atividade



Fonte: Acervos dos pesquisadores (2025).

Figura 4 - Foto da atividade



Fonte: Acervos dos pesquisadores (2025).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A execução deste projeto evidenciou a importância da abordagem do tema dos primeiros socorros no contexto esportivo escolar, principalmente em instituições que incentivavam a prática regular de atividades físicas entre os alunos.

O domínio do tema é fundamental, pois possibilita a execução de intervenções imediatas e adequadas diante de situações emergenciais, configurando-se como uma ferramenta eficaz na promoção da educação em saúde e na prevenção de possíveis agravamentos.

Ademais, o caráter participativo da metodologia adotada contribuiu para o fortalecimento do vínculo entre universidade e comunidade, ampliando o alcance e o impacto social da ação educativa.

## REFERÊNCIAS

1. OLIVEIRA, K. B. de *et al.* Desenvolvimento de um protocolo para atendimento inicial de urgência e emergência fisioterapêutica. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 35, e35108, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/fNM5SDNb4Y4qfPn8QndPQcn/>. Acesso em: 9 out. 2025.
2. NÚCLEO DE ORTOPEDIA. **Contusão, entorse, luxação e fratura:** qual a diferença? Disponível em: <https://nucleodeortopedia.com.br/contusao-entorse-luxacao-e-fratura-qual-a-diferenca/>. Acesso em: 9 out. 2025.
3. SANAR. **Entorses:** o que são, causas, sintomas e tratamento. Disponível em: <https://sanarmed.com/entorses/>. Acesso em: 9 out. 2025.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. **Torção de tornozelo.** Brasília, DF: Biblioteca Virtual em Saúde, 2023. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/torcao-de-tornozelo/>. Acesso em: 9 out. 2025.

## CARDIOSONO UMA NOITE DE CUIDADO PARA O CORAÇÃO

### *CARDIOSONO A NIGHT OF CARE FOR THE HEART*

Aline Aparecida Pereira<sup>1</sup>; Cecília Vitória de Paula Oliveira<sup>1</sup>; Fellipy Reis Pereira<sup>1</sup>; Gustavo Henrique Mota Lino<sup>1</sup>; José Arildo Bernardes Junior<sup>1</sup>; Letícia Moreira Santos<sup>1</sup>; Luiz Gustavo de Oliveira Paiva<sup>1</sup>; Maria Eduarda de Moura<sup>1</sup>; Vitória Ferreira da Silva; Maria Eduarda de Souza Vinhas<sup>1</sup>, Ricardo da Silva Alves<sup>2</sup>, Ricardo Bernardes<sup>2</sup>, Diego Guimarães Openheimer<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Discentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS), Pouso Alegre-MG,

<sup>2</sup>Fisioterapeutas, Docentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS), Pouso Alegre-MG, Brasil.

e-mail: dr.diegoguimaraes@univas.edu.br

**RESUMO / INTRODUÇÃO:** A qualidade do sono é essencial para a saúde cardiovascular e o equilíbrio fisiológico. Distúrbios do sono estão associados a doenças como hipertensão e arritmias, especialmente em populações em situação de vulnerabilidade. A educação em saúde, com foco na higiene do sono, é uma estratégia eficaz de prevenção. **OBJETIVO:** Promover a conscientização sobre a importância do sono adequado e sua relação com a saúde cardiovascular, por meio de atividades educativas direcionadas a públicos específicos. **MÉTODO:** Trata-se de um relato de experiência de natureza qualitativa e descritiva, desenvolvido por estudantes do segundo período do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí. As ações ocorreram em duas instituições: Casa São Rafael (pacientes oncológicos) e APAC Feminina (mulheres em cumprimento de pena), nos dias 23 de novembro e 24 de outubro de 2023, respectivamente. As atividades incluíram palestras, rodas de conversa e distribuição de materiais informativos. **RESULTADOS:** Houve grande interesse e participação do público, com questionamentos sobre medicamentos, dificuldades para dormir e doenças cardiovasculares. A linguagem acessível facilitou o entendimento, e a roda de conversa promoveu um ambiente acolhedor. O projeto também possibilitou a integração entre teoria e prática, fortalecendo a formação dos acadêmicos. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O projeto “CardioSono” demonstrou a relevância das ações extensionistas na promoção da saúde e prevenção de doenças. A experiência favoreceu a troca de saberes entre universidade e comunidade, reforçando o papel do estudante como agente ativo no processo de ensino-aprendizagem.

**Palavras-chave:** saúde cardiovascular; oncologia; mulheres privadas de liberdade; fisioterapia; educação em saúde; extensão universitária.

**ABSTRACT / INTRODUCTION:** Sleep quality is essential for cardiovascular health and overall physiological balance. Sleep disorders are associated with conditions such as hypertension and arrhythmias, especially in socially vulnerable populations. Health education focused on sleep hygiene is an effective prevention strategy. **OBJECTIVE:** To raise awareness about the importance of adequate sleep and its relationship with cardiovascular health through educational activities aimed at specific audiences. **METHOD:** This is a qualitative and descriptive experience report developed by second-semester Physical Therapy students from the University of Vale do Sapucaí. The activities took place in two institutions: Casa São Rafael (oncology patients) and APAC Feminina (women serving prison sentences), on November 23 and October 24, 2023, respectively. The interventions included lectures, discussion circles, and distribution of informative materials. **RESULTS:** There was significant interest and participation from the public, with questions regarding medications, sleep difficulties, and cardiovascular diseases. The use of accessible language facilitated understanding, and the discussion circle created a welcoming environment. The project also enabled integration between theory and practice, strengthening students' academic development. **FINAL CONSIDERATIONS:** The "CardioSono" project demonstrated the relevance of extension activities in promoting health and preventing diseases. The experience fostered knowledge exchange between the university and the community, reinforcing the role of students as active agents in the teaching-learning process.

**Keywords:** cardiovascular health; oncology; incarcerated women; physical therapy; health education; university extension.

## INTRODUÇÃO

A qualidade do sono constitui-se como um fator determinante para a manutenção da saúde cardiovascular e do equilíbrio fisiológico geral. Evidências científicas demonstram que distúrbios do sono e alterações no ciclo circadiano estão diretamente associados a condições como hipertensão arterial, arritmias cardíacas e aumento do risco de eventos coronarianos (Miller *et al.*, 2020). Nesse contexto, a promoção da saúde, por meio de ações educativas voltadas à conscientização da população sobre práticas de higiene do sono, mostra-se essencial, sobretudo em comunidades em situação de vulnerabilidade social.

O projeto de extensão intitulado “CardioSono: Uma Noite de Cuidado para o Coração”, desenvolvido por acadêmicos do segundo período do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí, teve como objetivo promover educação em saúde junto a públicos específicos. A proposta buscou instruir os participantes quanto à importância

do sono adequado e suas interfaces com a saúde cardiovascular, por meio de palestras didáticas, rodas de conversa e distribuição de material educativo.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de natureza qualitativa e abordagem descritiva, classificado como relato de experiência, originado de uma ação extensionista. As atividades foram desenvolvidas pelos discentes do segundo período do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí, sob a orientação de docentes da área.

As intervenções foram realizadas em duas instituições distintas:

- \* Casa São Rafael, que atende pacientes oncológicos;
- \* APAC Feminina (Associação de Proteção e Assistência aos Condenados), voltada à população feminina em cumprimento de pena.

As ações ocorreram nos dias 23 de novembro e 24 de outubro de 2023, respectivamente, e contaram com a participação de aproximadamente 20 pessoas em cada localidade.

As palestras abordaram os seguintes temas: higiene do sono, funcionamento do ciclo circadiano e os impactos da má qualidade do sono na saúde cardiovascular.

Os conteúdos foram ministrados em linguagem acessível, de forma didática, com o intuito de promover a compreensão e estimular a participação dos ouvintes. Após as apresentações, foram distribuídos folders informativos e lembranças simbólicas (bombons), além da realização de uma roda de conversa com espaço aberto para dúvidas e discussões.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

As ações realizadas mostraram-se eficazes na promoção do conhecimento e no estímulo à participação do público. Em ambas as instituições, observou-se interesse significativo por parte dos participantes, com questionamentos pertinentes sobre o uso de medicamentos, dificuldades para dormir e a relação entre o sono e as doenças cardiovasculares.

A apresentação dos conteúdos em linguagem acessível favoreceu a assimilação das informações, conforme orienta a Política Nacional de Educação Popular em Saúde

(Ministério da Saúde, 2022). A estratégia da roda de conversa possibilitou a construção coletiva do saber e promoveu um ambiente de acolhimento e escuta ativa.

Ademais, a proposta envolveu a articulação com componentes curriculares do curso de Fisioterapia, tais como Anatomia, Bases e Fundamentos da Fisioterapia, Saúde Coletiva, Biologia Celular, Bioquímica e Histologia. Tal interdisciplinaridade reforça a importância de projetos de extensão como instrumento formativo para os estudantes, estimulando o desenvolvimento de habilidades comunicativas, senso crítico e responsabilidade social (Oliveira *et al.*, 2021).

Entre os desafios identificados, destacam-se a dificuldade na definição de datas compatíveis com as instituições e a disponibilidade de todos os integrantes do grupo para participação. Ainda assim, o cronograma foi cumprido com sucesso, mediante pequenos ajustes.

Figura 1 - Apresentação



Fonte: Acervos dos pesquisadores (2025).

Figura 2 - Apresentação



Fonte: Acervos dos pesquisadores (2025).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O projeto “CardioSono: Uma Noite de Cuidado para o Coração” evidenciou o potencial transformador das ações extensionistas no campo da saúde, especialmente no que se refere à educação em saúde e à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. A abordagem adotada permitiu não apenas a difusão de informações relevantes sobre a higiene do sono e sua relação com a saúde cardiovascular, como também contribuiu para o fortalecimento do vínculo entre universidade e comunidade.

A experiência proporcionou benefícios mútuos, ao promover o empoderamento dos participantes e estimular o protagonismo dos estudantes no processo ensino-aprendizagem. Assim, recomenda-se a continuidade e ampliação de projetos semelhantes, como estratégia de promoção da saúde e consolidação da formação integral do profissional fisioterapeuta.

## REFERÊNCIAS

1. MILLER, M. A.; CAPPUCIO, F. P.; STONE, J. Sleep and cardiovascular disease: current evidence and future directions. **Nature Reviews Cardiology**, [s.l.], v. 17, n. 7, p. 401–415, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41569-020-0362-0>. Acesso em: 9 out. 2025.
2. OLIVEIRA, D. F.; SILVA, R. L.; LIMA, T. S. A importância da extensão universitária na formação acadêmica e social dos estudantes de saúde. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, [S. l.], v. 11, n. 4, p. 25–32, 2021.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Educação Popular em Saúde no âmbito do SUS**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022.

## DESCONECTE-SE: O IMPACTO DO USO EXCESSIVO DE TELAS NA SAÚDE

### *DISCONNECT: THE IMPACT OF EXCESSIVE SCREEN USE ON HEALTH*

**Discentes:** Aline Aparecida Pereira, Cecília Vitória de Paula Oliveira, Brenda de Souza Gonçalves, Gustavo Henrique Mota Lino, Lais Moraes de Souza, Letícia Moreira Santos, Maria Eduarda de Moura, Vitória Ferreira da Silva, Isadora Aparecida Marçal da Silva e Maria Eduarda de Souza Vinhas.

**Orientador:** Ricardo da Silva Alves

<sup>1</sup>Discentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS),  
Pouso Alegre-MG,

<sup>2</sup>Fisioterapeutas, Docentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS),  
Pouso Alegre-MG, Brasil.

e-mail: dr.diegoguimaraes@univas.edu.br

**RESUMO / INTRODUÇÃO:** O uso excessivo de telas por crianças e adolescentes tem sido associado a diversos problemas de saúde, como distúrbios do sono, obesidade, prejuízos ao desenvolvimento cognitivo e sintomas de ansiedade e depressão. A Fisioterapia, como área voltada ao cuidado integral, pode contribuir com ações educativas voltadas à prevenção desses impactos. **OBJETIVO:** Relatar a experiência extensionista realizada por acadêmicos do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí, voltada à conscientização de estudantes do ensino fundamental sobre os efeitos negativos do uso excessivo de tecnologias e a promoção de hábitos saudáveis. **MÉTODO:** Trata-se de um relato de experiência, de abordagem qualitativa e descritiva, realizado com alunos do 9º ano do ensino fundamental do Colégio Pouso Alegre. A atividade ocorreu em 6 de novembro de 2024 e incluiu: aplicação de questionários pré e pós-palestra, palestra educativa, dinâmicas lúdicas e distribuição de folders. Participaram aproximadamente 20 estudantes, sob orientação de docentes e condução de alunos do 4º período de Fisioterapia da UNIVAS. **RESULTADOS:** A ação foi bem recebida pelos estudantes, que demonstraram envolvimento e interesse durante as atividades. As dinâmicas lúdicas incentivaram o movimento e a socialização. A comparação entre os questionários aplicados antes e após a intervenção indicou aumento significativo do conhecimento sobre os impactos do uso excessivo de telas. O projeto também favoreceu a integração teórico-prática e o desenvolvimento de competências essenciais para os futuros profissionais. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O projeto “Desconecte-se: o impacto do uso excessivo de telas na saúde” mostrou-se eficaz na promoção da saúde em ambiente escolar, combinando estratégias educativas acessíveis e interativas. Além de beneficiar os alunos participantes, a iniciativa contribuiu para a formação crítica e socialmente engajada dos acadêmicos de Fisioterapia.

**Palavras-chave:** saúde mental; estudantes; tecnologia; fisioterapia; educação em saúde; extensão universitária.

**ABSTRACT / INTRODUCTION:** Excessive screen use by children and adolescents has been associated with various health problems, such as sleep disorders, obesity, impaired cognitive development, and symptoms of anxiety and depression. Physical Therapy, as a field focused on comprehensive care, can contribute through educational actions aimed at preventing these impacts. **OBJECTIVE:** To report the extension activity carried out by Physical Therapy students from the University of Vale do Sapucaí, aimed at raising awareness among elementary school students about the negative effects of excessive technology use and promoting healthy habits. **METHOD:** This is a qualitative and descriptive experience report, conducted with 9th-grade students from Colégio Pouso Alegre. The activity took place on November 6, 2024, and included: application of pre- and post-intervention questionnaires, an educational lecture, playful group dynamics, and distribution of informational folders. Approximately 20 students participated under the guidance of professors and the coordination of 4th-semester Physical Therapy students from UNIVÁS. **RESULTS:** The action was well received by students, who showed engagement and interest throughout the activities. The playful dynamics encouraged physical movement and social interaction. Comparison of the questionnaires before and after the intervention showed a significant increase in knowledge about the health impacts of excessive screen use. The project also fostered the integration of theory and practice and contributed to the development of essential competencies for future professionals. **FINAL CONSIDERATIONS:** The project “Disconnect: the impact of excessive screen use on health” proved to be an effective health promotion strategy in the school environment, combining accessible and interactive educational methods. In addition to benefiting the participating students, the initiative contributed to the critical and socially engaged training of Physical Therapy students.

**Keywords:** mental health; students; technology; physical therapy; health education; university extension.

## INTRODUÇÃO

O avanço tecnológico das últimas décadas resultou na incorporação dos dispositivos digitais à rotina cotidiana de crianças e adolescentes. Embora a tecnologia ofereça benefícios educacionais, recreativos e sociais, seu uso excessivo tem sido apontado como fator de risco para diversos problemas de saúde. Estudos indicam que o tempo prolongado diante de telas pode causar prejuízos à saúde mental, ao desenvolvimento cognitivo e à função motora, além de estar associado ao aumento da obesidade infantil, distúrbios do sono e sintomas de ansiedade e depressão [1,2].

Nesse contexto, a promoção da saúde por meio da educação preventiva torna-se essencial. A Fisioterapia, enquanto profissão comprometida com o cuidado integral, pode contribuir significativamente para a redução dos impactos nocivos causados pelo uso

excessivo de telas, especialmente por meio de ações extensionistas junto à comunidade escolar.

O presente trabalho tem por objetivo relatar a experiência extensionista desenvolvida por acadêmicos do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí, com foco na conscientização de estudantes do ensino fundamental sobre os efeitos adversos do uso excessivo de tecnologias e a promoção de hábitos saudáveis.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um relato de experiência, de natureza qualitativa, com abordagem descritiva, realizado no âmbito da disciplina Projeto Integrador II, do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVÁS).

A atividade foi realizada no Colégio Pouso Alegre, com estudantes do 9º ano do Ensino Fundamental, totalizando cerca de 20 alunos.

O evento ocorreu em 06 de novembro de 2024, sendo conduzido por discentes do 4º período do curso de Fisioterapia, com supervisão docente. As ações seguiram as seguintes etapas:

1. Aplicação de questionário diagnóstico (pré-palestra) com 9 questões objetivas para avaliar o conhecimento prévio dos alunos sobre o uso de telas e suas consequências;

2. Palestra educativa com apoio de slides interativos, abordando temáticas como:

- Ansiedade e depressão associadas ao uso de telas;
- Sedentarismo e seus impactos na saúde física;
- Distúrbios visuais e do sono;
- Desenvolvimento cognitivo e social;

3. Dinâmicas lúdicas em grupo, com brincadeiras e jogos que incentivaram a cooperação e o movimento corporal;

4. Aplicação do questionário pós-intervenção, para avaliar a assimilação dos conteúdos;

5. Entrega de folders informativos e lembranças simbólicas, reforçando a mensagem preventiva e educativa.

A ação seguiu os princípios da ética e da confidencialidade, não sendo coletados dados pessoais ou imagens dos participantes.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A palestra foi bem recebida pelos alunos e docentes. Os participantes demonstraram grande interesse, fazendo perguntas, relatando experiências pessoais e interagindo durante toda a atividade. Segundo Vieira Cruz *et al.* [3], estratégias educativas participativas aumentam a eficácia da conscientização sobre os riscos do uso de telas e promovem maior retenção do conteúdo.

As dinâmicas realizadas na quadra da escola, como jogos com bolas e músicas, despertaram entusiasmo nos alunos e mostraram-se ferramentas eficazes para promover a socialização e o movimento corporal, funcionando como contraponto às atividades sedentárias associadas ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos.

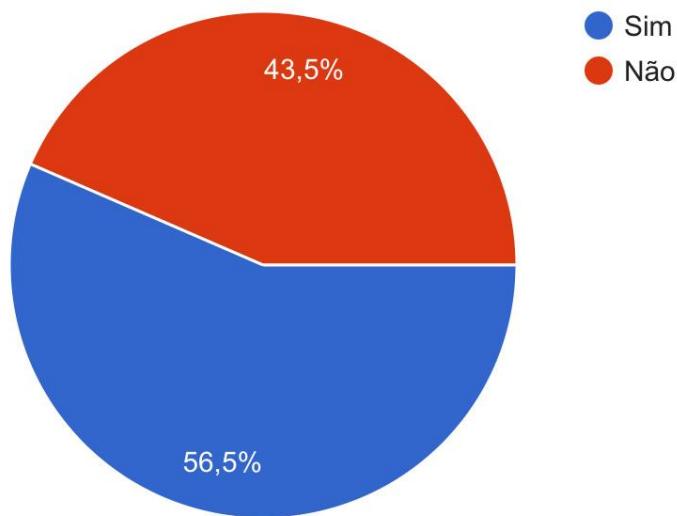
A análise comparativa dos questionários pré e pós-intervenção demonstrou melhora significativa no entendimento dos alunos sobre o tema. Antes da atividade, muitos apresentavam conhecimentos superficiais sobre os riscos à saúde mental e física associados ao uso prolongado de telas. Após a palestra e as dinâmicas, os dados coletados indicaram aumento no índice de respostas corretas e na consciência crítica sobre o tema. Essa estratégia é respaldada por Mendonça *et al.* [4], que apontam a eficácia das intervenções educativas na redução do tempo de tela entre jovens.

Apesar do êxito geral do projeto, foram identificadas dificuldades logísticas, como a limitação de recursos para ampliar as premiações e a ausência pontual de alguns discentes por conflito de horários. Ainda assim, a proposta foi executada conforme o cronograma planejado.

O projeto envolveu disciplinas como Saúde Coletiva, Anatomia, Fisiologia, Psicologia Aplicada à Fisioterapia e Bioestatística, promovendo a articulação teórico-prática e o desenvolvimento de habilidades de comunicação, empatia, análise crítica e atuação em grupo, competências fundamentais ao fisioterapeuta [5].

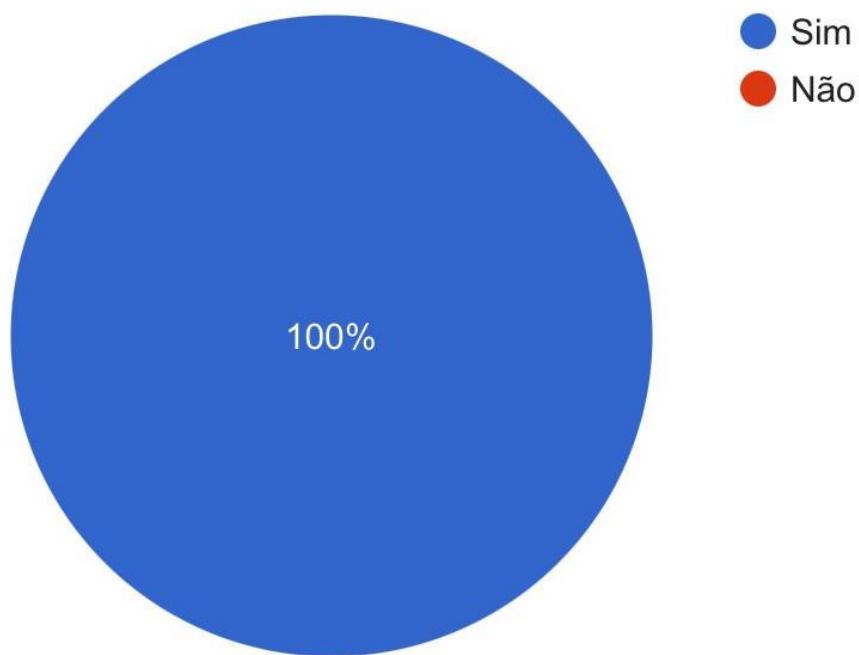
A metodologia empregada reforça os achados de Antoniassi *et al.* [2], que destacam o papel da escola como ambiente propício para intervenções educativas que visam a formação de hábitos saudáveis desde a infância.

Figura 1 - Você já percebeu alterações no seu sono devido ao uso de telas



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

Figura 2 - Você concorda que o uso excessivo de telas pode ter impactos negativos a saúde?



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto “Desconecte-se: o impacto do uso excessivo de telas na saúde” demonstrou-se uma estratégia eficaz de promoção da saúde no ambiente escolar. A abordagem lúdica, acessível e interativa permitiu aos alunos compreenderem os efeitos negativos do uso excessivo de dispositivos eletrônicos e refletirem sobre a importância de equilibrar o tempo online com atividades físicas, sociais e cognitivas offline.

A experiência extensionista também representou uma oportunidade valiosa para a formação acadêmica dos estudantes de Fisioterapia, permitindo-lhes atuar de maneira ativa junto à comunidade, reforçando o compromisso social da universidade e o papel transformador do fisioterapeuta na atenção à saúde.

## REFERÊNCIAS

1. AMARANTE, S. **O uso das telas e o desenvolvimento infantil.** Disponível em: <https://www.iff.fiocruz.br/index.php/pt/?view=article&id=35:uso-das-telas&catid=8>. Acesso em: 4 out. 2024.
2. ANTONIASSI, S. G. *et al.* Tempo de tela, qualidade da dieta de adolescentes e características do entorno escolar. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 1, p. e00022023, 2024.
3. LISSAK, G. Efeitos fisiológicos e psicológicos adversos do tempo de tela em crianças e adolescentes: revisão de literatura e estudo de caso. **Environmental Research**, [S. l.], v. 164, p. 149–157, 2018.
4. MENDONÇA, R. G. de *et al.* Efetividade de intervenções na redução do tempo de tela: revisão sistemática. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 9, p. e22410918023, 2021.
5. TANA, C. M.; AMÂNCIO, N. de F. G. Consequências do tempo de tela na vida de crianças e adolescentes. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. e11212139423, 2023.
6. VIEIRA CRUZ, L. L. *et al.* Saúde mental: os riscos em crianças e adolescentes pelo uso excessivo de telas: uma revisão integrativa. **Revista Sociedade Científica**, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 657–677, 2024.

## O ESTRESSE MARCAPASSO

### THE PACEMAKER STRESS

**Discentes:** Bianca Andrade Ferreira dos Santos, Gabrielly Kauany Tomaz, Gisele Silva Araújo, Halex Damasceno de Paiva Vilela, Heliane Aparecida Andrade Magalhães, Isabela dos Santos Fernandes, Maria Clara Rodrigues Silva, Mariana de Cássia Silva, Mariany Christiny da Silva Guido, Rafaela Giovana Pereira, Thuliana Luiza Xavier Ramos, Vitória Ricardo dos Santos e Maria Eduarda Souza Vinhas

**Orientador:** Ricardo Cunha Bernardes

<sup>1</sup>Discentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS),  
Pouso Alegre-MG,

<sup>2</sup>Fisioterapeutas, Docentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do  
Sapucaí (UNIVAS), Pouso Alegre-MG, Brasil.  
e-mail: dr.diegoguimaraes@univas.edu.br

**RESUMO / INTRODUÇÃO:** As doenças cardiovasculares são uma das principais causas de morte entre mulheres, especialmente durante a menopausa, fase marcada por queda nos níveis de estrogênio e alterações hormonais que elevam o risco cardiovascular. A hipertensão arterial e o estresse crônico agravam esse cenário, contribuindo para maior incidência de infartos e AVC. O estresse, presente em cerca de 72% da população brasileira, provoca alterações neuroendócrinas que aumentam a pressão arterial e a frequência cardíaca, comprometendo a saúde cardiovascular. A menopausa intensifica sintomas como ansiedade e ondas de calor, interferindo também na adoção de hábitos saudáveis. Portanto, é fundamental compreender a relação entre menopausa, estresse e doenças cardiovasculares para desenvolver estratégias preventivas, incluindo intervenções fisioterapêuticas e práticas integrativas. **OBJETIVO:** Identificar os sintomas que causam maior estresse em mulheres durante e pós menopausa e as principais doenças cardiovasculares que podem surgir devido a este estresse. **MÉTODO:** Este estudo foi desenvolvido como projeto de extensão universitária com abordagem qualitativa e quantitativa, conduzido por alunos de Fisioterapia da UNIVAS. A intervenção ocorreu por meio de palestra, roda de conversa e aplicação de questionários estruturados que abordavam saúde, hábitos de vida e sintomas relacionados ao estresse e à menopausa. A coleta de dados seguiu normas éticas com o consentimento das participantes. O cronograma incluiu planejamento, mobilização, execução e análise dos resultados, com apoio institucional e docente. **RESULTADOS:** Os sintomas mais comuns relatados foram ondas de calor (42,2%), aumento de peso (42,0%) e alterações de humor (22,5%). A maioria apresentava pressão arterial normal, embora houvesse casos de hipertensão, hipotensão, bradicardia e taquicardia. O IMC variou de eutrofia a obesidade grave, evidenciando sobrepeso como fator de risco. A prevalência de ansiedade foi alta, com uso de medicações controladas. Foi observada correlação negativa entre atividade física e níveis de estresse, reforçando o papel do exercício na modulação do eixo neuroendócrino. O estresse crônico mostrou-se um fator significativo para a piora do quadro

cardiovascular e emocional e exigindo atenção multidisciplinar. CONSIDERAÇÕES FINAIS: A menopausa é uma fase de vulnerabilidade, mas com manejo adequado pode ter menor impacto negativo. A fisioterapia, aliada a abordagens integrativas como Pilates e exercícios respiratórios, contribui para o controle do estresse e a prevenção de doenças cardiovasculares. A interdisciplinaridade entre áreas da saúde é essencial para um cuidado integral que promova qualidade de vida. A pesquisa reforça a necessidade de acesso a informações e suporte especializado para mulheres no climatério, estimulando o autocuidado e a adoção de hábitos saudáveis.

**Palavras-chave:** saúde cardiovascular; menopausa; fisioterapia; saúde da mulher; extensão universitária.

**ABSTRACT / INTRODUCTION:** Cardiovascular diseases are among the leading causes of death in women, especially during menopause—a phase marked by decreased estrogen levels and hormonal changes that increase cardiovascular risk. Arterial hypertension and chronic stress worsen this scenario, contributing to a higher incidence of heart attacks and strokes. Stress, present in about 72% of the Brazilian population, triggers neuroendocrine changes that raise blood pressure and heart rate, compromising cardiovascular health. Menopause intensifies symptoms such as anxiety and hot flashes, also interfering with the adoption of healthy habits. Therefore, understanding the relationship between menopause, stress, and cardiovascular diseases is essential for developing preventive strategies, including physiotherapeutic and integrative interventions. **OBJECTIVE:** To identify the symptoms that cause the greatest stress in women during and after menopause and the main cardiovascular diseases that may arise due to this stress. **METHOD:** This study was developed as a university extension project with qualitative and quantitative approaches, conducted by physiotherapy students at UNIVAS. The intervention involved lectures, group discussions, and the application of structured questionnaires addressing health, lifestyle habits, and symptoms related to stress and menopause. Data collection followed ethical standards with participant consent. The schedule included planning, mobilization, execution, and analysis of results, supported by institutional and faculty assistance. **RESULTS:** The most common symptoms reported were hot flashes (42.2%), weight gain (42.0%), and mood changes (22.5%). Most participants had normal blood pressure, although cases of hypertension, hypotension, bradycardia, and tachycardia were noted. BMI ranged from normal to severe obesity, highlighting overweight as a risk factor. Anxiety prevalence was high, with use of controlled medications. A negative correlation was observed between physical activity and stress levels, reinforcing exercise's role in modulating the neuroendocrine axis. Chronic stress was a significant factor worsening cardiovascular and emotional conditions and requiring multidisciplinary attention. **FINAL CONSIDERATIONS:** Menopause is a vulnerable phase but, with proper management, can have a reduced negative impact. Physiotherapy, combined with integrative approaches such as Pilates and breathing exercises, contributes to stress control and cardiovascular disease prevention. Interdisciplinary collaboration among health fields is essential for comprehensive care that promotes quality of life. The study underscores the need for

access to information and specialized support for women in climacteric, encouraging self-care and adoption of healthy habits.

**Keywords:** cardiovascular health; menopause; physiotherapy; women's health; university extension.

## INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares constituem uma das principais causas de morbidade e mortalidade em todo o mundo, afetando especialmente a população feminina em fases de transição hormonal, como a menopausa [1].

Entre os múltiplos fatores que contribuem para o surgimento dessas patologias, destacam-se a menopausa, a hipertensão arterial e, mais recentemente, o estresse crônico, cuja influência vem sendo cada vez mais reconhecida no âmbito da saúde pública [2][3].

A menopausa representa uma etapa natural do envelhecimento feminino, marcada por significativas alterações hormonais — sobretudo pela queda na produção de estrogênio — que impactam diretamente a saúde cardiovascular. Estudos apontam que essa redução hormonal favorece o aumento da rigidez arterial e o desenvolvimento da aterosclerose, fatores que elevam consideravelmente o risco de infarto agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral [4].

Simultaneamente, a hipertensão arterial é uma condição altamente prevalente entre mulheres climatéricas, agravada por alterações no perfil lipídico, disfunção endotelial e mudanças no metabolismo corporal [5].

Essa associação entre menopausa e hipertensão torna o cuidado com a saúde cardiovascular ainda mais complexo, exigindo estratégias preventivas e terapêuticas que considerem as particularidades do organismo feminino durante esse período. Além desses fatores fisiológicos, destaca-se o papel do estresse emocional como um elemento agravante para ambas as condições. De acordo com a International Stress Management Association no Brasil (ISMA-BR), cerca de 72% da população brasileira sofre com níveis elevados de estresse, o que representa um sério problema de saúde pública [6].

Durante situações de estresse, o organismo ativa mecanismos neuroendócrinos de resposta, como a liberação de adrenalina e cortisol, que resultam em aumento da frequência cardíaca, vasoconstrição e elevação da pressão arterial. Quando esse estado se torna crônico, tais alterações passam a comprometer a homeostase cardiovascular, favorecendo o aparecimento de doenças como hipertensão resistente, arritmias cardíacas e até mesmo infartos [7].

No contexto da menopausa, o estresse não apenas agrava os sintomas já existentes — como insônia, irritabilidade, alterações de humor e ondas de calor —, mas também interfere negativamente em comportamentos saudáveis, como a prática de atividade física, alimentação balanceada e adesão ao tratamento médico [8].

Dessa forma, estresse, menopausa e hipertensão estabelecem um ciclo de retroalimentação nocivo, no qual um fator intensifica o outro, dificultando a promoção da saúde e o bem-estar da mulher.

Considerando esse cenário, torna-se evidente a necessidade de aprofundar o entendimento sobre a influência do estresse no desenvolvimento de doenças cardiovasculares durante e após a menopausa. A abordagem desse tema é fundamental não apenas para fins acadêmicos, mas também para a elaboração de estratégias de intervenção que promovam a qualidade de vida da mulher climatérica. Técnicas como fisioterapia pélvica, exercícios terapêuticos (como o Pilates) e práticas integrativas voltadas para o gerenciamento do estresse demonstram potencial para contribuir significativamente nesse processo, auxiliando na prevenção de complicações cardiovasculares e na melhoria do bem-estar físico e emocional da mulher [3][5].

## MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo foi desenvolvido como um projeto de extensão universitária com abordagem qualitativa e quantitativa, conduzido por discentes do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS), com orientação docente. A ação teve como objetivo investigar a relação entre estresse, menopausa e doenças cardiovasculares em mulheres, por meio de atividades educativas e levantamento de dados empíricos.

A metodologia adotada incluiu uma palestra expositiva com base em evidências científicas e dados estatísticos atualizados, seguida por uma roda de conversa com as participantes, proporcionando um espaço de escuta, troca de experiências e reflexão sobre o impacto do estresse em sua qualidade de vida.

Na sequência, foi aplicado um questionário estruturado, contendo perguntas sobre condições de saúde, hábitos de vida, sinais de estresse e sintomas cardiovasculares percebidos. A coleta de dados foi realizada conforme os preceitos éticos definidos pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, garantindo a voluntariedade, anonimato e confidencialidade das participantes por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O cronograma do projeto foi dividido em quatro etapas principais: planejamento e estruturação da ação (13 de agosto a 1º de outubro), mobilização e preparação de materiais (1º a 25 de outubro), realização da intervenção com o público-alvo (21 de novembro de 2024), e apresentação dos resultados e avaliação da experiência em sala de aula (26 de novembro de 2024).

Foram utilizados diversos recursos humanos, físicos e financeiros, como materiais impressos (folders e questionários), lembranças simbólicas (aromatizantes e cremes), transporte dos alunos, equipamentos de mídia para apoio visual e apoio institucional. O professor responsável pelo estágio de Saúde Coletiva, Bruno Tavares, acompanhou as atividades práticas realizadas.

O embasamento teórico que sustentou a ação demonstrou que o estresse é um dos principais fatores de risco para doenças crônicas, incluindo hipertensão arterial, doenças isquêmicas e arritmias cardíacas, especialmente entre mulheres na menopausa, quando os níveis de estrogênio declinam de forma significativa [4].

O período climatérico está associado a alterações metabólicas, aumento da adiposidade central, resistência à insulina e disfunções vasculares que elevam consideravelmente o risco cardiovascular [2].

A Síndrome Metabólica, que frequentemente se instala nessa fase, compreende obesidade visceral, dislipidemias, hipertensão e alterações glicêmicas, todos fatores interligados ao estresse e à saúde emocional [5].

O estresse crônico, por sua vez, é responsável pela ativação prolongada do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, alterando o perfil hormonal e promovendo processos inflamatórios sistêmicos que aceleram o desenvolvimento da aterosclerose [8]. Além disso, esse estado de hiperatividade fisiológica leva à elevação sustentada da pressão arterial, aumento da frequência cardíaca e maior vulnerabilidade a eventos cardiovasculares [3].

Segundo a International Stress Management Association (ISMA-BR), aproximadamente 72% da população brasileira apresenta sintomas relacionados ao

estresse, e as mulheres são especialmente suscetíveis durante o climatério, devido às mudanças hormonais e emocionais típicas dessa fase da vida [6].

O estresse, portanto, não apenas agrava condições cardiovasculares pré-existentes, como também atua como fator primário no surgimento dessas doenças. A perda da proteção estrogênica natural promove rigidez arterial, alterações lipídicas e maior predisposição ao infarto e ao acidente vascular cerebral [1].

A abordagem da Fisioterapia foi apresentada como alternativa integrativa no cuidado à mulher menopausada, com foco em técnicas como o Pilates, fisioterapia pélvica e exercícios respiratórios, que auxiliam no controle da ansiedade, da pressão arterial e no fortalecimento da autoestima, além de promoverem o bem-estar físico e emocional [7].

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base na análise dos dados coletados durante a intervenção realizada na APAC Feminina, observou-se um panorama complexo da saúde das mulheres privadas de liberdade, especialmente quanto aos impactos da menopausa e do estresse em sua qualidade de vida.

Os sintomas mais prevalentes relatados foram ondas de calor (42,2%), aumento de peso (42,0%) e alterações de humor (22,5%), seguidos por desânimo (15,7%), insônia, ansiedade e dores articulares (todas com 4,9%). Essas manifestações refletem mudanças hormonais típicas do climatério, sobretudo a queda dos níveis de estrogênio, que impactam diretamente o sistema cardiovascular e o estado emocional das mulheres [2,3,4].

A menopausa é um período de vulnerabilidade fisiológica e psicológica, e estudos apontam que sintomas vasomotores intensos estão fortemente associados ao aumento do risco cardiovascular, como hipertensão arterial, arritmias e eventos isquêmicos [3,5]. Tais dados foram corroborados pela experiência com as participantes do projeto, que relataram elevada carga emocional, impacto na autoestima e dificuldade em lidar com alterações corporais.

Outro dado relevante foi a relação entre estresse e vida sexual, em que 36,4% das mulheres afirmaram ter tido sua vida sexual impactada, enquanto 45,5% não identificaram alterações, e 18,1% não responderam ou não praticavam atividade sexual. Apenas 9% buscaram tratamento, revelando uma lacuna no cuidado integral à saúde sexual e reprodutiva dessa população [6].

A análise de correlação entre níveis de estresse e prática de atividade física mostrou um coeficiente de correlação negativo ( $r = -0,298$ ), sugerindo que mulheres fisicamente mais ativas relataram menores níveis de estresse. Isso confirma a literatura, que destaca os benefícios do exercício físico regular para a modulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e para a redução da ansiedade e da pressão arterial [1,3,7].

Em relação aos dados clínicos, verificou-se que a maioria das participantes apresentava pressão arterial dentro da normalidade, embora também tenham sido registrados casos de hipertensão e hipotensão, o que exige atenção e acompanhamento contínuo [2,3]. Já a frequência cardíaca oscilou entre valores normais (60 a 100 bpm), mas foram observados casos de bradicardia e taquicardia, frequentemente associados ao estresse crônico e ao sedentarismo [4,5].

O Índice de Massa Corporal (IMC) das participantes variou de 19,1 a 44,2, o que representa desde casos de eutrofia até quadros graves de obesidade. A obesidade é um fator de risco diretamente ligado à síndrome metabólica e ao aumento da pressão arterial, agravando-se especialmente durante a menopausa [2,3,8]. A presença de sobrepeso entre as internas reforça a necessidade de estratégias de promoção da saúde focadas em alimentação balanceada e atividade física regular.

Além disso, a prevalência de ansiedade foi alta, com muitas participantes fazendo uso de medicações controladas. Esse dado está alinhado à literatura, que relaciona o estresse psicológico crônico ao aumento da liberação de cortisol, alteração do perfil lipídico e maior risco de doenças cardiovasculares [5,6,7].

A análise dos resultados destaca ainda a importância de ações interdisciplinares, com o envolvimento de profissionais da saúde mental e física, como psicólogos e fisioterapeutas, e a necessidade urgente de implementação de políticas públicas voltadas ao cuidado integral da mulher em ambientes de privação de liberdade [6,8]. Mesmo com as limitações estruturais das unidades prisionais, foi possível realizar um levantamento significativo de dados e oferecer escuta ativa, informação qualificada e estratégias de autocuidado às participantes.

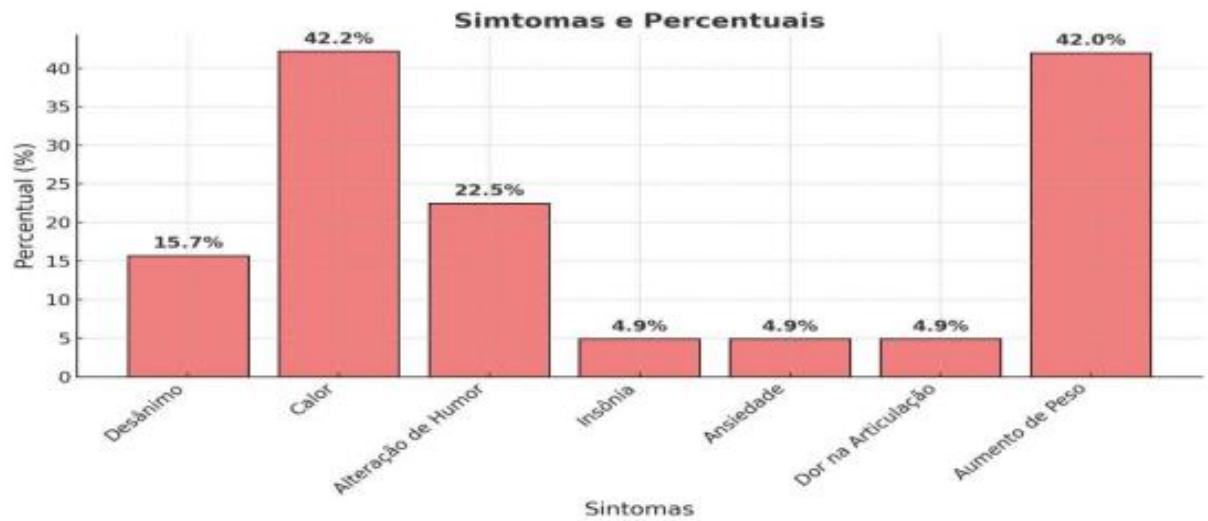
A promoção da saúde nas Associações de Proteção e Assistência aos Condenados (APACs) deve, portanto, ser pautada em abordagens integradas que contemplem tanto os aspectos físicos quanto emocionais. Oferecer educação em saúde, espaços de diálogo, incentivo à prática de exercícios, monitoramento clínico contínuo e apoio psicológico são estratégias fundamentais para a redução de fatores de risco cardiovascular e a melhoria da qualidade de vida dessas mulheres.

Figura 1- Alunos ministrando a atividade



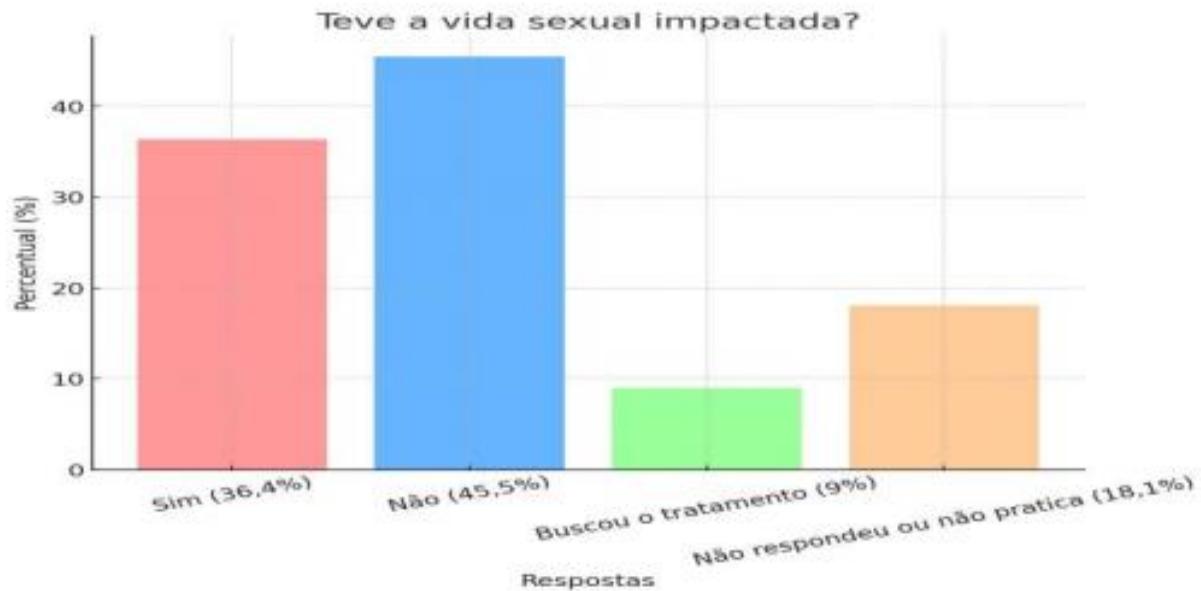
Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

Figura 2- Alunos ministrando a atividade



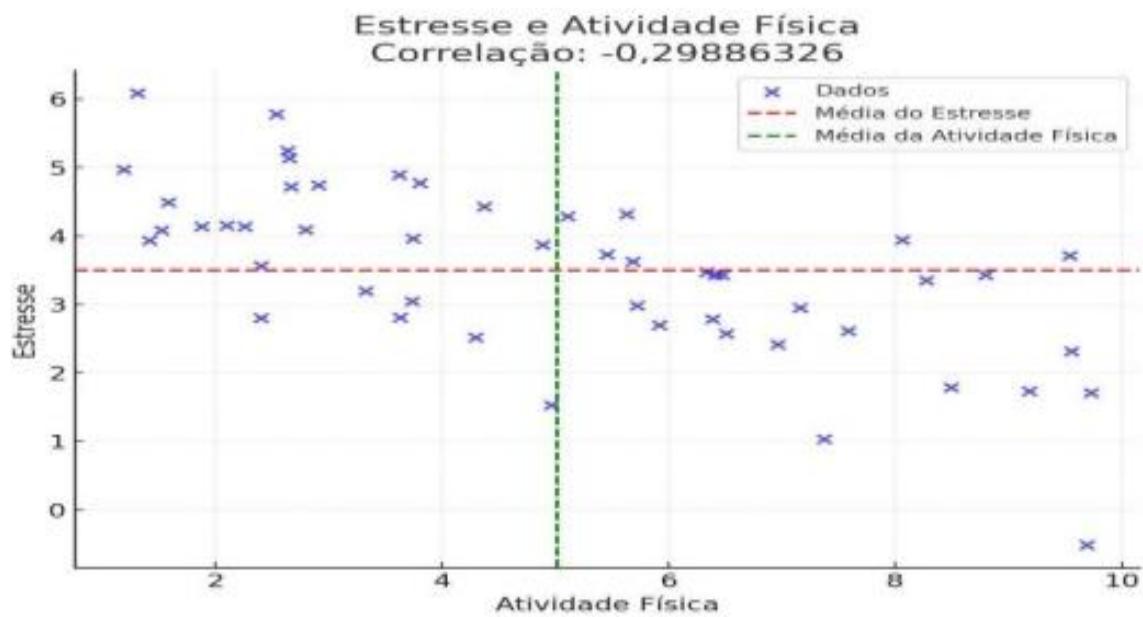
Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

Figura 3- Alunos ministrando a atividade



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

Figura 4- Alunos ministrando a atividade



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

Figura 5- Alunos ministrando a atividade

**QUESTIONÁRIO**



**PERGUNTAS SOBRE A MENOPAUSA**

1. Qual é a sua idade atual?
2. Com quantos anos você começou a notar os primeiros sinais da menopausa?
3. Quais sintomas você experimentou durante esse período?
4. Você procurou um médico para discutir esses sintomas? Se sim, qual tipo de especialista você consultou?
5. Como a menopausa afetou sua vida cotidiana e seu bem-estar emocional?
6. Houve algo que ajudou a aliviar os sintomas que você gostaria de compartilhar?

**PERGUNTAS SOBRE O DIA A DIA**

Instruções: Por favor, classifique cada situação a seguir utilizando a numeração correspondente:  
 0 - NÃO;  
 1 - POUCO;  
 2 - SIM;  
 3 - SIM, MUITO;

( ) 1. Sinto estresse em realizar tarefas diárias, como limpar a casa?  
 ( ) 2. Sinto estresse ou irritação quando não consigo dormir?  
 ( ) 3. Sinto estresse em situações de calor excessivo?  
 ( ) 4. Tenho uma alimentação saudável?  
 ( ) 5. Pratico atividade física?  
 ( ) 6. Tenho momentos em que posso ficar sozinha?  
 ( ) 7. Tenho tempo para lazer?  
 ( ) 8. Tenho um ambiente de trabalho confortável?  
 ( ) 9. Pratico atividades que me ajudam a relaxar, se sim, quais?  
 ( ) 10. Consigo descansar aos finais de semana?

**PERGUNTAS SOBRE A VIDA SEXUAL**

1. Você se sente feliz atualmente?
2. Como você se sente em relação ao seu corpo?
3. Você ainda tem prazer sexual?
4. Você utiliza métodos contraceptivos? Se sim, quais?
5. Como a menopausa impactou sua vida sexual?

E aí, você tem mais tempo de qualidade ou mais estresse?

Suas informações e respostas não serão divulgadas.



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

Figura 6 – Folder

## O QUE É NORMAL sentir

**Mudanças Hormonais:** A menopausa resulta na diminuição dos níveis de estrogênio, o que pode contribuir para o aumento da pressão arterial. O estrogênio tem um efeito protetor sobre os vasos sanguíneos, e sua diminuição pode levar ao aumento da pressão arterial.

**Alterações no Metabolismo:** A menopausa pode estar associada a alterações no metabolismo, incluindo ganho de peso e mudanças na distribuição de gordura, que são fatores de risco para hipertensão.

**Saúde Cardiovascular:** A pressão arterial elevada é um fator de risco importante para doenças cardiovasculares. Durante a menopausa, o risco de problemas cardíacos pode aumentar, especialmente se a hipertensão não for bem controlada.

**Estilo de Vida:** Durante a menopausa, muitas mulheres enfrentam mudanças no estilo de vida, como menor atividade física e alterações na dieta, que podem afetar a pressão arterial.

**Tratamento e Monitoramento:** É fundamental monitorar a pressão arterial regularmente e adotar um estilo de vida saudável, que inclui uma dieta equilibrada, exercícios regulares e, se necessário, medicamentos para controlar a hipertensão.

Se você ou alguém que você conhece está passando por isso, é importante consultar um profissional de saúde para um acompanhamento adequado e um plano de tratamento personalizado.

**Estresse e Hipertensão:** O estresse pode aumentar temporariamente a pressão arterial devido à liberação de hormônios como adrenalina e cortisol, que causam vasoconstrição e aumento da frequência cardíaca. Quando o estresse é crônico, pode levar a elevações persistentes na pressão arterial e dificultar o controle da hipertensão.

**Estresse e Menopausa:** Durante a menopausa, o corpo já está passando por mudanças hormonais significativas, e o estresse pode intensificar sintomas como ondas de calor, insônia e alterações de humor. Isso pode, por sua vez, afetar a pressão arterial. O estresse também pode impactar negativamente comportamentos saudáveis, como dieta e exercício, que são cruciais para controlar a pressão arterial.

**Círculo de Feedback:** O estresse e a hipertensão podem criar um círculo de feedback negativo. O estresse pode contribuir para a hipertensão, e a hipertensão pode aumentar o estresse psicológico, tornando mais difícil controlar ambos os aspectos.



**VAI FICAR TUDO BEM,  
é uma fase que  
VAI PASSAR!**

A menopausa é um momento da vida das mulheres cercados de tabus que, consequentemente, pode gerar inseguranças e conflitos internos. A intenção do nosso projeto é mostrar que as mudanças não precisam ser encaradas de modo negativo e desmistificar as informações que chegam a vocês mulheres!

Quando se trata da Menopausa o enfoque de tratamento é o alívio dos sintomas e a manutenção da qualidade de vida. Saiba que você não está sozinha nessa!

Cuide do seu corpo, da sua mente! se hidrate, leia um bom livro, cuide do seu templo! A vida nunca vai deixar de ser corrida, caótica e cheia de problemas. Por isso, é necessário encontrar equilíbrio e viver cada dia como a dália que ele representa!

**\*VOCÊ É\*  
o projeto *mais*  
importante  
da sua  
Vida**

**O ESTRESSE**  
*marcapasso*

SEQUÊNCIA DE YOGA PARA MENOPAUSA

O yoga pode ser um ótimo aliado para que você conheça seu corpo e cuide dele!  
Relaxe, respire, se reconecte!

**Dançarin.** (5 respirações)    **Guirlanda** (10 respirações)    **Vinça lateral** (5 respirações)

**Bote** (5 respirações)    **Meia-ponte** (5 respirações)    **Vela** (10 respirações)

**Ásana** (10 respirações)    **Borboleta Recinada** (10 respirações)    **Costávera** (10 respirações)

Você não está sozinha nesse! Que essa transição seja leve e feliz, você cumpriu seu papel e hoje tem potencial para ser sua melhor versão!

Olhe para si com olhos de amor e pratique o autocuidado, assim você apreciará quem realmente é!

Recebe nosso eterno carinho. Com amor, Acadêmicas do curso de Fisioterapia da Univás

Pouso Alegre, 2024

PROJETO ALÉSSANDRA  
FISIOTERAPIA UNIVAS

Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a menopausa é uma fase inevitável na vida da mulher, mas que, quando abordada adequadamente, pode ser vivida de forma mais tranquila e com menor impacto emocional [2,4]. O papel da fisioterapia nesse período é fundamental, não apenas para o alívio dos sintomas clássicos, como ondas de calor e alterações de humor, mas também para orientar sobre a saúde sexual, melhorar a circulação sanguínea, fortalecer a musculatura e elevar a autoestima [4,7]. Além disso, a fisioterapia atua preventivamente, reduzindo o risco de complicações associadas à menopausa, tais como osteoporose, alterações posturais e doenças cardiovasculares, por meio da prática regular de exercícios físicos supervisionados [1,3,8].

A abordagem interdisciplinar, envolvendo profissionais das áreas médica, psicológica, nutricional e fisioterapêutica, é essencial para garantir um cuidado integral e eficaz, promovendo qualidade de vida e bem-estar durante e após essa fase da vida feminina [5,6]. Estudos indicam que intervenções precoces e bem orientadas impactam significativamente na diminuição do estresse crônico, um fator determinante para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, reforçando a necessidade do acesso a informações corretas e suporte especializado [3,5,7].

Durante as pesquisas realizadas, observou-se que a menopausa traz uma elevada carga emocional, associada ao estresse crônico, deixando as mulheres vulneráveis a complicações cardiovasculares [2,6]. Portanto, é imprescindível que essas mulheres tenham acesso ao conhecimento adequado para enfrentar essa etapa de forma segura e consciente, possibilitando um autocuidado eficaz e a adoção de hábitos saudáveis.

Dessa forma, a presente pesquisa visa fornecer os ensinamentos necessários para apoiar mulheres que necessitam de auxílio nesse processo, promovendo a saúde integral e a prevenção de doenças relacionadas [8]. A partir dos dados obtidos por meio de questionários aplicados ao público-alvo, conclui-se que a menopausa está diretamente associada ao aumento do estresse, que por sua vez está negativamente correlacionado ao baixo nível de atividade física, fator crucial para o controle das doenças cardiovasculares [1,3,7].

## REFERÊNCIAS

1. SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia sobre prevenção cardiovascular. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 115, n. 3, p. 1-68, 2020.
2. ROSSI, M. M.; ANDRADE, P. M.; SILVA, K. C. M. Riscos cardiovasculares em mulheres na menopausa. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 42, n. 6, p. 360–365, 2020.
3. LIMA, A. P. S.; NOGUEIRA, A. V. M.; FREITAS, M. A. A. Estresse e saúde da mulher na menopausa. **Revista Saúde em Foco**, v. 4, n. 1, p. 45-51, 2020.
4. OLIVEIRA, C. A.; ALMEIDA, M. A. B.; SANTOS, L. R. A. Efeitos hormonais sobre o sistema cardiovascular na menopausa. **Revista da Faculdade de Medicina**, v. 35, p. 45-52, 2019.
5. MANCINI, M. C.; HALPERN, A. Hipertensão na mulher climatérica. **Endocrinologia e Metabologia**, v. 25, n. 3, p. 205-211, 2021.
6. INTERNATIONAL STRESS MANAGEMENT ASSOCIATION (ISMA-BR). **Estresse no Brasil**. Disponível em: <https://isma.org.br>. Acesso em: 17 jul. 2025.
7. LIPP, M. E. N. **Estresse emocional**: o novo desafio da medicina. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2018.
8. FREITAS, M. A.; CARVALHO, F. S.; OLIVEIRA, R. M. G. A influência do estresse na saúde cardiovascular da mulher na menopausa. **Revista Brasileira de Saúde da Mulher**, v. 6, n. 2, p. 113-120, 2021.
9. CARRION, J. **Superando a montanha-russa hormonal ao longo da vida das mulheres**: um ponto de virada para a prevenção cardiovascular. São Paulo: SciELO Brasil, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.36660/abc.20220259>. Acesso em: 18 set. 2024.
10. LOPES, D. *et al.* **Estresse mental e sistema cardiovascular**. SciELO Brasil, 2002. Disponível em:  
[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-27302002000700005](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302002000700005). Acesso em: 15 set. 2024.
11. MEIRELLES, R. **Menopausa e síndrome metabólica**. SciELO Brasil, 2014. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-42302014000100015](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302014000100015). Acesso em: 23 set. 2024.

12. MOREIRA, G. *et al.* **Diretriz Brasileira sobre a saúde cardiovascular no climatério e na menopausa – 2024.** Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Rio de Janeiro, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.36660/abc.20240478>. Acesso em: 20 nov. 2024.
13. OLIVEIRA, A. *et al.* A relação entre hipertensão arterial, ansiedade e estresse: uma revisão integrativa da literatura. **Psicologia em Estudo**, v. 26, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v26i0.46083>. Acesso em: 20 set. 2024.
14. OLIVEIRA, G. *et al.* **Fatores de risco cardiovascular, saberes e práticas de cuidado de mulheres: possibilidade para rever hábitos.** SciELO Brasil, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0281>. Acesso em: 27 set. 2024.
15. RODRIGUES, R. D.; CARVALHO, B. L.; GONÇALVES, G. K. Efeito do exercício físico nos parâmetros cardiometabólicos na pós-menopausa: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Belo Horizonte, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562019022.190133>. Acesso em: 30 set. 2024.

## **O PESO DO CARCERE: ESTUDO SOBRE A SAÚDE CARDIACA DA POPULAÇÃO PRISIONAL**

### ***THE WEIGHT OF PRISON: A STUDY ON THE HEART HEALTH OF THE PRISON POPULATION***

**Discentes:** Aline Aparecida dos Santos, Isadora Augusto Detoni, Isadora Emily Peixoto Costa, João Paulo Prinz da Silva, Lara Fonseca de Souza Rezeck Balestra, Nina Maciel Rocha Martins, Pâmila Mayara Silveira, Raissa Santos Pereira, Silas Oliveira Rosa, Thamiris Gabrielly de Carvalho Camara, Webster Wyncler do Prado Maciel, Yasmim Maria Domingues Augusto e Maria Eduarda Souza Vinhas

**Orientador:** Ricardo Cunha Bernardes

Discentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS),  
Pouso Alegre-MG,

<sup>2</sup>Fisioterapeutas, Docentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS), Pouso Alegre-MG, Brasil.  
e-mail: dr.diegoguimaraes@univas.edu.br

**RESUMO / INTRODUÇÃO:** A saúde da população carcerária feminina representa um desafio crescente para o sistema público de saúde, especialmente no que se refere às doenças crônicas, como as cardiovasculares. Mulheres em privação de liberdade estão frequentemente expostas a fatores de risco como estresse elevado, sedentarismo, alimentação inadequada e acesso limitado aos cuidados médicos. O ambiente prisional também potencializa condições emocionais como ansiedade e depressão, agravando ainda mais o quadro clínico geral. Nesse contexto, compreender o perfil de saúde cardiovascular dessas mulheres é essencial para o desenvolvimento de estratégias preventivas e interventivas. **OBJETIVO:** Analisar as condições de saúde cardiovascular de mulheres privadas de liberdade na APAC Feminina de Pouso Alegre, considerando aspectos físicos, psicológicos e sociais, com foco na prevenção de doenças cardíacas e promoção do bem-estar. **MÉTODO:** Trata-se de um projeto de extensão universitária com abordagem qualitativa e quantitativa, realizado por discentes do curso de Fisioterapia da UNIVAS. A ação ocorreu no dia 22 de outubro por meio de visita presencial à instituição. Foram utilizados cartões impressos com perguntas abertas que abordavam temas como histórico familiar, IMC, pressão arterial, frequência cardíaca, tabagismo, alimentação, atividade física, níveis de ansiedade e uso de medicação. Os dados foram analisados descritivamente. **RESULTADOS:** A maioria das participantes apresentou pressão arterial e frequência cardíaca dentro da normalidade. Entretanto, houve registros de hipertensão, hipotensão, bradicardia e taquicardia. O IMC variou entre 19,1 e 44,2, com casos de sobrepeso e obesidade. Grande parte das mulheres relatou ansiedade acentuada e uso de medicamentos controlados. Esses achados indicam a necessidade de acompanhamento contínuo e de ações integradas para promoção da saúde cardiovascular no ambiente prisional. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O projeto demonstrou a relevância de abordagens humanizadas e interdisciplinares voltadas à saúde das mulheres privadas de

liberdade. A extensão universitária mostrou-se uma ferramenta eficaz para diagnóstico e conscientização sobre os riscos cardiovasculares. A continuidade dessa ação com o envolvimento de cursos como Nutrição, Psicologia, Educação Física e Fisioterapia é fundamental para a construção de um cuidado integral e transformador dentro do sistema prisional.

**Palavras-chave:** saúde cardiovascular; mulheres privadas de liberdade; fisioterapia; saúde da mulher; extensão universitária.

**ABSTRACT / INTRODUCTION:** The health of the female prison population represents a growing challenge for the public healthcare system, especially concerning chronic conditions such as cardiovascular diseases. Women in deprivation of liberty are frequently exposed to risk factors such as high levels of stress, physical inactivity, inadequate nutrition, and limited access to medical care. The prison environment also intensifies emotional conditions such as anxiety and depression, further aggravating their overall clinical condition. In this context, understanding the cardiovascular health profile of these women is essential for developing preventive and interventional strategies.

**OBJECTIVE:** To analyze the cardiovascular health conditions of incarcerated women at the APAC Feminina de Pouso Alegre, considering physical, psychological, and social aspects, with a focus on preventing heart disease and promoting well-being. **METHOD:** This is a university extension project with a qualitative and quantitative approach, conducted by students of the Physical Therapy program at UNIVAS. The activity took place on October 22 through an on-site visit to the institution. Printed cards with open-ended questions were used, covering topics such as family medical history, BMI, blood pressure, heart rate, smoking, diet, physical activity, anxiety levels, and use of controlled medications. The data were analyzed descriptively. **RESULTS:** Most participants presented blood pressure and heart rate within normal limits. However, cases of hypertension, hypotension, bradycardia, and tachycardia were recorded. BMI ranged from 19.1 to 44.2, with several cases of overweight and obesity. A significant portion of the women reported high levels of anxiety and the use of prescription medications. These findings indicate the need for ongoing monitoring and integrated actions to promote cardiovascular health in the prison environment. **FINAL CONSIDERATIONS:** The project demonstrated the importance of humanized and interdisciplinary approaches aimed at the health of incarcerated women. The university extension program proved to be an effective tool for diagnosis and awareness of cardiovascular risks. The continuity of this initiative, involving programs such as Nutrition, Psychology, Physical Education, and Physical Therapy, is essential for building comprehensive and transformative care within the prison system.

**Keywords:** cardiovascular health; incarcerated women; physical therapy; women's health; university extension.

## INTRODUÇÃO

A saúde da população carcerária feminina representa um importante desafio para o sistema de saúde pública, especialmente quando se trata de condições crônicas como as doenças cardiovasculares [1,2].

Mulheres em privação de liberdade estão expostas a uma série de fatores que podem comprometer sua saúde física e mental, incluindo estresse constante, acesso restrito a cuidados médicos, alimentação inadequada e sedentarismo [3,4].

Além disso, questões como ansiedade, depressão e histórico de vulnerabilidade social intensificam os riscos de desenvolverem problemas cardíacos [5].

Nesse contexto, o presente projeto teve como foco a análise da saúde cardiovascular das internas da APAC Feminina de Pouso Alegre. A pesquisa foi conduzida por alunos do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS), no segundo período, em uma abordagem interdisciplinar que envolveu disciplinas como Projeto de Extensão, Saúde da Mulher e Bases e Fundamentos.

A iniciativa buscou compreender o perfil de saúde dessas mulheres por meio de um método participativo, que valorizou a escuta e o empoderamento das participantes [6,7].

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um projeto de extensão universitária com abordagem qualitativa e quantitativa, realizado no dia 22 de outubro, das 8h às 11h30, na sede da APAC Feminina de Pouso Alegre. A ação foi conduzida por discentes do curso de Fisioterapia da UNIVAS, sob orientação dos docentes Diego Openheimer e Ricardo Bernardes.

O instrumento utilizado foi composto por cartões impressos contendo perguntas abertas relacionadas ao histórico de saúde familiar, idade, peso, altura, nível de atividade física, hábitos alimentares, tabagismo e acesso a serviços de saúde. As perguntas também abordaram aspectos psicológicos, como níveis de ansiedade e uso de medicação controlada. Os dados foram registrados e posteriormente analisados estatisticamente de forma descritiva.

A metodologia buscou promover a interação reflexiva entre pesquisadores e participantes, oferecendo um espaço acolhedor de diálogo e conscientização sobre a importância do cuidado com a saúde cardiovascular [8].

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A coleta de dados revelou que a maioria das participantes apresentava pressão arterial dentro dos limites normais. No entanto, foram registrados casos de hipertensão e hipotensão, o que acende um alerta para a necessidade de monitoramento contínuo [2,3].

A frequência cardíaca variou entre os valores normais (60-100 bpm), mas também foram observados casos de bradicardia e taquicardia, condições que podem estar relacionadas tanto a fatores fisiológicos quanto emocionais, como o estresse constante no ambiente prisional [4,5].

O índice de massa corporal (IMC) das participantes variou de 19,1 a 44,2, demonstrando uma ampla faixa entre eutrofia, sobre peso e obesidade. O excesso de peso é reconhecidamente um fator de risco para doenças cardíacas, além de estar associado a quadros de diabetes e hipertensão arterial [3,4].

A presença de sobre peso e obesidade nas internas reforça a necessidade de políticas de promoção de saúde, com foco em alimentação saudável e prática de exercícios físicos regulares [1,7].

Outro dado relevante foi o alto índice de ansiedade entre as participantes, com muitas fazendo uso de medicação controlada. Esse achado reforça a importância de uma abordagem multidisciplinar, que inclua a Psicologia, Fisioterapia e outras áreas da saúde para o cuidado integral dessas mulheres [5,6].

Apesar das limitações impostas pelo ambiente institucional, como o acesso restrito à infraestrutura de saúde e a dificuldade em implementar mudanças estruturais, o projeto demonstrou a viabilidade e importância de iniciativas de extensão universitária nesse contexto [6,8].

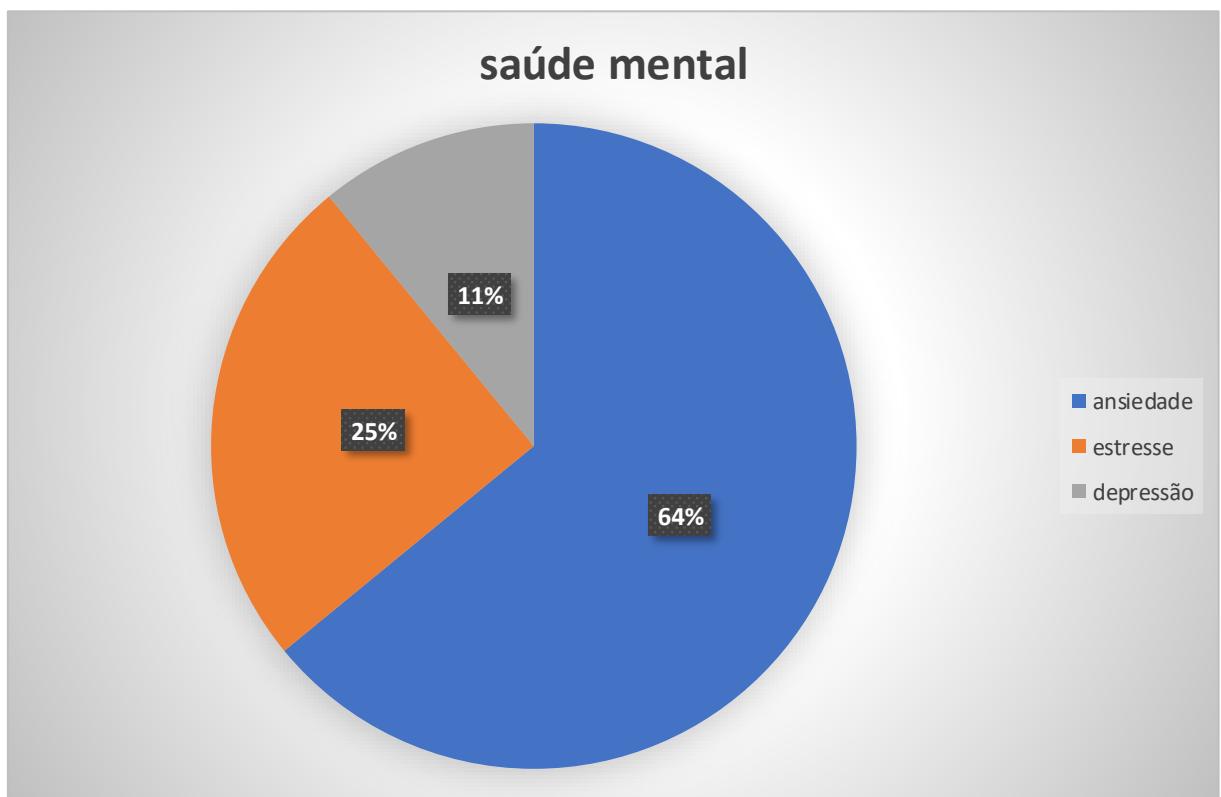
A visita presencial favoreceu a coleta de dados mais rica e fortaleceu o vínculo entre participantes e pesquisadores.

Figura 1- Alunos ministrando a atividade



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

Figura 2- Saúde Mental



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

O material empregado foi composto por cartões impressos com perguntas. Esses cartões continham questões detalhadas que abordavam aspectos relevantes da saúde dessas mulheres e após a coleta desses dados os alunos informaram sobre as estatísticas que obteve essa pesquisa. Com isso, conversaram e buscaram uma melhoria para essa pauta.

E o resultado obtido foi que a maioria dos participantes apresenta pressão arterial normal, mas alguns mostram sinais de hipertensão e hipotensão. A frequência cardíaca também está em sua maioria dentro da faixa normal de 60 a 100 bpm, embora haja casos de bradicardia e taquicardia.

Os valores de IMC variam de 19,1 a 44,2, indicando que alguns estão no peso ideal, enquanto outros apresentam sobrepeso ou obesidade, o que pode representar riscos à saúde. Pessoas com pressão alta, taquicardia ou IMC elevado têm maior probabilidade de desenvolver problemas, como doenças cardíacas e diabetes. E a grande maioria apresentava ansiedade alterada e tomava remédios controlados.

A melhoria da saúde nas Associações de Proteção e Assistência aos Condenados (APAC) femininas exige uma abordagem integrada e centrada nas necessidades específicas das mulheres em privação de liberdade.

Diante dos desafios apresentados, torna-se essencial implementar estratégias de saúde preventiva e terapêutica como investir em ações educativas sobre hábitos alimentares saudáveis, promover a prática de atividades físicas regulares, garantir o acesso a avaliações médicas periódicas e fornecer apoio psicológico são passos fundamentais.

Além disso, a personalização das intervenções de saúde para atender às condições individuais de cada mulher contribuirá para a redução dos fatores de risco e para a promoção do bem-estar.

Figura 2 – Gráficos gerados pelos alunos

Ficha Projeto APAC	
Nome:	Sexo: Feminino
Idade:	Filhos:
Peso:	Altura:
<b>Perguntas</b>	
1) Há casos de doenças cardíacas em sua família ( mãe, pai, irmãos ) ? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim, Quais?	
2) Com que frequência você pratica exercícios físicos? <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> Regularmente	
3) Como Você descreveria sua alimentação? <input type="checkbox"/> Saudável <input type="checkbox"/> Não Saudável	
4) Já teve algum histórico de hipertensão(pressão alta)? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	
5) tem diabetes ou pré-diabetes? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	
6) Já teve caso de colesterol alto? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	
7) Consume cigarros por dia? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim, quantos cigarros por dia?	
8) Consume bebidas alcoólicas? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim, com qual frequência?	
9) Sente que está frequentemente sob estresse? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	
10) Como lida com estresse e ansiedade? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim, com qual frequência?	
11) Em algum momento já teve alguma dor no peito, falta de ar ou palpitações? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim, com qual frequência?	
13) Se lembra qual foi a última vez que realizou exame de colesterol e pressão alta?	

Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A execução deste projeto evidenciou a importância de olhar para a saúde cardiovascular das mulheres em privação de liberdade de forma humanizada e integral [1,5].

A coleta de dados revelou a coexistência de fatores físicos e emocionais que podem agravar o risco de doenças cardíacas [3,4].

Além disso, destacou-se a carência de assistência multidisciplinar sistemática nesse ambiente [6].

A proposta de continuidade do projeto, com a participação de estudantes de Nutrição, Educação Física, Psicologia e Fisioterapia, aponta para um caminho promissor na promoção de saúde e bem-estar dessas mulheres [7].

A experiência reforça a relevância da extensão universitária como instrumento de transformação social, formação profissional crítica e produção de conhecimento voltado para populações em situação de vulnerabilidade [8].

## REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de Saúde no Sistema Prisional**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno\\_saude\\_sistema\\_prisional.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_saude_sistema_prisional.pdf). Acesso em: 10 jul. 2025.
2. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Cardiovascular diseases (CVDs)**. Geneva: WHO, 2021. Disponível em: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)). Acesso em: 10 jul. 2025.
3. SCHMIDT, M. I. *et al.* Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: carga e desafios atuais. **The Lancet**, São Paulo, v. 377, n. 9781, p. 1949–1961, 2011.
4. COSTA, J. D. A. *et al.* Condições de saúde de mulheres privadas de liberdade: uma revisão integrativa. **Revista de Enfermagem UFPE**, v. 14, n. 1, p. 1–9, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2020.246205>.
5. FREITAS, I. M. *et al.* Atenção à saúde de mulheres em situação de prisão: desafios e possibilidades. **Saúde em Debate**, v. 45, n. 128, p. 744–758, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-1104202112807>.
6. BRASIL. Ministério da Justiça e Segurança Pública. Departamento Penitenciário Nacional – DEPEN. **Levantamento Nacional de Informações Penitenciárias – INFOOPEN Mulheres**. Brasília, DF, 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/depn/pt-br>. Acesso em: 10 jul. 2025.
7. NASCIMENTO, L. C. *et al.* Extensão universitária como instrumento de transformação social: o papel dos estudantes da saúde em contextos vulneráveis. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 12, n. 3, p. 45–53, 2021.
8. MENDES, E. V. As redes de atenção à saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 5, p. 2297–2305, 2010.

## DO SEDENTARISMO À VITALIDADE: A FISIOTERAPIA COMO ALIADA DO CORAÇÃO.

### *FROM SEDENTARISM TO VITALITY: PHYSIOTHERAPY AS AN ALLY OF THE HEART.*

**Discentes:** Ana Cecília Xavier, Ana Karoliny Carvalho Inácio, Bianca Martins Paiva, Éliton Luiz de Carvalho Júnior, Heloísa Letícia Ribeiro da Silva, Lara Noronha Dias, Laura da Rocha Sagio, Laura Márcia de Souza Ferreira, Lóren Garcia Camargo, Lucas Ribeiro dos Santos, Luis Otávio Alvarenga Santos, Maria Clara de Castro Pereira, Mirela de Oliveira Pinto e Maria Eduarda de Souza Vinhas

**Orientador:** Ricardo Cunha Bernardes

<sup>1</sup>Discentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS), Pouso Alegre-MG,

<sup>2</sup>Fisiotrapeutas, Docentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS), Pouso Alegre-MG, Brasil.  
e-mail: dr.diegoguimaraes@univas.edu.br

**RESUMO / INTRODUÇÃO:** O sedentarismo é um dos principais fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), sobretudo cardiovasculares. Com a crescente incidência entre jovens, a promoção da saúde por meio da Educação em Saúde e da Fisioterapia preventiva torna-se fundamental, especialmente em ambientes escolares. A atuação fisioterapêutica com métodos interativos pode contribuir para a formação de hábitos saudáveis e para a conscientização sobre os riscos da inatividade física.

**OBJETIVO:** O projeto teve como objetivo principal sensibilizar e conscientizar estudantes do ensino médio da rede pública sobre os prejuízos do sedentarismo e os benefícios da fisioterapia na promoção da saúde cardiovascular, por meio de ações educativas e práticas.

**MÉTODO:** Trata-se de um estudo descritivo, com intervenção comunitária e abordagem educativa, realizado em duas escolas públicas de Minas Gerais. Alunos do segundo período do curso de Fisioterapia da Univás promoveram palestras, apresentações visuais e atividades práticas (como testes funcionais e jogos interativos).

Os dados foram analisados qualitativamente com base na observação da participação dos estudantes.

**RESULTADOS:** A intervenção foi bem recebida, especialmente a parte prática e lúdica, que gerou maior engajamento dos alunos. A apresentação teórica contribuiu para a ampliação do conhecimento em saúde. Foram observados desafios, como adaptação da linguagem e limitação de tempo, mas os benefícios superaram as dificuldades. Os discentes de Fisioterapia relataram ganhos acadêmicos e práticos, e o projeto evidenciou a importância da abordagem interdisciplinar e da atuação da

fisioterapia na prevenção em saúde pública. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O projeto mostrou-se eficaz na promoção da saúde cardiovascular entre adolescentes, reforçando o papel da fisioterapia na prevenção de doenças. Além de contribuir para a formação prática dos alunos, fortaleceu o vínculo entre universidade e comunidade. Recomenda-se a continuidade da iniciativa com melhorias metodológicas e avaliações de impacto mais amplas.

**Palavras-chave:** saúde cardiovascular; menopausa; fisioterapia; esportes; extensão universitária.

**ABSTRACT / INTRODUCTION:** Sedentary behavior is one of the main modifiable risk factors for non-communicable chronic diseases (NCDs), especially cardiovascular diseases. With increasing incidence among young people, health promotion through Health Education and preventive Physiotherapy has become essential, particularly in school environments. Physiotherapy interventions using interactive methods can contribute to the development of healthy habits and raise awareness about the risks of physical inactivity. **OBJECTIVE:** The main objective of the project was to raise awareness among public high school students about the harms of a sedentary lifestyle and the benefits of physiotherapy in promoting cardiovascular health through educational and practical activities. **METHOD:** This is a descriptive study with a community intervention and educational approach, carried out in two public schools in Minas Gerais, Brazil. Second-semester Physiotherapy students from Univás conducted lectures, visual presentations, and practical activities (including functional tests and interactive games). Data were analyzed qualitatively, based on student engagement and participation. **RESULTS:** The intervention was well received, especially the practical and playful parts, which led to greater student engagement. The theoretical presentation helped to increase health literacy. Some challenges were noted, such as the need to adapt technical language and time constraints, but the benefits outweighed the difficulties. The Physiotherapy students reported significant academic and practical learning, and the project highlighted the importance of an interdisciplinary approach and the role of physiotherapy in public health prevention. **FINAL CONSIDERATIONS:** The project proved effective in promoting cardiovascular health among adolescents, reinforcing the role of physiotherapy in disease prevention. In addition to contributing to the practical training of students, it strengthened the relationship between the university and the community. Continuation of similar initiatives is recommended, with improved methodologies and broader impact assessments.

**Keywords:** cardiovascular health; menopause; physiotherapy; sports; university extension.

## INTRODUÇÃO

O sedentarismo tem se configurado como um dos principais fatores de risco modificáveis para o desenvolvimento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), com destaque para as enfermidades cardiovasculares, que figuram entre as principais causas de mortalidade tanto no Brasil quanto no cenário global, sendo responsáveis por aproximadamente 30% dos óbitos registrados [1,2].

A ausência de atividade física regular, aliada a hábitos alimentares inadequados, altos níveis de estresse e diversos determinantes sociais, representa uma combinação perigosa que tem contribuído significativamente para o aumento da incidência de condições como hipertensão arterial, dislipidemias, obesidade e diabetes mellitus tipo 2, especialmente entre crianças, adolescentes e adultos jovens [3].

Nesse cenário preocupante, torna-se imprescindível adotar estratégias de prevenção e promoção da saúde desde as fases iniciais da vida. A Educação em Saúde e a Fisioterapia preventiva têm se destacado como ferramentas fundamentais na construção de uma cultura de saúde e bem-estar.

Em especial, o ambiente escolar se mostra como um campo fértil para a implementação de ações educativas voltadas à formação de hábitos saudáveis, uma vez que é ali que os indivíduos estão em processo de formação de valores, atitudes e comportamentos que irão repercutir ao longo de toda a vida [4].

A atuação da Fisioterapia, integrada a uma abordagem interdisciplinar, possibilita intervenções mais abrangentes, eficazes e adaptadas à realidade dos adolescentes. A utilização de métodos lúdicos, educativos e interativos tem demonstrado grande potencial para despertar o interesse dos jovens, facilitando a compreensão sobre os riscos associados ao sedentarismo e a importância da prática regular de atividades físicas para a manutenção da saúde cardiovascular, do equilíbrio emocional e da qualidade de vida como um todo.

Foi com base nessa perspectiva que surgiu o projeto de extensão universitária intitulado “Do Sedentarismo à Vitalidade: A Fisioterapia como Aliada do Coração”, idealizado e executado por discentes do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (Univás). O principal objetivo da iniciativa foi sensibilizar e conscientizar estudantes do ensino médio de escolas públicas acerca dos malefícios provocados pela inatividade física e dos inúmeros benefícios proporcionados pela fisioterapia, não apenas

no âmbito reabilitador, mas também enquanto promotora da saúde e agente de prevenção de doenças cardiovasculares.

Por meio de oficinas práticas, palestras educativas, dinâmicas em grupo e atividades físicas supervisionadas, o projeto buscou promover o engajamento dos adolescentes e estimular mudanças comportamentais sustentáveis. A proposta também visou ampliar o conhecimento sobre o papel do fisioterapeuta na atenção primária à saúde, desconstruindo a ideia de que essa profissão atua apenas na reabilitação de lesões, e reforçando seu potencial transformador na promoção de estilos de vida mais ativos e saudáveis.

Dessa forma, iniciativas como essa reafirmam a importância da universidade enquanto agente transformador da realidade social, ao mesmo tempo em que promovem o desenvolvimento acadêmico, científico e humano dos estudantes envolvidos, preparando-os para uma atuação profissional ética, crítica e comprometida com a melhoria da saúde coletiva.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo de caráter descritivo e intervenção comunitária, com abordagem educativa e prática, desenvolvido em duas escolas da rede pública de Minas Gerais: a Escola Estadual João Ribeiro de Carvalho (Conceição dos Ouros) e a Escola Estadual Professor José Marques de Oliveira (Pouso Alegre).

A ação foi coordenada por docentes da disciplina de Projeto Integrador I do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (Univas) e realizada por alunos do segundo período. O projeto contou com planejamento teórico e desenvolvimento prático, integrando conteúdo das disciplinas de Anatomia Humana, Biologia, Fundamentos da Fisioterapia e Saúde Coletiva.

A intervenção incluiu:

- Palestras educativas com base em evidências científicas sobre sedentarismo e doenças cardiovasculares;
- Apresentação de banners ilustrativos e slides explicativos;
- Realização de circuito funcional com testes fisioterapêuticos, incluindo:
  - Hop Test (teste de força e equilíbrio dos membros inferiores);
  - Y Balance (teste de propriocepção e estabilidade);

- Test T (teste de agilidade);
- CKCUEST (Closed Kinetic Chain Upper Extremity Stability Test – avaliação da estabilidade dos membros superiores);
- Interação lúdica por meio de premiações com bombons e doces como incentivo à participação.
- Os dados foram coletados por meio de observações e registros fotográficos autorizados, e a análise qualitativa considerou a adesão, engajamento e compreensão dos participantes frente às atividades propostas.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade alcançou diretamente estudantes do primeiro e terceiro anos do ensino médio das instituições participantes. A recepção dos alunos foi positiva, especialmente durante a parte prática, onde se observou maior adesão e entusiasmo, sobretudo após a implementação da estratégia de gamificação com recompensas simbólicas.

A apresentação teórica introduziu o conceito de sedentarismo como fator de risco cardiovascular, desmistificando a ideia de que as doenças do coração atingem apenas a população idosa. Essa etapa buscou ampliar a literacia em saúde dos adolescentes, conforme orienta a Organização Pan-Americana da Saúde [5].

Já o circuito funcional teve como objetivo demonstrar, de forma prática, como a fisioterapia atua no condicionamento físico e na prevenção de lesões e doenças. Testes como o Y Balance e o Test T foram adaptados ao contexto escolar e explicados com linguagem acessível, respeitando os limites individuais dos participantes.

Entretanto, algumas dificuldades foram relatadas: limitação de tempo, necessidade de adaptar a linguagem técnica à realidade dos alunos, e certa resistência inicial à participação ativa, especialmente durante a parte teórica. Tais desafios evidenciam a importância de estratégias pedagógicas dinâmicas e interativas para promover maior engajamento e retenção do conteúdo [6].

Figura 1- Alunos ministrando a atividade



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

Apesar disso, os benefícios do projeto superaram as limitações. Os alunos de Fisioterapia relataram ganhos significativos em termos de vivência prática, desenvolvimento da comunicação, trabalho em equipe e aplicação dos conhecimentos teóricos em um ambiente real. Além disso, observaram o impacto positivo da atuação fisioterapêutica na Educação em Saúde, reforçando o papel da profissão na promoção da saúde coletiva.

O projeto também reforçou a interdisciplinaridade da prática fisioterapêutica, integrando saberes da Educação Física, Nutrição e Saúde Pública, o que contribuiu para uma abordagem mais holística dos determinantes da saúde [7].

Figura 1- Alunos ministrando a atividade



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

Figura 1- Brindes



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

Figura 3 – Brinde para os vencedores

**UNIVAS**  
UNIVERSIDADE DO VALE DO SAPUCAÍ

**DO SEDENTARISMO A VITALIDADE: A FISIOTERAPIA COMO ALIADA DO CORAÇÃO.**  
PROJETO INTEGRADOR

**1** Doenças cardiovasculares são um conjunto de doenças que afetam o coração e os vasos sanguíneos.

**2** O sedentarismo é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (DCVs).

**3** Os importantes fatores de risco comportamentais para doenças cardíacas são dietas inadequadas, sedentarismo, uso de tabaco e uso nocivo do álcool.

**4** O sedentarismo contribui para o aumento da pressão arterial, níveis elevados de colesterol e obesidade, todos os quais são fatores de risco para o aumento de hipertensão.

**5** O projeto tem como objetivo primordial informar e conscientizar a população sobre a relevância da atividade física regular e da adoção de hábitos saudáveis para a prevenção de doenças cardíacas.

Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto “Do Sedentarismo à Vitalidade” demonstrou-se eficaz na promoção da saúde cardiovascular entre adolescentes, ao aliar teoria e prática de forma lúdica, participativa e interdisciplinar. A experiência fortaleceu o vínculo entre universidade e comunidade, aproximando os estudantes do ensino médio da realidade da Fisioterapia, não apenas como campo de tratamento, mas também de prevenção.

A vivência prática permitiu aos discentes aplicar os conhecimentos adquiridos em sala de aula e reconhecer o papel transformador da Educação em Saúde no enfrentamento de comportamentos sedentários. Projetos como este são fundamentais para a formação humanizada, crítica e socialmente comprometida dos futuros profissionais de saúde.

Recomenda-se a continuidade e ampliação de iniciativas semelhantes, incorporando avaliações quantitativas e de impacto a médio prazo, a fim de mensurar os resultados obtidos e promover melhorias contínuas nas estratégias educativas.

## REFERÊNCIAS

1. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Global status report on physical activity 2022**. Geneva: WHO, 2022.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2021**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022.
3. HALL, J. E.; DO CARMO, J. M.; DA SILVA, A. A.; WANG, Z.; HALL, M. E. Obesity-induced hypertension: interaction of neurohumoral and renal mechanisms. **Circulation Research**, v. 116, n. 6, p. 991–1006, 2015.
4. FIGUEIREDO, T.; COSTA, R.; TAVARES, C. Ações de fisioterapia na atenção primária à saúde: promoção e prevenção. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 32, p. 1–9, 2019.
5. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Health literacy: the first step to self-care**. Washington, D.C.: OPAS, 2020.
6. FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2014.
7. CECCIM, R. B.; FEUERWERKER, L. C. M. O quadrilátero da formação para a área da saúde: ensino, gestão, atenção e controle social. **Physis**, v. 14, n. 1, p. 41–65, 2004.

**IRRESPONSABILIDADE NO ESPORTE: COMO PODE GERAR OU  
AUMENTAR O RISCO DE CARDIOPATIAS E DISFUNÇÕES  
RESPIRATÓRIAS**

***IRRESPONSIBILITY IN SPORTS: HOW IT CAN CAUSE OR INCREASE THE  
RISK OF HEART DISEASE AND RESPIRATORY DYSFUNCTIONS***

**Discentes:** Ana Cecília Faria Vilhena, Erick Herrera de Castro Vitor, Gabrielly Zambelly de Jesus Faria, João Vitor Giaretta, Kauã Marques Rabelo, Laura Hipolito Ribeiro, Lavínia Silva Mamedes, Letícia Gabrielle Garcia, Luiz Henrique Faria, Mariana Araboni Azzi Araújo, Pedro Henrique de Souza Dias, Pedro Henrique Marcondes Silva, Samantha Gomes Mendes e Maria Eduarda de Souza Vinhas

**Orientador:** Ricardo Cunha Bernardes

<sup>1</sup>Discentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS),  
Pouso Alegre-MG,

<sup>2</sup>Fisioterapeutas, Docentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do  
Sapucaí (UNIVAS),  
Pouso Alegre-MG, Brasil.  
e-mail: dr.diegoguimaraes@univas.edu.br

**RESUMO / INTRODUÇÃO:** A prática esportiva é fundamental para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas, como as cardiovasculares. No entanto, a atividade física esporádica, sem preparo adequado e acompanhamento profissional, pode representar riscos significativos, especialmente para os chamados “atletas de final de semana”. Esses indivíduos, geralmente sedentários durante a semana, se expõem a esforços intensos nos fins de semana, o que pode ocasionar sobrecargas cardiovasculares, arritmias e até morte súbita. **OBJETIVO:** Promover a conscientização de indivíduos fisicamente ativos de forma irregular sobre os riscos da prática esportiva sem orientação e os cuidados necessários para a saúde cardiovascular e respiratória. **MÉTODO:** O projeto, de caráter educativo e preventivo, foi desenvolvido por discentes de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVÁS) em parceria com a organização esportiva Toque de Bola. A metodologia incluiu uma palestra de 30 minutos, distribuição de folders informativos e aplicação de um quiz interativo. Os conteúdos abordaram diferenças entre atividade física e exercício, preparo físico, riscos cardiovasculares, sinais de alerta, importância do fortalecimento muscular e respiratório, e boas práticas no esporte. **RESULTADOS:** A ação contou com boa participação e engajamento do público, que em sua maioria desconhecia os riscos do esforço físico sem preparo. A palestra e os casos clínicos apresentados facilitaram a compreensão dos conteúdos. O quiz indicou melhora no conhecimento dos participantes, e os folders permitiram a continuidade do aprendizado. A intervenção também destacou a importância da fisioterapia preventiva, ainda pouco reconhecida pela população geral. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A ação demonstrou o impacto positivo de atividades educativas na percepção de risco entre

praticantes de atividade física não orientada. Reforça-se a importância da prática esportiva consciente, com preparo adequado e acompanhamento profissional, especialmente para a preservação da saúde cardiovascular. Iniciativas semelhantes devem ser ampliadas, com envolvimento interdisciplinar, visando à promoção da saúde e prevenção de agravos.

**Palavras-chave:** esporte; fisioterapia; saúde esportiva; extensão universitária.

**ABSTRACT / INTRODUCTION:** Sports practice is essential for health promotion and the prevention of chronic diseases, such as cardiovascular conditions. However, sporadic physical activity without proper preparation and professional guidance can pose significant health risks, especially for so-called "weekend athletes." These individuals are usually sedentary during the week and engage in intense physical efforts on weekends, which may lead to cardiovascular overload, arrhythmias, and even sudden death.

**OBJECTIVE:** To raise awareness among individuals who are irregularly physically active about the risks of unsupervised sports practice and the necessary precautions for maintaining cardiovascular and respiratory health. **METHOD:** This educational and preventive project was developed by Physical Therapy students from the University of Vale do Sapucaí (UNIVÁS) in partnership with the sports organization Toque de Bola. The methodology included a 30-minute lecture, distribution of informational brochures, and an interactive quiz. Topics covered included differences between physical activity and exercise, physical conditioning, cardiovascular risks, warning signs, the importance of muscular and respiratory strengthening, and best practices in recreational sports.

**RESULTS:** The initiative was well-received and engaged the target audience, most of whom were unaware of the risks associated with unprepared physical exertion. The lecture and clinical case examples facilitated content comprehension. The quiz showed improved participant knowledge, and the brochures supported ongoing reflection and learning. The intervention also highlighted the role of preventive physical therapy, which is still underrecognized by the general public. **FINAL CONSIDERATIONS:** This action demonstrated the positive impact of educational activities on risk perception among individuals engaged in unsupervised physical activity. It reinforces the importance of conscious, continuous, and professionally guided sports practice, particularly for cardiovascular health. Similar initiatives should be expanded in sports and educational settings with interdisciplinary participation, aiming at health promotion and disease prevention.

**Keywords:** sports; physical therapy; sports health; university extension.

## INTRODUÇÃO

A prática esportiva é, sem dúvida, uma das principais estratégias para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, incluindo as cardiovasculares. No entanto, sua execução de forma esporádica, sem preparo físico adequado, hábitos saudáveis e acompanhamento profissional, pode representar um fator de risco à saúde cardiovascular e respiratória, especialmente entre os chamados “atletas de final de semana” [1,2].

Esses indivíduos geralmente mantêm rotinas inativas durante a semana, com baixos níveis de atividade física e hábitos alimentares inadequados, e tentam compensar essa ausência com atividades intensas em um ou dois dias. Tal comportamento pode resultar em sobrecarga cardiovascular, alterações hemodinâmicas súbitas, arritmias, e, em casos extremos, morte súbita durante o esforço físico [3,4].

Além disso, muitas vezes são negligenciadas ações essenciais como o fortalecimento muscular específico, o treinamento respiratório, a hidratação e a qualidade do sono — elementos que contribuem diretamente para a segurança e o desempenho físico [5].

A ausência desses cuidados compromete a chamada “preparação física funcional”, e torna o corpo vulnerável a lesões musculares, complicações cardiovasculares e eventos respiratórios agudos.

Diante desse cenário, o presente projeto propõe uma intervenção educativa com foco na conscientização de indivíduos fisicamente ativos de maneira irregular sobre os riscos da prática esportiva desassistida e os cuidados necessários para a manutenção da saúde cardiovascular e respiratória.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um projeto de extensão de caráter educativo e preventivo, com abordagem qualitativa, voltado para a promoção da saúde cardiovascular. A ação foi idealizada por discentes do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVÁS), em parceria com a organização esportiva Toque de Bola.

A metodologia incluiu:

- Palestra educativa, com duração aproximada de 30 minutos, abordando:
- Diferença entre atividade física e exercício físico;

- Conceitos de preparo físico e condicionamento funcional;
- Relação entre sedentarismo, esforço físico pontual e riscos cardiovasculares;
- Principais sinais de alerta e complicações cardíacas;
- Importância do fortalecimento muscular e respiratório;
- Estratégias de prevenção e boas práticas no esporte recreativo.
- Distribuição de folders informativos, elaborados com linguagem acessível, contendo dados científicos, dicas práticas e orientações preventivas.
- Aplicação de um quiz interativo, com questões relacionadas ao conteúdo abordado na palestra, com o objetivo de reforçar o aprendizado e estimular a participação ativa dos presentes.
- A atividade foi realizada em dois turnos (manhã e tarde), nos dias programados, e contou com a participação coletiva dos discentes na elaboração e execução das atividades educativas

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a intervenção, foi possível observar uma boa receptividade por parte do público-alvo, composto por indivíduos envolvidos com práticas esportivas regulares e esporádicas. A maioria demonstrou desconhecer a diferença entre atividade física e exercício sistemático, bem como os riscos associados ao esforço súbito sem preparo prévio.

A palestra permitiu desmistificar a ideia de que apenas doenças arteriais (como infarto ou AVC) estão relacionadas às cardiopatias, ampliando o entendimento sobre a origem multifatorial dessas condições, incluindo disfunções respiratórias, metabólicas e musculoesqueléticas [6].

Casos clínicos, como o de atletas profissionais que sofreram paradas cardíacas durante jogos, foram utilizados como recursos pedagógicos, possibilitando maior identificação e sensibilização do público. Tal abordagem foi fundamental para consolidar o conteúdo científico em uma linguagem prática e realista.

A literatura científica confirma que a morte súbita associada ao esforço físico é uma realidade preocupante, especialmente em indivíduos que não realizam avaliações médicas periódicas, negligenciam os sinais de alerta e não mantêm uma rotina de condicionamento adequada [3,7].

Além disso, reforçou-se a importância da fisioterapia preventiva, com foco em avaliação funcional, treinamento cardiorrespiratório, reeducação postural e prescrição segura de exercícios — pontos pouco compreendidos pela população leiga e frequentemente reduzidos à ideia equivocada de que fisioterapia se restringe a reabilitação pós-lesão [5,8].

O quiz aplicado após a palestra revelou melhora no conhecimento dos participantes em relação aos fatores de risco cardiovasculares, e a entrega dos folders possibilitou a continuidade da reflexão e aprendizado mesmo após o término da ação.

Figura 1- Folder



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

Figura 2- Alunos participantes da atividade



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

Figura 3: Foto da atividade



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente projeto demonstrou que ações educativas, mesmo pontuais, têm o potencial de promover mudanças significativas na percepção de risco entre praticantes de atividade física não orientada. A responsabilização do indivíduo sobre sua própria saúde é um dos pilares da promoção em saúde, e deve ser estimulada por meio da educação, da prática interdisciplinar e da atuação dos profissionais da área da saúde de forma preventiva.

A prática esportiva, quando realizada de maneira consciente, contínua e orientada, contribui imensamente para a qualidade de vida e longevidade. Contudo, quando negligenciada ou realizada de forma imprudente, pode representar fator de risco grave, especialmente para o sistema cardiovascular.

Portanto, recomenda-se a ampliação de iniciativas semelhantes em ambientes esportivos e educacionais, com participação ativa da Fisioterapia e de outros profissionais da saúde, promovendo o cuidado integral, a prevenção e a valorização da saúde em todos os seus aspectos.

## REFERÊNCIAS

1. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world.** Geneva: WHO, 2018.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2021: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022.
3. MSD MANUALS. **Morte súbita cardíaca em atletas.** Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/profissional/doen%C3%A7as-cardiovasculares/esportes-e-o-cora%C3%A7%C3%A3o/morte-s%C3%BAbita-card%C3%ADaca-em-atletas>. Acesso em: 9 out. 2025.
4. EINSTEIN – Sociedade Beneficente Israelita Brasileira Albert Einstein. **Episódios envolvendo atletas e complicações cardíacas acendem alerta para investigação precoce da saúde do coração.** Disponível em: <https://www.einstein.br/noticias/noticia/episodios-envolvendo-atletas-e->

complicacoes-cardiacas-acendem-alerta-para-investigacao-precoce-de-saude-do-coracao. Acesso em: 9 out. 2025.

5. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription.** 10. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2018.
6. GONÇALVES, G. *et al.* Exercício físico em indivíduos com risco cardiovascular: orientações para a prática segura. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 25, n. 2, p. 159–164, 2019.
7. CORRADO, D.; BIFFI, A.; BASSO, C.; PELLICCIA, A.; THIENE, G. Cardiovascular evaluation of elite Italian athletes: a prospective study. **Journal of the American College of Cardiology**, v. 47, n. 12, p. 2281–2283, 2006.
8. FIGUEIREDO, T.; COSTA, R.; TAVARES, C. Ações de fisioterapia na atenção primária à saúde: promoção e prevenção. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 32, p. 1–9, 2019.

## HIPERTENSÃO, QUEM SE CUIDA VIVE MAIS

### *HYPERTENSION – THOSE WHO TAKE CARE LIVE LONGER*

**Discentes:** Ana Laura Rezende de Carvalho, Annamara Costa Martins, Anderson Chagas Venâncio, Auro Eduardo Toledo Belina, Lais Moraes de Souza, Lucas César Ferreira da Silva, Nicolly Campos Marcondes, Raiara Milena Teixeira, Rebeca Carvalho Arouca e Maria Eduarda de Souza Vinhas<sup>1</sup>,  
**Orientador:** Ricardo Cunha Bernardes

<sup>1</sup>Discentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS),  
 Pouso Alegre-MG,

<sup>2</sup>Fisioterapeutas, Docentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do  
 Sapucaí (UNIVAS), Pouso Alegre-MG, Brasil.

e-mail: dr.diegoguimaraes@univas.edu.br

**RESUMO / INTRODUÇÃO:** A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma condição clínica multifatorial caracterizada pela elevação sustentada da pressão arterial sistólica e/ou diastólica. Considerada um dos mais importantes problemas de saúde pública no Brasil e no mundo, estima-se que mais de 1,28 bilhão de adultos sofram com essa condição, dos quais dois terços vivem em países de baixa e média renda. No Brasil, dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) e do sistema Vigilância Epidemiológica (Vigitel) apontam que cerca de 24,5% da população adulta relata diagnóstico médico de hipertensão. Essa condição é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, como infarto agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral, além de agravar quadros de insuficiência renal crônica e demência vascular. Por sua elevada prevalência e pelos impactos negativos à saúde pública, ações educativas voltadas à prevenção e ao controle da HAS são indispensáveis. Materiais informativos, como cartilhas educativas, são estratégias eficazes na promoção do conhecimento e na indução de mudanças de comportamento.

**OBJETIVO:** Desenvolver e aplicar uma palestra educativa sobre hipertensão arterial, com foco em mulheres durante e após a menopausa, abordando os impactos do estresse na saúde cardiovascular. A ação teve como finalidade identificar os sintomas que geram maior estresse nesse público, promover o conhecimento sobre os fatores de risco e prevenção da hipertensão e estimular hábitos saudáveis por meio de atividades educativas e interativas no contexto do estágio em fisioterapia em saúde coletiva. **MÉTODO** Este estudo foi desenvolvido como projeto de extensão universitária com abordagem qualitativa e quantitativa, conduzido por alunos de Fisioterapia da UNIVAS. A intervenção ocorreu por meio de palestra, roda de conversa e aplicação de quiz “mitos e verdade” que abordavam saúde, hábitos de vida e sintomas relacionados a hipertensão. A coleta de dados seguiu normas éticas com o consentimento das participantes. O cronograma incluiu planejamento, mobilização, execução e análise dos resultados, com apoio institucional e docente. **RESULTADOS:** A palestra educativa sobre hipertensão arterial foi bem recebida por um público diversificado, permitindo a interação entre

estudantes e comunidade. Através da aplicação de questionários estruturados. Além disso, observou-se alta prevalência de sintomas de ansiedade, com alguns participantes fazendo uso de medicações controladas. Uma correlação negativa foi encontrada entre a prática regular de atividade física e os níveis de estresse, reforçando o papel protetor do exercício físico na saúde cardiovascular e emocional. As atividades educativas, incluindo rodas de conversa e dinâmicas como o questionário “Mito ou Verdade”, facilitaram a compreensão dos conceitos apresentados e promoveram o engajamento do público. A utilização de linguagem acessível e materiais didáticos contribuiu para o sucesso da intervenção, ampliando o conhecimento da população sobre hipertensão, seus riscos e formas de prevenção. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A palestra educativa sobre hipertensão arterial mostrou-se uma estratégia eficaz para aumentar o conhecimento da comunidade sobre os fatores de risco, sintomas e prevenção dessa condição, incluindo aspectos relacionados ao estresse e à menopausa em mulheres. A participação ativa do público, aliada ao uso de linguagem acessível e materiais didáticos, contribuiu para a sensibilização sobre a importância do autocuidado e da adoção de hábitos saudáveis, como a prática regular de atividade física. Os resultados evidenciam que o estresse crônico e o sobrepeso são fatores significativos para o agravamento da hipertensão e das doenças cardiovasculares, reforçando a necessidade de abordagens multidisciplinares e integrativas no cuidado à saúde. Assim, ações educativas promovidas por meio de projetos de extensão universitária são fundamentais para fortalecer a prevenção e o controle da hipertensão, promovendo a qualidade de vida e a saúde cardiovascular da população.

**Palavras-chave:** saúde cardiovascular; fisioterapia; saúde coletiva; extensão universitária.

**ABSTRACT / INTRODUCTION:** Systemic arterial hypertension (SAH) is a multifactorial clinical condition characterized by sustained elevation of systolic and/or diastolic blood pressure. Considered one of the most important public health problems in Brazil and worldwide, it is estimated that more than 1.28 billion adults suffer from this condition, two-thirds of whom live in low- and middle-income countries. In Brazil, data from the National Health Survey (PNS) and the Vigitel system indicate that approximately 24.5% of the adult population report a medical diagnosis of hypertension. This condition is one of the main risk factors for cardiovascular diseases such as acute myocardial infarction and stroke, in addition to worsening chronic kidney failure and vascular dementia. Due to its high prevalence and negative impacts on public health, educational actions aimed at the prevention and control of SAH are essential. Informative materials, such as educational booklets, are effective strategies for promoting knowledge and inducing behavior change. **OBJECTIVE:** To develop and apply an educational lecture on arterial hypertension, focusing on women during and after menopause, addressing the impacts of stress on cardiovascular health. The initiative aimed to identify the symptoms that cause the greatest stress in this population, promote knowledge about risk factors and hypertension prevention, and encourage healthy habits through educational and interactive activities within the scope of the Physiotherapy internship in

public health. **METHOD:** This study was developed as a university extension project with qualitative and quantitative approaches, conducted by Physiotherapy students from UNIVAS. The intervention consisted of a lecture, group discussion, and a “myths and truths” quiz addressing health, lifestyle habits, and symptoms related to hypertension. Data collection followed ethical standards with participant consent. The schedule included planning, mobilization, execution, and result analysis, supported by institutional and faculty guidance. **RESULTS:** The educational lecture on arterial hypertension was well received by a diverse audience, facilitating interaction between students and the community through structured questionnaires. Furthermore, a high prevalence of anxiety symptoms was observed, with some participants using controlled medications. A negative correlation was found between regular physical activity and stress levels, reinforcing the protective role of exercise on cardiovascular and emotional health. Educational activities, including group discussions and interactive quizzes like “Myth or Truth,” facilitated understanding of the presented concepts and encouraged audience engagement. The use of accessible language and educational materials contributed to the success of the intervention, broadening the population’s knowledge about hypertension, its risks, and prevention methods. **FINAL CONSIDERATIONS:** The educational lecture on arterial hypertension proved to be an effective strategy to increase community knowledge about risk factors, symptoms, and prevention of this condition, including aspects related to stress and menopause in women. Active participation, combined with accessible language and didactic materials, contributed to raising awareness about the importance of self-care and adopting healthy habits, such as regular physical activity. The results highlight that chronic stress and overweight are significant factors for the worsening of hypertension and cardiovascular diseases, reinforcing the need for multidisciplinary and integrative approaches in healthcare. Thus, educational actions promoted through university extension projects are fundamental to strengthening the prevention and control of hypertension, promoting quality of life and cardiovascular health in the population.

**Keywords:** cardiovascular health; physiotherapy; public health; university extension.

## INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma condição clínica multifatorial caracterizada pela elevação sustentada da pressão arterial sistólica e/ou diastólica. Considerada um dos mais importantes problemas de saúde pública no Brasil e no mundo, estima-se que mais de 1,28 bilhão de adultos sofram com a condição, dos quais dois terços vivem em países de baixa e média renda [1].

No Brasil, dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) e do sistema Vigitel apontam que cerca de 24,5% da população adulta relata diagnóstico médico de hipertensão [2]. Essa condição é um dos principais fatores de risco para doenças

cardiovasculares, como infarto agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral, além de agravar quadros de insuficiência renal crônica e demência vascular [3].

Por sua prevalência elevada e pelos impactos negativos à saúde pública, ações educativas voltadas à prevenção e ao controle da HAS são indispensáveis. Materiais informativos, como cartilhas educativas, são estratégias eficazes na promoção do conhecimento e na indução de mudanças de comportamento [4].

Este estudo tem como objetivo realizar uma análise crítica da cartilha “Hipertensão – quem se cuida vive mais”, avaliando seus aspectos comunicacionais, pedagógicos e científicos, com vistas à sua aplicabilidade como ferramenta de promoção da saúde e palestra educativas de pacientes no estágio de fisioterapia em saúde coletiva.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

A fonte de análise foi a cartilha digital intitulada “Hipertensão – quem se cuida vive mais”, composta por folder educativo, voltada ao público leigo, além de palestra de modo didático finalizada com atividade prática para avaliar se realmente foi entendido o conceito da palestra.

As etapas metodológicas seguiram três fases: (1) pré-análise do material, com leitura flutuante e organização das ideias; (2) categorização temática com base nos tópicos centrais da cartilha (fatores de risco, sintomas, consequências e prevenção); e (3) interpretação crítica dos dados com embasamento teórico e confronto com diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia e da Organização Mundial da Saúde.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O projeto foi avaliado positivamente, uma vez que teve aprendizado dos pacientes além da interação estudante e comunidade. A linguagem acessível favorece a compreensão e aproxima o leitor, inclusive com baixa escolaridade, de conceitos relevantes à saúde cardiovascular [4].

A abordagem dos fatores de risco está adequada: sedentarismo, obesidade, estresse, tabagismo, álcool e consumo excessivo de sal são explicitamente citados, assim como a importância da hereditariedade [3].

O estímulo à adoção de hábitos saudáveis — como prática de atividade física, alimentação equilibrada e cessação do tabagismo — está de acordo com diretrizes nacionais e internacionais [3,6].

É mencionado que a hipertensão pode ser silenciosa, ou seja, não apresentar sintomas em muitas pessoas — característica que dificulta o diagnóstico precoce e contribui para subnotificação [2].

Essa informação está corretamente destacada, assim como as possíveis consequências graves da HAS. Esse ponto é fundamental, visto que estudos indicam que muitos brasileiros descobrem a condição apenas após episódios graves, como AVCs e infartos [7].

Figura 1- Alunos ministrando a atividade



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

Figura 2 – Questionário intitulado “mito ou verdade”



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

Figura 3 – Folder entregue e materiais utilizados



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A cartilha “Hipertensão – quem se cuida vive mais” é um recurso educativo relevante e funcional, que cumpre seu papel de informar a população sobre a hipertensão arterial, seus riscos e formas de prevenção. A linguagem clara, as ilustrações didáticas e a estrutura sequencial tornam o conteúdo de fácil assimilação e adequado ao público em geral.

Entretanto, sua eficácia como ferramenta científica e técnica pode ser ampliada com o acréscimo de referências confiáveis, atualização com dados epidemiológicos recentes e detalhamento de algumas orientações práticas. Quando utilizada em conjunto com ações educativas presenciais e participativas, a cartilha pode contribuir significativamente para a promoção da saúde e prevenção das doenças cardiovasculares no Brasil.

## REFERÊNCIAS

1. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Hypertension: fact sheet.** Geneva: WHO, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>. Acesso em: 17 jul. 2025.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2021**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022.
3. SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA (SBC). Diretrizes brasileiras de hipertensão arterial - 2020. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 116, n. 3, p. 516–658, 2020.
4. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Health literacy: the first step to self-care**. Washington, D.C.: PAHO, 2020.
5. BARDIN, L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 2011.
6. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020**. Geneva: WHO, 2013.
7. MALTA, D. C. *et al.* Prevalência autorreferida de hipertensão arterial no Brasil: análise da Pesquisa Nacional de Saúde 2019. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 24, e210007, 2021.

8. NUTBEAM, D. Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. **Health Promotion International**, v. 15, n. 3, p. 259–267, 2000.
9. CECCIM, R. B.; FEUERWERKER, L. C. M. O quadrilátero da formação para a área da saúde: ensino, gestão, atenção e controle social. **Physis**, v. 14, n. 1, p. 41–65, 2004.

## ABORDAGENS FISIOTERAPÊUTICAS NA REDUÇÃO DA ANSIEDADE EM ALUNOS PRÉ-VESTIBULANDOS

### *PHYSIOTHERAPEUTIC APPROACHES IN REDUCING ANXIETY IN PRE-UNIVERSITY STUDENTS*

**Discentes:** Annamara Costa Martins, Dyulia Natanaela Aparecida Siqueira, Lavínia Paiva Lemes, Letícia Carvalho de Paiva, Letícia Venâncio Dutra da Costa, Maria Eduarda de Souza Vinhas, Maria Luiza Dos Reis Oliveira e Raiara Milena Teixeira.

**Orientador:** Ricardo da Silva Alves

Discentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS),  
Pouso Alegre-MG,

Fisiotrapeutas, Docentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí  
(UNIVAS),

Pouso Alegre-MG, Brasil.

e-mail: dr.diegoguimaraes@univas.edu.br

**RESUMO / INTRODUÇÃO:** A ansiedade é um transtorno mental comum, capaz de afetar significativamente o funcionamento e o bem-estar dos indivíduos. Pré-vestibulandos estão entre os grupos mais afetados, pois enfrentam grande pressão emocional e acadêmica. A Fisioterapia pode contribuir para a redução da ansiedade por meio de exercícios físicos, técnicas de relaxamento e estratégias respiratórias, promovendo o equilíbrio emocional e a melhora da saúde mental. **OBJETIVO:** Verificar os efeitos e os possíveis benefícios das abordagens fisioterapêuticas na redução da ansiedade em alunos pré-vestibulandos. **MÉTODO:** Trata-se de um projeto de extensão universitária com abordagem educativa. Foram realizadas palestras sobre ansiedade e depressão em uma escola pública, associadas à entrega de folders informativos e à aplicação de formulários de satisfação. Participaram alunos do terceiro ano do ensino médio. **RESULTADOS:** A ação contou com ampla participação dos estudantes, gerando grande interesse e envolvimento durante as palestras. Todos os alunos preencheram os formulários, que revelaram alto grau de satisfação com o conteúdo, clareza das explicações e interesse em aprofundar o tema em futuras ações. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A intervenção fisioterapêutica mostrou-se benéfica, promovendo maior entendimento sobre a ansiedade, alívio dos sintomas, fortalecimento do autocuidado e melhora do bem-estar geral.

**Palavras-chave:** ansiedade; pré-vestibulandos; fisioterapia; saúde mental; extensão universitária.

**ABSTRACT / INTRODUCTION:** Anxiety is a common mental disorder that can significantly affect individuals' functioning and well-being. Pre-university students are among the most affected groups, as they face intense emotional and academic pressure. Physical therapy can help reduce anxiety through physical exercises, relaxation

techniques, and breathing strategies, promoting emotional balance and improved mental health. **OBJECTIVE:** To investigate the effects and potential benefits of physical therapy approaches in reducing anxiety among pre-university students. **METHOD:** This is a university extension project with an educational approach. Lectures on anxiety and depression were held at a public school, accompanied by the distribution of informational brochures and the application of satisfaction surveys. The participants were third-year high school students. **RESULTS:** The initiative had broad student participation, generating strong interest and engagement during the lectures. All students completed the surveys, which revealed a high level of satisfaction with the content, clarity of explanations, and interest in further exploring the topic in future initiatives. **FINAL CONSIDERATIONS:** The physical therapy intervention proved to be beneficial, promoting greater understanding of anxiety, relief of symptoms, reinforcement of self-care, and improvement in overall well-being.

**Keywords:** anxiety; pre-university students; physical therapy; mental health; university extension.

## INTRODUÇÃO

A ansiedade é um transtorno mental altamente prevalente, capaz de impactar negativamente o funcionamento diário e o bem-estar dos indivíduos. Quando não tratada, pode coexistir com outros transtornos de saúde mental - como a depressão - e aumentar o risco de doenças cardiovasculares e mortalidade precoce. Dentre as abordagens terapêuticas para sua mitigação, a atividade física se destaca como um recurso protetor, tanto em populações clínicas quanto não clínicas, ajudando a reduzir significativamente os sintomas de ansiedade<sup>1</sup>.

A Fisioterapia, com sua capacidade de promover o movimento e incentivar o autocuidado físico, oferece uma ferramenta valiosa para reduzir os níveis de ansiedade entre alunos pré-vestibulandos, um grupo frequentemente afetado pela pressão acadêmica. Além de proporcionar benefícios à saúde mental, a prática de exercícios físicos pode influenciar positivamente outros aspectos da saúde, prevenindo complicações associadas a doenças crônicas<sup>1,2</sup>.

Esses materiais contribuem para aprofundar o entendimento do papel da atividade física e das abordagens fisioterapêuticas na promoção da saúde mental, especialmente em ambientes educacionais<sup>2</sup>.

Embora pesquisas adicionais sejam necessárias para explorar completamente os mecanismos subjacentes e otimizar essas abordagens, já se sabe que o exercício físico

combina fatores biológicos e psicológicos que promovem o equilíbrio emocional. Na busca pelo desenvolvimento de abordagens terapêuticas mais eficazes, é essencial considerar as diferenças entre os sexos e como isso pode influenciar os processos neurobiológicos relacionados à ansiedade e outras condições de saúde mental. Dessa forma, o papel da Fisioterapia se torna ainda mais relevante, oferecendo intervenções personalizadas que podem impactar diretamente a saúde mental e o bem-estar geral dos alunos. Sendo assim o objetivo dessa pesquisa foi verificar os efeitos e os possíveis benefícios das abordagens fisioterapêuticas na redução da ansiedade em alunos pré-vestibulandos<sup>4</sup>.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um projeto de extensão universitária, desenvolvido por alunos do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS), com aplicação de ações educativas na Escola Estadual Monsenhor José Paulino. O público-alvo foram alunos do terceiro ano do ensino médio. A metodologia inclui palestras educativas com duração de 90 minutos, entrega de folders e aplicação de formulários de satisfação ao final. O evento ocorreu em duas datas distintas (06/11 e 11/11), e os dados foram coletados por meio dos formulários e transferidos para o Google Forms para análise.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A atividade teve grande adesão dos estudantes, com ampla participação e envolvimento durante as palestras.

Figura 1- Alunos participantes da atividade



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

Os alunos demonstraram interesse pelo tema e interagiram com questionamentos e reflexões.

O conhecimento teórico aliado à prática promove um ambiente de escuta e cuidado, reforçando o vínculo entre universidade e comunidade<sup>6</sup>. A importância da educação em saúde mental se destaca como uma necessidade cada vez maior em ambientes escolares, principalmente entre adolescentes em fase de transição acadêmica.

Os resultados indicam que intervenções como esta devem ser incentivadas, ampliadas e replicadas em outras instituições de ensino<sup>7</sup>.

Os resultados indicam que intervenções como esta devem ser incentivadas, ampliadas e replicadas em outras instituições de ensino<sup>7</sup>.

Figura 2 - Foto demonstrando interação dos alunos durante a atividade



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

Figura 3 - Foto da atividade



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

Todos preencheram o formulário de satisfação, que revelou alto grau de aprovação e interesse em aprofundar as práticas de relaxamento. Também foi possível observar melhora na compreensão do papel da Fisioterapia na saúde mental. Os aspectos positivos mais citados foram a interação, a conscientização e o esclarecimento das dúvidas. Dentre as dificuldades, destacaram-se as limitações físicas das salas e os recursos financeiros para brindes e impressões.

Os dados revelam que ações fisioterapêuticas com abordagem educativa e interativa podem ser eficazes na redução da ansiedade em alunos pré-vestibulando, conforme demonstrado na figura abaixo.

Figura 4- Gráfico demonstrativo de como os alunos viram a fisioterapia como ferramenta para enfrentamento da ansiedade e depressão



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

O conhecimento teórico aliado à prática promove um ambiente de escuta e cuidado, reforçando o vínculo entre universidade e comunidade<sup>6</sup>. A importância da educação em saúde mental se destaca como uma necessidade cada vez maior em ambientes escolares, principalmente entre adolescentes em fase de transição acadêmica.

Os resultados indicam que intervenções como esta devem ser incentivadas, ampliadas e replicadas em outras instituições de ensino<sup>7</sup>.

Os resultados indicam que intervenções como esta devem ser incentivadas, ampliadas e replicadas em outras instituições de ensino<sup>7</sup>.

A fisioterapia, ao integrar exercícios físicos e técnicas de relaxamento, tem se mostrado uma alternativa eficaz para a promoção da saúde mental, especialmente no manejo dos sintomas de ansiedade. Estudos reforçam essa potencialidade terapêutica, demonstrando que abordagens fisioterapêuticas podem desempenhar um papel importante na redução da ansiedade<sup>1</sup>. Tal evidência ganha relevância quando aplicada ao contexto dos alunos pré-vestibulandos, grupo frequentemente exposto a altos níveis de estresse e pressão emocional.

Figura 6- Acadêmicos palestrando sobre o tema



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

Considerando a crescente incidência de transtornos ansiosos nessa população, torna-se essencial explorar intervenções que visem não apenas aliviar os sintomas, mas também promover o bem-estar integral desses estudantes. A ansiedade pode comprometer significativamente a qualidade de vida e estar associada a complicações futuras, tanto no âmbito mental quanto físico<sup>2</sup>. Diante disso, a literatura tem apontado para a atividade física regular e as técnicas de relaxamento como estratégias viáveis para a redução da ansiedade e melhora do bem-estar geral<sup>3,4</sup>.

A aplicação dessas estratégias em um projeto de extensão universitária voltado para alunos pré-vestibulandos configura uma oportunidade de intervenção concreta com impactos positivos potenciais. A prática regular de exercícios pode atuar não apenas como uma válvula de escape para o estresse, mas também como um modulador fisiológico da

ansiedade, promovendo maior equilíbrio emocional<sup>5</sup>. A redução da ansiedade pode, por sua vez, refletir positivamente no desempenho acadêmico, na autoestima e na percepção de autoeficácia dos estudantes<sup>6</sup>.

Além disso, os benefícios não se limitam ao curto prazo. Intervenções focadas na promoção da saúde mental por meio de atividade física têm sido associadas à prevenção de doenças crônicas e à adoção de hábitos de vida mais saudáveis<sup>7</sup>. Nesse sentido, a proposta não apenas visa a solução de um problema imediato, mas também contribui para o desenvolvimento de uma cultura de autocuidado e saúde preventiva entre os jovens.

Outro ponto relevante a ser discutido é o caráter educativo e capacitador do projeto. Ao oferecer aos alunos ferramentas concretas para lidar com o estresse – como técnicas de respiração, alongamentos terapêuticos e rotinas de exercícios acessíveis – o projeto estimula a autonomia dos participantes e amplia seu repertório de enfrentamento diante de situações estressoras, tanto no contexto acadêmico quanto na vida pessoal<sup>5</sup>. A experiência pode ainda servir como modelo replicável para outras instituições educacionais, evidenciando a importância de se adotar uma abordagem multidisciplinar e integrada na promoção da saúde mental no ambiente escolar<sup>7</sup>.

Figura 5- Foto da atividade, entrega de lembrancinhas



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

Imagen 8- Finalização das atividades



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A intervenção realizada demonstrou que as abordagens fisioterapêuticas podem ser aliadas no enfrentamento da ansiedade em alunos pré-vestibulandos. A prática educativa proporcionou maior consciência sobre saúde mental, alívio dos sintomas, fortalecimento emocional e bem-estar geral. Os dados obtidos indicam a relevância de projetos de extensão voltados à promoção da saúde mental no ambiente escolar.

## REFERÊNCIAS

1. BITTENCOURT, Z. Z. L. C.; RIBEIRO, J. P.; CORNETTI, A. L. *et al.* Intervenções fisioterapêuticas na redução da ansiedade: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em Pesquisa**, v. 27, n. 2, p. 210–218, 2020.
2. FIRTH, J. *et al.* The effects of physical activity on the cognitive function of older adults: a systematic review. **Journal of Clinical Psychiatry**, v. 79, n. 4, p. 155–163, 2018.

3. GOMEZ, A. R. *et al.* Anxiety and its effects on academic performance: a review of recent studies. **Journal of Educational Psychology**, v. 115, n. 2, p. 284–293, 2023.
4. HOFMANN, S. G. *et al.* The efficacy of cognitive behavioral therapy: a review of meta-analyses. **Cognitive Therapy and Research**, v. 41, n. 5, p. 557–572, 2017.
5. JENSEN, J. M. *et al.* The impact of physical exercise on mental health in adolescents: a review of recent literature. **Journal of Adolescent Health**, v. 66, n. 6, p. 634–641, 2020.
6. MEYER, B. *et al.* The role of physical activity in the prevention and treatment of depression: a review of recent evidence. **Journal of Psychiatric Research**, v. 135, p. 68–76, 2021.
7. TEYCHENNE, M. *et al.* The effect of physical activity on anxiety and depression: a meta-analysis. **Journal of Affective Disorders**, v. 260, p. 710–718, 2019.

## ATITUDE QUE SALVA: TÉCNICAS ESSENCIAIS DE PRIMEIROS SOCORROS

### ***LIFE-SAVING ATTITUDE: ESSENTIAL FIRST AID TECHNIQUES***

**Discentes:** Anderson Chagas Venancio; Auro Eduardo Toledo Belina; Camila Cristina Gonçalves; Geterson Samy Da Silva; José Arildo Bernardes Júnior; Lucas César Ferreira da Silva; Luiz Gustavo de Oliveira Paiva; Rafael Martins Sandoval; Rafaela Giovana Pereira; Maria Eduarda de Souza Vinhas

**Orientador:** Ricardo da Silva Alves

<sup>1</sup>Discentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS),  
Pouso Alegre-MG,

<sup>2</sup>Fisiotrapeutas, Docentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS),  
Pouso Alegre-MG, Brasil.

e-mail: dr.diegoguimaraes@univas.edu.br

**RESUMO / INTRODUÇÃO:** Emergências médicas podem ocorrer em qualquer ambiente, inclusive nas escolas, exigindo respostas rápidas e eficazes. No entanto, grande parte da população não está preparada para prestar primeiros socorros. O ambiente escolar é especialmente vulnerável a essas situações, o que torna essencial a capacitação da comunidade escolar. **OBJETIVO:** Relatar a experiência do projeto de extensão “Atitude que Salva”, realizado por acadêmicos de Fisioterapia da UNIVÁS, com o objetivo de capacitar estudantes do Ensino Médio em técnicas essenciais de primeiros socorros. **MÉTODO:** Trata-se de um relato de experiência de abordagem qualitativa e descritiva, desenvolvido na Escola Estadual Presidente Bernardes. A ação foi conduzida por nove estudantes e dois professores, e estruturada em três etapas: preparação dos materiais, execução de palestras e oficinas práticas (RCP, manobra de Heimlich, controle de hemorragias e manejo de crises epilépticas), e avaliação por meio de formulários de satisfação. **RESULTADOS** O projeto obteve ampla participação e engajamento de alunos e professores. A utilização de atividades práticas foi considerada fundamental para a aprendizagem, favorecendo a assimilação do conteúdo e aumentando a confiança dos participantes. A avaliação geral foi positiva, apesar de desafios como o espaço físico e tempo limitado. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A experiência evidenciou a importância da educação em primeiros socorros no ambiente escolar como estratégia de promoção da saúde e cidadania. O projeto mostrou-se viável, eficaz e com potencial de ampliação, sugerindo a necessidade de inclusão sistemática desses conteúdos na formação básica escolar.

**Palavras-chave:** primeiros socorros; educação em saúde; extensão universitária; escola; fisioterapia.

**ABSTRACT / INTRODUCTION:** Medical emergencies can occur in any environment, including schools, requiring quick and effective responses. However, most of the population is not prepared to provide first aid. The school setting is particularly vulnerable to such situations, making it essential to train the school community. **OBJECTIVE:** To report the experience of the extension project “Life-Saving Attitude”, developed by Physical Therapy students at UNIVÁS, aimed at training high school students in essential first aid techniques. **METHOD:** This is a qualitative, descriptive experience report conducted at Presidente Bernardes State School. The activity was carried out by nine undergraduate students and two faculty members, and structured in three stages: preparation of educational materials, delivery of lectures and hands-on workshops (CPR, Heimlich maneuver, bleeding and wound control, and seizure management), and evaluation through satisfaction questionnaires. **RESULTS:** The project achieved strong participation and engagement from both students and teachers. Hands-on activities were considered essential for learning, as they enhanced content assimilation and increased participants' confidence. The overall evaluation was positive, despite challenges such as limited physical space and time constraints. **FINAL CONSIDERATIONS:** The experience highlighted the importance of first aid education in schools as a strategy for health promotion and citizenship development. The project proved to be feasible, effective, and scalable, suggesting the need to systematically include first aid training in basic school education.

**Keywords:** first aid; health education; university outreach; school; physical therapy.

## INTRODUÇÃO

Emergências médicas são situações inesperadas que podem ocorrer em qualquer ambiente, inclusive nas escolas, exigindo respostas rápidas e eficazes. Entre os eventos mais comuns estão paradas cardiorrespiratórias, engasgos, crises epilépticas e ferimentos diversos. Apesar da importância da ação imediata, estudos demonstram que a maioria da população não está preparada para prestar os primeiros socorros, seja por falta de conhecimento técnico ou por medo de agravar o quadro clínico da vítima [1].

O ambiente escolar é particularmente suscetível a tais ocorrências devido à dinâmica entre alunos, professores e funcionários, sobretudo durante atividades físicas, recreativas ou em casos de crises súbitas de saúde. A ausência de instrução sistemática em primeiros socorros pode resultar em agravamentos evitáveis e, nos casos mais graves, em óbitos [2].

Dessa forma, capacitar a comunidade escolar por meio da educação em primeiros socorros representa uma estratégia eficaz na promoção da saúde e segurança, além de contribuir para o desenvolvimento de valores como responsabilidade social, empatia e

cidadania [3]. O projeto de extensão “Atitude que Salva”, desenvolvido por acadêmicos do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí, surge como resposta à carência desse tipo de formação no ambiente educacional, promovendo a integração entre teoria e prática para salvar vidas.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência, de natureza qualitativa, com abordagem descritiva, realizado no âmbito da disciplina Projeto Integrador II, do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVÁS).

A atividade foi realizada na Escola Estadual Presidente Bernardes, com estudantes do Ensino Médio.

A equipe foi composta por nove discentes do 4º período do curso de Fisioterapia e dois docentes orientadores. A escola beneficiada acolheu a proposta e forneceu apoio logístico.

O projeto foi estruturado em três momentos principais:

1. Preparação: Elaboração de materiais didáticos (slides, folders e formulários), organização de brindes e agendamento com a escola;

2. Execução: Realização de palestras educativas com duração de 90 minutos, seguidas de oficinas práticas com divisão em grupos para aplicação das técnicas:

\* Reanimação Cardiopulmonar (RCP);

\* Manobra de Heimlich;

\* Controle de hemorragias e ferimentos;

\* Manejo de crises epilépticas.

3. Avaliação: Aplicação de formulários de satisfação, sorteio de brindes e discussão final sobre os aprendizados.

Recursos utilizados:

\* Equipamentos: manequins para simulações, kits de primeiros socorros, projetor multimídia;

\* Materiais: folders impressos, brindes (canecas e bombons), formulários de papel;

\* Recursos humanos: equipe discente e docente da UNIVÁS e equipe da escola.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades alcançaram alto grau de participação dos alunos, que demonstraram interesse e curiosidade durante as palestras e oficinas. Professores também se envolveram ativamente, o que contribuiu para a valorização institucional do tema. Esse engajamento confirma o potencial das metodologias participativas na aprendizagem em saúde [4].

A presença de atividades práticas foi apontada pelos participantes como essencial para a assimilação do conteúdo, pois permitiu simulações realistas e a correção de técnicas sob supervisão. Segundo Vermonden *et al.* [1], treinamentos práticos aumentam significativamente a autoconfiança de leigos na prestação de primeiros socorros.

Os formulários de satisfação revelaram uma avaliação positiva da metodologia, da relevância do conteúdo e da organização do evento. A atividade de sorteio, aliada à premiação simbólica, contribuiu para o clima de leveza e motivação ao final do projeto, reforçando o vínculo com os participantes e estimulando a participação em futuras ações.

Figura 1 - Demonstração aos alunos



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

As principais dificuldades relatadas foram a limitação de espaço físico nas salas e o tempo reduzido para a realização de todas as oficinas com profundidade ideal. No

entanto, tais desafios não comprometeram os objetivos gerais da ação e foram superados com adaptações criativas e organização eficiente.

O projeto promoveu a integração com disciplinas fundamentais da formação em Fisioterapia, como Anatomia Humana, Fisiologia, Saúde Coletiva, Psicologia, Semiologia, Recursos Terapêuticos Manuais, entre outras. Tal integração reforça o papel da extensão universitária na construção de uma formação profissional crítica, ética e comprometida com as demandas da sociedade [5].

Figura 2 – Equipe e alunos



Fonte: Acervo dos pesquisadores (2025).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência com o projeto “Atitude que Salva” evidenciou a importância de ações educativas em primeiros socorros no ambiente escolar. A capacitação dos estudantes não apenas contribui para a redução de riscos e mortalidade em situações de emergência, mas também promove o desenvolvimento de valores humanos essenciais, como empatia, cooperação e responsabilidade social.

A iniciativa demonstrou-se viável, replicável e impactante, tanto para os beneficiários quanto para os discentes envolvidos. Recomenda-se, portanto, a continuidade e ampliação de projetos similares, com incentivo institucional e políticas públicas que incluam o ensino de primeiros socorros como parte da formação básica nas escolas brasileiras.

## REFERÊNCIAS

1. VERMONDEN, M.; DEHAERNE, L.; TOELEN, J.; DE CONINCK, D. Teacher preparedness for medical emergencies in Belgian classrooms: studying objective and subjective first-aid knowledge. **Children (Basel)**, v. 10, n. 4, p. 669, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/children10040669>.
2. HADGE, R. B.; OLIVEIRA, J.; FARIA, S.; VILELA, F. Knowledge of elementary school teachers about first aid. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 32, p. e20230029, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2023-0029pt>.
3. SANTOS, N. S. *et al.* Percepção de alunos do ensino médio sobre primeiros socorros. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, v. 13, n. 1, p. 1–10, 2023.
4. AMPARO-SANTOS, L.; VIEIRA, G. A. Metodologias ativas na educação em saúde: impactos em comunidades escolares. **Revista Saúde & Educação**, v. 18, n. 2, p. 45–58, 2022.
5. FREIRE, P. **Extensão ou comunicação?** 21.ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2016.

## VIDA EM MOVIMENTO: ESCOLHAS SAUDÁVEIS PARA O FUTURO.

### *LIFE IN MOTION: HEALTHY CHOICES FOR THE FUTURE.*

**Discentes:** Ana Laura Rezende de Carvalho; Eduarda Oliveira de Souza; Helena de Matos Reis; Mariana Monezzi Rosa; Maria Luiza Silva Rodrigues; Nicolly Campos Marcondes; Nykolle Marryelle Pascoal Cordeiro; Rebeca Carvalho Arouca; Maria Eduarda de Souza Vinhas

**Orientador:** Ricardo da Silva Alves

<sup>1</sup>Discentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS),  
Pouso Alegre-MG,

<sup>2</sup>Fisiotrapeutas, Docentes do Curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS),  
Pouso Alegre-MG, Brasil.

e-mail: dr.diegoguimaraes@univas.edu.br

**RESUMO / INTRODUÇÃO:** A adolescência é um período de intensas transformações biopsicossociais, marcado por desafios emocionais, acadêmicos e sociais. No último ano do ensino médio, esses fatores podem desencadear altos níveis de estresse e ansiedade, agravados por hábitos de vida inadequados. Nesse contexto, estratégias de promoção da saúde mental e física tornam-se fundamentais para apoiar os jovens em suas escolhas e desenvolvimento pessoal. **OBJETIVO:** Promover a saúde mental e física de estudantes do terceiro ano do ensino médio, por meio de atividades interativas que incentivem o autocuidado, o manejo do estresse e a reflexão sobre o futuro. **MÉTODO:** Trata-se de um relato de experiência, com abordagem qualitativa e descritiva, desenvolvido na disciplina Projeto Integrador II, do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS). A ação foi realizada no dia 14 de novembro de 2024, com 15 alunos do Colégio Anglo, em Pouso Alegre (MG), por oito discentes do 4º período do curso, sob orientação docente. As atividades incluíram roda de conversa, dinâmica com post-its, respiração guiada, entrega de materiais educativos e aplicação de formulário de avaliação. **RESULTADOS** A atividade teve alta adesão e engajamento dos alunos, que participaram ativamente e relataram redução da ansiedade, aumento da motivação e valorização do espaço de escuta. As principais preocupações identificadas envolveram insegurança quanto ao futuro, pressão familiar e medo do fracasso. A técnica de respiração contribuiu para a autorregulação emocional. A avaliação dos formulários demonstrou satisfação geral com a proposta. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O projeto mostrou-se eficaz na promoção da saúde emocional dos adolescentes e reforçou a importância de abordagens interdisciplinares e acolhedoras no ambiente escolar. A iniciativa revelou-se viável, replicável e de grande impacto, recomendando-se sua continuidade e ampliação, com apoio institucional e políticas públicas.

**Palavras-chave:** adolescência; saúde mental; ensino médio; estresse; educação em saúde; fisioterapia.

**ABSTRACT / INTRODUCTION:** Adolescence is a period of intense biopsychosocial development, marked by emotional, academic, and social challenges. In the final year of high school, these factors often lead to increased levels of stress and anxiety, exacerbated by unhealthy lifestyle habits. In this context, strategies to promote mental and physical health are essential to support young people in making conscious decisions and fostering personal development. **OBJECTIVE:** To promote the mental and physical health of third-year high school students through interactive activities that encourage self-care, stress management, and reflection on the future. **METHOD:** This is a qualitative and descriptive experience report, developed within the "Projeto Integrador II" course of the Physical Therapy program at the University of Vale do Sapucaí (UNIVÁS). The project was conducted on November 14, 2024, with 15 students from Colégio Anglo, in Pouso Alegre (MG), by eight fourth-semester Physical Therapy students under faculty supervision. The intervention included a welcoming session, group discussion, a guided breathing and visualization exercise, distribution of educational materials, and a satisfaction survey. **RESULTS:** The activity had high student engagement and participation. Students actively expressed their concerns and reported reduced anxiety, increased motivation, and appreciation for the supportive environment. Recurring concerns included fear of failure, career choices, family pressure, and uncertainty about the future. The guided breathing technique supported emotional self-regulation. The satisfaction survey indicated a high level of approval for the activity and its methodology. **FINAL CONSIDERATIONS:** The project proved effective in promoting the emotional well-being of adolescents and highlighted the importance of interdisciplinary and empathetic approaches within the school environment. The initiative was feasible, replicable, and impactful, warranting its continuation and expansion, with institutional support and public policies that include health education in basic school curricula.

**Keywords:** adolescence; mental health; high school; stress; health education; physical therapy.

## INTRODUÇÃO

A adolescência é um período crítico de desenvolvimento biopsicossocial, marcado por profundas transformações, tomadas de decisões e desafios relacionados à transição para a vida adulta. Durante o ensino médio, especialmente no último ano, os jovens enfrentam pressões acadêmicas, familiares e sociais que intensificam o estresse e a ansiedade, frequentemente agravados por um estilo de vida sedentário, alimentação inadequada e uso excessivo de tecnologias [1].

Nesse cenário, torna-se essencial promover estratégias de promoção da saúde mental e física que contribuam para o equilíbrio emocional e para escolhas conscientes que impactem positivamente a trajetória futura dos estudantes. A orientação adequada sobre práticas de autocuidado, atividades físicas, respiração consciente e reflexões sobre o futuro é uma ferramenta poderosa de prevenção e educação [2].

O presente projeto de extensão, desenvolvido por acadêmicos do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVÁS), tem como objetivo promover a saúde mental e física de estudantes do terceiro ano do ensino médio, por meio de dinâmicas interativas, rodas de conversa, materiais educativos e estratégias de enfrentamento do estresse. A proposta visa fortalecer a capacidade dos jovens de lidar com os desafios acadêmicos e pessoais de forma resiliente, favorecendo escolhas saudáveis e conscientes para o futuro.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um relato de experiência, de natureza qualitativa, com abordagem descritiva, realizado no âmbito da disciplina Projeto Integrador II, do curso de Fisioterapia da Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVÁS).

O projeto foi realizado no dia 14 de novembro de 2023, no Colégio Anglo, localizado no município de Pouso Alegre (MG), com participação de uma turma de 15 alunos do terceiro ano do ensino médio.

A ação foi organizada por oito discentes do 4º período do curso de Fisioterapia da UNIVÁS, sob orientação do professor Dr. Ricardo da Silva Alves.

### **Etapas do projeto\***

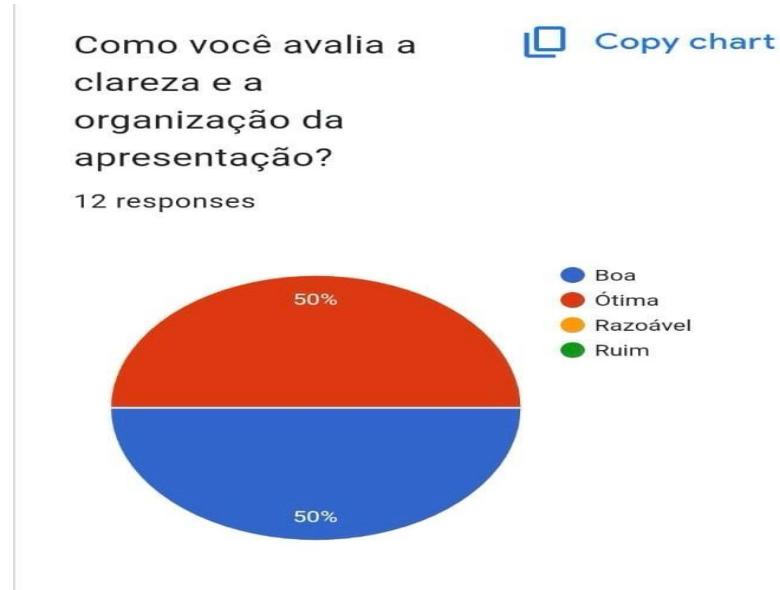
1. Acolhimento e introdução: breve fala sobre ansiedade, estresse e saúde mental;
2. Roda de conversa e dinâmica: os alunos escreveram, de forma anônima, suas principais preocupações em relação ao futuro. Os papéis foram compartilhados voluntariamente e discutidos em grupo;
3. Atividade de visualização: técnica de respiração guiada com enfoque em bem-estar e projeção de objetivos pessoais;
4. Distribuição de folders e brindes: contendo dicas práticas e mensagens motivacionais;
5. Aplicação de formulário de satisfação: avaliação qualitativa da experiência.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A proposta obteve alta adesão e engajamento dos alunos, que participaram ativamente da dinâmica, expressaram sentimentos, discutiram suas expectativas quanto ao futuro e demonstraram grande interesse pelo tema.

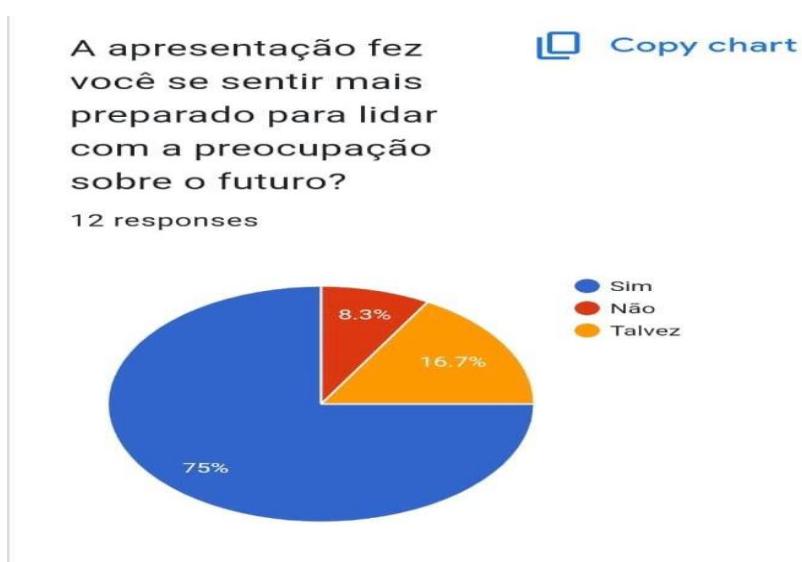
O ambiente seguro e acolhedor proporcionado pela equipe favoreceu a abertura dos estudantes para falar sobre suas angústias, demonstrando a importância de espaços escolares que incentivem o cuidado emocional. Estudos apontam que o suporte emocional e a escuta ativa são fundamentais para reduzir a ansiedade entre vestibulandos [3].

Gráfico 1 - Demonstração aos alunos



Fonte: Acervos dos pesquisadores (2025).

Gráfico 2- Demonstração aos alunos



Fonte: Acervos dos pesquisadores (2025).

A dinâmica com post-its revelou preocupações recorrentes entre os adolescentes, como medo do fracasso, escolha da carreira, pressão familiar e insegurança sobre o futuro. A atividade de respiração e visualização contribuiu para a autorregulação emocional, alinhando-se às estratégias de autocuidado amplamente recomendadas na literatura científica [4].

Figura 1 - Demonstração aos alunos



Fonte: Acervos dos pesquisadores (2025).

A análise dos formulários de satisfação demonstrou níveis elevados de aceitação e aprovação da palestra e da metodologia aplicada. Os alunos relataram que o conteúdo foi relevante, a abordagem foi acolhedora e a experiência contribuiu para a redução da ansiedade e aumento da motivação pessoal.

O projeto promoveu a interdisciplinaridade com disciplinas como Saúde Coletiva, Psicologia Aplicada, Movimento e Desenvolvimento Humano e Recursos Terapêuticos Manuais, aproximando teoria e prática e desenvolvendo competências comunicacionais, de empatia e educação em saúde.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência com o projeto “Atitude que Salva” evidenciou a importância de ações educativas em primeiros socorros no ambiente escolar. A capacitação dos estudantes não apenas contribui para a redução de riscos e mortalidade em situações de emergência, mas também promove o desenvolvimento de valores humanos essenciais, como empatia, cooperação e responsabilidade social.

A iniciativa demonstrou-se viável, replicável e impactante, tanto para os beneficiários quanto para os discentes envolvidos. Recomenda-se, portanto, a continuidade e ampliação de projetos similares, com incentivo institucional e políticas públicas que incluam o ensino de primeiros socorros como parte da formação básica nas escolas brasileiras.

## REFERÊNCIAS

1. RODRIGUES, D. G.; PELISOLI, C. Ansiedade em vestibulandos: um estudo exploratório. **Revista de Psicologia**, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/MmbMrMMtGFSF8vPSqxTVPDf/?format=pdf&language=pt>. Acesso em: 29 set. 2024.
2. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Mental health and psychosocial well-being among children and adolescents**. Geneva: WHO, 2022.
3. SILVA, T. L.; ALMEIDA, L. F. Ansiedade e estresse em estudantes do ensino médio: causas, sintomas e estratégias de enfrentamento. **Revista Psicologia & Educação**, v. 8, n. 2, p. 103–115, 2021.

4. CARDOSO, N. Meditação e atenção plena no manejo da ansiedade em adolescentes: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 16, n. 1, p. 54–62, 2020.