

# **METODOLOGIA DA PROBLEMATIZAÇÃO APLICADA NA APRENDIZAGEM DE FISIOTERAPIA**

**Izabel Alcina Soares Evangelista**  
(Organizadora)

Izabel Alcina Soares Evangelista  
(Organizadora)

**METODOLOGIA DA PROBLEMATIZAÇÃO APLICADA  
NA APRENDIZAGEM DE FISIOTERAPIA**

1ª edição

**Editora Itacaiúnas**  
Ananindeua – PA  
2024

©2024 por Izabel Alcina Soares Evangelista (Org.)

©2024 por diversos autores

*Todos os direitos reservados.*

1ª edição

**Conselho editorial / Colaboradores**

Márcia Aparecida da Silva Pimentel – Universidade Federal do Pará, Brasil

José Antônio Herrera – Universidade Federal do Pará, Brasil

Márcio Júnior Benassuly Barros – Universidade Federal do Oeste do Pará, Brasil

Miguel Rodrigues Netto – Universidade do Estado de Mato Grosso, Brasil

Wildoberto Batista Gurgel – Universidade Federal Rural do Semi-Árido, Brasil

André Luiz de Oliveira Brum – Universidade Federal de Rondônia, Brasil

Mário Silva Uacane – Universidade Licungo, Moçambique

Francisco da Silva Costa – Universidade do Minho, Portugal

Ofélia Pérez Montero - Universidad de Oriente – Santiago de Cuba, Cuba

Editora-chefe: Viviane Corrêa Santos – Universidade do Estado do Pará, Brasil

Editor e web designer: Walter Luiz Jardim Rodrigues – Editora Itacaiúnas, Brasil

Editoração eletrônica/ diagramação: Walter Rodrigues

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD**

M593 Metodologia da problematização aplicada na aprendizagem de fisioterapia / organizado por Izabel Alcina Soares Evangelista – Ananindeua : Itacaiúnas, 2024.

92 p. : il. ; PDF ; 1.77 MB.

Inclui bibliografia.

ISBN: 978-85-9535-264-3 (Ebook)

DOI: 10.36599/itac-978-85-9535-264-3

1. Educação. 2. Ensino. 3. Metodologia. 4. Fisioterapia. I. Título.

CDD 370

CDU 37

**Índice para catálogo sistemático:**

1. Educação 370

2. Educação 37

E-book publicado no formato PDF (*Portable Document Format*). Utilize software [Adobe Reader](#) para uma melhor experiência de navegabilidade nessa obra.

---

O conteúdo desta obra, inclusive sua revisão ortográfica e gramatical, bem como todos os dados apresentados, é de responsabilidade de seus participantes, detentores dos Direitos Autorais.

Esta obra foi publicada pela **Editora Itacaiúnas** em abril de 2024.

## **UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ/UEPA. CAMPUS/XII. SANTARÉM**

### **Autores: acadêmicos do curso de Fisioterapia**

Alan José Mota de Sena  
Alexandre Wander Martins Brito  
Andria Karina de Sousa Sousa  
Ayra Pinheiro Neves Navarro  
Camille Larissa de Moraes Feitosa  
Cyssa Maria Monteiro Flexa  
Dandara Aída Camargo de Oliveira  
Fernanda Pimentel Squires Moura  
Flávia Vitaline Coelho Maia  
Gabriel de Oliveira Vale  
Gabriela de Sousa Duo  
Heloisa Sena Alves  
Hillary Taíssa Nascimento Costa  
João Pedro Oliveira Cordeiro  
July Ane Almeida Batalha Rodrigues  
Luma Mell Correa Uchôa  
Maíra Sampaio de Oliveira Saraiva  
Marcela Olivia Lacerda Fernandes Simplicio  
Maria Vitória Aguiar Fonteneli  
Mariane Campos de Lima  
Matheus Quarella Munhoz  
Myllena Vitória Santos de Sousa  
Rebeca Pinheiro Neves Navarro  
Rosana Marinho Campos  
Thainá Kássia Lima Rabelo

### **Professoras do Curso de Fisioterapia**

Izabel Alcina Soares Evangelista  
Maiara Silvana Salgado Batista

## SUMÁRIO

### PRFÁCIO

### APRESENTAÇÃO

### SEÇÃO I

#### **CAPÍTULO 01**

#### **AMBIÊNCIA NOS CORREDORES DA UNIVERSIDADE: EXPERIENCIA POR MEIO DA METODOLOGIA DA PROBLEMATIZAÇÃO**

Fernanda Pimentel Squires Moura

Gabriel de Oliveira Vale

João Pedro Oliveira Cordeiro

Maíra Sampaio de Oliveira Saraiva

Myllena Vitória Santos de Sousa

Izabel Alcina Soares Evangelista

Maiara Silvana Salgado Batista

#### **CAPÍTULO 02**

#### **HIGIENE FEMININA NAS DEPENDÊNCIAS DA UNIVERSIDADE: AÇÃO POR MEIO DA METODOLOGIS DA PROBLEMATIZAÇÃO**

Gabriela de Sousa Duo

July Ane Almeida Batalha Rodrigues

Marcela Olivia Lacerda Fernandes Simplicio

Maria Vitória Aguiar Fonteneli

Thainá Kássia Lima Rabelo

Izabel Alcina Soares Evangelista

Maiara Silvana Salgado Batista

#### **CAPÍTULO 03**

#### **PILATES COMO VIA AMENIZADORA DA MÁ POSTURA EM ALUNOS DA FISIOTERAPIA: EXPERIENCIA POR MEIO DA METODOLOGIA DA PROBLEMATIZAÇÃO**

Camille Larissa de Moraes Feitosa

Cyssa Maria Monteiro Flexa

Hillary Taíssa Nascimento Costa

Matheus Quarella Munhoz

Mariane Campos de Lima

Izabel Alcina Soares Evangelista

Maiara Silvana Salgado Batista

#### **CAPÍTULO 04**

#### **NÍVEIS DE STRESS ENTRE UNIVERSITÁRIOS: ESTUDO POR MEIO DA METODOLOGIA DA PROBLEMATIZAÇÃO**

Alexandre Wander Martins Brito

Andria Karina de Sousa Sousa

Dandara Aída Camargo de Oliveira

Flávia Vitaline Coelho Maia

Izabel Alcina Soares Evangelista

Maiara Silvana Salgado Batista

## **CAPÍTULO 05**

### **ANSIEDADE NO ÂMBITO UNIVERSITÁRIO: ESTUDO POR MEIO DA METODOLOGIA DA PROBLEMATIZAÇÃO**

Alan José Mota de Sena  
Ayra Pinheiro Neves Navarro  
Heloisa Sena Alves  
Luma Mell Correa Uchôa  
Rebeca Pinheiro Neves Navarro  
Rosana Marinho Campos  
Izabel Alcina Soares Evangelista  
Maiara Silvana Salgado Batista

## **SEÇÃO II**

## **CAPÍTULO 06**

### **METODOLOGIA DA PROBLEMATIZAÇÃO: ANSIEDADE EM ESTUDANTES DO ENSINO BÁSICO**

Flávia Vitaline Coelho Maia  
Gabriel de Oliveira Vale  
Maria Vitória Aguiar Fonteneli  
Rebeca Pinheiro Neves Navarro  
Izabel Alcina Soares Evangelista  
Maiara Silvana Salgado Batista

## **CAPÍTULO 07**

### **METODOLOGIA DA PROBLEMATIZAÇÃO: O BULLYING ASSOCIADO A SAÚDE MENTAL NO ÂMBITO ESCOLAR**

Camille Larissa de Moraes Feitosa  
Gabriela de Sousa Duo  
Hillary Taíssa Nascimento Costa  
Maíra Sampaio de Oliveira Saraiva  
Thainá Kássia Lima Rabelo  
Izabel Alcina Soares Evangelista  
Maiara Silvana Salgado Batista

## **CAPÍTULO 08**

### **METODOLOGIA DA PROBLEMATIZAÇÃO: CONSCIÊNCIA CORPORAL ASSOCIADO À AUTOESTIMA EM ESTUDANTES**

Heloisa Sena Alves  
Luma Mell Corrêa Uchôa  
Rosana Marinho Campos  
Marcela Olivia Lacerda Fernandes Simplicio  
Maiara Silvana Salgado Batista  
Izabel Alcina Soares Evangelista



## **CAPÍTULO 09**

### **METODOLOGIA DA PROBLEMATIZAÇÃO: EDUCAÇÃO SEXUAL IMPORTÂNCIA DO DIÁLOGO INFORMATIVO**

Cyssa Maria Monteiro Flexa  
Fernanda Pimentel Squires Moura  
João Pedro Oliveira Cordeiro  
July Ane Almeida Batalha Rodrigues  
Mariane Campos de Lima  
Izabel Alcina Soares Evangelista  
Maiara Silvana Salgado Batista

## **CAPÍTULO 10**

### **METODOLOGIA DA PROBLEMATIZAÇÃO: A IMPORTÂNCIA DE HÁBITO SAUDÁVEIS PARA MANUTENÇÃO DA SAÚDE**

Alan José Mota de Sena  
Andria Karina de Sousa Sousa  
Dandara Aida Camargo de Oliveira  
Myllena Vitória Santos de Sousa  
Matheus Quarella Munhoz  
Izabel Alcina Soares Evangelista  
Maiara Silvana Salgado Batista

## PREFÁCIO

A formação profissional em saúde tem sido, por muito tempo, baseada em métodos de ensino tradicionais, onde o professor era o centro da aprendizagem, com o total domínio dos conteúdos e técnicas sem desenvolver o espírito crítico reflexivo dos alunos, formando assim profissionais com dificuldades para resolver problemas da sua realidade.

Com base nisso, a coordenação e o corpo docente do curso de Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará (UEPA), do Campus XII de Santarém, propôs uma reformulação do projeto político pedagógico tradicional em 2016, baseado na introdução de metodologias ativas, a fim de otimizar o processo de ensino-aprendizagem e organizar de forma mais clara e inteligente os conteúdos do curso.

Desde então, a preocupação com a formação do egresso de Fisioterapia da UEPA de Santarém tem sido alvo de discussões, chamando atenção para a necessidade de uma formação em consonância com os princípios preconizados pelo Sistema Único de Saúde (SUS), potencializando o profissional para encarar o mercado de trabalho, uma vez que o processo de formação acadêmica e/ou atualização profissional não se encerra com a concessão do diploma de graduação.

Com isso, o Arco de Maguerez foi escolhido como uma das metodologias ativas para ser trabalhada no primeiro semestre do curso de Fisioterapia – CAMPUS XII e tem sido uma ferramenta de fundamental importância e necessidade, pois enfatiza os problemas observados pelos próprios acadêmicos dentro da realidade da Universidade que precisam ser investigados, corrigidos e/ou aperfeiçoados.

Neste significativo livro, estão descritas dez realidades propostas pelos autores divididas em capítulos de acordo com a metodologia do Arco de Maguerez, sendo apresentada em duas seções com cinco capítulos que relatam a observação da realidade ocorrido em duas instituições educacionais: uma universidade e uma escola.

O primeiro capítulo se refere à ambiência, onde um determinado espaço utilizado para a manutenção de relações sociais seja transformado em um local com características humanizadas, visando ao acolhimento e pronto para receber a comunidade acadêmica.

O Capítulo 2 descreve a higiene íntima como fator de desequilíbrio na saúde íntima e mental feminina com propensão a constrangimentos e aflições, trazendo a concepção de fomento à empatia e respeito às necessidades fisiológicas e psicológicas, através da investigação e solução da problemática observada, promovendo qualidade de vida e bem-estar social, físico e mental do público feminino da Universidade.

O Capítulo 3 envolve uma abordagem voltada à ambiência na Universidade, porém levando em consideração fatores que interferem diretamente em transtornos músculoesqueléticos, como: hábitos posturais, sedentarismo, psicológicos, devido à intensa rotina de estudos, que impactam na qualidade de vida dos acadêmicos.

Em relação aos Capítulos 4 e 5, as problemáticas estão relacionadas aos níveis de estresse e ansiedade, respectivamente, investigados pelos acadêmicos que traçaram um perfil universitário, revelando as possíveis causas e propuseram soluções para ambas as temáticas.

Os capítulos de 6 a 10, relatam o que se observou na realidade com os escolares, e o que se aplicou como ação para intervir e minimizar os problemas identificados.

Este livro possibilita ao leitor notar e compreender tamanha sensibilidade com que os problemas elencados foram relatados, analisados e interpretados por uma ótica crítica, onde os autores propuseram não somente soluções, mas também profundas reflexões de um âmbito vivido por eles já no primeiro semestre de curso.

Os autores, com seu trabalho individual e coletivo, escreveram um capítulo importante não somente na história do curso de Fisioterapia da UEPA – Campus XII, mas





também na de suas vidas profissionais, proporcionando à comunidade acadêmica suas próprias vivências e capacidades de lidar com elas, possibilitando novas perspectivas às próximas gerações de acadêmicos e propiciando a sua própria evolução.

Parabéns aos autores, minha eterna gratidão por ter feito parte do amadurecimento e crescimento acadêmico deles e ver todo esse resultado convertido neste livro inspirado através do brilhante evento ao qual fui convidada a fazer parte chamado “Seminário Integrador” coordenado pelas docentes Maiara Batista e Izabel Evangelista.

*Prof<sup>a</sup> Priscila B. de Lima*



## APRESENTAÇÃO

O Campus XII da Universidade do Estado do Pará (UEPA), localizado no município de Santarém, foi inaugurado no dia 22 de outubro de 1998, iniciando suas atividades apenas com o Curso de Educação Física. Posteriormente, foram instalados novos Cursos, como Música (2000), Enfermagem (2001) e Fisioterapia (2003). Em 2006, após uma ampla construção e reestruturação do Campus, foi implantado o Curso de Medicina. O Campus tem como objetivo formar profissionais qualificados das áreas de Saúde e da Educação para a Região Oeste do Pará.

Neste contexto a UEPA/Santarém tornou-se pioneira na adesão das Metodologias Ativas entre as IES do Estado do Pará. Visto que, em 2006, implantou o curso de Medicina adotando o PBL/ABP com a descrição no Projeto Pedagógico do Curso (PPC). Em 2008, o curso de Enfermagem após reformular o seu PPC, assumiu a Metodologia da Problematização com base no Arco de Maguerez, e em 2016, o curso de Fisioterapia, também reformulou seu PPC, e aderiu a três Metodologias Ativas: o PBL/ABP, a Metodologia da Problematização com o Arco de Maguerez e *Team Based Learning – TBL*, traduzido para Aprendizagem Baseada em Equipes (ABE). Somando a outras estratégias que os professores queiram desenvolver de acordo com o eixo de conteúdo e o Componente Curricular (CC), a ser desenvolvido no semestre.

O atual PPC do curso de Fisioterapia foi revisado em 2019. “As metodologias ativas são modelos onde o aluno é o personagem principal e o maior responsável pelo processo de aprendizado. Sendo assim, o objetivo desse modelo de ensino é incentivar que a comunidade acadêmica desenvolva a capacidade de absorção de conteúdos de maneira autônoma e participativa” (PPC 2019, p. 20).

Apresentamos neste primeiro livro com o título: **Metodologia da Problematização Aplicada na Aprendizagem de Fisioterapia**, um relato das experiências dos acadêmicos da turma de Fisioterapia 2022, cursando o primeiro ano e vivenciando as metodologias ativas. Ao cursar o CC, Interação Ensino e Serviço - IES I e II, eles pesquisam, estudam e escrevem artigos com base na metodologia da problematização valorizando o arco de Maguerez.

O estudo foi fundamentado na Metodologia da Problematização com base no Arco de Charles Maguerez, considerando as cinco etapas, é uma proposta de ensinagem e aprendizagem focada na pesquisa – ação, porque ela dá ênfase em cinco etapas muito bem definida no arco como explica (Berbel 2012), “etapa 1. Observação da Realidade, etapa 2. Pontos –Chave, etapa 3. Teorização, etapa 4. Hipótese de Solução, e etapa 5. Aplicação à Realidade”, demonstrado na figura 1.



Berbel, (2012, p.15)

Os capítulos, abordam a trajetória da Metodologia da Problematização, que estão descritas em dez capítulos elaborados pelos grupos de acadêmicos, orientados por duas docentes: Izabel Evangelista pedagoga e Maiara Batista Fisioterapeuta, organizados nas seções I e II.



Na seção I, apresentamos cinco capítulos referente ao processo de atividades planejadas para a IES – I, que estudamos no período de abril a agosto de 2022, observando a realidade da UEPA. Campus/XII. Santarém. Capítulos: Ambiência nos corredores da universidade: experiência por meio da metodologia da problematização, Higiene feminina nas dependências da universidade: ação por meio da metodologias da problematização, Pilates como via amenizadora da má postura em alunos da fisioterapia: experiência por meio da metodologia da problematização, Níveis de stress entre universitários: estudo por meio da metodologia da problematização e Ansiedade no âmbito universitário: estudo por meio da metodologia da problematização.

Na seção II, apresentamos as temáticas desenvolvidas no período de outubro de 2022 a fevereiro de 2023, correspondente ao segundo semestre de 2022, com o CC, da IES II, observando a realidade de uma escola da rede estadual de Ensino de Santarém. Capítulos: metodologia da problematização: ansiedade em estudantes do ensino básico, metodologia da problematização: o bullying associado a saúde mental no âmbito escolar, metodologia da problematização: consciência corporal associado à autoestima em escolares, metodologia da problematização: educação sexual importância do diálogo informativo metodologia da problematização: a importância de hábitos saudáveis para manutenção da saúde.

Os dez capítulos, são produções acadêmicas resultante dos artigos que as equipes de estudantes escrevem para apresentarem no Seminário Integrador I e II aos professores do Componente Curricular de cada semestre letivo.

*Prof<sup>a</sup> Me. Izabel Alcina Soares Evangelista*



## AMBIÊNCIA NOS CORREDORES DA UNIVERSIDADE: EXPERIÊNCIA POR MEIO DA METODOLOGIA DA PROBLEMATIZAÇÃO

Fernanda Pimentel Squires Moura  
Gabriel de Oliveira Vale  
João Pedro Oliveira Cordeiro  
Maíra Sampaio de Oliveira Saraiva  
Myllena Vitória Santos de Sousa  
Izabel Alcina Soares Evangelista  
Maiara Silvana Salgado Batista

### RESUMO

Espaços humanizados nas universidades são de suma importância para a interação e melhora no rendimento dos alunos, o termo ambiência trabalha como um agente, físico e social, que influencia diretamente essas relações interpessoais. Os elementos como cor, cheiro e iluminação, contribuem para construção de um ambiente saudável para a comunidade acadêmica, tendo em vista a importância desses lugares no âmbito universitário, buscou-se a criação de um espaço que englobasse os requisitos de ambiência. Optou-se, portanto, pela construção de sofás e a inclusão de artigos decorativos em um corredor específico da Universidade do Estado do Pará (UEPA), com o objetivo de levar acolhimento e bem-estar para a comunidade acadêmica local. Atividade foi desenvolvida por meio da metodologia da problematização com o Arco de Maguerez que consiste em cinco etapas: 1. Observação da realidade, 2. Postos-chave, 3. Teorização, 4. Hipótese de solução e 5, Aplicação à realidade. Na ação para construção de ambiência no corredor do Campus, foi realizada a elaboração de sofás feitos com pallets e foi adicionada pelo espaço uma decoração, com intuito de proporcionar um ambiente harmonioso. Após a ação, notou-se uma resposta positiva dos discentes, pois, a utilização do espaço para o descanso e construção de vínculos ocorre de forma diária, mostrando a importância do projeto.

### INTRODUÇÃO

Segundo o Ministério da Saúde, a Ambiência refere-se à melhoria de um espaço físico, entendido como um espaço social, profissional e de relações interpessoais, visando proporcionar um espaço acolhedor, resolutivo e humano. Esses espaços potencializam a interação entre os indivíduos, a produção de novas ideias, além de ser um ponto de encontro e trocas de conhecimentos (BRASIL, 2004).

A palavra Ambiência se origina na língua francesa “*Ambiance*”, que em outras traduções, significa meio ambiente. Sob essa ótica, o termo refere-se a um determinado espaço que é usado para a manutenção de relações sociais. Sendo assim, a criação de ambientes humanizados é relacionada ao termo da ambiência, visto que, um local com características humanas e que visem ao acolhimento permitem um espaço saudável e pronto para receber a comunidade (Bestetti, 2014).

O espaço deve respeitar a individualidade de cada um, ao mesmo instante, que pode estar localizado em um lugar público. Cada elemento deve ser utilizado para manter o local com mais confortabilidade possível, além de construir uma interação entre o meio ambiente e o indivíduo (Bestetti, 2014; Brasil, 2004). Assim, elementos como cor, cheiro, luminosidade e som são observados devidamente e colocados em projetos que proporcionem um ambiente mais humanizado e acolhedor. Sem essa devida consideração no momento da construção de um espaço, relações entre indivíduo podem se estabelecer de forma fria (Brasil, 2004).



Sendo assim, a construção de um determinado espaço envolve um processo reflexivo de atuação e das práticas que envolverão aquele lugar, garantindo um espaço para todos, respeitando os princípios da equidade, da integralidade e da inclusão (Brasil, 2004).

Pensando no ambiente acadêmico, a universidade além de ser um espaço de ensino, pesquisa e extensão, deve ser um espaço acolhedor, inclusivo e integrador entre as áreas acadêmicas. Logo, a ambiência é vista como relevante ao considerar a diversidade de alunos, as aulas de característica integral e a necessidade de maior permanência no campus. Assim, levando em consideração os aspectos de ensino e aprendizagem e de interações sociais dentro dos ambientes da universidade, o objetivo do presente estudo é construir um espaço de estar/acolhedor no corredor do terceiro andar do prédio azul (prédio que abriga o auditório, o ambulatório e outras salas de laboratórios), para os discentes da Universidade do Estado do Pará (UEPA) -Campus XII -Tapajós. O presente trabalho foi baseado de acordo com as 5 etapas proposta pelo Arco de Maguerez (Etapa 1 - observação da realidade; Etapa 2 - pontos- chaves: Etapa 3 – teorização; Etapa 4 - hipótese de solução; Etapa 5 - aplicação à realidade).

### **Etapa 1 - Observação da Realidade**

Foi realizada uma visita técnica no dia 30 de maio de 2022 com as professoras Maiara Silvana e Izabel Evangelista, a fim de identificar problemas estruturais, interação e bem-estar nas dependências do campus XII- Tapajós. Essa visita consistia na etapa 1 do Arco de Maguerez relacionado a observação da realidade.

Com relação a problemas estruturais, foi observado a falta de fechaduras nas portas dos banheiros; janelas de vidros danificados dentro das salas de aula; bebedouros presentes na entrada dos banheiros; pisos quebrados e ausência de cobertura em alguns pontos do campus, dificultado assim, a acessibilidade de pessoas com deficiência e o deslocamento dos alunos nos dias chuvosos. Além disso, foi observado a ausência de cobertura no espaço de lazer próximo a biblioteca, ausência de uma sala de descanso para os alunos repousarem e ausência de assentos nos corredores próximos aos laboratórios de semiologia, histologia e sala de videoconferência.

Dessa forma, foi analisada a relevância de cada problema e após discussões entre o grupo, observou-se a necessidade de ser abordada a problemática da ambiência nos corredores, já que a ambientação dos espaços é de suma importância para a promoção do bem-estar dos indivíduos.

### **Etapa 2 - Pontos- Chave**

Diante do exposto, foi observado que nos corredores dos prédios que abrigam os laboratórios e as salas de aula não havia espaços acolhedores para interação e ou descanso dos alunos entre as aulas. Observou-se que o terceiro andar do prédio azul abriga vários laboratórios, incluindo os laboratórios de semiologia, recursos terapêuticos manuais (RTM), eletroterapia, mecanoterapia, histologia, microbiologia, biofísica, farmacologia e pesquisa, e que existe uma intensa transição da comunidade acadêmica por lá. Sendo assim, há necessidade de um espaço acolhedor que ofereçam conforto para os alunos enquanto aguardam as aulas ou durante os intervalos das mesmas, tendo em vista a distância entre as salas de aulas, o tempo de espera entre uma matéria e outra e o grande número de estudantes que têm a necessidade de permanecer na faculdade durante um longo período.

Levando em consideração que a ambiência ajudar a melhorar o contato social, proporciona minutos de descanso para os alunos entre as aulas no dia a dia e condicionam a socialização entre os estudantes dos mais diversos cursos, definimos a etapa 2 do artigo, voltado para a melhora da ambiência do corredor do terceiro andar do prédio azul.



### Etapa 3 – Teorização

A partir do que foi apresentado anteriormente (etapa 2- pontos chaves), foi debatido pelo grupo qual seria a possível problemática a ser discutida e analisada, e posteriormente resolvida com ações realizadas pelo próprio grupo. Após uma leitura de artigos, projetos e revisões bibliográficas que abordassem a temática e ajudassem a teorizar a problemática sobre a importância de ambientes acolhedores em centros universitários.

A inserção do estudante no contexto universitário é marcada por diversas mudanças e pela necessidade de se adaptar ao novo (Oliveira; Santos; Dias, 2016). Muitos desses alunos são obrigados a se mudarem rapidamente para outra cidade, que em muitos casos são longes de suas famílias e amigos, o processo de adaptação com o novo pode influenciar no surgimento de problemas como ansiedade e sensações de desacolhimento nos ambientes universitários. Além disso, muitos são obrigados a lidar com questões como administração dos recursos financeiros, organização das suas novas moradias, necessidade de convivência com pessoas de fora da família, entre outras (Padovani et al., 2014; Soares; Del Prette, 2015).

Pode-se notar que o ingresso na universidade é uma experiência estressante para os estudantes, pois, em muitos casos, torna-se um fator determinante da transição do jovem para a vida adulta. Nesse período são importantes ações de cuidado voltadas para o estudante universitário, visto que as novas demandas associadas à vivência acadêmica podem agravar problemas de saúde mental já existentes ou podem aumentar a probabilidade de ocorrer novos transtornos (Bolsoni; Silva; Guerra, 2014).

Além do processo estressante de mudança e adaptações, destaca-se também a influência da internet no convívio das pessoas na sociedade atual. A convivência, as relações e a comunicação foram transformadas para sobreviverem na era das redes sociais. Nas Universidades é notório o uso da internet, principalmente, como auxiliar nos estudos e publicações de trabalhos, além claro, de proporcionar um intercâmbio de ideias por meio online com outros discentes e professores. O impacto positivo, contudo, pode ser convertido em efeitos negativos em uma população universitária que permanece por muito tempo no celular (Terosso et al., 2022)

Efeitos como ansiedade e isolamento social, que dificultam a interação com outros alunos e turmas, são exemplos do uso excessivo da internet. A falta de socialização pode causar um baixo rendimento universitário, dependência do aparelho celular e em casos mais graves, transtornos de ansiedade e depressão (Terosso et al., 2022)

O estresse com interações sociais e rotina de estudos, comum em jovens adultos universitários, pode levar a uma maior tendência ao uso excessivo da Internet como forma de alívio temporário dos estressores cotidianos. Assim, o mundo virtual se torna muito mais interessante do que a vida real, e os alunos focam maior parte do tempo em redes sociais com amigos cibernéticos e se desligam da necessidade de conviver com pessoas do seu convívio (Point; Lapan, 2017; Terosso et al., 2022)

Então, a existência de espaços com foco em humanização e que possam ser usados para estimular a convivência e a interação social entre jovens universitários é relevante para o desenvolvimento de um estilo de vida mais saudável, tanto mentalmente quanto fisicamente. O incentivo a socialização entre alunos da universidade promove a diminuição no uso da internet como a única forma de comunicação atual, além do mais, ajuda também na adaptação dos universitários que precisaram passar por mudanças. Dessa forma, a adaptação à universidade implica a integração com as pessoas que fazem parte desse novo contexto, a participação das atividades sociais e o desenvolvimento de relações interpessoais que sejam satisfatórias (Diniz; Almeida, 2006; Oliveira; Santos; dias, 2016; Pascarella; Terenzini, 2005).





## Etapa 4 - Hipótese de Solução

Diante do que foi colocado anteriormente em relação a falta de ambiência nos corredores da universidade e dada a importância da humanização dos espaços, para promoção do bem-estar coletivo e construção de vínculos sociais, pensamos em possíveis hipóteses de solução para o presente problema:

- ✓ Reutilizar cadeiras acolchoadas que apresentavam algum defeito estrutural, para construção de poltronas utilizando os estofados em bom estado, após estarem prontas seriam colocadas nos corredores da universidade;
- ✓ Arqueitar um espaço com uma mesa que fosse possível colocar jogos, como, de carta e tabuleiro, assim em momentos livres os alunos poderiam se divertir;
- ✓ Espalhar pelos corredores da universidade quadros com pinturas ou frases, para proporcionar uma aparência mais agradável;
- ✓ Distribuir pelos corredores diversas plantas para harmonização dos corredores
- ✓ Selecionar um corredor da universidade para criação de um sofá acompanhado de uma decoração que possa oferecer harmonia ao local.
- ✓ Desse modo, após elencadas as soluções para o atual entrave, foi selecionada a criação de sofás acompanhados de uma decoração harmoniosa, pois engloba um conjunto maior de benefícios para os futuros usuários, já que proporciona descanso, construção de vínculos e bem-estar individual.

Foi decidido, portanto, pela equipe a criação de um sofá feito com pallets e assentos acolchoados que proporcionam um ambiente agradável e necessário para o fomento das relações interpessoais. Assim, ao melhorar a ambiência e tornar o corredor um lugar não somente de passagem, mas também um lugar em que é possível se sentir confortável e criar relacionamentos, com o intuito de torná-los saudável mentalmente.

## Etapa 5 - Aplicação à Realidade

Nessa última etapa, a aplicação da realidade selecionada, como já comentada anteriormente, foi a construção de sofás utilizando pallets. No primeiro momento, houve uma conversa entre o grupo para a distribuição de afazeres e de que forma iriam ser realizadas as etapas de construção, logo após ocorreu a apresentação do projeto para o coordenador do Campus que autorizou e patrocinou uma parte dos materiais, além disso, empresas locais doaram pallets em ótimos estados para construção do sofá.

Após isso, os pallets foram levados para uma área da Universidade onde foram cortados e ajustados conforme a projeção do sofá. Para oferecer maior durabilidade aos pallets, todos eles foram lixados e envernizados pela equipe, além disso ocorreu a aplicação das rodinhas na estrutura de madeira utilizando martelo e pregos, com a finalidade de auxiliar no deslocamento do sofá quando necessário.

A estrutura acolchoada foi feita por um tapeceiro próximo a UEPA. Após debater qual o melhor material, decidiu-se pela escolha do Bagun, um tecido impermeável, na cor azul bebê, que além de ser da mesma paleta de cor do Campus, entra em harmonia com o local que irá ficar. Essa ação foi realizada no dia 01 de setembro de 2022.

A ambiência ressaltada em diversos momentos durante o projeto, é importante para aprimorar espaços e mudar a visão sobre lugares antes com funções simples e não tão relevantes na Universidade, como o corredor. Assim, o projeto une elementos, como uso de cores claras que remetem uma imagem de tranquilidade e com a noção de reciclagem com a reutilização de objetos que antes seriam descartados, para constituírem o ambiente e dar um novo significado ao local.



## Considerações Finais

Após todas as pesquisas e estudos realizados para o melhor desenvolvimento desse processo, notou-se a importância de ambientes que oferecem descanso e aconchego para estudantes da universidade. Visto que, fatores como a carga horária pesada, a exaustiva rotina, a mudança de cidade pode influenciar diretamente no desenvolvimento dos universitários. A partir dessa perspectiva, espera-se que mais locais possam ser criados com a finalidade de servirem ao corpo docente, discente e funcionários não só como o espaço de passagem, mas um local em que relações possam ser construídas, afinal, a universidade como segundo lar de muitos alunos, precisa de locais que contenham elementos que reproduzam um espaço aconchegante, confortável e que transmita paz.

## REFERÊNCIAS

BESTETTI, M. L. T. Ambiência: espaço físico e comportamento. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 3, p. 601-610. 2014

BOLSONI-SILVA, A. T.; GUERRA, B. T. O impacto da depressão para as interações sociais de universitários. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 429-452, ago, 2014.

BRASIL, Ministério da Saúde. Série B. Textos Básicos de Saúde. **Ambiência**. Brasília, DF, 2004.

BRASIL, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. **Cartilha de Ambiência**. Brasília, DF; 2006

DINIZ, A. M.; ALMEIDA, L. S. Adaptação à universidade em estudantes de primeiro ano: Estudo diacrônico da interação entre o relacionamento com pares, o bem-estar pessoal e o equilíbrio emocional. **Análise Psicológica**, Lisboa, v.24, n. 1, p. 29-38, 2006.

OLIVEIRA, C. T.; SANTOS, A.; DIAS, A. C. G. Expectativas de universitários sobre a universidade: sugestões para facilitar a adaptação acadêmica. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, Florianópolis, v. 17, n. 1, p. 43-53, jun. 2016.

PADOVANI, R. C., NEUFELD, C. B., MALTONI, J., BARBOSA, L. N. F., SOUZA, W. F, CAVALCANTI, H. A. F., & LAMEU, J. N. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v.10, n. 1, p.02-10, 2014

PASCARELLA, E. T.; TERENCEZINI, P. T. How college affects students: A third decade of research. v. 2, 234-345, San Francisco: Jossey-Bass, 2005.

TERROSO, L. B. et al. Prevalências de dependência de internet e sua associação à impulsividade, agressividade, depressão e ansiedade em jovens universitários **Estudos de Psicologia**. v. 39, 2022.



## HIGIENE FEMININA NAS DEPENDÊNCIAS DA UNIVERSIDADE: AÇÃO POR MEIO DA METODOLOGIA DA PROBLEMATIZAÇÃO

Gabriela de Sousa Duo  
July Ane Almeida Batalha Rodrigues  
Marcela Olivia Lacerda Fernandes Simplicio  
Maria Vitória Aguiar Fonteneli  
Thainá Kássia Lima Rabelo  
Izabel Alcina Soares Evangelista  
Maiara Silvana Salgado Batista

### RESUMO

Uma boa higiene íntima e assepsia correta está inteiramente relacionada a uma boa qualidade de vida, visto que sua negligência provoca desequilíbrio genitais e interferências na saúde. Nesse sentido, as menstruantes que frequentam ambientes acadêmicos por longos períodos são propensas ao descuido e descaso com a própria saúde íntima. Objetivos: disponibilizar de maneira gratuita, materiais de higiene pessoal dentro da comunidade acadêmica da UEPA, campus XII, Santarém- PA, além de sensibilizar, por meio de uma palestra, sobre a importância da higiene íntima para a saúde. Metodologia: o estudo foi realizado por meio da metodologia da problematização com base no Arco de Charles Maguerez, valorizando as cinco etapas do arco como segue: etapa 1-observação da realidade, etapa 2 - pontos- chave, etapa 3 – teorização, etapa 4 - hipótese de solução e etapa 5 - aplicação à realidade. Percebendo a ausência de produtos de higiene íntima e pessoal nos banheiros femininos da universidade. Foi aplicado questionário virtual para mulheres e menstruantes do campus. Com base nos resultados, foi efetuada a compra dos produtos e confecção das caixas. Após realizada a ação, percebeu-se que esta teve importância para a promoção da saúde da mulher através da disponibilização dos produtos de higiene pessoal e palestra educacional.

### INTRODUÇÃO

A Higiene feminina e a dignidade menstrual estão inteiramente ligadas com a qualidade de vida da mulher, tendo em vista que os hábitos relacionados a elas podem ocasionar desequilíbrios genitais e interferências na saúde feminina. Nessa perspectiva, mulheres que frequentam o âmbito acadêmico das universidades tendem a passar por longos períodos longínquos a dispor desses recursos considerados básicos, tornando-as sujeitas a constrangimentos e aflições. Logo, prover pela implementação de kits de higiene íntima feminina é restabelecer a dignidade feminina no campo universitário e promover a integração dessas mulheres.

A Metodologia da Problematização, um dos recursos explorados pela metodologia ativa, dispõe do arco de Maguerez para a construção do desenvolvimento da capacidade de enfrentar problemas, propondo soluções viáveis. Este, por sua vez, constitui-se por cinco etapas correlacionadas, iniciando pela observação da realidade social existente e finalizando com a execução da solução estruturada. As acadêmicas do 1 semestre de fisioterapia da Universidade do Estado do Pará (UEPA), com o auxílio das docentes responsáveis pela adoção dessa atividade integrada, realizaram a elaboração desse método.

Ao adentrar na UEPA núcleo XII- Santarém, que abrange oito banheiros femininos em sua estrutura, fez-se notória a observação de que nenhum desses compartimentos disponibiliza em seu interior itens necessários de cunho higiênico para



as mulheres, além do papel utilizado para higiene pessoal. O presente estudo tem sua justificativa na análise diária de discentes de diferentes cursos, funcionárias corporativas que desempenham diferentes funções, mas que partilham as mesmas necessidades fisiológicas e estão sujeitas a possíveis imprevistos, como o início do fluxo menstrual, acentuado pela carga horária exigida na Universidade.

O objetivo desse projeto é promover a melhora na qualidade de vida e bem-estar social físico e mental do público feminino da universidade, com vistas ao fomento da empatia e respeito às suas características fisiológicas, metabólicas e psicológicas pela prática da cooperação por meio da disponibilização de kits de cuidados básicos de uso habitual das mulheres nos banheiros femininos, motivando um ambiente mais acolhedor a essas mulheres, uma vez que a escassez desses recursos viabiliza um âmbito desfavorável a integração da comunidade feminina da universidade.

### **Etapa 1: Observação da Realidade**

No dia 30 de maio de 2022, a turma do 1º semestre do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual do Pará (UEPA), campus XII, realizou uma breve excursão nas dependências da própria instituição com o intuito de reconhecer e analisar aspectos estruturais, sociais e comportamentais baseados, principalmente, na primeira etapa do arco de Charles Maguerez que está relacionado com a observação da realidade. Nesse sentido, durante a aula de IES (Interação de Ensino e Serviço) foi realizada a divisão da turma em dois grupos com 12 e 13 alunos, cada grupo percorrendo locais pré-estabelecidos com auxílio e orientação das docentes da instituição, contribuindo para melhor organização e compreensão entre os subgrupos. Durante a visita, os funcionários e colaboradores dos locais explicaram as funções e objetivos de cada setor, sendo os principais ambientes observados: as salas dos prédios, biblioteca, ginásio, refeitório e áreas que promovem ações à comunidade, como: hidroterapia e o ambulatório da universidade.

Sob essa perspectiva, os alunos registraram, por meio de fotos e anotações, as explicações que foram feitas e as principais e mais evidentes problemáticas de cada local, que ajudarão na reflexão e escolha dos projetos baseados no arco de Maguerez. Após a visita, os problemas mais notórios observados durante a excursão foram estruturais, como ausência ou déficit de trancas em portas, cadeiras, bebedouros e lixeiras em locais estratégicos e a falta de infraestrutura e assistência de materiais de higiene pessoal em alguns setores da universidade.

Diante de várias adversidades, a mais evidente e perceptível foi a inexistência de produtos e materiais de higiene pessoal para acadêmicos, funcionários e colaboradores da instituição, com foco na saúde da mulher, dentro dos banheiros. Dessa forma, torna-se uma problemática relevante, pois como os cursos ofertados são, em maioria, integrais, as acadêmicas passam longos períodos dentro da instituição e necessitam de materiais que possibilitem a realização da assepsia e higiene pessoal, principalmente mulheres, visto que em determinados dias do mês apresentam o fluxo menstrual (descamação do endométrio).

Portanto, observou-se a necessidade de um projeto baseado em meios que promovam a distribuição gratuita e reposição de produtos de higiene íntima para mulheres, uma vez que é indispensável ter disponível nos banheiros, pois emergências e imprevistos acontecem. Nesse viés, esse projeto também reforça a empatia e sororidade entre as mulheres, no qual ao retirar ou utilizar algum item ofertado dos produtos e materiais, a pessoa tem a opção de repor em algum outro momento da estadia acadêmica, enfatizando a empatia, proporcionando uma boa higiene íntima e reforçando laços entre as acadêmicas.

Diante do exposto, a equipe escolheu como problemática-chave após a observação da realidade, como proposto na primeira etapa do arco de Charles Maguerez, a



implantação de produtos de higiene pessoal, especificamente nos banheiros femininos, por evidenciar uma lacuna na oferta de produtos de higiene íntima.

## Etapa 2: Pontos- Chave

Posteriormente à observação, realizou-se uma análise em busca dos pontos chave e possíveis determinantes do problema escolhido para definir uma melhor forma de solução. Entre os fatores analisados destaca-se a escassez de produtos de higiene pessoal feminina, que são essenciais na existência de possíveis imprevistos que podem necessitar desses produtos.

Assim, identificaram-se os seguintes pontos chave:

- Como oferecer os produtos necessários para a higiene pessoal da mulher?
- Como identificar os principais produtos usados na higiene pessoal feminina?
- Como evitar ou ajudar em um momento de imprevisto?
- Como promover informações sobre o assunto de higiene pessoal?

## Etapa 3: Teorização

A terceira etapa do Arco de Maguerez, denominada como teorização, constitui-se como uma busca de informações e fundamentação a partir dos postos-chave, na qual espera-se responder ao problema central do estudo. Sendo assim, a problemática abordada no trabalho para resolução foi: a falta de materiais de higiene pessoal, em especial nos banheiros femininos. Como base referencial do projeto foram utilizadas e reunidas diferentes fontes como: leis, artigos e publicações de universidades.

Em primeiro plano, a higiene pessoal se enquadra num quadro dos temas transversais de grande importância para todas as pessoas (Pinheiro, 2020). Ao praticarmos a higiene pessoal diariamente evitamos contrair doenças causadas principalmente por fungos e bactérias, além promover uma boa impressão nas pessoas com as quais nos relacionamos, seja pessoalmente ou profissionalmente (Silva; Alves, 2014).

Outrossim, o assunto de higiene feminina no Brasil, tanto sua presença, como sua ausência são de suma importância. Em primeiro plano, é intrínseco compreender que historicamente a saúde feminina, que ganhou atenção em território brasileiro pelo movimento feminista somente a partir do século XX, foi restringida à gravidez e aos aspectos do parto, o que acabou por prejudicar sua abrangência. Entretanto, o olhar brasileiro atual sobre a mulher visa entender todas as formas pelas quais sua saúde pode ser afetada seja de forma biológica ou física (Tavares, *et al.*, 2004)

Dessarte, no Brasil na última década do século XX, por meio de uma profunda análise, houve a criação e implantação da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (PNAISM). Com isso, o coletivo feminino brasileiro passou a ser amparado em suas condições de vida e saúde, ou seja, em integralidade, representando uma notável mudança histórico-social (Santana, *et al.*, 2019).

Assim, dentro do contexto de higiene pessoal, vale ressaltar a importância da higiene menstrual que, desde 2014, a Organização das Nações Unidas (ONU) considera seu acesso como uma questão de saúde pública e de direitos humanos. No entanto, de acordo com o relatório da UNICEF (Fundo das Nações Unidas para a Infância) e da UNFPA (Fundo de População das Nações Unidas), mais de 4 milhões de meninas não têm acesso a itens mínimos de cuidados menstruais nos ambientes escolares.

Com efeito, percebe-se que no Brasil há a configuração de um impasse para o pleno cuidado em temas que tangem à saúde da mulher, no qual a intervenção deve ser feita. Tal problema pode ser denominado como pobreza menstrual e refere-se a uma situação marcada tanto pela vulnerabilidade econômica, quanto pela precariedade no





acesso devido ao saneamento básico, itens de higiene pessoal e mormente, do protetor menstrual que atinge pessoas menstruantes<sup>1</sup> (ASSAD, 2021).

Tal problemática age contrariamente à essencialidade da higiene menstrual, pois durante o período menstrual, a higiene feminina é intensificada. O órgão genital feminino possui uma microbiota em constante equilíbrio e, assim, demanda uma higiene correta para a prevenção de infecções. Desse modo, a menstruante precisa, por exemplo, trocar de absorvente descartável – caso seja este o método utilizado – algumas vezes ao dia para conter o fluxo e evitar doenças (ASSAD, 2021).

Logo, as práticas relacionadas à higiene da menstruação são de grande preocupação, pois tem impacto na saúde; se negligenciada, leva à síndrome do choque tóxico, infecções do trato reprodutivo (ITR) e outras doenças vaginais (Khanna, 2005) e (Rajaretnam, 2010).

Para tanto, houve a criação de campanhas que visam a distribuição gratuita de absorventes, tendo como exemplo o caso de discentes da Universidade Federal de Viçosa (UFV) que realizaram esta ação nos banheiros femininos da própria universidade. Mas também, o próprio Governo Federal brasileiro reconhece e vem empregando medidas que têm por finalidade minimizar a pobreza menstrual no país, a exemplo da Lei Nº 14.214, de 6 de outubro de 2021, que:

Institui o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual; e altera a Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006, para determinar que as cestas básicas entregues no âmbito do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Sisan) deverão conter como item essencial o absorvente higiênico feminino. (Brasil, 2021).

Dessa forma, há mais para que a higiene pessoal feminina, sobretudo relacionada a questões menstruais, seja percebida, respeitada e concretizada. Nesse artigo, ganha mais enfoque o papel das universidades em realizar ações para que as mulheres como um todo tenham acesso a uma boa e saudável higienização em seus estabelecimentos, o que beneficiaria não somente as (os) alunas (os), como também funcionárias.

Por conseguinte, destaca-se que é fundamental discutir e refletir sobre a saúde íntima feminina à medida que o meio de convivência se transforma e evolui. Nisso há margem para as universidades agirem, já que formam futuros professores e são precursoras no quesito de inclusão de conhecimentos negligenciados e, por vezes, censurados, no âmbito escolar, o que seria o caso da sexualidade e saúde íntima feminina (Silva, 2021).

Em suma, compreendeu-se que a disponibilização de produtos de higiene feminina é inerente, portanto, deve ser seguida em todos os espaços sociais. Nisso é intrínseco lembrar que as escolas e universidades são locais nos quais as menstruantes passam a maior parte de seu tempo, fazendo com que estejam sujeitas a enfrentar imprevistos totalmente desamparadas na maior parte das ocasiões.

#### **Etapa 4: Hipóteses de Solução**

A partir das etapas anteriores do Arco de Charles Maguerez que sustentaram e fundamentaram a problemática-chave e elaboração do projeto, foi possível evidenciar a necessidade de produtos de higiene pessoal feminina na instituição de ensino UEPA campus XII. Nessa perspectiva, a quarta etapa do arco de Maguerez, hipóteses de solução, torna-se essencial para formulação e planejamento de uma possível resolução para o

---

<sup>1</sup> Compreende-se como menstruante ou menstruantes o coletivo que menstrua, incluindo indivíduos não binários e pertencentes a outras sexualidades.





impasse, conseqüentemente, contribuindo para a minimização do problema e promoção da saúde da mulher.

Logo após várias conversas e debates entre os integrantes da equipe sobre o tema principal: ausência de produtos de higiene íntima nas dependências da universidade, foi estabelecido que o projeto seria delimitado e voltado principalmente para mulheres e menstruantes. Entende-se que apesar de existir necessidade e ser fundamental esse suporte para homens também, o organismo feminino apresenta períodos durante o mês que necessita de um específico cuidado e atenção regular no que tange à menstruação.

Nesse sentido, foi considerada como base para as hipóteses de solução a construção e promoção de um questionário que contaria com a participação dos acadêmicos de todos os cursos da UEPA - campus XII, mas também de professores e outros funcionários. As perguntas teriam como síntese conhecer, pela perspectiva dos participantes, o porquê da saúde íntima feminina ser tão importante e quão oportuno seria a disponibilização gratuita de produtos de higiene pessoal para esse público na própria instituição.

Com isso, após a aplicação do TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) para obtenção das respostas legalmente, realizou-se uma análise dos dados alcançados. Detalhadamente, o questionário foi constituído por três perguntas essenciais e duas referentes à identificação do participante sobre seu e-mail e curso ou profissão correspondentes.

Em questão de quantidade de respostas obteve-se a contribuição de vinte e um indivíduos, sendo 80,8% de alunos, 14,4% de professores e 4,8% de outros funcionários. Ademais, é importante destacar que os discentes do Curso de Fisioterapia representaram a maior parte de interessados, o que pontuou 66,7% do total de respostas, contando também com uma fração de alunos dos cursos de Educação física e Enfermagem que somaram 14,1% juntos.

Em sequência, à pergunta “Em sua opinião, por que a saúde íntima feminina é importante?”, houve o levantamento de questões interessantes. Dentre elas, a que mais se repetiu foi a de existir uma alta incidência de doenças e infecções na região íntima da mulher, justamente por conta da ausência de orientação quanto ao cuidado devido. Entretanto, apontou-se também a censura pontual sobre a intimidade feminina, a essencialidade do autoconhecimento corporal e da subjetividade feminina.

Outrossim, ao segundo questionamento: “Para você, quão e como seria benéfica a introdução de kits de higiene íntima feminina na universidade?”, teve-se como ressalva principal a questão, das acadêmicas passarem longos períodos na universidade, impedindo que a manutenção de sua higiene pessoal ocorra de forma adequada e contínua. Além disso, fez-se a percepção de que boa parte desse coletivo está sujeito à fragilidade econômica e emergências relacionadas a seu período menstrual, necessitando do uso de protetores menstruais urgentemente.

Por fim, à “Cite alguns produtos de higiene pessoal feminina que não poderiam faltar nesses kits:”, os mais comentados foram: absorvente menstrual (interno e externo), desodorante corporal, lenço umedecido, creme dental, sabonete íntimo e líquido, além de remédio para minimizar a dor de cólica.

Conseqüentemente, a partir de tal análise a equipe pôde formular das hipóteses de solução:

- ✓ Uma palestra ministrada por uma profissional, sobretudo uma fisioterapeuta atuante na área de saúde da mulher, voltada para a explicação dos motivos que tornam a higiene íntima feminina tão importante, mormente quando relacionada à menstruação;
- ✓ A implantação de kits de higiene íntima feminina dentro dos banheiros da universidade, sendo compostos por produtos e materiais acessíveis como:



absorventes, desodorantes (aerossol), pastas de dente, cotonetes e pacotes de lenço umedecido.

### **Etapa 5: Aplicação à Realidade**

No dia 05 de setembro, segunda-feira, nas dependências da Universidade do Estado do Pará, campus XII, Santarém, pelo turno integral (manhã e tarde) foi realizada a última etapa do Arco de Charles Maguerez, aplicação da realidade. Nesse viés, essa etapa consiste em tornar as hipóteses passíveis de serem aplicadas na realidade uma resolução real que minimize a problemática encontrada.

### **Organização e destinação dos kits de higiene pessoal**

Pelo horário da manhã, foi realizada a confecção das caixas de higiene pessoal, sendo organizadas e montadas. Nessa perspectiva, foram colocados os materiais comprados dentro das caixinhas, como: dezesseis absorventes descartáveis, um desodorante aerossol, uma caixa de cotonete, uma pasta de dente e um pacote de lenço umedecido. Dessa forma, após a montagem das caixas, foram feitas artes personalizadas e frases motivadoras que enfeitaram os kits e os respectivos locais em que seriam introduzidos, além do bilhete encontrado na parte superior da caixa que sensibiliza a comunidade acadêmica para a possibilidade de reposição e doação dos produtos utilizados.

Ao final da manhã, foram introduzidos e disponibilizados os oito kits de higiene íntima nos banheiros da universidade, promovendo a assepsia adequada, boa qualidade de vida e reforçando a empatia e solidariedade entre as mulheres e menstruantes da instituição.

### **Realização da palestra sobre higiene pessoal feminina**

No turno vespertino, às 15 horas, foi realizada uma palestra com a professora Marcela do Vale, especialista em fisioterapia pélvica na saúde da mulher e do homem, cuja temática foi Higiene Íntima Feminina: importância e suas implicações. A inscrição para o evento era gratuita, contando, também, com a emissão de certificado grátis, o evento era somente para alunos da instituição, sendo aberto para todos os cursos e ambos os gêneros, o evento recebeu apoio da assessoria pedagógica para a divulgação pela ajuda da assessoria pedagógica, além de ser divulgada nos grupos dos cursos no Whatsapp e no Instagram. No final, foram recebidas 10 inscrições, sendo 8 do curso de Fisioterapia e 2 do curso de Enfermagem.

Durante a palestra foi abordado sobre a higiene íntima em várias fases da vida feminina, dando destaque na importância desse cuidado especialmente durante o período menstrual e foi apresentado as principais consequências decorrentes dessa má higiene íntima.

Segundo a palestrante, a higiene consiste em hábitos de cuidados diários que são muito importantes para a saúde, ela deve começar ainda na infância com o auxílio dos pais, que devem ensinar como a fazer corretamente, e continuar durante toda a vida. Na adolescência, mais especificamente no início da puberdade, onde o corpo feminino começa a mudar, com o aparecimento de pelos e o começo da ovulação, é muito importante que a mulher saiba os cuidados que deve ter.

A palestrante também mostrou as partes do aparelho reprodutor feminino, dando ênfase nas partes externas, indicando como limpar a região. O uso de alguns produtos, como perfume e sabonete, pode afetar a região e causar infecções, pois a vagina tem um pH natural, e algumas substâncias presentes nesses produtos podem causar alterações nesse pH, ocasionando patologias, por isso os produtos mais indicados para a limpeza



dessa região são produtos que possuem o pH neutro. É muito importante também se atentar a higiene íntima durante o período menstrual, pois o uso de absorventes por um período muito longo de tempo pode ser prejudicial para a saúde, por essa razão eles devem ser trocados com frequência. Alguns tipos de absorventes podem ser menos prejudiciais à saúde, como por exemplo o coletor, que é colocado no colo uterino e não prejudica o pH vaginal, além de proporcionar mais conforto para a mulher durante esse período.

### Considerações Finais

Em síntese, a falta de acesso a recursos básicos de higiene pessoal é um óbice que suscita grande desconforto para discentes e profissionais com alta demanda horária nas universidades, tal óbice faz-se ainda mais patente quando relacionado às pessoas que possuem fluxo menstrual, haja vista que estão suscetíveis às causalidades que podem ocorrer durante esse período.

Sendo a universidade um âmbito de disposição integral, a suscetibilidade de ocorrer essa causalidade expande, evidenciando assim, a relevância de ter disponível o absorvente menstrual para essas pessoas. Outrossim, sendo a faculdade uma instituição de ensino abrangente e socialmente plural, é necessário um olhar expansivo para as diferentes realidades, isto é, viabilizar gratuitamente esses recursos para aquelas que não os dispõem.

A significância desse projeto está na correlação existente em proporcionar kits de higiene íntima para o público feminino da universidade, e o incitamento da dignidade e bem estar na rotina das menstruantes e frequentadoras em geral neste espaço a partir dessa ação, haja vista sua importância para a estabilidade da saúde da mulher e suas implicações.

O Arco de Maguerz como metodologia auxiliadora, possibilitou a viabilização do problema de forma sucinta ao estimular uma visão crítica reflexiva e criativa do meio universitário em geral. Posteriormente à visita ao campus, foram elaboradas hipóteses de solução para os óbices observados, partindo dessas elaborações, a escolha coesa do tema a fim de que seja desenvolvido.

Após a realização da ação, foi evidenciada a asseveração dos seus benefícios e a aquiescência positiva da comunidade acadêmica em geral por meio de opiniões pessoais e conjuntas. Sobretudo, pela vontade das acadêmicas em contribuir para a continuidade do projeto, definindo essa ação como uma forma de acolhimento.

### Referências

ASSAD, Beatriz Flügel. Políticas públicas acerca da pobreza menstrual e sua contribuição para o combate à desigualdade de gênero. **Antinomias**, Paraná, v. 2, n. 1, p. 140-160, jan-jun.2021. Disponível em:

<http://www.antinomias.periodikos.com.br/article/60e39095a9539505a0471774/pdf/antinomias-2-1-140.pdf> Acesso em 16 de Agosto de 2022.

BRASIL. Lei nº 14.214, de 06 de Outubro de 2021. Institui o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, v. 1, n. 1, 06 de Outubro de 2021. Seção 1, p.2.

CORREIA, *et al*. O desafio da atenção integral à saúde das mulheres com enfoque de gênero: uma ação de extensão universitária. **Brazilian Journal of Development**. Braz. J. of Develop., Curitiba, v. 5, n. 12, p. 28681-28688, dec. 2019. Disponível em:

<https://www.brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/5146/4698> Acesso em 18 de Agosto de 2022.



KHANNA, Anoop; GOYAL, R.s.; BHAWSAR, Rahul. Menstrual Practices and Reproductive Problems. **Journal Of Health Management**, [S.L.], v. 7, n. 1, p. 91-107, abr. 2005.

RAJARETNAM, T.; HALLAD, JS. Menarche, menstrual problems and reproductive tract infections among adolescents in the rural and urban areas of northern Karnataka in India. **European population Conference**, Viena, Austria, p. 1-4, 2010.

SANTANA, *et al.* Avanços e desafios da concretização da política nacional da Saúde da Mulher: uma revisão de literatura. **Revisão de Atenção à Saúde**. Rev. Aten. Saúde, São Caetano do Sul, v. 17, n. 61, p. 135-141, jul./set., 2019. Disponível em: [https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/6012/pdf](https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/6012/pdf) Acesso em 18 de Agosto de 2022.

SILVA, Ludmylla Fernanda de Siqueira; ALVES, Náthalie da Cunha. Higiene Pessoal: a importância de estudar o corpo humano. **Biodiversidade**, Mato Grosso, v. 13, n. 2, p. 75-89, 26 set. 2014.

PINHEIRO, D.B. Higiene Pessoal: Cuidando da Saúde. In: PAZ, José Flávio da (org.). **Poética Do Educar**. 2. ed. Santa Catarina: Clube de Autores Publicações S/A, 2020. Vol.1, p. 99-114.

TAVARES, *et al.* Roda de conversa: atenção integral à saúde e questões de gênero. **Brazilian Journal of Development**. Braz. J. of Develop., Curitiba, v.6, n.8,p. 61501-61510 aug.2020. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/15520/12769> Acesso em 16 de Agosto de 2022.

UNICEF; UNFPA. Pobreza menstrual no Brasil: desigualdades e violações de direitos. Brasília, 2021.



## PILATES COMO VIA AMENIZADORA DA MÁ POSTURA EM ALUNOS DA FISIOTERAPIA: EXPERIENCIA POR MEIO DA METODOLOGIA DA PROBLEMATIZAÇÃO

Camille Larissa de Moraes Feitosa  
Cyssa Maria Monteiro Flexa  
Hillary Taíssa Nascimento Costa  
Matheus Quarella Munhoz  
Mariane Campos de Lima  
Izabel Alcina Soares Evangelista  
Maiara Silvana

### RESUMO

A lombalgia é uma das principais causas geradoras de incapacidades sendo classificada como um transtorno músculo esquelético, pois, envolve vários fatores de risco desencadeantes, como: fatores psicológicos, hábitos posturais, sedentarismo, falta de exercícios físicos e longo período sentados. Objetivos: reeducar e informar os alunos do curso de Fisioterapia sobre a má postura Desenvolvido por meio da metodologia da problematização como base no Arco de Magueres, seguindo as cinco etapas, sendo elas: observação da realidade, pontos- chave, teorização, hipóteses de solução e aplicação à realidade. Resultados: as consequências de uma má postura podem desencadear problemas e causar incômodos por fortes dores. O pilates possibilita realização de movimentos de forma consciente e controlada associados a respiração, almejando o ganho de flexibilidade e de força muscular, favorecendo o alinhamento postural, por isso, é utilizado tanto para prevenção como para reabilitação de desequilíbrios corporais. Após a finalização das atividades pôde-se analisar as restrições dos participantes e as queixas individuais elencadas no questionário, sendo assim houve um feedback positivo por parte dos acadêmicos de fisioterapia presentes na ação, pois reconheceram que ao estimularem suas limitações de forma constante por intermédio do pilates é possível obter uma melhora nas suas queixas de dores e na sua qualidade de vida.

### Introdução

Em 2748 a. C, foi relatado por Imhotep o primeiro registro de dor lombar na história, em um trabalhador que construía uma pirâmide em Sakara, no Egito (Hagber, 1993). Nas sociedades industrializadas, a dor lombar tornou-se um dos problemas, sendo a causa mais frequente de limitação física em indivíduos com menos de 45 anos, afetando 80% das pessoas (Bork; Cook; Rosecrance, 1996). A lombalgia é uma das principais causas que geram incapacidades e é classificada como um transtorno músculo esquelético pois envolve vários fatores de risco desencadeante, entre eles podemos citar fatores psicológicos, hábitos posturais, sedentarismo, a falta de exercícios físicos e longos períodos de tempo sentados. Nos universitários é possível encontrar muitos desses fatores por conta da rotina intensa de estudos, que acabam por impactar na qualidade de vida dos discentes (Santos et al, 2021).

A postura correta vai muito além da estética, ela reflete diretamente na saúde, visto que as consequências de uma má postura podem desencadear problemas e causar incômodos por fortes dores. Trazendo a temática para o ambiente das universidades, é notório que a maioria dos estudantes sofrem de dores -principalmente na coluna- ligada a má postura, esse problema postural muitas vezes vem desde a infância e a postura incorreta acaba virando costume, podendo acarretar problemas mais graves como por exemplo, a escoliose (Falcão; Marinho; Sá, 2007). Além disso, as dores podem afetar





diretamente o estudante no seu desempenho acadêmico, pois para alcançar o seu potencial máximo é preciso estar com a sua saúde boa de forma integral, com isso, foi visto a necessidade de intervir utilizando técnicas de reeducação postural utilizando o método do pilates.

O pilates possibilita a realização de movimentos de forma consciente, controlada associado a respiração, buscando favorecer o ganho de flexibilidade e de força muscular, que por sua vez facilitam o alinhamento postural, sendo utilizados tanto para prevenção como reabilitação de desequilíbrios corporais. O Método Pilates atua principalmente em desenvolvimento de alinhamento postural, atividades terapêuticas e condicionantes, levando sempre em consideração condicionamento físico e mental enfatizando concentração, conscientização e qualidade do movimento (Conceição; Mergener, 2012; Junior et al., 2008; Costa; Roth; Noronha, 2012; Marés et al., 2012; Souza et al., 2013).

Portanto, pode-se dizer que o pilates tem um grande potencial para possibilitar consciência postural e autonomia para aqueles que o praticam. Para o desenvolvimento do estudo utilizou-se da metodologia da problematização como base no arco de Maguerez, seguindo as suas 5 etapas, sendo elas: observação da realidade, pontos-chave, teorização, hipóteses de solução e aplicação à realidade.

O público-alvo dessa ação foram os acadêmicos da turma de 2022 do curso de Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará - UEPA localizada no bairro Aparecida, em Santarém - Pará. Na etapa 1 – observação da realidade: foi realizada uma visita na área interna da UEPA, com a finalidade de identificar problemas estruturais e sociais do ambiente universitário. Na etapa 2 – pontos-chave: foram enumerados os problemas observados na etapa um e se elegeu um problema para desenvolver o estudo. Para esta pesquisa foi escolhida a temática da má postura dos acadêmicos. Na etapa 3 – teorização: foi realizada pesquisas bibliográficas, seleção de material e leituras para fundamentar a problemática já selecionada. Na etapa 4 – hipótese de solução: discussão das proposições de ações para resolver ou minimizar o problema identificado. E na etapa 5 – aplicação à realidade: entre várias atividades discutidas como hipótese de solução, foi proposta a ação com a realização de uma palestra ministrada por uma profissional qualificada na área do pilates,

A ação educativa com foco nos estudantes, buscando promover a saúde no ambiente universitário contribuindo positivamente na qualidade de vida da turma de Fisioterapia do campus XII/Santarém.

## **Etapa 1 - Observação da Realidade**

Nesta etapa, realizamos uma visita na Universidade do Estado Pará – UEPA no dia 30/05/2022, com a finalidade de identificar problemas estruturais e sociais do ambiente universitário. Após essa observação, foram identificados e pontuados 6 problemas, sendo eles: ausência de fechaduras e espelhos dentro dos banheiros, tanto feminino quanto masculino, sala de descanso da universidade completamente inativa, ausência de um espaço (sala de espera) no ambulatório adaptada para o público infantil, salas de aula com uma grande quantidade de mosquitos, área de lazer externo ao lado da biblioteca completamente inativa e não harmonizada e vários bebedouros próximo às saídas dos banheiros.

Dessa forma, foi escolhido o problema que poderia ser resolvido de forma simples e que afetaria diretamente a convivência dos estudantes, iríamos, então, harmonizar a área de lazer ao lado da biblioteca, para que os universitários tivessem mais um local para socializar. Entretanto, após algumas discussões sobre o método que iria ser aplicado, foi decidido uma mudança na problemática devido à falta de recursos financeiros para a harmonização da área externa ao lado da biblioteca. Após algumas observações dentro da nossa turma, foi possível observar a má postura dos estudantes dentro das salas de aula, por isso decidimos averiguar a realidade dos estudantes em relação ao seu nível de dor na





parte superior do corpo e como elas afetam a qualidade de vida dos alunos e na sua rotina acadêmica.

Diante disso, nosso campo de pesquisa foi restrito à turma de Fisioterapia 2022, foi aplicado um questionário nórdico de dor aos alunos que concordaram em participar da pesquisa. Com isso, foi entregue o questionário junto ao termo de consentimento livre e esclarecido TCLE. Assim, no período 08 a 18 de agosto de 2022, foi aplicado um questionário presencial, com perguntas de múltipla escolha com o objetivo de identificar o local do corpo que os estudantes mais sentiam dores e como elas afetam diretamente suas rotinas.

## Etapa 2 - Pontos -Chave

Durante os diálogos informais com a turma de Fisioterapia 2022, foi possível observar que há uma grande incidência de dores que poderiam estar associadas a má postura, visto que a rotina dos alunos demanda passar a maior parte do tempo na universidade sentados em cadeiras não ergonômicas e que a maior parte dos discentes não pratica exercícios físicos. Diante disso, foi aplicado o questionário nórdico de dor adaptado e observou-se que as maiores queixas algícas foram sinalizadas nas regiões do pescoço e na parte inferior da costa (Tabela 1). Logo, para remediar o problema observado buscamos nos sites de acervos bibliográficos como: Pubmed, Google Acadêmico, Scielo, Portal de periódicos da CAPES e Lume, estudos que trabalhassem na mesma linha de pesquisa e quais eram as soluções encontradas por eles. Dentre elas, optou-se pela escolha do Método Pilates tendo em vista seus benefícios a curto e a longo prazo no que tange a dores musculoesqueléticas e reeducação postural.

Tabela 1. Perguntas

Local da Dor	Pergunta		Pergunta		Pergunta	
	Nos últimos 4 meses, você teve problemas (como dor, formigamento /dormência) em:		Nos últimos 4 meses você foi impedido(a) de realizar atividades normais (por exemplo: trabalho, atividades domésticas e de lazer) por causa desse problema em:		Nos últimos 7 dias, você teve algum problema em:	
Pescoço	75%. Sim	25%. Não	18,75%. Sim	81,25% Sim	62,5%. Sim	37,5% Não
Ombros	56,25% Sim	43,75% Não	25% Sim	75% Não	50% Sim	50% Sim
Parte superior das costas	56,25% Sim	43,75% Não	18,75% Sim	81,25% Não	43,75% Sim	56,25% Não
Quadril	31,25% Sim	68,75% Não	25% Sim	75% NÃO	25% SIM	75% NÃO
Parte inferior das costas	75% Sim	25% Não	37,5% Sim	62,5% Não	56,25% Sim	43,75% Não

Fonte: acadêmicos de Fisioterapia 2022

Após análise dos resultados, ficou evidente que a região inferior das costas e a região do pescoço foram os locais que os estudantes afirmaram sentir maiores dores e desconfortos. Além disso, foi notado que dos 16 entrevistados, 62,5% afirmou ter problemas no pescoço dentro do período de 7 dias, e 56,25% na parte inferior das costas. Do total de entrevistados, a maioria possui idade inferior a 20 anos, tornando-se uma



pesquisa de extrema importância e com o objetivo principal de informar e educar os estudantes sobre a má postura. A partir dos resultados, prosseguiu-se para a segunda etapa de acordo com que preconiza o Arco de Magueréz.

### Etapa 3 – Teorização

Petenucci afirma que os problemas posturais se iniciam na infância durante o período escolar (Petenucci, VB, 2011). Esse pensamento transmite a ideia de que incômodos associados a má postura são desenvolvidos, em sua maioria, durante a infância e adolescência, já que a utilização incorreta de mochilas aliada a permanência por um tempo prolongado em uma posição incorreta gera dores a longo prazo, que são refletidas e agravadas durante a vida adulta (Badaro AFV, Nichele LFI, Turra P. 2015).

A partir desse pressuposto, esse hábito é corriqueiro em grande parte dos acadêmicos, o que torna compreensível os relatos de dores musculoesqueléticas nas regiões mais afetadas pela postura incorreta que os acompanham desde o âmbito escolar, como a região cervical, torácica e lombar da coluna vertebral (Camargo-Andrade Filho, 2001). A fim de amenizar esses incômodos é importante a prática de exercícios físicos, como o pilates, pois suas técnicas auxiliam o fortalecimento dos músculos das costas oferecendo sustentação para a coluna e deixando-a ereta (Latey P. 2001).

O método Pilates, inicialmente surgiu para reabilitar lesionados da 1ª Guerra Mundial, foi criado por Joseph Hubertus Pilates, através de uma série de exercícios baseados nos movimentos progressivos que o corpo é capaz de executar levando-se em consideração os seis princípios do método: concentração, consciência, controle, centramento, respiração e movimento harmônico. (Conceição; Mergener, 2012)

Hoje, esse mecanismo é amplamente utilizado pelos profissionais da saúde com a finalidade de integrar corpo e mente, tendo em vista a melhora do condicionamento físico, equilíbrio, força, consciência corporal e flexibilidade. Dessa forma, o Método é capaz de proporcionar condicionamento físico e conseqüente bem-estar do indivíduo de maneira leve, pois a maioria dos exercícios são realizados na posição deitada, diminuindo assim, o impacto contracional nas articulações de sustentação do corpo na posição ortostática e, principalmente, na coluna vertebral, contribuindo assim, para a melhora postural e evitando posições inadequadas que podem causar desconfortos de curto e longo prazo. (Comunello, 2011)

Tendo por base os estudos de Aparício e Esperanza (2005), como o método é considerado uma atividade de baixo impacto e versátil, devido às possibilidades de modificações de treinos e movimentos, os principais benefícios elencados são: a melhora da postura corporal, o alívio de queixas algícas, previne lesões nas articulações, alonga, tonifica e define a musculatura, tanto na vertente solo como na modalidade que se utiliza de aparelhos. Tais benefícios devem-se a todos os princípios fundamentais anteriormente citados, por isso a importância de praticar o método seguindo rigorosamente todos eles.

O método se divide em duas modalidades: pilates solo – em que, inicialmente, era realizado somente com exercícios criados por Joseph e utilizavam somente o próprio corpo, deitados ou em pé, hoje, difere-se da maneira como é aplicada, pois lhe foi adicionada como auxílios, as bolas de ginástica, banda elásticas, colchonetes etc. A vertente que se utiliza dos aparelhos Chair, Reformer, Cadillac e Barrel, para suas sessões, destaca-se pela grande diversidade de movimentos que podem ser realizados neles de forma controlada e rítmica (Camarão, 2004).

### Etapa 4 - Hipóteses de Solução

Diante dos argumentos expostos acerca da má postura, das queixas musculoesqueléticas e suas principais causas no ambiente universitário, somado à observação da realidade e resultados do questionário, percebeu-se a necessidade de



intervir de forma a ajudar os acadêmicos da turma de Fisioterapia na melhora da postura corporal e no alívio de dores. Então, discutiu-se a melhor forma de minimizar a problemática citada através da utilização do Método Pilates.

Logo, em consenso com grupo, foi estabelecido a realização de uma palestra para os discentes sobre os benefícios do Método Pilates juntamente a uma aula experimental, já que se notou a necessidade de demonstrações das técnicas a fim de facilitar sua execução e repetição pelos estudantes de forma individual. Para isso, foi solicitado a participação e orientação de uma fisioterapeuta e instrutora de pilates, no Laboratório de Ginástica da UEPA, com o intuito de expor técnicas e exercícios do pilates que podem ser inseridos no dia a dia de forma que, assim, proporcione melhores resultados. Dessa forma, buscando conscientizar os alunos para que pratiquem os exercícios de forma contínua e, assim, adquirir melhora do quadro algico e iniciar um hábito de vida mais ativo a fim de trabalhar não somente a consciência corporal, como também, o equilíbrio mental.

### **Etapa 5 - Aplicação à Realidade**

Na última etapa do arco, a aplicação da realidade, foi realizada uma palestra sobre o Método Pilates seguida de uma aula experimental no dia 29 de agosto de 2022, no laboratório de ginástica com 6 alunos dos 16 que responderam ao questionário. Para isso, foi feito o convite a uma fisioterapeuta e instrutora de pilates, a qual repassou brevemente a história do método, e logo em seguida instruiu alguns exercícios com enfoque na má postura, como alongamentos passivos e ativos, exercícios de consciência corporal e de mobilidade segmentar da coluna com estabilização da mesma e do quadril, por meio da vertente solo.

Após a finalização das atividades pôde-se analisar as restrições dos participantes e as queixas individuais elencadas no questionário, sendo assim houve um feedback positivo por parte dos acadêmicos de fisioterapia presentes na ação, pois reconheceram que ao estimularem suas limitações de forma constante por intermédio do pilates é possível obter uma melhora nas suas queixas de dores e na sua qualidade de vida.

### **Considerações Finais**

Diante da problemática levantada no estudo, foi possível evidenciar a importância da prática de exercícios físicos para a diminuição das dores musculoesqueléticas entre os universitários e no auxílio da má postura, tendo em vista os vícios posturais desencadeados pela ausência de tais atividades que podem acarretar problemas de curto ou longo prazo afetando a jornada acadêmica dos discentes da turma de fisioterapia. Logo, a ação realizada para destacar a importância de técnicas do pilates como a via amenizadora dessa questão foi necessária para que, assim, seja fomentado o conhecimento sobre o pilates entre os discentes com o intuito de estimular hábitos posturais mais saudáveis e, também, para que ocorra a redução de incidência de queixas algicas.

Por fim, conclui-se que após a finalização deste projeto os alunos da turma de fisioterapia 2022 busquem se inserir em uma rotina mais ativa e saudável podendo tornar o pilates um grande aliado do dia a dia, a fim de usufruírem dos vastos benefícios que o método do pilates proporciona no corpo e mente melhorando a qualidade de vida dos mesmos.

### **Referências**

HAGBERG, M. **Um trabalho inadequado para músculos e ossos.** For King & Praktik, Lisboa, n. 2, pág. 3-5, 1993



CAMARÃO, Teresa. **Pilates no Brasil: Corpo e movimento**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004

COMUNELLO, Joseli Franceschet. **Benefícios do Método Pilates e sua aplicação na reabilitação**. Instituto Salus, p. 1-12, 2011.

CONCEIÇÃO, Josilene Souza; MERGENER, Cristian Robert. Eficácia do método Pilates no solo em pacientes com lombalgia crônica: relato de casos. **Revista Dor**, v. 13, p. 385-388, 2012.

PETENUCCI, VB. **Desvios posturais em escolares**: Uma revisão da literatura [trabalho de conclusão de pós-graduação]. Cuiabá, centro de estudos avançados e formação integrada PUC, Goiás, 2011

BADARO AFV, NICHELE LFI, Turra P. **Investigação da postura corporal de escolares em estudos brasileiros**: Revisão da Literatura. *Fisioterapia e Pesquisa*. 2015; 22(2):197-204.

CAMARGO-ANDRADE FILHO, A. C. **Dor, diagnóstico e tratamento**. São Paulo: Editora Roca, 2001.

LATEY P. **O método Pilates**: história e filosofia. *J Body Mov Ther*. 2001;5(4):275-82.

VITI, Paula Prado; LUCARELI, Paulo. Avaliação postural antes e após 75 horas/aulas do método Pilates em fisioterapeutas e educadores físicos. Centro Universitário São Camilo

SANTOS, F.L.M. et al. **A prevalência de lombalgia em universitários**: revisão de literatura. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 13 p. 1-8, 2021.

FALCÃO, F.R.C; MARINHO, A.P.S; SÁ, K.N. Correlação dos desvios posturais com dores músculos-esquelética. *Rev. Ciências Médicas e Biológicas*, v.6, n.1, p.1-9, 2007.



## NÍVEIS DE STRESS ENTRE UNIVERSITÁRIOS: ESTUDO POR MEIO DA METODOLOGIA DA PROBLEMATIZAÇÃO

Alexandre Wander Martins Brito  
Andria Karina de Sousa Sousa  
Dandara Aída Camargo de Oliveira  
Flávia Vitaline Coelho Maia  
Izabel Alcina Soares Evangelista  
Maiara Silvana Salgado Batista

### RESUMO

Os indivíduos são expostos agentes estressores em todos os momentos da vida, como por exemplo, a vida acadêmica. na tentativa de estabelecer a homeostase, o corpo entra em estado de alerta e apreensão em resposta ao estímulo estressor. Objetivos: conhecer os fatores que contribuem para um possível aumento do nível de estresse nos estudantes da UEPA. Metodologia da problematização com base no Arco de Maguerez que consiste em cinco etapas: etapa 1. Observação da realidade, etapa 2. Pontos-chave, etapa 3. Teorização, etapa 4. Hipótese de solução e etapa 5. Aplicação à realidade. Discussões de resultados: os dados utilizados para nortear as ações, optou-se pela aplicação de um questionário relacionado ao tema estresse via internet, os quais delimitaram, as principais causas e o grau resposta ao estresse dos participantes da pesquisa. A homeostasia envolve vários fatores que acometem a capacidade psicológica, fisiológica, influenciando mudanças hormonais e o aumento da frequência respiratória e cardíaca. Considerações finais: a vida acadêmica pode se tornar uma grande fonte de estresse devido as pressões do ambiente de ensino, o medo de falhar, as dificuldades em lidar com transições curriculares e as avaliações acadêmicas, que atualmente são fortes estressores para os estudantes, uma vez que agem diretamente nas consequências de seu futuro.

### Introdução

O estresse é o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional, provocando um desequilíbrio que por sua vez, promovem um processo de adaptação caracterizado, pelo aumento de secreção de adrenalina produzindo diversas manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológico e psicológico. Em outras palavras, o termo “stress” no campo da saúde designa uma resposta geral e inespecífica do organismo a um estressor ou a uma situação estressante (Margis et al, 2003).

Para se adaptar à nova situação, o corpo desencadeia reações que ativam a produção de hormônios, entre eles a adrenalina. Isso deixa o indivíduo em “estado de alerta” e em condições de reagir. Em instantes, esses hormônios se espalham por todas as células do corpo, provocando aceleração da respiração e dos batimentos cardíacos, dentre outros sintomas, denominados “reação de luta ou fuga”. Trânsito, problemas financeiros, profissionais, familiares, situações de vida, doenças, álcool, drogas, acidentes, correria, insegurança, dificuldades com chefes, colegas, carro quebrado, fazem nosso corpo produzir excesso de dois hormônios, Adrenalina e Cortisol (OMS, 2019).

A resposta ao estresse é resultado da interação entre as características da pessoa e as demandas do meio, também foi denominado como Síndrome da Adaptação Geral (SAG). Esta resposta compreende aspectos cognitivos, comportamentais e fisiológicos. Situações estressoras podem ocorrer ao longo dos anos, e as respostas variam entre os indivíduos na sua forma de apresentação, manifestando psicopatológicas variadas como: depressão ou ansiedade (OMS, 1993; Costa et al 1997).





Segundo Fragelli (2021) & Bonfim (2016) muitos problemas de saúde mental iniciam-se ou são agravados com o ingresso na universidade, porém as diversas pesquisas científicas relacionadas ao estresse e mudanças corporais decorrentes, versam sobre a trajetória acadêmica principalmente no que atinge a reta final do curso.

A reorganização do cotidiano do aluno demanda, sob crivo da nova realidade, maior desempenho, concentração e rotina de estudos constante. Vale ressaltar que, a situação poder ser mais penosa para os estudantes que precisam conciliar o período em destaque com as obrigações laborativas. Assim, os educandos que acumulam o desenvolvimento de várias atividades têm maiores inclinações a uma série de insatisfações (Pontes, 2018).

Neste sentido, durante o percurso de formação, vários fatores oportunizam o surgimento de modificações negativas que afetam diretamente o desempenho acadêmico, bem como os aspectos físico e psicológico dos estudantes. Para Bonfim (2016), tal fato dá-se pelo excesso de atividades a serem desempenhadas, ansiedade, cobrança de professores e hábitos individuais.

### **Etapa 1 - Observação da Realidade**

Nesta etapa foi realizada uma visita na Universidade do Estado do Pará (UEPA) campus XII e problemas foram identificados, dentre eles, a presença de muitos mosquitos, a desorganização e inaptidão do uso da sala do centro acadêmico de fisioterapia para reuniões, muitas cadeiras e entulhos acima do ginásio e salas em desuso, sala de pilates com poucos equipamentos e ausência de revitalização na área de lazer próximo a xerox e a biblioteca. Após elencar os diversos problemas físicos, percebeu-se algo mais subjetivo, alguns sintomas de estresse nos acadêmicos da turma de fisioterapia 2022, como dificuldade de concentração, autocobrança excessiva, ansiedade, ansiedade e cansaço constante.

Partindo dessa problemática, teve -se a ideia de fazer uma pesquisa com intuito de avaliar os níveis de estresse que acometem os discentes da turma de fisioterapia 2022, porém, depois de um debate minucioso foi decidido estender para os demais cursos da instituição e por fim resolvemos abordar como tema o estresse universitário.

### **Etapa 2 - Pontos- Chave**

A partir da observação da realidade, no dia 17 de agosto de 2022 foi lançado um questionário contendo orientações de preenchimento e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido para que os discentes pudessem prosseguir. Diante do questionário aplicado, pontos chave foram identificados e alguns fatores puderam ser relacionados ao problema. Sendo eles:

Quais são os determinantes que mais causam estresse nos universitários da UEPA Campus XII?

Quais são os efeitos comportamentais, emocionais, físicos, sociais e cognitivos mais frequente no âmbito acadêmico?

Qual a média de estresse diário entre os acadêmicos?

De que forma a discussão sobre o estresse e seus efeitos reflete na qualidade de vida dos universitários?

### **Etapa 3 – Teorização.**

Hans Selye endocrinologista canadense foi o primeiro a formular o conceito de estresse. O estresse afeta a capacidade dos indivíduos em manter o controle de seus pensamentos, sentimentos e comportamentos e manterem os seus problemas sob domínio. Em um estudo realizado em 2005, apontou o quanto o estresse afeta o desempenho escolar





quando o indivíduo não consegue se recuperar e se adaptar ao agente estressor e as consequências dessas desordens na vida acadêmica (Arsie & Gasperin, 2018; Everly & Lating, 2002).

Assaltos, mudanças de valores, tecnologia avançada, aumento de desestruturação familiar, excesso de competição e muitos outros fatores externos e internos contribuem para que o ser humano viva constantemente em um alto nível de estresse (Guimaraes et al, 2022).

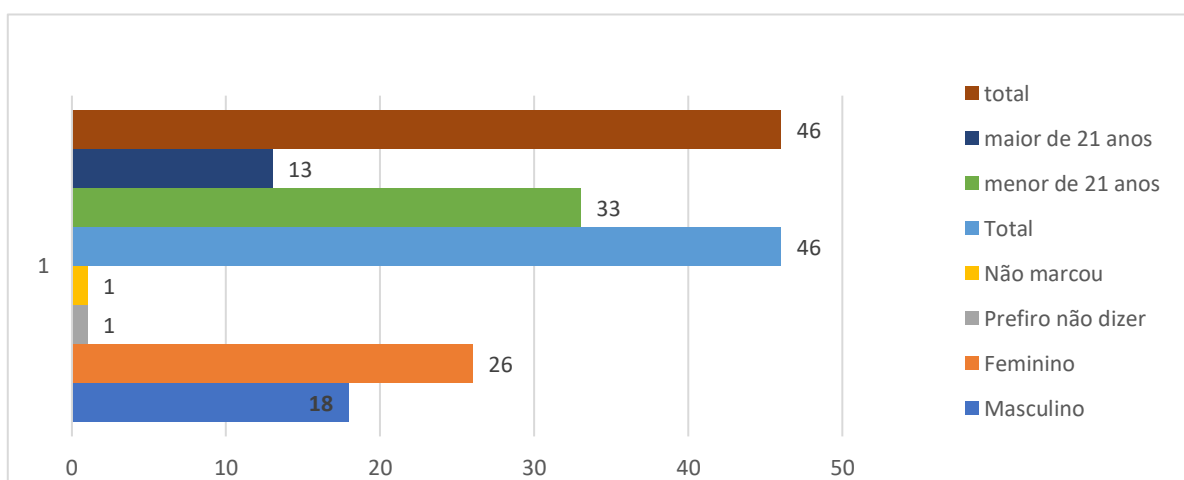
Segundo Sturion & Boff (2021), o estresse ocorre quando circunstâncias ambientais ultrapassam a capacidade psicológica e fisiológica, passando para o campo cognitivo ou emocional, levando a alterações hormonais, por conseguinte, causando prejuízos, como desenvolvimento de doenças cardíacas, hipertensão e gastrite.

O stress, afeta interações sociais, no meio acadêmico científico é comum nas diversas áreas do conhecimento. Na universidade os alunos se deparam com estressores específicos, tais como medo, ansiedade e inseguranças geradas pelas possíveis dúvidas e desilusões com a carreira escolhida, aquisição de novas e maiores responsabilidades, problemas na moradia, distanciamento da família, dificuldade no estabelecimento de relacionamento afetivo (Benzoni et al, 2004; Calais et al 2007).

Em estudos realizados entre alunos no processo de formação no curso de enfermagem, constatou-se que os acadêmicos do curso, estão propensos ao estresse devido a eventos que podem ser percebidos como estressores durante a trajetória de formação no campo da saúde. Entre esses eventos, destacam-se a extensa carga horária, a atuação e as responsabilidades no ambiente clínico, a preocupação com o mercado de trabalho, a conciliação da formação com a vida familiar, o acúmulo de atividades acadêmicas, a realização de avaliações, e o nível de estresse pode sofrer influência do semestre em que o universitário se encontra (Ribeiro et al, 2020).

Na pesquisa realizada na UEPA percebe-se que entre os 46 (quarenta e seis) participantes, 26 (vinte e seis) era do sexo feminino, e 18 do sexo masculino apenas um não quis dizer o sexo e outro não aparece como indefinido não marcando o formulário. Em relação a idade, 33 participantes cerca 71,73% de tinham idade abaixo dos 21anos.

**Gráfico.1: Idade e sexo dos participantes**



Fonte: acadêmicos de Fisioterapia (2023).

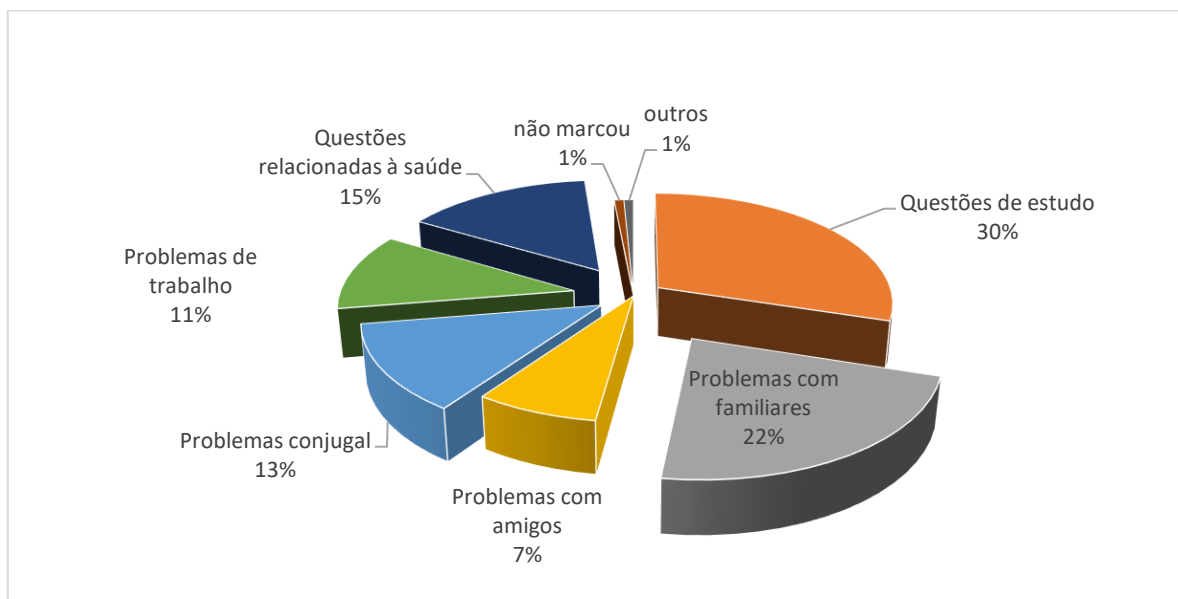
Segundo Bettis *et al.*, 2017 na vida universitária cerca de 80% dos estudantes experimentam situações de estresse diário. Para Borine et al 2015, os jovens brasileiros vivenciam o processo de escolha de profissão por volta dos dezessete aos dezenove anos e ingressam nas universidades ainda em formação da sua personalidade.

Dentre as causas habituais de estresse na vida do acadêmico os maiores índices estavam relacionados as questões de estudo 15% e aos problemas familiares 22% (Fig2).



Para Drake, et all (2016) o período de transição para a faculdade, ocasiona vários fatores estressantes inerentes à vida universitária, juntamente com dificuldades para gestão da carga de trabalho, adaptação a novo contexto e equilíbrio de demandas sociais e acadêmicas.

**Gráfico. 2 Causas habituais de estresse na vida do acadêmico**



Fonte: acadêmicos de Fisioterapia (2023).

Dos efeitos comportamentais percebidos, a maioria apresenta mudanças nos padrões de sono, seguida de menor eficiência e eficácia e mudanças no hábito alimentar (F.3)

**Gráfico.3 efeitos comportamentais percebidos**



Fonte: acadêmicos de Fisioterapia (2023).

Nesse sentido, Favassa (2005) identifica os principais efeitos comportamentais do estresse na vida de um indivíduo são o aumento de problemas de comunicação com a dificuldade de articulação verbal, podendo surgir até em pessoas que até então não apresentavam problemas de comunicação; os objetivos de vida podem ser abandonados devido ao desinteresse ou perda de entusiasmo em atividades antes consideradas interessantes, passatempos podem ser esquecidos; há o aumento na frequência de atrasos em compromissos importantes, dificuldades de sociabilizar ou evita o contato social;

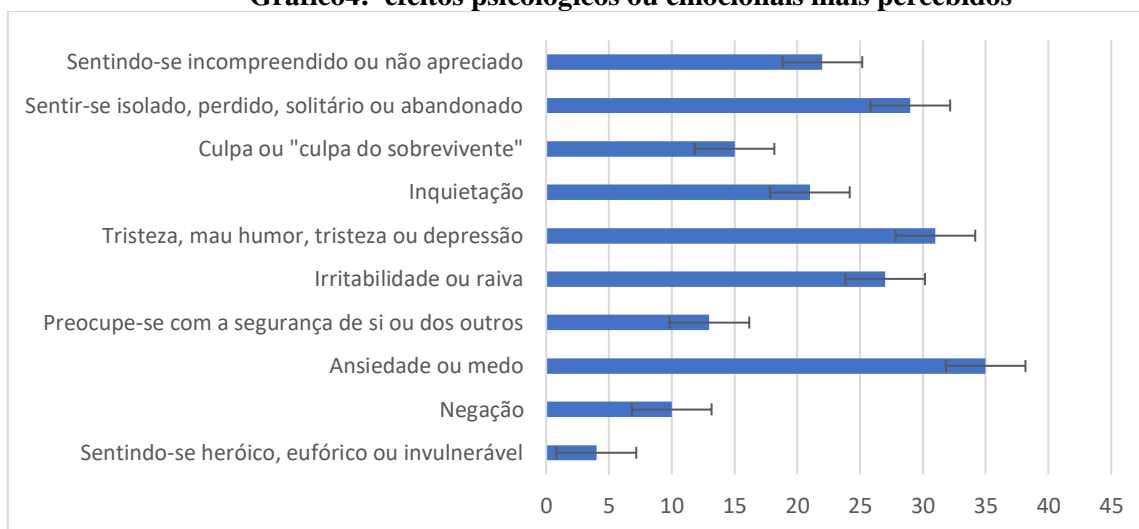


crece também o uso de drogas: com o abuso de álcool, cafeína, nicotina e medicamentos ou drogas; mudanças de hábitos alimentares são frequentes; os níveis de energia caem ou variam de um dia para o outro levando a perda de eficiência e eficácia; ocorre distúrbios no sono, o indivíduo dorme por horas ou apresenta quadros de insônia, com dificuldades de relaxar; devido ao aumento dos níveis de cortisol no organismo a pessoa se sente mais irritada e tende a ter episódios de explosões de raiva, o que leva ao aumento discussões com pessoas do seu convívio social, responsabilidades são transferidas para outros, adiadas ou até abandonadas.

A incidência desses efeitos negativos pode variar de um indivíduo para outro, e que poucas pessoas apresentam todos eles e que o grau de gravidade também varia de pessoa para pessoa (Favassa, 2005).

Os efeitos psicológicos ou emocionais mais percebidos dos 46 participantes, podemos citar a ansiedade 35 (trinta e cinco indivíduos) ou medo, tristeza 31 (trinta e um) e o sentimento de isolamento 29 (vinte e nove).

**Gráfico4: efeitos psicológicos ou emocionais mais percebidos**

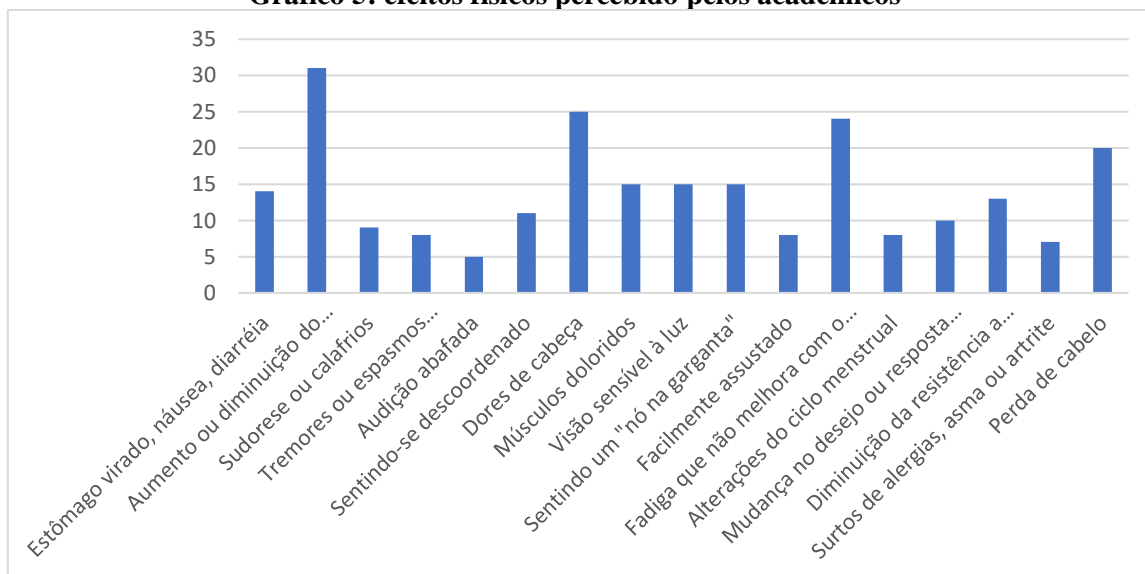


Fonte: acadêmicos de Fisioterapia (2023).

Os efeitos psicológicos ou emocionais do estresse podem ser definidos em três tipos emocionais principais, sendo: ansiedade que se caracteriza quando existe inquietação, medo ou instabilidade emocional; depressão, que se manifesta como sensação de impotência, solidão, abandono, desamparo, desespero e culpa diante de situações da vida; e finalmente a raiva em que os sentimentos se traduzem em irritabilidade e hostilidade que podem culminar em atitudes violentas (Rios, 2006).

Para os efeitos físicos, o maior índice percebido pelos acadêmicos, cerca de 31 (trinta e um) participantes relataram o aumento ou diminuição do apetite que pode ser acompanhado pela perda ou ganho de peso.



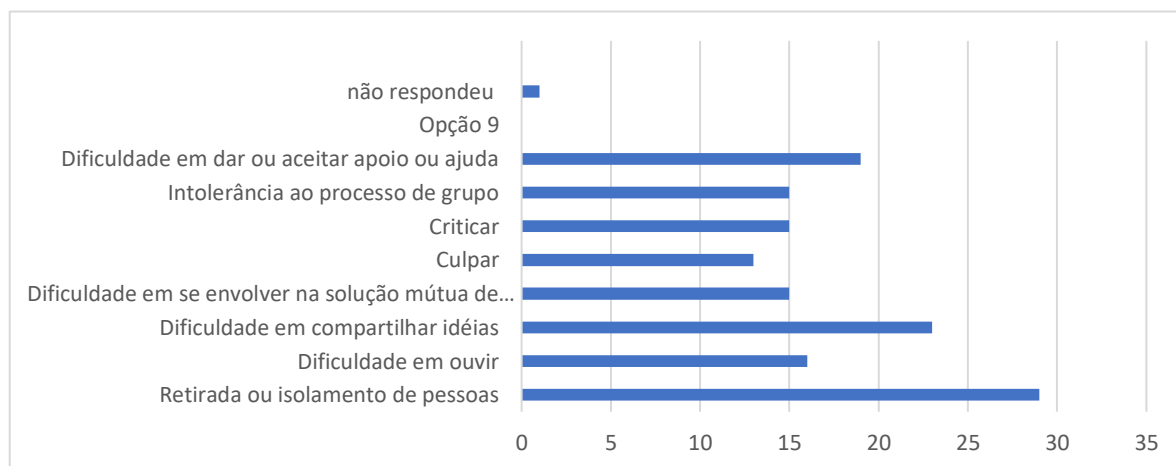
**Gráfico 5: efeitos físicos percebido pelos acadêmicos**

Fonte: acadêmicos de Fisioterapia (2023).

Segundo Lo et all (2008) dentre os fatores que contribuem para o comportamento compulsivo, o estresse aparece de forma destacada, já que ativa o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal. Esta ativação leva ao aumento de cortisol no plasma, o que aumenta o metabolismo energético, estimulando a ingestão de alimentos. A condição de ansiedade causada pelo estresse tende a levar à busca do alimento como conforto, numa tentativa de atender a necessidade energética da rede de resposta ao estresse crônico.

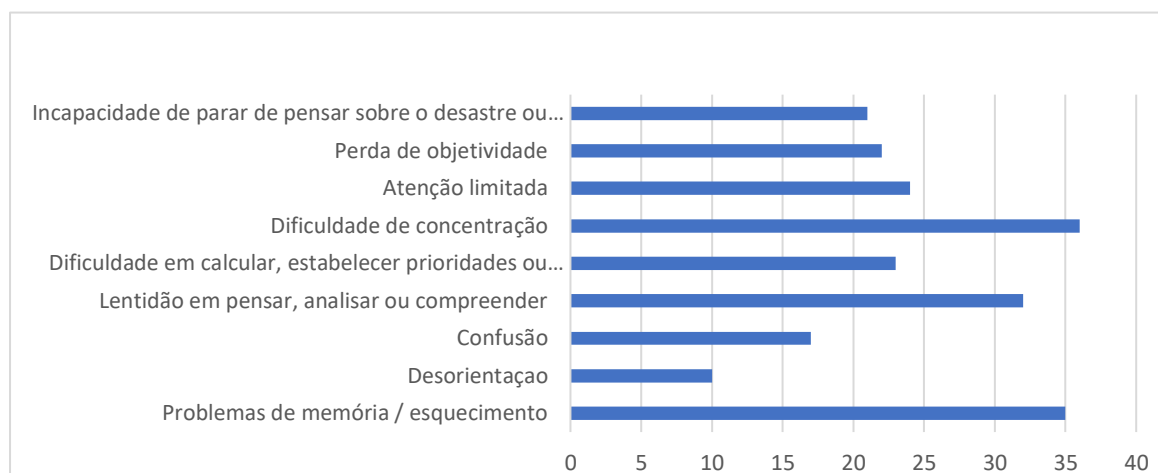
Os efeitos sociais gráfico 6 e os efeitos cognitivos gráfico 7, destacam-se a retirada ou isolamento de pessoas e a dificuldade de concentração respectivamente.

Para os efeitos sociais e cognitivos, Borine et all (2015) afirma que o aluno do sistema universitário ao tentar se adaptar ao novo processo da vida acadêmica, processo esse que gera uma série de situações que desencadeia vários processos psicológicos que são manifestados pela evasão escolar, dificuldade de aprendizagem, dependência química, depressão, relacionamentos interpessoais conflituosos e insatisfatórios, vínculos de amizade instáveis e prejudiciais, bem como o próprio isolamento e o distanciamento familiar

**Gráfico 6: efeitos físicos percebido pelos acadêmicos**

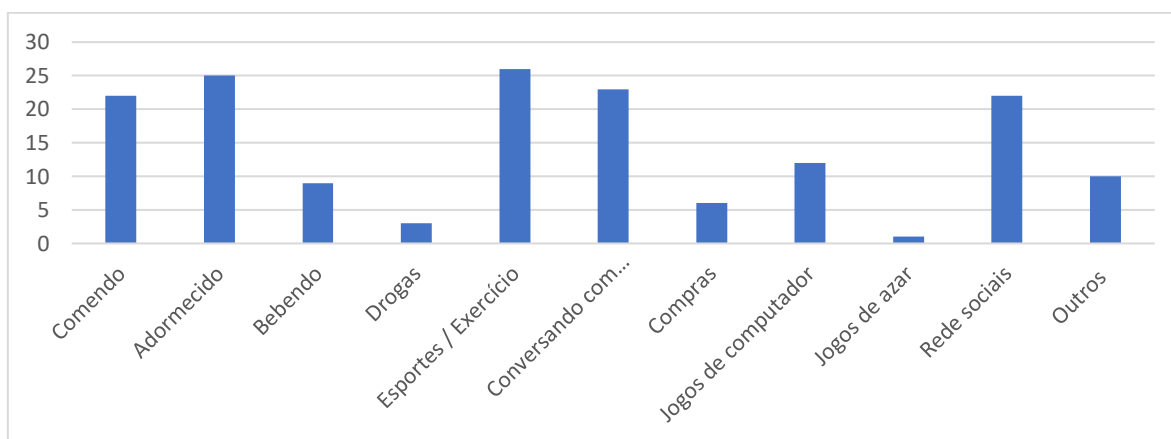
Fonte: acadêmicos de Fisioterapia (2023).



**Gráfico 7: efeitos cognitivos**

Fonte: acadêmicos de Fisioterapia (2023).

Dentre os métodos para aliviar o estresse gráfico 8, destacam-se esportes, conversar com alguém, dormir e as redes sociais.

**Gráfico 8: métodos para aliviar o estresse**

Fonte: acadêmicos de Fisioterapia (2023).

Para Sadir et al 2010 é necessário que se implante de programas que promovam condições para a promoção da saúde física e emocional das pessoas, como a atenção que deve ser dada ao *stress*, tendo em vista todas as suas possíveis consequências ao ser humano descritas no decorrer deste estudo, mostra-se benéfica e necessária.

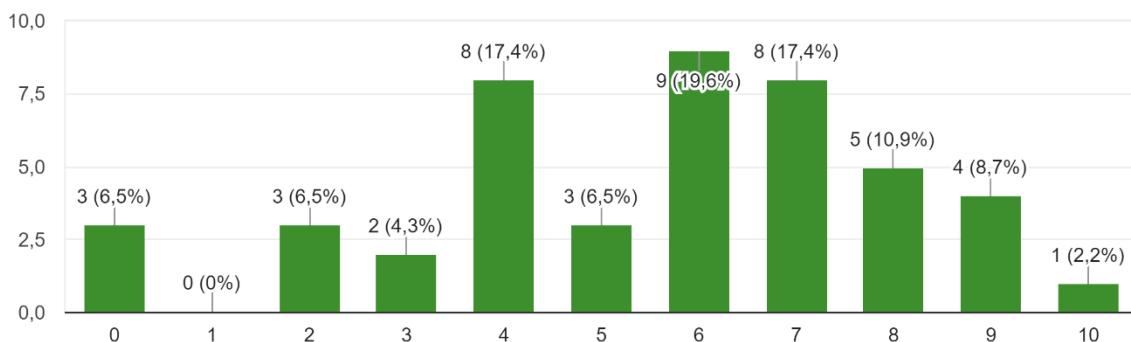
Questionado a capacidade de lidar com o estresse figura 9 e o tempo que o aluno se sente estressado durante o ano Fig:10. Percebe-se que 19,6 % conseguem lidar com o estresse e apenas 3% não o ideal seria que o aluno pudesse chegar ao nível 10, no entanto nesse nível apenas 2,2% conseguem lidar com o estresse. A figura 10 já mostra o contrário dos 46 entrevistados 23,9% se sentem estressado durante o ano acadêmico e, apenas 3 conseguem atingir um nível 3 com 6,5% de estresse durante o ano. Neste caso o ideal seria que o aluno pudesse atingir o nível 1 ou 2.



### Gráfico 9: capacidade de lidar com o estresse

Você se sente capaz de lidar com o estresse quando está passando por isso?

46 respostas

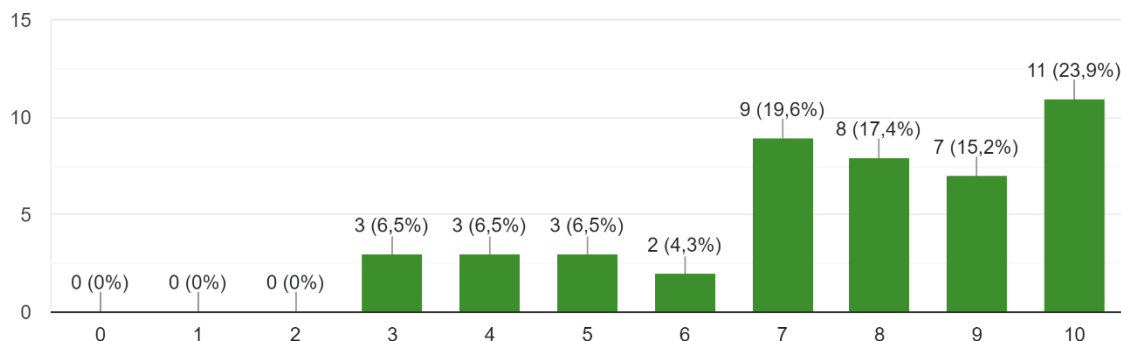


Fonte: acadêmicos de Fisioterapia (2023).

### Gráfico 10. O tempo que o aluno se sente estressado durante o ano

Você se sente estressado diariamente durante o ano acadêmico?

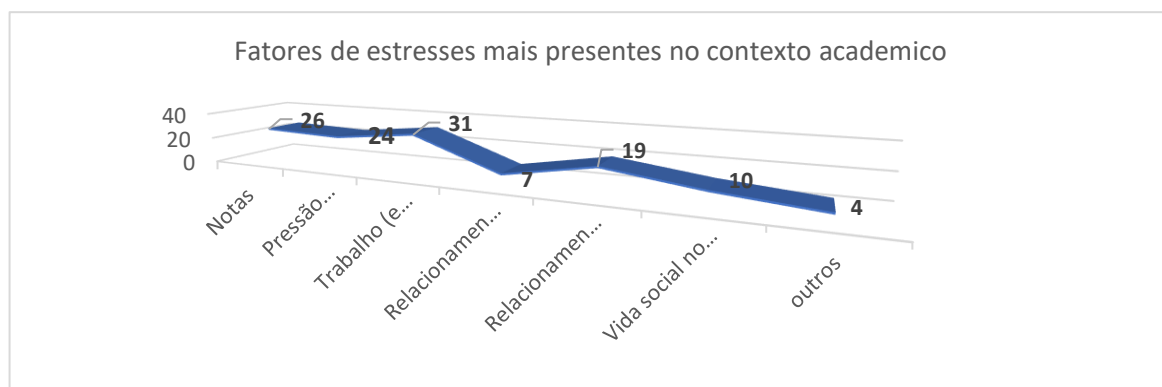
46 respostas



Fonte: acadêmicos de Fisioterapia (2023).

Os fatores de estresse mais presentes no contexto acadêmico Gráfico. 11 são referentes ao trabalho e estudo seguido pelo relacionamento com outros, notas e pressão financeira.

### Gráfico 11. Fatores de estresse mais presentes no contexto acadêmico



Fonte: acadêmicos de Fisioterapia (2023).





O alto índice de sintomas de estresse nos ingressantes na faculdade, observados em algumas pesquisas pode ser devido à fase de adaptação às diversas mudanças inerentes à vida acadêmica (Da Costa, 2018).

O estresse pode ser originado de fontes externas e internas. As fontes internas estão relacionadas à maneira de ser do indivíduo, tipo de personalidade e seu modo típico de reagir à vida; uma vez que, muitas vezes, não é o acontecimento em si que se constitui como momento estressante, mas a maneira como é interpretado pela pessoa. Os estressores externos podem estar relacionados às exigências do dia a dia do indivíduo como os problemas de trabalho, familiares, sociais, morte ou doenças de um familiar, perda de uma posição na empresa, não concessão de um objetivo de trabalho, perda de dinheiro ou dificuldades econômicas, notícias ameaçadoras, assaltos e diversas formas de violência nas grandes cidades, entre outros (Borine, 2015).

#### **Etapa 4 - Hipótese de Solução.**

Diante da observação da realidade, em que se encontram os alunos e dos resultados obtidos no formulário, percebeu-se a necessidade de promover momentos para ajudar os alunos a compreenderem seus sentimentos e estado emocional e assim poderem lidar melhor com suas preocupações do dia a dia.

Em momento de discussão entre os membros da equipe sobre observações feitas, diversas propostas de intervenção foram estabelecidas: palestra sob o tema “Modos de lidar com estresse no meio acadêmico”; Distribuição de folders abordando o assunto “Meios de identificar o excesso de estresse no cotidiano”; Momento de promoção de laser e atividades lúdicas com os discentes e por fim, a Roda de conversa.

A hipótese mais viável para a execução deste projeto foi a roda de conversa onde será convidada uma profissional da Psicologia para a desenvolver as atividades planejadas: Abordar conceitos de estresse e elaborar dinâmicas educativas entre os discentes.

#### **Etapa 5 - Aplicação à Realidade.**

Nesta etapa foi proposto como alternativa de minimização do problema dos altos níveis de estresse identificados, por meio do questionário aplicado, nos acadêmicos da UEPA- campus XII, a realização de um grupo terapêutico como forma de terapia em grupo buscando agregar em um ambiente de escuta e acolhimento docentes que vivenciam e enfrentam os mesmos problemas com relação ao estresse em sua vida acadêmica. Nesse sentido, o grupo terapêutico através do compartilhamento, entre os participantes de seus anseios, sentimentos, angústia constituiria um espaço de partilha de experiências, visando a valorização das histórias pessoais, o resgate da identidade e autoconfiança e criação de estratégias para enfrentamento do estresse da vida universitária.

Assim, no dia 22 de agosto de 2022 o grupo terapêutico foi realizado, por meio de uma roda de conversa que inicialmente contaria com a participação de cerca de 10 docentes de todos os cinco cursos de graduação do campus que responderam o questionário a respeito do estresse na UEPA, entretanto por conta de conflitos de horários entre as aulas dos docentes e a roda de conversa não foi possível a participação dos acadêmicos escolhidos inicialmente. Desta forma a roda de conversa teve início às 15:30 na sala de orientação do campus e contou com participação de 7 docentes do curso de Fisioterapia da turma de 2022, sendo mediada pela psicóloga do campus, Maiara Pimentel. Inicialmente houve o momento de apresentação dos participantes e dinâmicas de “quebra gelo”. Após esse momento inicial, a psicóloga abordou a temática do estresse, principalmente no âmbito da academia, foi identificado os fatores ou estressores que mais desencadeiam o aumento nos níveis de estresse do jovem na universidade, os sinais de



alerta para problemas psicológicos que os graus elevados de estresse podem suscitar, além de formas que podem levar a prevenção do estresse anormal.

Após essa breve explicação da psicóloga foi aberto o espaço para que os participantes pudessem compartilhar suas dúvidas, experiências, angústias, anseios e perspectivas sobre a vida acadêmica dentro da Instituição. Ao final da roda de conversa foi perguntado aos docentes participantes se estes achavam importante a iniciativa da roda de conversa como forma de levar apoio emocional aos acadêmicos do campus e todos concordaram que a terapia em grupo pode ser uma ferramenta de grande importância para prevenir os altos níveis de estresse na Universidade.

### Considerações Finais.

Neste trabalho pôde-se verificar que todos os quarenta e seis estudantes do Campus XII da Universidade Estadual do Pará que responderam o questionário proposto, apresentam um quadro de estresse provenientes de diversos fatores diferentes, e quando este estão presentes em demasia podem prejudicar o bem estar físico, biológico e mental dos docentes, o que leva à problemas que podem ir além da vida acadêmica. Pôde-se perceber também que a vida do docente, tanto dentro como fora da universidade estão intimamente correlacionados, como foi percebido analisando as respostas obtidas no questionário. A exemplo disso, é o excesso de carga de trabalho acadêmico, associado com os problemas individuais que o aluno traz de fora da universidade prejudica tanto no seu desempenho acadêmico, quanto a vida fora da universidade. Quando fatores estressores se acumulam, os níveis de estresse tornam-se altos demais, e o aluno pode passar a um estágio de exaustão, que leva a riscos maiores de aparecimento de transtornos mentais, como ansiedade e depressão.

Nesse sentido, a instituição Universidade do Estado do Pará, como importante agente de desenvolvimento social na vida do acadêmico, pode oferecer um maior suporte psicológico para os docentes do campus XII, como o aumento no número de psicólogos(as), o que tornaria maior a abrangência da assistência psicológica; cursos de meditação; yoga; ballet e outras terapias holísticas paralelamente, com intuito de oferecer a todos os estudantes, como forma de prevenção ou combate, maneiras de lidar com os percursos e desafios da vida acadêmica

### Referencias

ARSIE, N.; E. GASPERIN, **Nível de estresse e qualidade de vida em graduandos do curso de educação física** Monografia apresentada como requisito parcial para do Curso de Especialização em Fisiologia do exercício, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná 2018. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/59313/R%20-%20E%20-%20NEIRY%20ELLEN%20GASPERIN%20ARSIE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ARALDI-FAVASSA, Celí Teresinha; ARMILIATO, Neide; KALININE, Iouri. Aspectos fisiológicos e psicológicos do estresse. **Revista de psicologia da UnC**, v. 2, n. 2, p. 84-92, 2005

BENZONI, P. E., CARNEIRO, B. V., RIBEIRO, D. P. S. A., PERES, M. R., MARCHI, R., & MILARÉ, S. A. (2004). **Tipologia das pesquisas sobre stress no Brasil**. In M. E. N. Lipp (Org.), *O stress no Brasil: pesquisas avançadas* (pp.205-213). Campinas: Papirus.

BONFIM, Maria Denize Oliveira. **Influência do estresse no equilíbrio postural de estudantes de fisioterapia em uma instituição de ensino superior**. Monografia



(Graduação em Fisioterapia) – Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Campina Grande – PB, 30f. 2016.

BORINE, Rita de Cássia Calderani; WANDERLEY, Kátia da Silva; BASSITT, Débora Pastore. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. *Est. Inter. Psicol.*, Londrina, v. 6, n. 1, p. 100-118, jun. 2015. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2236-64072015000100008&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072015000100008&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em: 08 set. 2022.

BETTIS, Alexandra H. *et al.* Comparison of two approaches to prevention of mental health problems in college students: enhancing coping and executive function skills. *Journal of American College Health*, v. 65, n. 5, p. 313-322, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1312411>

CALAIS, Sandra Leal et al. **Stress entre calouros e veteranos de jornalismo. Estudos de Psicologia** (Campinas) [online]. 2007, v. 24, n. 1 [Acessado 19 Agosto 2022], pp. 69-77. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-166X2007000100008>>. Epub 09 Nov 2007. ISSN 1982-0275. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2007000100008>.

COSTA ES; COSTA YPB; MATA ZR; FERREIRA MV; Costa GS. Fatores de estresse sob a percepção de estudantes de enfermagem: uma revisão bibliográfica. *Revista UNINGÁ*, 2017;53(1):96-99. <https://bit.ly/3kqSdIE>

DA COSTA ANACLETO ESTRELA, Yoshara et al. Estresse e correlatos com características de saúde e sociodemográficas de estudantes de medicina. *CES Med.*, Medellín, v. 32, n. 3, pág. 215-225, dezembro de 2018. Disponível em <[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-87052018000300215&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87052018000300215&lng=en&nrm=iso)>. acesso em 08 set. 2022. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.32.3.3>.

DRAKE, Emily C.; SLADEK, Michael R.; DOANE, Leah D. Daily cortisol activity, loneliness, and coping efficacy in late adolescence: a longitudinal study of the transition to college. *International Journal of Behavioral Development*, v. 40, n. 4, p. 334-345, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1177%2F0165025415581914>

EVERLY GSJr, LATING JM. **A clinical guide to the treatment of the human stress response**. New York (USA): Springer; 2002. Book Series: The Plenum Series on Stress and Coping.

FRAGELLI, T. B. O.; FRAGELLI, R. R. Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma rapid review de estudos longitudinais. *Revista Docência do Ensino Superior*, Belo Horizonte, v. 11, p. 1–21, 2021. DOI: 10.35699/2237-5864.2021.29593. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rdes/article/view/29593>. Acesso em: 16 ago. 2022.

GUIMARÃES, M. F., MARTINS Vizzotto, M., Maria Capelão Avoglia, H. R., & Aparecida Faria Paiva, E. (2022). **Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidades pública e privada**. *Revista Psicologia, Diversidade E Saúde*, 11, e4038. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpd.2022.e4038>

LO Sauro C, Ravaldi C, Cabras PL, Faravelli C, Ricca V. Stress, hypothalamic-pituitary-adrenal axis and eating disorders. *Neuropsychobiology*. 2008;57(3):95-115. doi: 10.1159/000138912 » <https://doi.org/10.1159/000138912>



Margis, Regina et al. **Relação entre estressores, estresse e ansiedade**. Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul [online]. 2003, v. 25, suppl 1 [Acessado 16 Agosto 2022] , pp. 65-74. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0101-81082003000400008>>. Epub 03 Fev 2004. ISSN 0101-8108. <https://doi.org/10.1590/S0101-81082003000400008>.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10**. Descrições clínicas e diretrizes diagnósticas. Porto Alegre: Artes Médicas; 1993.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Estresse** Publicado: 21 novembro 2019. Acessado em 16 de agosto de 2022. <https://www.saude.gov.br/biblioteca/7598-estresse>.

PONTES J. D.F; **Avaliação do Nível de Estresse em Alunos Concluintes do Curso de Educação Física**; 2018; Monografia; (Aperfeiçoamento/Especialização em Educação Física) - Centro Universitário de João Pessoa. Disponível em: <https://bdcc.unipe.edu.br/publications/avaliacao-do-nivel-de-estresse-em-alunos-concluintes-do-curso-de-educacao-fisica-jose-dimas-franco-de-pontes/> acessado em 10 de agosto de 2022.

RIOS, O. D. F. L. (2006). **Níveis de stress e depressão em estudantes universitários**.

RIBEIRO, Fernanda Michelle Santos e SILVA et al. **Stress level among undergraduate nursing students related to the training phase and sociodemographic factors**\* \* Paper extracted from master's thesis "Nível de estresse de universitários de enfermagem relacionado à fase de formação e a fatores sociodemográficos", presented to Universidade Federal da Bahia, Escola de Enfermagem, Salvador, Bahia, Brazil. Supported by Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), Grant # 309092/2015-9, Brazil. . Revista Latino-Americana de Enfermagem [online]. 2020, v. 28 [Acessado 19 Agosto 2022] , e3209. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1518-8345.3036.3209>>. Epub 17 Abr 2020. ISSN 1518-8345. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3036.3209>

SADIR, Maria Angélica, BIGNOTTO, Márcia Maria e LIPP, Marilda Emmanuel Novaes **Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais**. Paidéia (Ribeirão Preto) [online]. 2010, v. 20, n. 45 [Acessado 8 Setembro 2022] , pp. 73-81. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-863X2010000100010>>. Epub 27 Abr 2010. ISSN 1982-4327. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2010000100010>.

SILVA, B. E. D et al. **A influência do trabalho no nível de estresse em estudantes de psicologia**. Revista Brasileira de Educação e Saúde. v.6, n.3, p.23-25, jul-set, 2016. APUD: PONTES J. D.F; **Avaliação do Nível de Estresse em Alunos Concluintes do Curso de Educação Física**; 2018; Monografia; Aperfeiçoamento/Especialização em Educação Física-Centro Universitário de João Pessoa. Disponível em: <https://bdcc.unipe.edu.br/publications/avaliacao-do-nivel-de-estresse-em-alunos-concluintes-do-curso-de-educacao-fisica-jose-dimas-franco-de-pontes/> acessado em 10 de agosto de 2022.

STURION, G; BOFF, S. R. Avaliação do estresse em estudantes? Uma revisão. Intelectos. Revista acadêmica digital da faculdade de Jaguariúna, v. 63, p. 154-169, 2021.



## ANSIEDADE NO ÂMBITO UNIVERSITÁRIO: ESTUDO POR MEIO DA METODOLOGIA DA PROBLEMATIZAÇÃO

Alan José Mota de Sena  
Ayra Pinheiro Neves Navarro  
Heloisa Sena Alves  
Luma Mell Correa Uchôa  
Rebeca Pinheiro Neves Navarro  
Rosana Marinho Campos  
Izabel Alcina Soares Evangelista  
Maiara Silvana

### RESUMO

O estudo foi baseado nas cinco etapas do Arco de Magueres, observação da realidade; análise dos postos-chaves; teorização; hipóteses de solução e aplicação na realidade. A equipe tomou como ponto chave a ansiedade presente nos alunos da universidade, e por meio de análises de dados e pesquisa teórica obteve conhecimento acerca do tema, respectivamente, dentro da Universidade e no contexto geral. A ansiedade é natural do ser humano, porém em intensidade elevada, afeta a vida acadêmica, socialização e o psicológico do indivíduo, essas sendo características da ansiedade patológica. Com isso, a ideia de propagar informações sobre o tema e atendimento psicológico que a Universidade do Estado do Pará oferta aos estudantes foram escolhidas como hipóteses de solução, tendo a realização de um Podcast e fixação de cartazes no campus como aplicação à realidade.

### Introdução

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022)<sup>1</sup> apontam que a proporção de pessoas com distúrbios de ansiedade tem crescido ao redor do mundo, principalmente em países de renda baixa. A estimativa aponta que a proporção média mundial de pessoas com ansiedade é de 3,6% em 2015. No Brasil, essa proporção de pessoas com ansiedade é quase três vezes superior à média global. Já no âmbito universitário, esses números tendem só a aumentar. De acordo com um estudo realizado pela Associação Nacional de Dirigentes das Instituições Federais do Ensino Superior (Andifes), em 2018, 8 em cada 10 alunos relataram sentir ansiedade e desesperança.<sup>2</sup>

A ansiedade é uma problemática que persiste na vida dos acadêmicos, dificulta a sua socialização e seu desempenho estudantil. Portanto Chaves et al afirma que o início universitário é um momento de mudanças que pode ser desencadeador desse problema, dependendo dos horários, da demanda e do método de ensino da instituição.<sup>3</sup> A Universidade do Estado do Pará (UEPA) campus XII Santarém tem como seu diferencial a metodologia ativa que coloca o estudante nos holofotes da educação. Nesse viés, apesar de ser inovador e eficaz, a adaptação do aluno do método tradicional para o método ativo se dá por formas bastante desafiadoras causando medo e ansiedade.

No início do curso, o aluno enfrenta a transição para uma nova forma de vida estudantil, com um grande volume de informações adquiridas rapidamente, uma carga horária mais rígida e uma maior responsabilidade, pois o estudo destina-se à formação de sua carreira. Este período, de certo modo, predispõe a que os estudantes se tornem um grupo de risco para o desenvolvimento de perturbações mentais.<sup>4</sup>

Ressalta-se que boa parte dos transtornos mentais pode ser tratada de maneira eficiente quando existe o diagnóstico preciso e os pacientes são inseridos em um ambiente acolhedor e social. Porém, essa ainda não é a realidade brasileira.<sup>5</sup> Visto que esse tema ainda é tido como tabu por muitas famílias, o que leva a dificultar a disseminação sobre





esse tema e consecutivamente, atrapalhar a percepção própria dos sintomas, tais como tremores, insônia e ataques de pânico. Esses casos são constantemente encarados como fraqueza pessoal ou frescura. Isso deriva de uma visão equivocada que desconsidera as particularidades de cada um, afinal vidas aparentemente perfeitas podem ocultar angústias, medos e inseguranças.

Levando em consideração os aspectos de saúde mental dos alunos de Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará, campus XII Tapajós, o objetivo deste trabalho consiste em analisar os aspectos relacionados à ansiedade em acadêmicos e propor medidas de solução para o melhor entendimento da temática.

### **Etapa 1 - Observação da realidade**

No dia 30 de maio de 2022, durante a aula de Interação, Ensino e Serviço( IES) a turma de Fisioterapia do primeiro semestre, dividiu-se em dois grupos, cada um orientado por uma das professoras, Maiara Silvana e Izabel Evangelista, para realizar uma visita em várias áreas da UEPA campus XII Santarém.

Os grupos passaram por salas de aulas, visualizaram a área em torno da piscina, o ginásio e seu anexo. Após, visitaram a lanchonete, o prédio azul, as coordenações, a piscina utilizada nas aulas de hidroterapia, e também o ambulatório. Por fim foi visitado o biotério e os alunos retornaram à sala para começar a discussão acerca dos problemas encontrados no campus.

Os problemas visualizados durante a visita variaram desde aspectos estruturais até aspectos emocionais que foram observados durante as aulas. Entre os primeiros, pode-se listar a enorme quantidade de mosquitos, a falta de acessibilidade para pessoas com deficiências físicas, banheiros com portas quebradas e que não fecham, e bebedouros próximo a entrada dos banheiros. Já em relação a aspectos emocionais, observou-se durante as aulas, uma quantidade de discentes com traços de ansiedade.

### **Etapa 2 - Pontos- chave**

Após a observação da realidade, na segunda etapa do arco de Maguerz o ponto chave para o grupo foi a ansiedade. Tal termo foi escolhido com base na vivência em grupo com a turma de Fisioterapia 2022, principalmente, nas tutorias e aulas práticas, onde houve diversos eventos em que alunos passaram por crises de ansiedade e precisaram se retirar de dentro de sala ou nem chegaram a participar.

Nesse viés, foi decidido pelo grupo de maneira unânime pesquisar acerca da ansiedade no meio universitário, teorizar soluções e colocá-las em prática. Assim o ponto chave se deu através dos seguintes questionamentos:

Como diminuir os índices de ansiedade entre os alunos?

Como propagar o conhecimento sobre o tema no âmbito universitário?

### **Etapa 3 – Teorização**

Com base na problemática escolhida pelo grupo, na 3º etapa do Arco de Maguerz buscou-se em bases de dados eletrônicas (SciELO, Google acadêmico e Pubmed) artigos científicos que abordassem o tema ansiedade, saúde mental e ensino superior, assim administrando com base no interesse do desenvolvimento do artigo. Além disso, foi realizado o envio de um questionário denominado “Saúde mental no âmbito universitário” para os estudantes de Fisioterapia da UEPA Campus XII baseado na “Escala de ansiedade de Hamilton” via google forms e com pergunta complementar em relação ao método ativo.





Em princípio, é necessário diferenciar a ansiedade patológica, ou transtorno de ansiedade, da ansiedade normal. O transtorno pode ser composto frequentemente por sensações desagradáveis excessivas e persistentes em situações sociais, enquanto a normal é caracterizada pela preocupação e medo antecipado à situações futuras.<sup>6-7</sup> Desse modo, é de suma importância a diferenciação dos tipos de ansiedade para evitar preocupação. O presente artigo se refere especialmente à ansiedade normalizada ou não patológica.

O ingresso do indivíduo no meio universitário é uma grande ruptura do modelo que grande parte dos discentes vivenciou durante o ensino médio, em que ele era apenas um espectador, e raramente expressava suas opiniões. Martinez et al, afirmam que apresentações de trabalhos, seminários e exposição de opiniões em grupos produzem alto nível de ansiedade nos alunos<sup>8</sup>. Segundo pesquisas realizadas pelas autoras mostram que 90,69% dos estudantes analisados apresentaram preocupações relacionadas ao medo de falar em público e lidar com outras pessoas.

Nesse viés, foi realizado um questionário baseado na “escala de ansiedade de Hamilton” nas turmas de Fisioterapia da UEPA campus XII do primeiro ao quinto ano, tendo o total de 15 respostas. Todos os pesquisados consentiram por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) proposto pelos pesquisadores. Dessa maneira, houve a análise dos resultados e, foi exibido que parte substancial dos alunos apresentou sintomas de ansiedade entre leves, moderados, fortes e incapacitantes.

Escala de ansiedade de Hamilton

SINTOMAS/INTENSIDADE	AUSENTE	LEVE	MÉDIA	FORTE	INCAPACITANTE/MÁXIMA
Humores ansiosos	00,00%	00,00%	53,30%	13,30%	33,30%
Sensação de tensão	00,00%	20%	40%	33,30%	6,7%
Sensação de medo	20%	40%	40%	00,00%	00,00%
insônia	13,3%	20,00%	20%	26,70%	20%
Dificuldades de concentração e falhas de memórias	00,00%	13,30%	33,30%	40%	13,30%
Perda de prazer em coisas cotidianas	13,30%	20%	26,70%	33,30%	6,70%
Somatizações motoras	13,3%	6,7%	20%	26,7%	33,3%
Somatizações sensoriais	26,7%	46,7%	20%	6,7%	00,00%
Sintomas cardiovasculares	33,3%	40%	6,7%	6,7%	13,3%
Sintomas respiratória	46,7%	26,7%	6,7%	13,3%	6,7%
Sintomas gastrointestinais	26,7%	13,3%	40%	20%	00,00%
Sintomas geniturinários	53,3%	33,3%	6,7%	6,7%	00,00%
Sintomas autonômicos	20%	26,7%	26,7%	20%	6,7%
Na entrevista	33,3%	33,3%	26,7%	6,7%	00,00%

Fonte: Hamilton 1959



De acordo com o resultado do questionário, nenhum dos entrevistados está ausente de humor ansioso, ademais a constatação de 100% considerar essa categoria como intensidade média à incapacitante é preocupante. Além disso, a presença tanto dos sintomas físicos quanto emocionais está presente na maior parte dos entrevistados, o que já é fator impactante na qualidade de vida dos estudantes.

Ao analisar os resultados, destaca-se que 53,30% dos entrevistados consideraram ter intensidade média no quesito “humores ansiosos” que consiste em previsões do pior, antecipações temerosas e irritabilidade, enquanto 33,30% consideraram ter a intensidade máxima neste ponto. Alertando que mais da metade dos pesquisados possui um dos sintomas mais comuns da ansiedade.

Outro quesito de importante destaque foi a quinta pergunta “Dificuldades de concentração e falhas de memórias”, na qual 40% dos pesquisados relataram ter intensidade forte, 13,30% intensidade máxima, enquanto nenhum dos voluntários relatou ausência desses sintomas. Evidenciando, desse modo, que a ansiedade influencia de maneira significativa nos estudos, visto que em situações-chaves como exposições de trabalhos, aulas práticas ou até mesmo a própria tutoria podem acarretar esses sintomas.

No ponto “Perda de prazer em coisas cotidianas” a porcentagem mais elevada foi novamente a intensidade forte, com 33,30% seguida da intensidade média, com 26,70% e intensidade leve com 20%. Esse é um dado bastante preocupante, pois além de ser um sintoma comum de ansiedade, se persistir por longa duração também pode ser indicativo de transtornos mentais mais graves como transtorno bipolar e depressão.<sup>9</sup>

Considerando os sintomas físicos, fica evidente os resultados dos sintomas gastrointestinais, onde 40% elencaram intensidade média e 20% intensidade forte, não houve respostas na taxa máxima nessa questão.

#### **Etapa 4 - Hipótese de solução.**

Nesta etapa, a equipe se reuniu e discutiu acerca de ideias de solução para o problema encontrado. No entanto, ansiedade, assim como demais problemas envolvendo saúde mental, não é algo fácil de ser resolvido completa ou imediatamente. Nesse viés, o grupo se atentou a ver formas alternativas de intervenção, tendo como primeira ideia a realização de uma palestra com a psicóloga no campus da UEPA baseado nas respostas do questionário.

Porém, depois de uma análise mais aprofundada foi decidido que era mais eficiente e atemporal realizar um podcast (conteúdo em forma de áudio). Pois, dessa forma, diferentemente de uma palestra que pode não atrair a atenção do público-alvo, um podcast é uma conversa natural, e, por ser gravada e publicada, estará disponível para os acadêmicos e futuros calouros que se interessarem pelo assunto ou estarem se sentindo, de certo modo, perdidos no início da vida universitária.

Além do podcast, foi decidido a publicação de cartazes informativos acerca do conteúdo e da assistência psicológica proposta pela universidade, dessa maneira permitindo o maior alcance do podcast e melhor divulgação do apoio psicológico aos discentes.

#### **Etapa 5- Aplicação à realidade**

A quinta e última etapa se deve à aplicação das hipóteses de solução previamente discutidas pela equipe à realidade vivenciada. De acordo com o que foi discutido na etapa anterior, foi resolvido que a solução contra a problemática da ansiedade nos discentes é a publicação de um podcast, arquivo digital em formato de áudio, acerca da ansiedade no ambiente da universidade.



A gravação do podcast ocorreu no dia 30 de Agosto na sala de atendimento psicológico da UEPA, localizada atrás da biblioteca. As perguntas bases escolhidas para guiar a conversa estão anexas abaixo:

#### Roteiro da entrevista

- ✓ Apresentação da psicóloga.
- ✓ O que é ansiedade?
- ✓ Como ela influencia no desempenho do aluno?
- ✓ Quais os sintomas físicos e emocionais?
- ✓ Por que há o aumento de casos no meio acadêmico?
- ✓ Influência da pandemia no quadro de ansiedade.
- ✓ Quais cuidados os docentes e corpo técnico podem ter para auxiliar os alunos com sintomas de ansiedade?

O podcast foi publicado no dia 05 de setembro na plataforma de vídeo Youtube em um canal originalmente criado por alunos do curso de Fisioterapia da turma de 2021 nomeado de PodCal UEPA - STM. O podcast foi guiado pela psicóloga da instituição Mayara Pimentel e pelas alunas Heloísa de Sena e Luma Uchôa e deu ao final, após a edição, 27 minutos estando disponível através do link <https://youtu.be/EZBUg514hL4>.

Segundo as informações obtidas durante a conversa com a psicóloga, a ansiedade é uma reação natural diante de situações estressantes ou desconhecidas, na qual o organismo libera uma quantidade substancial de cortisol e adrenalina que deixa o indivíduo em estado de alerta causando sudorese, taquicardia e agitação. A ansiedade se torna patológica quando fica muito frequente e intensa, resultando em cansaço, fadiga e irritação e dificuldade no convívio social.

Na metodologia ativa, segundo a psicóloga, se em normalidade a ansiedade auxilia na preparação e capacitação do indivíduo a se impor. Entretanto, se ela for intensa, ela distorce a realidade de maneira negativa causando pensamentos negativos e depreciativos. No caso da tutoria, ela irá desestimular a participação do discente na discussão afetando diretamente a sua vida acadêmica e, além, sua autoestima, visto que ele irá se achar insuficiente e incapaz.

Os principais sintomas físicos identificados em uma pessoa ansiosa é a falta de ar, taquicardia, formigamentos e insônia. Em relação aos sintomas psicológicos é observado a tristeza, o nervosismo, irritabilidade e o medo irracional, além da dificuldade de tomada de decisão, falhas de memória, baixa concentração e pensamento repetitivos e acelerados. Por fim, os sintomas comportamentais são bastantes aparentes, tais como a impulsividade, agressividade, procrastinação e a fala acelerada.

Ainda segundo a especialista, por decorrência de aspectos como abruptas mudanças na vida do discente, a exemplo a rotina acelerada, adaptabilidade, pressão e competitividade afetam diretamente o índice de ansiedade patológica na Universidade. Relacionado a isso existe também a mudança de metodologias, já que o aluno sai de um método mais confortável e clássico e vai para outra mais moderna e focada no indivíduo. Essa última afeta principalmente alunos dos anos iniciais.

No tópico seguinte foi conversado como a pandemia influenciou na saúde mental, visto que foram quase dois anos de isolamento social e que as consequências desse isolamento apareceram mais intensamente quando as atividades voltaram presencialmente e, desse modo, parte substancial dos alunos apresentou sintomas de ansiedade.

Após, a psicóloga indicou sugestões de como a equipe que trabalha no campus pode ajudar os discentes e diminuir o índice de ansiedade, como criar um ambiente de acolhimento e de escuta e olhar o aluno além da sala de aula. Outra dica dita foi estimular o estudo sem sobrecarga e criar momentos de relaxamento dentro da sala de aula. Além disso, alentar a discussão acerca da ansiedade e da saúde mental como todo.



Além do podcast foram produzidos e afixados cartazes em locais estratégicos do campus, como meio de divulgação do arquivo bem como de informações sobre a ansiedade e da assistência psicológica disponibilizada pela universidade.

Os cartazes foram publicados fisicamente e através das redes sociais, neles, possuem um QR code ou link que leva a pessoa diretamente ao podcast, de modo a facilitar o acesso ao conhecimento compartilhado pela profissional Mayara Pimentel.

### Considerações Finais

A construção do artigo permitiu ao grupo conhecer mais a respeito da ansiedade, seus sintomas e formas de amenizá-la. Além disso, foi possível ter ciência do quadro de ansiedade existente entre os próprios alunos do curso devido ao questionário baseado na “Escala de Ansiedade de Hamilton” que foi proposto e realizado pela equipe, tendo assim base para a realização do artigo. Com isso, o conhecimento adquirido entre os participantes desse projeto permitiu a propagação das informações adquiridas no desenvolvimento do trabalho aos demais acadêmicos do campus da Universidade do Estado do Pará e assim buscar a redução do quadro de ansiedade entre os acadêmicos através do podcast, a solução aplicada à realidade.

### Referências

AMANDA K, Peo L, Kajsa J, Hedman-Lagerlöf E, Erland A. Three decades of increase in health anxiety: Systematic review and meta-analysis of birth cohort changes in university student samples from 1985 to 2017. *J Anxiety Disord.* 2020;71:102208. doi: <http://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102208>;

Associação Nacional de Dirigentes das Instituições Federais do Ensino Superior (Andifes). **Andives**, 2018. disponível em: <https://www.andifes.org.br>

AZARIAS MA, Emmy UP. **Avaliação dos níveis de ansiedade dos estudantes da UFFRJ.** *Trab En(Cena).* 2020;5(1):248-68. doi: <http://doi.org/10.20873/25261487V5N1P2487>.

CHAVES, E. C. L. et al. **Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal.** *Revista Brasileira de Enfermagem, Ribeirão Preto-SP,* 68(3):504-9, maio/junho. 2015.

Hamilton M. The assesment of anxiety states by rating. *Br J Med Psych*,1959.

MARTINEZ, A., Landim, A. K. P., Costa, C. R., Conilheiro, D., et al. (2000). **Ansiedade social em estudantes universitários: preocupações mais emergentes.** 185-192, Maio.

MICHAEL, K. D; HUELSMAN, T; GERARD, C et al. Depression among college students: Trends in prevalence and treatment seeking. *Counseling and Clinical Psychology Journal.* V. 3, n.2, p. 60-70. 2006.

Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). **paho**,2022. disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>

Organização Pan-Americana de Saúde(OPAS). **paho**,2022. disponível em: <https://www.paho.org/pt>

VIANA Luisa. **Falta de informações ajuda a estigmatizar transtornos mentais.** Drauzio Varella, 2017. disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br>





## SEÇÃO II



## METODOLOGIA DA PROBLEMATIZAÇÃO: ANSIEDADE EM ESTUDANTES DO ENSINO BÁSICO

Flávia Vitaline Coelho Maia  
Gabriel de Oliveira Vale  
Maria Vitória Aguiar Fonteneli  
Rebeca Pinheiro Neves Navarro  
Izabel Alcina Soares Evangelista  
Maiara Silvana Salgado Batista

### RESUMO

Na atualidade, o número de estudos envolvendo pacientes com transtorno de ansiedade aumentou. O presente estudo tem como determinante relatar a experiência da turma do primeiro ano de Fisioterapia da UEPA. Campus XXII- Santarém, em uma escola da rede pública estadual com jovens do ensino básico sobre as diferenças da ansiedade sintomática e a patológica. O estudo foi realizado por meio da metodologia da problematização com base no arco de Maguerez, valorizando as cinco etapas: observação da realidade, pontos-chaves, teorização, hipóteses de solução e aplicação na realidade. Foi aplicado questionários e observado a importância do debate sobre ansiedade e o grande interesse dos alunos que puderam participar da dinâmica, tirar dúvidas pré-existentes, além do grande número de informações repassadas que auxiliem, ajudem ou instiguem a busca de apoio caso reconheçam os sintomas de ansiedade patológica em si ou em pessoas próximas. Verificou-se grande interesse dos alunos para debater sobre o tema, visto que, a ansiedade está relacionada a vários ambientes, inclusive no âmbito escolar. Durante a palestra foi possível repassar uma gama de informações, dicas e oferecimento de apoio, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos estudantes.

### Introdução

A ansiedade é um fenômeno natural caracterizado pela preocupação e antecipação de eventos cotidianos, pois possibilita que o indivíduo fique em alerta e tome decisões para sobreviver a situações ameaçadoras ou se adaptar a circunstâncias desconhecidas, porém, é considerada patológica quando resulta em sofrimento ou prejuízo funcional. Segundo os autores Deb, Chartterjee e Walsh (2010), a ansiedade patológica é um dos distúrbios de saúde mental mais comuns em crianças e adolescentes em idade escolar em todo o mundo. Nessa perspectiva, a adolescência é a etapa mais complexa do desenvolvimento humano, haja vista que aspectos fisiológicos característicos da adolescência, expectativas de continuidade ou não dos estudos, características socioeconômicas e cobranças da família podem afetar os níveis de ansiedade entre os jovens ao longo dos anos escolares do ensino básico (Oliveira; Boruchovitch, 2021).

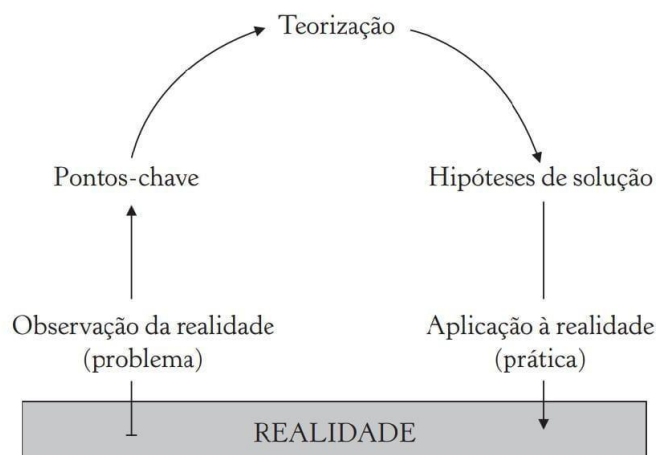
Nesse contexto, de acordo com Oliveira e Boruchovitch (2021), a ansiedade exerce influência direta na aprendizagem, alunos com transtorno de ansiedade geralmente apresentam dificuldade em se concentrar, armazenar e conectar informações por conta da ocupação excessiva da mente em pensamentos negativos. Diante do exposto, a escola possui importante papel na identificação de estudantes que demonstram comportamento patológico devido ao fato de o espaço escolar contribuir na construção da aprendizagem, mas também do ser, moldando personalidades e formando atitudes. É válido ressaltar ainda, a família como principal meio de desenvolvimento humano, no qual o adolescente está sujeito a adquirir hábitos, aprender a lidar com suas dificuldades e receber todo o suporte necessário para desfrutar de uma vida saudável.





Considerando a abordagem da saúde mental do adolescente, o objetivo deste trabalho consistiu em analisar aspectos relacionados à ansiedade em estudantes de uma escola de ensino básico no município de Santarém-Pará, sendo proposto medidas de solução para melhor entendimento da temática por meio da metodologia da problematização com base no Arco de Magueréz, o qual consiste em cinco etapas que se desenvolvem a partir de um recorte da realidade, seguindo a seguinte ordem : etapa 1- ocorre a observação da realidade para identificar problemas, etapa -2, elege-se o problema mais instigante e inicia-se a reflexão dos pontos-chaves relacionados ao entrave, etapa -3, realização de investigação e estudo de informações sobre o problema para servir de base para a transformação, etapa -4, elaboração de hipóteses de solução ou de alternativas para minimizar o problema e a etapa -5, escolha e aplicação da proposta de superação da problemática na realidade. (Villardí; Cyrino; Berbel, 2015).

**Figura 1- Arco de Magueréz:**



Fonte: Villardi; Cyrino; Berbel, 2015.

Na sequência, será descrita todas as etapas vivenciadas na realidade da escola, que proporcionou troca de saberes e experiências entre alunos da graduação e os alunos do ensino básico.

### **Etapa 1- Observação da realidade**

Fazendo parte da disciplina Interação Ensino e Serviço II, os discentes do 2º semestre do curso de Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará (UEPA) Campus XII realizaram uma visita técnica no dia 15 de dezembro de 2022 nas dependências da Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Rio Tapajós juntamente com a Professora Izabel Evangelista, a fim de fazer a observação da realidade de acordo com a metodologia de problematização do Arco de Magueréz.

Nesse viés, os problemas observados com notoriedade foram: descuido com o patrimônio público por parte dos estudantes, alto nível de estresse entre integrantes do corpo docente e direção escolar, sinais de bullying entre os alunos, ausência de investimento em materiais e estrutura, saúde mental fragilizada, principalmente, por conta do aumento de crises de ansiedade no ambiente escolar.

Além disso, durante a visita, os universitários aplicaram um questionário para levantamento de opinião em turmas de primeiro, segundo e terceiro ano do ensino médio, totalizando 116 alunos participantes no levantamento de opinião. A partir dessa perspectiva, o questionário continha perguntas sobre série e sexo, ademais, oito temáticas relevantes para discussão no âmbito escolar observado com objetivo de estimular os estudantes a selecionarem por meio do questionário os temas pelos quais obtinham maior interesse em discutir e receber mais informações. Sendo os temas: “Malefícios da

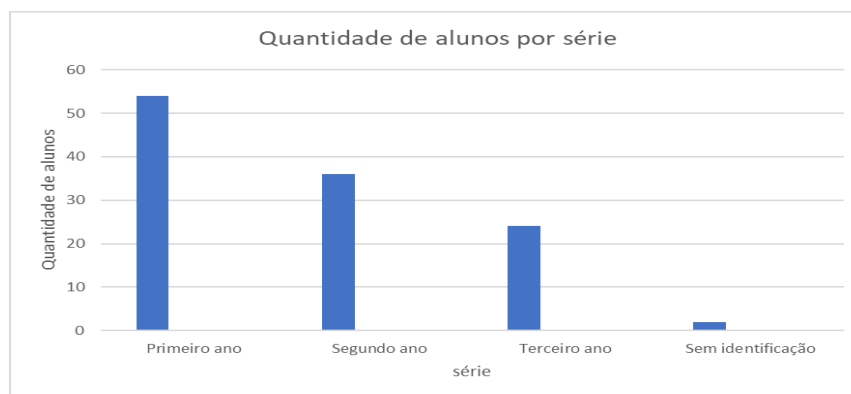


exposição excessiva às telas”, “Ansiedade em estudantes do ensino básico”, “Como cuidar da higiene íntima: feminina e masculina”, “Educação postural no ambiente escolar”, “Infecções sexualmente transmissíveis e métodos contraceptivos”, “O bullying associado à saúde mental no âmbito escolar”, “A importância de hábitos saudáveis para a manutenção da saúde”, “A consciência corporal aliada ao desenvolvimento de autoestima”. Dessa forma, os acadêmicos do curso de fisioterapia seguiram para a segunda etapa com fito de analisar os questionários e refletir sobre os postos-chaves.

## Etapa 2 - Pontos- chave

Após a observação da realidade, realizou-se a apuração dos dados obtidos por meio do questionário. Pode-se analisar a quantidade de alunos por série e sexo, demonstrando cinquenta e quatro alunos de primeiro ano, trinta e seis de segundo ano, vinte e quatro de terceiro ano e dois não quiseram responder, dos quais sessenta indivíduos eram do sexo masculino, cinquenta e um do sexo feminino e cinco não quiseram responder.

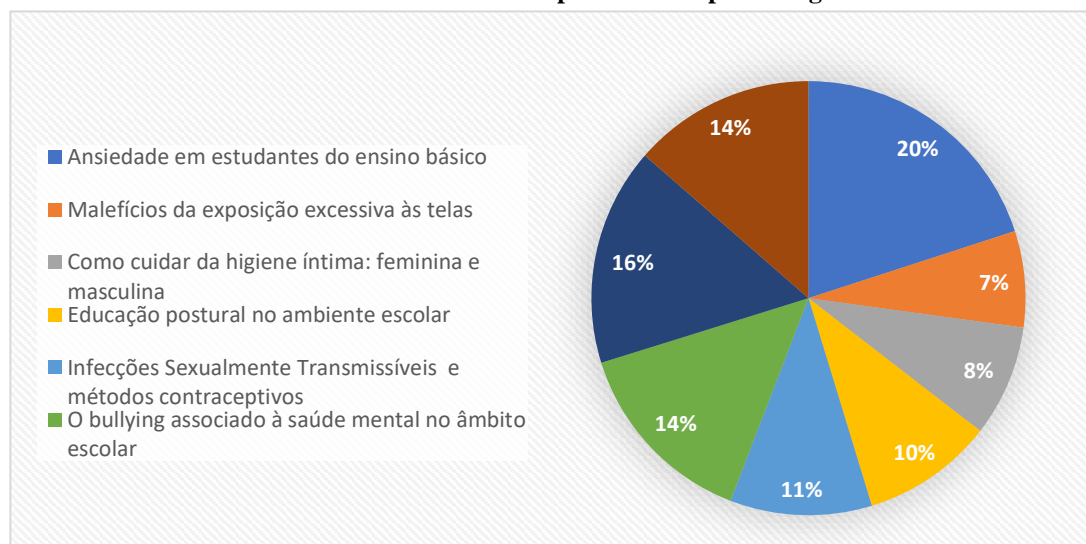
**Gráfico 1-Quantidade de alunos por série:**



Fonte: acadêmicos de Fisioterapia (2023)

Em relação às temáticas, os estudantes selecionaram mais de um tema, tendo como resultado: dezenove marcações em “Malefícios da exposição excessiva às telas”, cinquenta e três em “Ansiedade em estudantes do ensino básico”, vinte e duas em “Como cuidar da higiene íntima: feminina e masculina”, vinte e seis em “Educação postural no ambiente escolar”, vinte e oito em “Infecções sexualmente transmissíveis e métodos contraceptivos”, trinta e oito em “O bullying associado à saúde mental no âmbito escolar”, quarenta e três em “A importância de hábitos saudáveis para a manutenção da saúde” e trinta e seis em “A consciência corporal aliada ao desenvolvimento de autoestima”.



**Gráfico 3-Nível de interesse por tema em porcentagem:**

Fonte: acadêmicos de Fisioterapia (2023)

Posteriormente, houve a definição de qual tema cada grupo da turma de fisioterapia 2022 abordaria por intermédio de sorteio. Logo, a partir do tema sorteado, sendo “Ansiedade em estudantes do ensino básico”, os pontos-chave foram selecionados através dos seguintes questionamentos:

- Quais as diferenças entre ansiedade fisiológica e patológica?
- Quais seriam as medidas para controlar a ansiedade?
- Qual seria a rede de apoio para pessoas que sofrem com crise de ansiedade?
- Quais os efeitos da ansiedade patológica na vida dos indivíduos?

### Etapa 3- Teorização

Essa etapa consiste na investigação e estudo de informações acerca do tema com intuito de responder o problema definido na etapa anterior, sendo a temática abordada para resolução: Ansiedade em estudantes do ensino básico. Logo, buscou-se em bases de dados eletrônicas (PubMed, Scielo e Google Acadêmico) artigos científicos, livros e cartilhas referentes ao tema.

A ansiedade é uma manifestação fisiológica inerente ao ser humano e até necessária para a sobrevivência social, desempenha um papel motivador na vida das pessoas, impulsionando os sujeitos a se prepararem para enfrentar as situações da vida (Lenhardt; Calvetti, 2017). Seria como uma “preocupação normal”, que é moderada, passageira, geralmente de âmbito limitado, e experimentada pela maioria dos indivíduos (Braga; Fernandes; Pordeus; Silvia; Pimenta; Diniz; Almeida, 2010).

Além disso, existiria uma “preocupação patológica”, que é excessiva, crônica, penetrante, incontrolável, e experimentada apenas pelos indivíduos com ansiedade patológica (Braga; Fernandes; Pordeus; Silvia; Pimenta; Diniz; Almeida, 2010). Essa surge de uma inquietação desproporcional à situação ou ameaça, originando-se com intensidade e duração consideráveis, acarretando sofrimento e prejuízos de ordem funcional, organizacional e social (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5, 2014).

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5(2014), a ansiedade é dividida em dez tipos de transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais



relacionados eles se diferenciam do medo ou da ansiedade adaptativos por serem excessivos ou persistirem além de períodos apropriados ao nível de desenvolvimento, diferem entre si nos tipos de objetos ou situações que induzem medo, ansiedade ou comportamento de esquiva e na ideação cognitiva associada.

O transtorno de ansiedade de separação é caracterizado pela presença de apreensão ou medo quando há separação, possível ocorrência de dano ou perda das figuras de apego de um modo que seja considerado impróprio para o nível de desenvolvimento. Apesar de ser mais frequente na infância, também pode ocorrer durante a idade adulta.

No mutismo seletivo o indivíduo, mesmo que fale em outras situações, sofre com um fracasso constante para falar em circunstâncias na qual exista uma expectativa para que se fale. Isso pode acarretar prejuízos em sua vida acadêmica, profissional ou em sua comunicação social.

Existem vários tipos de fobias específicas: a animais, ambiente natural, sangue-injeção-ferimentos, situacional e outros (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5, 2014). Elas geralmente são caracterizadas pela presença de medo ou ansiedade persistente e fora da proporção de risco real, por conta de um determinado objeto ou situação.

O indivíduo com ansiedade social sente medo acentuado e persistente de uma ou mais situações sociais ou de desempenho quando é exposta a avaliação de outras pessoas. Pode haver temor por acabar agindo de forma humilhante e embaraçosa para si próprio (Ramos, 2015). Essas situações incluem, ser visto comendo ou bebendo, encontro com pessoas não familiares, praticar atividades físicas, entre outros.

O transtorno de pânico pode ser caracterizado por ataques de pânico inesperados, que podem ser recorrentes durante o dia ou ocorrerem apenas uma vez por ano, além disso o indivíduo pode ficar constantemente apreensivo com a ideia de sofrer novos ataques. Os ataques de pânico duram quase sempre menos de uma hora com intensa ansiedade ou medo, junto com sintomas como palpitações, respiração ofegante e até mesmo medo de morrer (Ramos, 2015).

Indivíduos com agorafobia têm medo de sair de casa ou de situações em que o socorro não é possível, tornando o paciente limitado a passar períodos longos em casa e vulnerável a cometer suicídio.

O transtorno de ansiedade generalizada é caracterizado por preocupação persistente e excessiva que foge do controle do paciente e geram sintomas físicos, por exemplo, cansaço, tensão muscular e inquietude. Durante o transtorno é comum o foco da preocupação ser mudado, os receios mais frequentes são medo de adoecer, de acontecer algo com os familiares ou não cumprir compromissos.

No transtorno de ansiedade induzida por substância/medicamento, a principal característica é que as pessoas sofrem devido a abstinência, intoxicação ou tratamento com medicamentos.

O transtorno de ansiedade específico é caracterizado pelo sofrimento clínico significativo ou prejuízo funcionalmente social ou em outras áreas importantes da vida, mas que não se encaixa em todos os critérios de outros transtornos de ansiedade, o qual é referido sem razão específica.

O transtorno de ansiedade específico é caracterizado pelo sofrimento clínico significativo ou prejuízo funcionalmente social ou em outras áreas importantes da vida, mas que não se encaixa em todos os critérios de outros transtornos de ansiedade, sendo comunicada pelo clínico como a razão específica pelo qual não se insere em outros transtornos de ansiedade.

Conforme Racine et al. (2021), 20% das crianças e adolescentes possuem sintomas de ansiedade no cenário mundial, nota-se que nessa fase da vida ocorrem mudanças evolutivas na maturação física e biológica, ajustamento psicológico e social do indivíduo. São grandes as adaptações pelas quais os jovens devem pensar durante o seu



desenvolvimento. Nesse processo eles enfrentam realidades diferentes das que já enfrentaram e, diante disso, reagem e sentem-se ansiosos considerando ser difícil se adaptar a essa nova fase (Batista; Oliveira, 2005).

Tais mudanças podem interferir no desempenho escolar, a escola por ser um ambiente de constante interação social, possui particularidades capazes de despertar nos estudantes emoções de natureza e intensidade diversas, que afetam diretamente a motivação para o aprendizado e, por conseguinte, para o sucesso escolar. Emoções positivas, como o deslumbramento pela aprendizagem, promovem a criatividade para a resolução de problemas; já emoções negativas, como a desesperança, o tédio ou a ansiedade em excesso, são barreiras às realizações escolares e exercem impactos negativos também na saúde física e emocional dos estudantes (Bzuneck, 2018; Pekrun, 2018). Segundo alguns pesquisadores cognitivistas, a utilização de estratégias de aprendizagem adequadas e a manutenção de um estado interno satisfatório favorecem o desempenho escolar (Costa; Boruchovitch, 2004; Weinstein; Acee, 2018).

Em suma, percebeu-se que a ansiedade patológica atinge grande parte das pessoas em idade escolar independente de suas variações, prejudicando a ordem funcional, organizacional, intelectual e social do indivíduo. Nesse sentido, é de extrema importância lembrar que o ambiente escolar influencia no desenvolvimento do ser e contribui na identificação de condutas anormais e nocivas aos estudantes, devendo estar apto a utilizar estratégias para intervir nessas situações.

#### **Etapa 4 - Hipóteses de solução**

Nessa etapa do arco, após a definição do tema e estudos sobre o mesmo, o grupo iniciou discussões sobre como abordar esse assunto com as turmas. Com isso, elencou-se duas hipóteses de solução:

Palestra

Roda de conversa

Diante do número de alunos por sala de aula e o tempo para a realização da ação, optou-se pela palestra como meio de propagação de informações. Assim, por tratar-se de um tema delicado e passível de gatilhos, foi estabelecido primeiramente procurar sugestões da psicóloga do campus da UEPA, Mayara Pimentel, de como expor o tema de forma clara e leve. Nesse viés, decidiu-se a realização de uma palestra guiada por uma dinâmica como forma mais atrativa de repassar conhecimento, sendo esta chamada de “Mito ou Verdade” baseada em:

Utilização de placas com as escritas “mito” e “verdade”

Elaboração de frases hipotéticas sobre o tema divididas em tópicos:

- ✓ Conceito de ansiedade
- ✓ Diferença entre ansiedade patológica e fisiológica
- ✓ Diferença de medo e ansiedade
- ✓ Sintomas da ansiedade normal e patológica
- ✓ Métodos e técnicas de controle
- ✓ Rede de apoio
- ✓ Expor hipótese e esperar resposta dos telespectadores através do levantamento das placas
- ✓ Exibir resposta correta
- ✓ Dar início a parte da palestra referente a hipótese



## Etapa 5- aplicação à realidade

Posteriormente à definição das hipóteses de solução, a turma retornou à escola, no dia 22 de dezembro, para a realização da última etapa do arco de Magueréz, a de aplicação à realidade. Visto que a solução encontrada foi a realização de palestras com informações sobre ansiedade e meios de tratamento, nos deslocamos até a Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Rio Tapajós, com o objetivo de promover palestras para turmas do turno da manhã e da tarde, no turno da matutino as turmas escolhidas foram duas turmas de terceiro ano do ensino médio que, a pedido da coordenadora, se uniram em uma única sala, estavam presentes trinta e seis alunos ao todo, no turno vespertino foram selecionadas duas turmas, sendo uma de primeiro ano com dezenove alunos e uma de segundo ano com dezoito alunos, as palestras foram feitas com as turmas separadas e primeiramente na turma do primeiro ano.

Seguindo a recomendação da psicóloga do campus para que a palestra seja feita de uma forma mais leve, ao longo da exposição desenvolvemos uma dinâmica denominada de “mito ou verdade”, antes do início da apresentação fizemos a entrega das plaquinhas que confeccionamos para os alunos, e exibimos no slide algumas afirmações sobre a ansiedade, que poderiam ser verdadeiras ou falsas, assim antes de iniciar cada tópico da apresentação, mostramos uma afirmação e pedíamos para que os alunos, com seu conhecimento prévio, votassem se achavam que era um mito ou verdade, além disso, também demos a oportunidade para quem tivesse interesse pudesse justificar sua resposta. As afirmações mostradas foram:

“A ansiedade é um fenômeno normal do nosso corpo”

“Medo e ansiedade são iguais”

“A ansiedade afeta tanto o corpo quanto a mente”

“Exercícios respiratórios podem ajudar durante crises”

“Quando estou em crise de ansiedade não devo buscar ajuda”

Na palestra, foram expostos vários tópicos como: quando a ansiedade deixa de ser normal e passa a ser patológica, mostrando as diferenças entre elas e em quais situações devemos ficar atentos, a diferença de medo e ansiedade, os sintomas da ansiedade patológica, meios de controlar a ansiedade, ensinando algumas técnicas de respiração e atividades de relaxamento e como buscar ajuda, mostrando as instituições e os profissionais habilitados para acolher essas pessoas.

### Considerações finais

O trabalho realizado permitiu ao grupo conhecer mais a respeito da ansiedade, seus sintomas, métodos e técnicas de amenização e redes de apoio. Com isso, os integrantes desse trabalho puderam compartilhar desses conhecimentos adquiridos com os alunos da Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Rio Tapajós, e assim, buscar reduzir o quadro de ansiedade entre eles levando-os a perceber em si e no outro possíveis sinais de ansiedade.

Portanto, é de suma importância o debate sobre ansiedade com alunos do ensino básico, pois devido à falta de informação e muitas vezes apoio, tal entrave pode acarretar em consequências irreparáveis no futuro, além de malefícios físicos e mentais, uma vez que, nessa faixa etária é comum um alto nível de estresse, medo, preocupações e uma mescla de sentimentos.





## Referências

- BRAGA, J. E. F.; FERNANDES, J. E.; PORDEUS, L. C.; SILVIA, A. T. M.; PIMENTA, F. C. F.; DINIZ, M. F. F. M. & ALMEIDA, R. N. **Ansiedade Patológica: Bases Neurais e Avanços na Abordagem Psicofarmacológica**. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, 2010
- BATISTA, M.; OLIVEIRA, M. **Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes**. Vetor Editora Psico-Pedagógica, 2005.
- BZUNECK, J. **Emoções acadêmicas, autorregulação e seu impacto sobre motivação e aprendizagem**. Educação Temática Digital. Campinas, 2018.
- COSTA, E.; BORUCHOVITCH, E. **Compreendendo relações entre estratégias de aprendizagem e a ansiedade de alunos do Ensino Fundamental de Campinas**. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, 2004.
- DEB, S.; CHATTERJEE, P.; WALSH, K.. **Anxiety among high school students in India: comparisons across gender, school type, social strata, and perceptions of quality time with parents**. Australian Journal of Educational and Developmental Psychology, Newcastle, 2010.
- LENHARDTK, G.; CALVETTI, P.. **Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental**. Aletheia v.50, n.1-2, jan./dez, 2017.
- Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [recurso eletrônico]: DSM-5 / [American Psychiatric Association ; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.]; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. – 5. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2014.
- OLIVEIRA, G.; BORUCHOVITCH, E. **Ansiedade entre estudantes do ensino médio, gênero e escolaridade: contribuições para educação**. Revista Educação em Questão. Natal, 2021
- PEKRUN, R. **Control-value theory: a social cognitive approach**. In: LIEM, G. A. D.; MCINERNEY, D. M. (org.). Big theories revisited. Information Age Publishing, 2018
- RACINE, N.; MCARTHUR, B.; COOKE, J.; EIRICH, R.; ZHU, J.; MADIGAN, S. **Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19**. Jama Pediatr, 2021
- RAMOS, W. **Transtornos de ansiedade**. Trabalho de Conclusão de Curso-Escola Brasileira de Medicina Chinesa. São Paulo, p. 54. 2015.



VILLARDI, M.; CYRINO, E.; BERBEL, N. **A metodologia da problematização no ensino em saúde: suas etapas e possibilidades. In: A problematização em educação em saúde: percepções dos professores tutores e alunos.** Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2015.

WEINSTEIN, C.; ACEE, T. **Study and learning strategies.** In: FLIPPO, Rhona F.; BEAN, Thomas W. *Handbook of college reading and study strategy research.* 3rd ed. New York; London: Routledge, 2018



## METODOLOGIA DA PROBLEMATIZAÇÃO: O BULLYING ASSOCIADO A SAÚDE MENTAL NO ÂMBITO ESCOLAR

Camille Larissa de Moraes Feitosa  
Gabriela de Sousa Duo  
Hillary Taíssa Nascimento Costa  
Maíra Sampaio de Oliveira Saraiva  
Thainá Kássia Lima Rabelo  
Izabel Alcina Soares Evangelista  
Maiara Silvana Salgado Batista

### RESUMO

O bullying configura-se como um fator de risco para problemas de saúde mental, visto que provoca consequências a curto e a longo prazo na vida de crianças e adolescentes, como a ansiedade e a dificuldade em se relacionar com seus pares. Objetivo: promover informações acerca do bullying e dos seus danos à saúde mental para os alunos de uma escola pública do município de Santarém. Foi aplicada a metodologia da problematização, por meio do arco de Charles Maguerez, valorizando as cinco etapas: observação da realidade, postos-chave, teorização, hipótese de solução e aplicação à realidade. Observou-se a necessidade da realização de uma palestra sobre o tema para os alunos da escola, sendo realizada pelas acadêmicas do 2º semestre do curso de Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará, campus XII. Além disso, após a palestra foi aplicado um questionário aos discentes a respeito da temática, com o propósito de identificar a predominância do bullying na escola, assim como os tipos de violências praticadas comumente. Após a realização da ação, evidenciou-se que a atividade proposta trouxe informações fundamentais para o reconhecimento de agressões, como intervir e buscar suporte familiar e psicológico.

### Introdução

O bullying, também denominado de intimidação sistemática, é todo ato de agressão física ou psicológica, intencional e constante que ocorre sem motivação específica, realizado por uma ou mais pessoas contra um indivíduo ou um grupo, com o intuito de intimidá-las ou agredi-las, causando dor e angústia à vítima, em uma explícita relação de disparidade de poder entre os envolvidos, conforme definido e regulamentado pela Lei nº 13.185/2015 (Brasil, 2015).

Além disso, pode ser classificado como: bullying direto que inclui ações agressivas de formas físicas e verbais e uma outra forma indireta, que é caracterizada principalmente pela exclusão social, levando a vitimização relacionada a agressividade das quais tenham sido salvos. Observa-se que durante a adolescência a vítima possui poucos recursos para esquivar-se ou defender-se das violências ocorridas (Francisco; Coimbra, 2015).

Outro conceito associado e relevante para a temática é o de saúde mental. Sob essa perspectiva, saúde mental é o estado de bem-estar em que o indivíduo é competente para utilizar suas próprias habilidades e conhecimento, consegue restabelecer-se do dia a dia fadigante, ser produtivo e eficiente e colaborar com a comunidade que está integrado (WHO, 2014). Um dos problemas identificados na literatura que mostra a associação de fatores de risco escolar ao desenvolvimento de problemas de saúde mental em adolescentes é o bullying (Grumber, 2007).

Nesse sentido, estudos americanos realizados com escolares adolescentes evidenciaram que os estudantes que sofrem episódios frequentes de assédio ou ameaça sexual durante seus anos escolares apresentam como desfecho associado problemas de



hiperatividade, desenvolvimento da depressão, baixa autoestima, surgimentos de sentimentos negativos, agressividade, problemas nos relacionamentos que comumente se constrói de maneira estável e de curta duração (Marques et al, 2019; Grumber, 2007; Silva Júnior, 2014). Por isso, devido ao seu potencial traumático, o bullying pode deixar marcas e cicatrizes nas vítimas que vão perdurar até a vida adulta e senil, causando sentimento de insegurança, desencadeando sintomas de depressão e ansiedade. Dessa forma, todo esse conflito reflete significativamente na vida social do adulto, nos diversos papéis sociais ocupados, na família, nos estudos e no trabalho do indivíduo (Raisen, 2019).

Pesquisas e estudos nacionais e internacionais evidenciam as consequências negativas promovidas pelo bullying a curto e a longo prazo na vida das crianças e adolescentes que vivenciam tal situação, o que interfere significativamente no processo ensino-aprendizagem, à saúde e à qualidade de vida das vítimas, agressores e testemunhas e contribui para que seja visto como um problema de saúde pública (Kukaswadia, 2012; Sampaio, 2015; Lereva, 2015).

Dessa forma, é importante salientar que o bullying tem efeitos maléficos à saúde mental e a vida acadêmica dos estudantes, e que não é frescura de quem vivencia esse tipo de situação. Logo, nota-se que é necessário que se dê mais atenção por parte da comunidade escolar com parceria entre o governo e país, promovendo ações investigativas e preventivas para combater esse subtipo de violência no âmbito escolar (Vieira, 2020).

Portanto, observa-se que o ambiente escolar, responsável por proporcionar integração, socialização e conhecimento, torna-se um local de intimidações, isolamento e exclusão. Assim, evidencia-se que a pauta deve ser exposta, orientada e combatida nesse espaço educacional. Logo, o objetivo do presente estudo foi levar conhecimento da temática para alunos de instituições de ensino fundamental e médio, por meio de palestras educacionais com uma abordagem simples e eficaz. O presente estudo foi baseado nas 5 etapas do arco de Charles Maguerez (também conhecido por metodologia da problematização) que consiste em: Etapa 1: Observação da realidade; Etapa 2: Elaboração dos pontos-chaves; Etapa 3: Teorização; Etapa 4: Elaboração das hipóteses de solução e Etapa 5: Aplicação da realidade.

### **Etapa 1 - Observação da Realidade**

No dia 15 de dezembro de 2022, a turma do 2º semestre do curso de Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará (UEPA), campus XII, realizou uma breve visita nas dependências da Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Rio Tapajós com o intuito de reconhecer e analisar aspectos estruturais, sociais e comportamentais baseados, principalmente, na primeira etapa do arco de Charles Maguerez (observação da realidade). Nesse sentido, durante a aula de IES (Interação de Ensino e Serviço) do dia 12 de dezembro de 2022, as docentes do curso apresentaram a principal forma que o Arco de Maguerez seria realizado: ação, por meio de palestras educacionais, em uma escola de escolha dos discentes. Sob esse contexto, os acadêmicos, diante de várias possibilidades de escolas e colégios, optaram por levar conhecimento e informações a escolas mais afastadas do centro da cidade, pois nessas instituições ações educativas são menos frequentes. Dessa forma, os alunos escolheram a Escola Rio Tapajós como alvo da aplicação das palestras educacionais. Além disso, a seleção dos temas foi realizada pelos discentes do curso, elencando 8 temas considerados importantes para serem debatidos nesse ambiente escolar. Os 5 temas mais votados pelos alunos da escola pelo questionário aplicado seriam palestrados.

Diante dessa perspectiva, a turma foi dividida em 5 grupos (3 grupos com 5 componentes e 2 grupos com 4 componentes) e alguns de seus integrantes realizaram a visita na instituição no dia 15 de dezembro de 2022. Foi executada uma pesquisa através de um questionário com os alunos do 9º ano ao 3º ano do ensino médio sobre quais



assuntos eles consideraram relevantes e gostariam de conhecer mais através de palestras. Sob esse viés, os temas mais votados foram: Ansiedade nos estudantes do ensino básico com 53 votos; A importância de hábitos saudáveis para manutenção da saúde com 43 votos; O bullying associado com a saúde mental no âmbito escolar com 38 votos; A importância da consciência corporal aliada ao desenvolvimento de autoestima com 36 votos e Infecções Sexualmente Transmissíveis-IST's e métodos contraceptivos com 28 votos.

Nesse contexto, diante de vários temas que são essenciais e indispensáveis para que sejam debatidos dentro do ambiente educacional, evidenciou-se que o Bullying no ambiente escolar associado a saúde mental, apesar de ser uma temática conhecida, ainda persiste nos espaços escolares até os dias atuais e impacta significativamente o desenvolvimento biopsicossocial das vítimas e agressores. Logo, percebe-se a importância de levar o assunto aos jovens e adolescentes de forma esclarecedora, simples e lúdica e ao mesmo tempo, tratando-o com seriedade e enfatizando também a necessidade da desconstrução dessas práticas.

Diante do exposto, a equipe escolheu como problemática-chave após a observação da realidade, como proposto na primeira etapa do arco de Charles Maguerez, a palestra sobre o tema “O bullying associado a saúde mental no âmbito escolar por meio da metodologia da problematização do arco de Maguerez”, por evidenciar uma lacuna na abordagem do tema, como: formas de identificar, como proceder em casos de agressões ou de ser um espectador de tais práticas, assim como suas consequências na qualidade de vida e bem-estar dos indivíduos.

## Etapa 2 - Pontos- Chave

Após a observação, foi realizada uma análise em busca dos pontos-chave e nos possíveis determinantes do problema escolhido para designar a melhor forma de solução.

Destaca-se, dentre os fatores analisados, a frequência da prática de bullying em ambientes escolares, que geram consequências extremamente prejudiciais para a saúde mental de uma pessoa.

Desse modo, detectou-se os seguintes pontos-chave:

Como promover informações acerca da temática do bullying e suas consequências na saúde mental?

Como verificar a frequência dos casos de bullying com os alunos?

Como identificar os tipos de bullying mais comuns nas escolas?

## Etapa 3 – Teorização

A palavra *bullying*, do inglês *bully* (valentão, brigão e tirano) é traduzida em português como assédio escolar, que diz respeito ao comportamento agressivo, principalmente dentro do ambiente estudantil. Este termo é utilizado para definir atos de violência e atentados físicos e morais, sistematizados e planejados, que ocorrem de forma repetitiva e intencional contra uma ou mais vítimas, praticados por um indivíduo ou um grupo, com o objetivo de constranger e/ou causar danos físicos para mostrar superioridade, essas atitudes geralmente não apontam causas específicas ou justificáveis (Melo, 2010).

Devido a epidemiologia de suicídios entre os jovens de faixa etária de 10 a 20 anos, fez-se necessário o aprofundamento das pesquisas dentro dessa temática, a qual começou a ser aprofundada na Europa. Diante do cenário que se repete ainda na atualidade, constatou-se que os pais ou responsáveis juntamente com a escola não davam a devida atenção a esses jovens, pois geralmente enxergavam as ofensas como brincadeiras e acabavam tomando medidas sem preparo algum. Nesse sentido, um simples apelido inofensivo pode afetar o lado emocional e físico e também pode ocorrer



em qualquer faixa social e de escolaridade, comentam os especialistas (Grillo; Santos, 2015).

O bullying, pode ser dividido de duas formas: direta ou indireta. A forma direta costuma ser mais frequente entre o sexo masculino. As atitudes mais comuns utilizadas pelos bullies são os insultos morais, apelidos ofensivos de forma constante, comentários racistas, agressões físicas – empurrões, tapas, chutes – extorsão de dinheiro ou objetos e obrigar a vítima a realizar tarefas a seu favor. A indireta, por sua vez, é mais comum entre o sexo feminino, compreende atitudes de difamações, realização de fofocas e boatos cruéis, intrigas, rumores degradantes sobre a vítima e seus familiares e atitudes de indiferença que levam a vítima ao isolamento social, podendo acarretar maiores prejuízos, visto que pode gerar traumas irreversíveis ao agredido (Chalita, 2008).

A existência do bullying no ambiente estudantil não é um fenômeno relativamente novo e juntamente com a falta de intervenção nas escolas, a problemática vem assumindo proporções cada vez maiores (Queiroz, 2017). A falta de compreensão, principalmente das pessoas mais antigas que ainda acreditam que esta prática é normal nas escolas, e que por muitas vezes quando este ato é reclamado por outros, se torna uma frescura ou fraqueza da pessoa, não dando a devida importância para gravidade deste ato nas escolas, faz com que a problemática se intensifique cada vez mais (Reis, 2020).

A violência escolar muitas vezes só é percebida quando manifestada de forma física, porém a violência vai muito além dos danos corporais, o que requer um olhar atento dos profissionais de educação. A escola é uma instituição social, é um lugar onde as pessoas devem aprender a conviver com as singularidades de cada um, entretanto, é um local permanente de conflitos, fato este que se dá pelas inúmeras diferenças na forma de educação, valores familiares, culturais, religiosos e étnicos, onde o ambiente escolar acaba promovendo o correto direcionamento. Nesse sentido, a violência também se manifesta nos relacionamentos educativos, no processo de ensino-aprendizagem ou até mesmo no âmbito educacional (Só, 2010).

Diante de uma perspectiva social, analisar o bullying e a violência como um todo implica entendê-lo como consequência de diversos fatores oriundos das mudanças na sociedade ao longo dos anos, logo não cabe ser analisado de forma simplificada e reduzida (Reis; Costa, 2011). O Bullying se manifesta de diversas maneiras dependendo do seu meio, portanto, as medidas de prevenção contra um bullying não devem ser feitas de modo pré-estabelecidas (Branco; Manzini; Palmeri, 2012).

A escola possui um leque de possibilidades como formas de combate e identificação das possíveis estratégias para a prevenção e intervenção do bullying, levando em consideração a sua própria realidade e os personagens que formam seu próprio cenário, destacando também a qualificação e preparação continuada dos professores, projetos educativos, palestras educacionais e de conscientização para todos que fazem parte do estabelecimento de ensino e com a inclusão dos familiares dos estudantes (Branco; Manzini; Palmeri, 2012).

Algumas estratégias que têm apresentado bons resultados, geralmente, são ações que visam a conscientização dos profissionais que fazem parte do corpo escolar e dos pais e responsáveis em relação ao problema (Chalita, 2008). Logo, torna-se de extrema necessidade um psicólogo escolar/educacional nas escolas, pois é ele que irá ajudar para com que os alunos e professores tenham uma boa convivência, acompanhado de orientações e compreensão do professor, ele também ajudará a acatar tipos de comportamentos e práticas que interferem nas relações interpessoais, que se pode assim acabar levando a conflitos entre os alunos (Freire; Aires, 2012).

#### **Etapa 4 - Hipóteses de solução**

Diante do que foi mencionado anteriormente, após a primeira visita realizada pelos discentes na Escola Rio Tapajós, e ter se realizado o levantamento com os alunos





da escola sobre temas atuais e relevantes para prevenção e promoção da saúde, somado ao que foi observado sobre necessidade de tais assuntos serem abordados no cotidiano desses jovens, foi notado a necessidade urgente de ações de educação em saúde para a diminuição da problemática em questão. Com o auxílio de professores e em conversa com a turma, foi pensado na elaboração de palestras, roda de conversas, atividades interativas, capacitação dos professores a respeito da temática, além de conscientização para diminuição de tal problema.

Logo, após se elencar possíveis soluções, o grupo decidiu elaborar uma palestra educativa sobre o bullying em forma de uma roda de conversa, trazendo leveza para o assunto e ainda evidenciando seus malefícios. Nesse sentido, buscando levar informação e aprendizado aos alunos para um melhor bem-estar em grupo e uma melhor convivência social.

### **Etapa 5 - Aplicação à realidade**

Nessa etapa foi realizada a aplicação à realidade. As palestras ocorreram no dia 22 de dezembro de 2022, no Colégio Rio Tapajós, nos turnos matutino e vespertino com as turmas de 1º e 2º ano do ensino médio.

Como já citado anteriormente, decidiu-se realizar palestras voltadas para o bullying. Como meio de auxílio, optou-se pela utilização de um datashow, recurso tecnológico que nos possibilitou apresentar de maneira mais interativa e explícita informações sobre a temática. Na apresentação foram debatidos vários pontos importantes como “Fatores que auxiliam na manutenção do Bullying”, “Como identificar vítimas de Bullying”, “Consequências do Bullying na saúde mental” e “Como intervir em situações de Bullying”. Durante a apresentação, pode-se observar a atenção e expressão de alguns alunos que talvez já passaram ou passam por alguma vivência de bullying. Além disso ocorreu em alguns momentos o surgimento de debates durante as apresentações, entre os alunos e o grupo como também, a participação de uma professora dando seu posicionamento como profissional da educação, no cenário atual.

Além da utilização do slide, o grupo decidiu aplicar (após a apresentação), um questionário anônimo, no qual respondia apenas aqueles que tinham interesse, em nenhuma parte do questionário foi necessário a identificação de algum aluno, como também não foi obrigatória a participação de todos.

Todas as perguntas realizadas eram voltadas para a temática bullying, os questionamentos contidos na folha eram: “Você acha que já sofreu bullying alguma vez?”, 49 alunos responderam, 73,4% afirmam que já sofreram bullying, no entanto apenas 26,53% disseram que não sofreram bullying. “Onde o bullying contra você aconteceu?”, 49 alunos responderam, 38,77% afirmaram que passaram por algum tipo de intimidação fora da escola, 30,61% disseram que ocorreu na sala de aula, 14,2% indo e vindo da escola e os outros 16,42% passaram por alguma situação em outros locais da escola. “Que tipo de violência o(a) agressor(es) fez contra você ou contra outro aluno?”, apenas 41 alunos responderam, 85,36% apontam que os agressores já colocaram apelidos, 7,3% foram excluídos ou isolados e 7,3% apontam que já tiveram seus materiais roubados ou destruídos por agressores.

Além da observação dos alunos durante a palestra, os dados colhidos nesses questionários deixaram ainda mais evidente a persistência do bullying no âmbito escolar.

### **Considerações Finais**

Em suma, o bullying é um obstáculo que ainda se encontra muito presente na sociedade atual, acarretando grandes danos físicos, morais e psicológicos. Esta problemática torna-se bem mais complexa quando está presente no âmbito escolar – espaço cujo objetivo é formar e desenvolver os aspectos culturais, cognitivos e sociais de



um indivíduo – conseqüentemente, crianças e adolescentes terão seu desenvolvimento comprometido.

Sendo a escola um dos locais mais comuns de ocorrência de bullying e as graves conseqüências que este problema pode provocar ao longo da vida, evidencia-se, desta maneira, a relevância desta temática, tornando-se de grande necessidade a sua abordagem e que as informações alcancem o maior número de indivíduos, especialmente crianças e adolescentes, que são, geralmente, os causadores e as vítimas dessas situações.

Após a realização da ação, foi evidente a importância da palestra educacional para compreensão de aspectos essenciais, tais como identificação e intervenção nos casos de bullying, e da necessidade de buscar suporte psicológico e familiar. Logo, espera-se que haja a minimização e conscientização acerca dessa prática e aos poucos seja desconstruída no âmbito escolar.

## Referências

BRANCO, A.U. (2012). **Values and sociocultural practices: pathways to moral development.** Em J. Valsiner (Ed.) *The Oxford handbook of culture and psychology* (pp. 749-766) New York: Oxford University Press.

BRASIL. Lei nº 13.185, de 6 de novembro de 2015. Institui o Programa de Combate à Intimidação Sistemática (Bullying). **Diário Oficial da União:** Brasília, DF, Seção 1, p. 1, 9 nov. 2015. Disponível em: <https://bit.ly/2JTn2Gw>.

CHALITA, G. **Pedagogia da amizade – Bullying: o sofrimento das vítimas e dos agressores.** São Paulo: Gente, 2008, p. 8

FANTE, C. **Fenômeno Bullying: Como prevenir a violência nas escolas e educar para a paz.** 2.ed. Campinas: Versus, 2005.

FRANCISCO, M.V.; COIMBRA, R. M. M. Análise do bullying escolar sob o enfoque da psicologia histórico-cultural. **Estud. psicol.** (Natal), Natal, v. 20, n. 3, p. 184-195, Sept. 2015.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa.** São Paulo: Editora Paz e Terra, 1997.

GRILLO, M. A.; SILVA SANTOS, A. C. Bullying na escola. **Colloquium Humanarum.** ISSN: 1809-8207, [S. l.], v. 12, n. 3, p. 61–74, 2015.

GRUMBER, J.E; FINERAN, S. The impact of bullying and sexual harassment on middle and high school girls. **Violence Against Women.** 2007;13(6):627-43

KUKASWADIA, A.; CRAIG, W.; JANSSEN, I.; PICKETT, W. Bullying as a mediator of relationships between adiposity status and weapon carrying. **International Journal of Public Health,** June-July 2012; 57(3):505-12.

LOPES NETO, A..A. **Bullying: saber identificar e como prevenir.** São Paulo: Brasiliense, 2011.



LOPES NETO, A. A. Bullying: comportamento agressivo entre estudantes. **J Pediatr** (Rio J). 2005;81(5 Supl):S164-72.

LEREVA, S. T.; COPELAND, W. E.; COSTELLO, E. J.; WOLKE, D. Adult mental health consequences of peer bullying and maltreatment in childhood: two cohorts in two countries. **Lancet Psychiatry** 2015; 2(6): 524-31.

MARQUES, E. R. R. et al. **O bullying e os danos à saúde mental**. Bullying and demageto mental health. vol 19. n 4, p.290.2019

MELO, J. A. de. **Bullying na escola: como identificá-lo, como preveni-lo, como combatê-lo**. 3 ed. Recife: EDUPE, 2010.

OLWEUS, D. **Bullying at school: what we know and what we can do**. Oxford: Blackwell; 1993.

PEREIRA, K. K. **Consequências e implicações do bullying nos envolvidos e no ambiente escolar**. 2012.

QUEIROZ, M. R. M. P. Bullying: A Intervenção da Escola Estadual Tiradentes Diante desse Contexto. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Edição 05. Ano 02, Vol. 01. pp 956-973, Julho de 2017. ISSN:2448-0959.

REISEN, A.; DOS SANTOS NETO, E. T. Bullying e saúde pública. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde**, [S. l.], v. 20, n. 4, p. 4–6, 2019.

REIS, F. R. H.; COSTA, D. I. (2011). **Bullying: a ausência de enfrentamento e sua relação com a contemporaneidade**. Revista Imagem, 1(1), 8-16.

REIS, K. P.; VIANNA, J. A.; FERREIRA, T. A. D.; LOVISOLO, H. R. A percepção dos praticantes de bullying na escola. **Educação**, [S. l.], v. 45, n. 1, p. e77/ 1–27, 2020. DOI: 10.5902/1984644438215.

SAMPAIO, J. M. C.; SANTOS, G. V.; OLIVEIRA W. A.; SILVA, J. L.; MEDEIROS, M.; SILVA, M. A. I. Prevalência de bullying e emoções de estudantes envolvidos. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, Abril-Junho 2015; 24(2): 344-52.

SILVA, A. B. B. Bullying: mentes perigosas na escola. Rio de Janeiro: **Objetiva**, 2010.

SILVA JÚNIOR, E.F. Como combater o bullying na escola e na sociedade. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO E INCLUSÃO, CINTEDI, 2014, Campina Grande. **Anais[...]**. Campina Grande, 2014.

SÓ, S. L. **Bullying nas escolas: uma proposta de intervenção**. 2010. 33 f. Monografia (Especialização) – Curso de Especialização em Psicologia Escolar, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Santa Catarina, 2010.



VIEIRA, F. H. M.; ALEXANDRE, H. P.; CAMPOS, V. A.; LEITE, M. T. de S.  
Impactos do bullying na saúde mental do adolescente. **Ciência ET Praxis**, [S. l.], v. 13,  
n. 25, p. 91–104, 2020.

WHO, World Health Organization **Mental health: a state of well-being**. [Internet].  
2014 Aug.

WHO, World Health Organization. **Mental health: strengthening our response**. Fact  
sheet 220; 2014



## METODOLOGIA DA PROBLEMATIZAÇÃO: CONSCIÊNCIA CORPORAL ASSOCIADO À AUTOESTIMA EM ESTUDANTES

Heloisa Sena Alves  
Luma Mell Corrêa Uchôa  
Rosana Marinho Campos  
Marcela Olivia Lacerda Fernandes Simplicio  
Maiara Silvana Salgado Batista  
Izabel Alcina Soares Evangelista

### RESUMO

Uma boa consciência do corpo reflete em aspectos físicos e psicológicos do indivíduo. Nesse sentido, abordar o tema consciência corporal e seus impactos é uma forma de promover informação ao público jovem, visto que, as mudanças biológicas e psíquicas oriundas da puberdade afetam diretamente essa faixa etária. Objetivo: socializar o conhecimento do que é a Consciência Corporal e sua importância na construção da autoestima em estudantes de uma escola pública em Santarém. Desenvolvemos a metodologia da problematização por meio do arco de Charles Margueret, na qual foi identificada alta demanda de jovens passando por dificuldades na manutenção de uma relação saudável entre corpo e mente. Foi aplicado um questionário, e notou-se o interesse dos alunos pelo tema. A partir disso, as acadêmicas de Fisioterapia da UEPA realizaram como proposta de intervenção, uma palestra com o tema de interesse em conjunto com uma dinâmica lúdica a fim de minimizar o ócio por meio do autoconhecimento fornecido pela consciência corporal.

### Introdução

A consciência corporal pode ser definida como a consciência que o indivíduo tem sobre seu próprio corpo, isto é, compreender seu funcionamento, limitações, e a forma de utilizá-lo da melhor maneira possível no fomento do aperfeiçoamento das práticas de atividades físicas e cotidianas. Nessa perspectiva, a consciência corporal em conjunto com o autoconhecimento traz elementos para se atingir a saúde e bem-estar interior, itens essenciais na construção de uma boa autoestima, por conseguinte, obtém-se melhor qualidade de vida.

É comum na adolescência a dificuldade de construção de uma boa autoestima, para Symmons e Blyth (2014), essa baixa autoestima se origina das mudanças biológicas que os adolescentes sofrem, da necessidade de ajuste do seu psicológico e também de uma maior consciência sobre os diversos aspectos da sua personalidade e do seu caráter. Pinheiro e Giugliani (2006), encontram uma relação significativa entre conceito de percepção corporal e autoimagem, seguindo esse viés, a consciência corporal pode ser seguramente uma forma de auxílio para a construção da autoestima em jovens.

O presente estudo tem sua justificativa ora pela percepção dos desafios internos dos adolescentes no âmbito escolar, ora no notório interesse dos discentes sobre o tema “Consciência corporal aliada ao desenvolvimento de autoestima”, visualizado por meio da aplicação de um questionário de múltiplas escolhas nas salas de ensino fundamental e médio. Através da metodologia da problematização, utilizando o Arco de Magueret e suas cinco etapas correlacionadas, as acadêmicas do curso de fisioterapia da Universidade



do Estado do Pará núcleo XII- Santarém, com a supervisão das docentes responsáveis pela adoção dessa atividade integrada, realizaram a elaboração desse método mediante a uma visita na E.E.E.F.M. Rio Tapajós, em Santarém, Pará.

O objetivo desde trabalho foi levar conhecimento a respeito de consciência corporal, autoimagem e autoestima para alunos da escola de Ensino Fundamental e Médio Rio Tapajós. Para tal foi utilizado como base para estudo, a metodologia da problematização com o Arco de Magueréz, que possui cinco etapas, sendo respectivamente: observação da realidade, pontos chaves, teorização, hipóteses de solução e aplicação à realidade.

### **Etapa 1- Observação da Realidade.**

Tem-se como a primeira etapa do Arco de Magueréz da turma de Fisioterapia do ano de 2022, uma discussão voltada para quais temas seriam postos em votação pelos discentes da E.E.E.F.M Rio Tapajós, localizada em um bairro mais afastado do centro de Santarém. Os temas sugeridos e aprovados pela turma foram devidamente impressos e entregues aos alunos no dia 15 de dezembro de 2022 pelos representantes das equipes e supervisionados pela docente Profa. Me. Educação Izabel Evangelista. Os Cinco temas mais votados pela comunidade acadêmica da escola foram:

- Ansiedade em estudantes do ensino médio;
  - Infecções sexualmente transmissíveis (ISTs);
  - Bullying associado à saúde mental no âmbito escolar;
  - A importância dos hábitos saudáveis para a manutenção da saúde;
  - A consciência corporal aliada ao desenvolvimento da autoestima.
- Ao total foram 116 formulários respondidos sendo 54 do 1º ano, 36 do 2º ano e 24 do 3º ano e 2 não quiseram ou não souberam responder.

### **Etapa 2- Pontos- chave**

Diante dos resultados dos questionários aplicado na primeira etapa do arco de magueréz, foi decidido por meio de sorteio que a equipe estaria responsável pelo tema “a consciência corporal aliada ao desenvolvimento da autoestima” Após a decisão de qual tema seria estudado, a equipe se reuniu para a discussão sobre a melhor forma de apresentar o tema para os alunos.

Dessa forma os pontos que foram divididos para o estudo individual foram:

- ✓ Conceito da consciência corporal e seus benefícios;
- ✓ Conceito e diferenças dos termos autoestima, autoimagem e autoconceito;
- ✓ Relação entre a autoestima e a consciência corporal;
- ✓ Benefícios de uma boa consciência corporal.

### **Etapa 3- Teorização**

A priori, a adolescência, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), inicia-se aos 10 anos seguindo até os 19 anos, enquanto a juventude perpassa dos 15 aos 24 anos de idade. Essa fundamental etapa da vida começa a partir da maturação das características sexuais, porém segundo o Marco Legal da Adolescência, esse período não se restringe às mudanças físicas, sendo um processo biopsicossocial.

Desse modo, a adolescência é marcada pela reformulação de caráter, crenças, sexualidade, gênero etc. do indivíduo, tendo os ambientes nos quais ele convive grande influência nessa reformulação. E portanto, é nessa fase em que há grandes mudanças físicas e na sua percepção de mundo que sua autoestima é construída (Brasil, 2007).





Assim, o termo autoestima tem como definição segundo *Oxford Languages Dictionary*, qualidade de quem se valoriza, se contenta com seu modo de ser e demonstra, conseqüentemente, confiança em seus atos e julgamentos. Destarte, a autoestima vai ser sua avaliação íntima com resultado positivo ou negativo e que possui grande influência nas decisões diárias, no estabelecimento de metas e tolerar situações estressantes e melhorar as relações interpessoais, principalmente em adolescentes (Alvarez, 2022).

Além disso, outro conceito igualmente importante é a autoimagem. De acordo com Macedo e Andrade (2012), a autoimagem ou imagem corporal é a forma que o indivíduo se enxerga, como acha que é e o que sente. Desse modo, assim como a autoestima, a imagem corporal é um fenômeno que engloba perspectivas subjetivas de como a pessoa acha que é em diferentes aspectos da vida.

Ademais, a autoimagem é resultado da relação do ambiente e do indivíduo, que permite o autoconhecimento e a construção de uma identidade (Amparo e Magalhães, 2013). Assim, a adolescência além de ser uma fase de grande experimentação e instabilidade emocional, é um período importante de autoconhecimento do indivíduo.

Por outra perspectiva, enquanto o interior do indivíduo está em constante mudanças, o ambiente se torna cada vez mais dominador quanto à imagem corporal. Dito isso, Murali e Dorneles (2018), têm o pensamento que a mídia influencia diretamente no inconsciente do adolescente na construção de um corpo perfeito, e nesse período, o corpo “padrão” é constantemente validado pelos próprios adolescentes. Esse fenômeno afeta diretamente a autoimagem individual e conseqüentemente a autoestima, podendo trazer malefícios na saúde mental dos adolescentes.

Outrossim, segundo Charles Cooley e George Mead, importantes nomes do interacionismo da psicologia social, o autoconceito é a construção dos julgamentos internos e externos que se relacionam às interações sociais e funciona como um “ajuste” do “eu” com o mundo externo. Desse modo, ele vai ser o conjunto de crenças individuais que se exterioriza, sendo multifacetado e classificado em positivo e negativo de acordo com os autores citados.

Com relação ao desempenho escolar, Ferreira (2006), acredita que o autoconceito positivo é capaz de alterar os pensamentos e os comportamentos dos indivíduos de modo a direcionar ao sucesso ou ao fracasso. Assim, ter um autoconceito infere indiretamente no desempenho acadêmico, ratificando sua importância no âmbito escolar.

Ainda de acordo com Ferreira (2006), o autoconceito negativo pode levar a um ciclo prejudicial tanto a sua vida acadêmica, quanto à sua própria saúde mental, visto que essa situação pode levar a uma baixa autoestima. Ademais, em decorrência do autoconceito negativo, o aluno pode vir a desistir de procurar resolver problemas e até desistir de ingressar em um curso superior por se achar “incapaz”.

Ademais, com o passar dos anos, as vivências do ser humano levaram ao caminho da compreensão a respeito da Consciência Corporal. Desse modo, a consciência corporal é o reconhecimento do todo que é o corpo (no sentido de corporeidade), assim como dos segmentos que o compõem (Cavalari, 2005). E por meio das abordagens corporais muito se entende sobre o funcionamento e capacidade do corpo, Lorenzetto e Matthiesen (2008) no livro “Práticas Corporais Alternativas” retratam ampla abordagem do corpo e mente em benefício do indivíduo.

Segundo os autores anteriormente citados, os padrões corporais impostos no meio social revelam a relação do indivíduo com seu próprio corpo, podendo causar grandes traumas físicos e psicológicos. Durante o período escolar, mais precisamente na fase de transição para adolescência, a chegada da puberdade gera mudanças tanto físicas quanto comportamentais trazendo mudanças sociais e psicológicas em que a ausência de consciência corporal afeta a maneira que o adolescente vai lidar com essas mudanças.

Seguindo esse viés, o autoconhecimento do corpo promove ao aluno a capacidade do reconhecimento dos seus próprios movimentos, proporcionando melhora no bem-estar social e emocional. O conhecimento do próprio corpo, de acordo com Wallon e Mattos



(2008), é um elemento básico e indispensável desde a fase infantil, ou seja, é necessária desde os momentos iniciais da vida. A linguagem corporal é uma forma de comunicação que expressa as sensações do ser humano, dessa forma é imprescindível na sua vivência e na relação com o seu próprio corpo, o que demonstra a importância da apresentação do tema em instituições escolares.

#### **Etapa 4 - Hipótese de solução**

Nesta etapa, diante da escolha do tema, foi pensado na realização de uma palestra educativa, uma vez que proporciona importantes momentos de reflexão e de aprendizado, além de fornecer ferramentas significativas, que contribuem para o desenvolvimento de competências que alimentam o conhecimento. A temática a ser trabalhada teve o título de “A consciência corporal aliada ao desenvolvimento de autoestima”, e foi previamente escolhida pelos discentes da E.E.E.F.M. Rio Tapajós através de uma votação.

Nesse viés, após uma análise mais aprofundada, foi discutida pelo grupo a possibilidade de acrescentar uma dinâmica à palestra sobre o tema trabalhado na apresentação, com a finalidade de trabalhar o relacionamento interpessoal dos participantes, tornar o conteúdo mais atrativo e, assim, motivar os discentes a participarem da atividade

#### **Etapa 5 - Aplicação à realidade**

A quinta e última etapa se deve a aplicação das hipóteses de solução, previamente discutidas pela equipe, à realidade vivenciada. De acordo com o que foi discutido na etapa anterior, foi resolvido que a melhor solução contra a problemática é a execução de uma palestra sobre o tema “A consciência corporal aliada ao desenvolvimento da autoestima”, previamente escolhido por votação.

A execução da ação ocorreu no dia 22 de dezembro de 2022 com as turmas de 8º e 9º ano da E.E.E.F.M. Rio Tapajós, com auxílio de materiais audiovisuais como Datashow e Powerpoint. Os tópicos trabalhados na apresentação foram:

- ✓ O que é consciência corporal;
- ✓ Os benefícios da consciência corporal para o dia a dia;
- ✓ Autoimagem;
- ✓ Autoconceito;
- ✓ Autoestima;
- ✓ Relação entre consciência corporal e autoestima;
- ✓ Como amar seu corpo e melhorar a autoestima;
- ✓ A influência da atividade física sobre a autoestima;

Ao final da palestra foi realizada uma atividade em forma de brincadeira, que tinha como finalidade exercitar -de forma divertida e interativa- a consciência corporal dos discentes da escola. Na dinâmica, os alunos, de olhos fechados, deviam tocar na parte do corpo requisitada pelas palestrantes, como: perna direita, braço esquerdo, pé esquerdo, testa e entre outros. Houve dez alunos voluntários, os quais se dividiram em dois grupos de cinco, a equipe que cometeu mais erros (toque na parte errada do corpo, ou erro de lateralidade) seria eliminada, e a equipe campeã ganhava um brinde trazido pelas palestrantes. Após esse momento, foi aberto um espaço para tirar dúvidas, e assim se encerrou nossa ação na E.E.E.F.M. Rio Tapajós.

#### **Considerações Finais**

Em síntese, a consciência corporal é sinônimo de utilizar o corpo como meio de comunicação consigo mesmo e com o ambiente, conhecer o corpo tanto internamente quanto externamente, entender seu funcionamento por completo. Todas essas habilidades



proporcionadas estão inteiramente ligadas com o autoconceito, autoimagem e, por conseguinte, a autoestima, visto que mente e corpo estão interligados.

A adolescência é marcada por ser um período de diversas mudanças, descobertas e desorientações, engendrando inseguranças. É crescente o número de jovens que relatam baixa autoestima hodiernamente no âmbito escolar. Logo, trabalhar consciência corporal com os estudantes é transmitir a ideia de que o corpo é muito além do que se vê, é descobrir capacidades que estavam ocultas pela isenção de conhecimento sobre si próprio, desenvolver nesse discente a capacidade de uma maior autonomia. Após a realização da ação, foi constatada a aquiescência dos alunos pela palestra, a asseguaração de que o conteúdo exposto foi absorvido por meio de perguntas e incitamentos em saber mais sobre o tema. Ademais, os discentes se mostraram entusiasmados em participar da dinâmica e interagir com as palestrantes.

## Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Área de Saúde do Adolescente e do Jovem. Marco legal: saúde, um direito de adolescentes / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Área de Saúde do Adolescente e do Jovem. – Brasília : **Editora do Ministério da Saúde**, 2007. 60 p.: il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos)

OXFORD LANGUAGES.2022. Disponível em:  
<https://languages.oup.com/dictionaries/>. Acesso em: 23 de janeiro de 2023

ÁLVAREZ JUSTEL, J. la autoestima y la toma de decisiones académica y profesional en el alumnado de secundaria. **Revista de Orientación Educativa** , v. 34, n. 65, p. 37-54, 30 mar. 2022.

OLIVIER, G. G. F. Um olhar Sobre o Esquema Corporal, a Imagem Corporal, a Consciência Corporal e a Corporeidade (Dissertação). **Campinas: UNICAMP**, 1995.

MACEDO C.M.V. ANDRADE R.G.N. Imagem de si e Autoestima: A Construção da Subjetividade no Grupo Operativo. **Psicol Pesq** 2012; 6(1):74-82.

AMPARO D.M. MAGALHAES A.C.R. O corpo: identificações e imagem. **Rev Mal-Estar Subj** 2013; 13(3-4):499-520.

Murari K.S.; Dorneles P.P. Uma revisão acerca do padrão de autoimagem em adolescentes. **Rev Perspect Cien Saude** 2018; 3(1):155-168

FERREIRA, A. A. A relação entre autoconceito e desempenho escolar em crianças e adolescentes. **Revista Eletrônica Semar**, v. 2, p. 1-18, 2006.

MARQUES, R.G. BITTAR, A. J. RIBEIRO, C. A. N. Avaliação da imagem corporal e autoestima em indivíduos ativos praticantes e não praticantes de pilates, **RESCCEAFI** Vol 1 pg 14-24

MATTOS, M. G. de; NEIRA, M. G. **Educação Física Infantil: Construindo o Movimento na Escola**. 7. ed. rev. e ampliada. São Paulo: Phorte, 2008.

ALVES, Flávio Soares. **O despertar da consciência corporal: um desafio para o futuro profissional de Educação Física**. Motriz. Journal of Physical Education. UNESP, p. 361-370, 2008.



LORENZETTO, L. A.; MATTHIESEN, S. Q. **Práticas corporais alternativas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

COLDEBELLA, A. O. **Práticas corporais alternativas**: um caminho para a formação em educação física. 2003. 149 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, 2003, Rio Claro, SP. Disponível em:[http://www.athena.biblioteca.unesp.br/exlibris/bd/brc/33004137062P0/2002/coldebella\\_aoc\\_me\\_rcl a\\_prot.pdf](http://www.athena.biblioteca.unesp.br/exlibris/bd/brc/33004137062P0/2002/coldebella_aoc_me_rcl a_prot.pdf)



# METODOLOGIA DA PROBLEMATIZAÇÃO: EDUCAÇÃO SEXUAL IMPORTÂNCIA DO DIÁLOGO INFORMATIVO

Cyssa Maria Monteiro Flexa  
Fernanda Pimentel Squires Moura  
João Pedro Oliveira Cordeiro  
July Ane Almeida Batalha Rodrigues  
Mariane Campos de Lima  
Izabel Alcina Soares Evangelista  
Maiara Silvana Salgado Batista

## RESUMO

A fase da adolescência é um período importante para o descobrimento da sexualidade, entretanto, sem o conhecimento devido sobre saúde sexual, a população juvenil permanece desprotegida e favorece o aumento alarmante de infecções sexualmente transmissíveis no país. Para a realização da metodologia da problematização com o Arco de Magueréz que consiste em cinco etapas: Observação da Realidade, Postos-chave, Teorização, Hipóteses de solução e Aplicação da Realidade. Dessa forma, foi proposta uma ação educativa por meio de palestras para alunos do 2º e 3º ano do Ensino Médio de uma escola pública no município de Santarém, com o objetivo de sensibilizar sobre os riscos das Infecções sexualmente transmissíveis, além de informar sobre diversos métodos contraceptivos e sua eficácia. Após a finalização da ação, foi constatada a persistência do tabu no que tange à educação sexual dentro da escola, sobretudo entre os alunos do ensino médio, entretanto, ao final de cada palestra, alunos que realizaram perguntas foram devidamente respondidos para que, assim, esses estejam mais elucidados sobre o tema.

## Introdução

Na disciplina nomeada como Interação Ensino e Serviço II (IES-II), os alunos da graduação em Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará (UEPA), Campus XII, nos primeiros anos do curso, devem realizar projetos e a partir deles artigos, dissertando sobre o porquê e com qual propósito foram realizados. Outrossim, como base para esse itinerário e seguindo a adoção de metodologias ativas pela instituição já citada, fez-se o uso da Metodologia da Problematização (MP) mediada pelas Etapas do Arco de Magueréz.

Nesse sentido, conforme Souza, Reis e Malheiro (2021), quanto mais a forma que o conhecimento é produzido evolui, as metodologias ativas surgem como uma alternativa dinâmica de pôr o discente no cerne de seu próprio aprendizado, exercitando assim seu senso crítico. A Metodologia da Problematização tem como característica fundamental voltar-se para problemas verídicos, motivando o aluno a compreender e assumir seu papel de cidadão no que tange às transformações em sua sociedade, a qual pode muito bem ser acompanhada pelo Arco de Magueréz, que consiste em cinco segmentos para sua organização, sendo eles: observação da realidade, postos-chave, teorização, hipóteses de solução e aplicação à realidade (Silva *et al*, 2021).

Diante disso, no segundo período do curso, um grupo de universitários da turma de Fisioterapia 2022, em meio a pesquisa reconheceu a importância de se abordar sobre a Educação Sexual voltada a alunos do Ensino Médio, o que deu origem ao presente artigo, escrito como um relatório fundamentado nas cinco Etapas do Arco de Magueréz. Além disso, a justificativa para essa ação encontra-se na realidade de que nessa faixa etária os jovens estão iniciando sua vida sexual, portanto seu conhecimento é exíguo acerca da proteção necessária dentre essa prática.





Segundo Bueno e Ribeiro (2018), a Educação Sexual no decorrer da construção histórica do Brasil foi por muitas vezes deixada de lado, ao passo que somente na década de 60 começou a ser explicitamente propagada por escolas do Rio de Janeiro, Belo Horizonte e São Paulo. Evidenciando, portanto, que o estigma relacionado a esse tema no território brasileiro é antigo, provocando enorme receio, mesmo em professores quando tratam dele em sala de aula.

Dessa forma, por mais que os jovens brasileiros atualmente desfrutem de certa liberdade para expressar suas diversas sexualidades e identidades de gênero, levando em conta toda a luta da comunidade LGBTQIAP+ (Lésbicas, Gays, Bissexuais, Transexuais/Transgêneros/Travestis, Queer, Intersexual, Assexual, Pansexual, entre outros), tornam-se alvos de desinformação em saúde sexual. (Moreira *et al*, 2020.). Com isso, consequentemente são mais suscetíveis, por exemplo, a contraírem Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST's), pelo uso incorreto dos métodos contraceptivos, o que pode ser comprovado e ilustrado pelo Indicadores e Dados Básicos do HIV/AIDS nos municípios brasileiros utilizados pelo Governo Federal, que registraram cerca de 1.933 casos de AIDS em indivíduos de 15 a 24 anos em 2022 (Governo Federal, 2022).

Ademais, de acordo com Cabral e Brandão (2020), a gravidez na adolescência é um dos frutos da vida sexual precoce, destacando-se como algo alarmante no país a ser evitado. Contudo, tal fato não deve impedir o olhar de respeito e cuidado da sociedade quanto a esses indivíduos que ainda estão aprendendo a ter autonomia ou desenvolvendo seu caráter. Sendo assim, torna-se essencial levar informação e educação seguras relacionadas ao sexo para esses jovens, o que para ser completo deve contar com a sensibilização dos profissionais de saúde.

Em suma, pela compreensão das problemáticas que envolvem a vida sexual ativa de um jovem quando este, lida com a ausência de conhecimento, o objetivo deste trabalho consiste em reconhecer e elucidar a importância de um diálogo informativo para os estudantes do Ensino Médio no campo da Educação e Saúde Sexual, possuindo como foco do projeto explicações sobre as IST's e Métodos contraceptivos.

### **Etapa 1 - Observação da Realidade**

Os alunos do segundo período da turma de Fisioterapia 2022, em concordância com os docentes da disciplina IES-II (Interação ensino e serviço - II), decidiram por aplicar dessa vez os projetos a serem estruturados em uma escola, de preferência na periferia por ter como característica notável carência com relação a esse tipo de trabalho universitário. Sendo assim, na data 12 de dezembro de 2022, em sala de aula, devido ao curto tempo para elaboração e aplicação dos trabalhos (devido ao recesso de natal e fim de ano), definiu-se de forma unânime que as ações seriam palestras acerca de temáticas fundamentais para adolescentes.

Com isso, debateu-se quanto aos assuntos de abordagem, tendo sido elencados um total de oito: Malefícios da exposição excessiva às telas; Ansiedade em estudantes do ensino básico; Como cuidar da Higiene íntima: feminina e masculina; Educação postural no ambiente escolar; Infecções Sexualmente Transmissíveis - IST's e métodos contraceptivos; O bullying associado à saúde mental no âmbito escolar; A importância de hábitos saudáveis para a manutenção da saúde e A consciência corporal aliada ao desenvolvimento de autoestima. Posto isso, estruturou-se um questionário destinado aos alunos da escola selecionada, que demarcaria os cinco assuntos mais votados a serem palestrados, levando em conta que haviam sido formados cinco grupos de universitários para ministrar as palestras.

Dessa forma, mediante a reunião de uma das docentes com a diretora do local designado, houve aceitação rápida e aberta à ideia de os projetos ocorrerem. Assim, pela parte do turno vespertino no dia 15 de dezembro de 2022, em conjunto a uma das professoras, os acadêmicos visitaram a Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Rio Tapajós, com o objetivo de concretizar a primeira etapa do Arco de Maguerez,





intitulada: observação da realidade, que visa analisar as problemáticas do âmbito de trabalho. Com efeito, pôde-se perceber logo ao entrar no ambiente a ausência de projetos e ações, comprovando a concepção anterior de necessidade que escolas afastadas do centro possuíam.

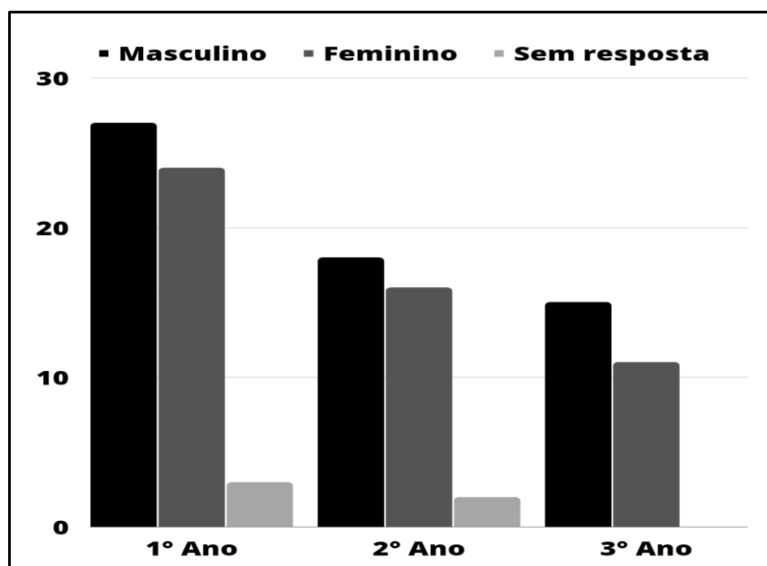
Por fim, nas salas de aula, após a apresentação da professora, dos universitários e a explicação aos alunos de que eles seriam os responsáveis pela decisão dos temas das palestras, foram aplicados nas turmas de Ensino Médio, do 1º ao 3º ano, cerca de 116 questionários. Neles constavam dados da série e sexo correspondentes do estudante e principalmente, lugares para a marcação dos dois temas pelos quais ele havia se interessado mais.

## 2ª Etapa - Pontos-chave

A segunda etapa do Arco de Maguerez, conhecida como "Pontos-chave", busca apresentar de forma simples e direta o que foi compreendido após a observação da realidade (primeira etapa). Sendo assim, de forma posterior a visita técnica fez-se a análise e contabilização dos questionários aplicados, com o objetivo de descobrir quais os cinco temas mais votados pelos questionados.

Com efeito, a análise deu origem ao gráfico abaixo no qual elenca-se os sexos correspondentes dos alunos do Ensino Médio de 1º a 3º ano que participaram da pesquisa:

Gráfico 01. Demonstrativo acerca dos alunos entrevistados

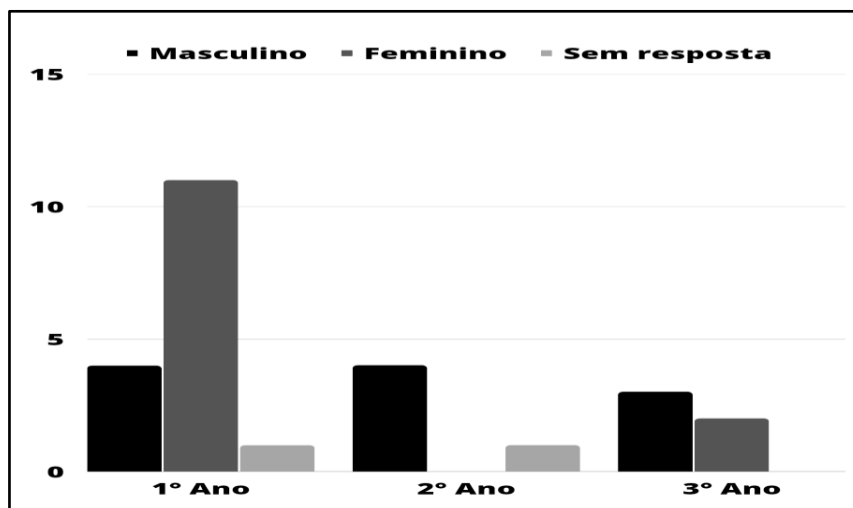


Fonte: acadêmicos de Fisioterapia (2023)

A partir da contagem das respostas dos questionários, houve um debate entre os discentes sobre qual tema demandaria maior atenção e que tivesse menor reconhecimento entre a faixa etária questionada. No total foram 27 devolutivas positivas sobre o tema: Infecções Sexualmente Transmissíveis e Métodos contraceptivos. Logo, tornando-se a problematização desenvolvida no projeto.



Gráfico. 02 Demonstrativo dos alunos que escolheram o tema



Fonte: acadêmicos de Fisioterapia (2023)

### 3ª Etapa - Teorização

Conforme Bueno e Ribeiro (2018), a inserção da Educação sexual na grade curricular das escolas brasileiras deu-se tardiamente, apenas em 1996, com a aprovação da Lei de Diretrizes e Bases (LDB) Lei N° 9.394/96, acompanhada pelo estabelecimento dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN). Dado isso, essa temática que já era um tabu na sociedade daquela época obteve menos restrição quando era citada em âmbito educacional, contudo marcou e marca a população até hoje, uma vez que pela antiga censura, ainda é evitada, fazendo com que a base educacional em sexualidade do povo brasileiro seja frágil.

Posto isso, a essencialidade da abordagem se faz necessária, pois infecções sexualmente transmissíveis são ainda um assunto censurado, mas estão presentes no território brasileiro há muito tempo. A sífilis foi descoberta ainda no século XV, na Europa, que veio ao país por meio das Grandes Navegações, apesar de ser uma infecção muito antiga, os números demonstram o quanto ela está atual em meio a sociedade. Segundo o Boletim Epidemiológico da Sífilis em 2022, os casos de sífilis adquirida em 2011 representavam 9,3 casos para cada 100.000 habitantes, no ano de 2021, foram registrados 78,5 casos para cada 100.000 habitantes. O número exacerbado e crescente ao longo dos anos demonstra a urgência em trabalhar com a população adolescente sobre as infecções sexualmente transmissíveis.

No período compreendido de 2010 a 2016, o incremento no percentual de notificação de casos adquiridos da infecção na faixa etária de 13 a 19 anos correspondeu a 39,9%. Desse modo, deve-se reconhecer a adolescência, período compreendido entre 10 e 19 anos, como uma fase de maior risco de adquirir infecções sexualmente transmissíveis (IST) por estar associada ao desenvolvimento do comportamento sexual. A adolescência também é um momento de descobertas da sexualidade, sem a devida informação e consciência sobre as IST's, a população adolescente permanece desprotegida e corrobora um cenário catastrófico com o aumento desenfreado das infecções (Carvalho et al, 2020).

Sobre as IST's mais abordadas e com maiores incidências, vale destacar a Herpes, que é comumente associado a lesões de membranas mucosas e pele, ao redor da cavidade oral (herpes orolabial) e da genitália (herpes anogenital), tem características que requerem



atenção como a capacidade de o vírus permanecer em latência por longos períodos, podendo sofrer reativação periódica, gerando doença clínica ou subclínica. Possui dois tipos de Herpesvírus tipo 1 e tipo 2 (Ministério da Saúde, 2006).

Outra IST que também está presente no panorama brasileiro é a gonorreia. É uma infecção bacteriana frequente, causada pela *Neisseria gonorrhoeae*, um diplococo Gram-negativo de transmissão quase que exclusiva através de contato sexual ou perinatal. Essa infecção se não tratada pode causar infertilidade feminina. Geralmente está associada a Doença Inflamatória Pélvica (DIP). Além disso, são consequências adicionais importantes as infecções bacteremias, a conjuntivite neonatal e a epididimite aguda. A gonorréia tem-se demonstrado de difícil controle na maioria das populações e permanece um exemplo primário da influência que os fatores demográficos, sociais e comportamentais exercem na epidemiologia de uma doença infecciosa, apesar da disponibilidade de uma terapêutica antimicrobiana eficaz (Penna et al, 2000). Segundo os dados do Ministério da Saúde, em média 500 mil casos são registrados no Brasil, um número que demonstra a alta incidência e a necessidade da educação sexual para os adolescentes que estão iniciando a vida sexual.

Outrossim, a Tricomoníase destaca-se por apresentar índices alarmantes de maneira global e nacional, acerca da qual, conforme a Revista Enfermagem Digital Cuidado e Promoção de Saúde, estima-se haver cerca de 4,3 milhões de casos novos por ano no Brasil. Além disso, é caracterizada como a infecção não viral mais prevalente no mundo, sendo desencadeada pelo protozoário *Trichomonas vaginalis*, nomeado assim por ser encontrado com mais frequência na genitália feminina, além de ter via única de contágio, a sexual, sendo extremamente raros os casos de outro tipo de contaminação (Gomes et al, 2021),

Somado a isso, seu mecanismo patológico é interessante, uma vez que o parasita flagelado ao adentrar na genital feminina acarreta transformação na microbiota vaginal, fomentando a resposta inflamatória e conseqüentemente, reduzindo o percentual de *Lactobacillus sp*, podendo levar a contração de vaginose bacteriana e até mesmo infecção pelo Vírus da imunodeficiência humana (HIV). Conseqüentemente, configura-se de difícil detecção, já que os indivíduos, mormente do sexo masculino são assintomáticos ou oligoassintomáticos e as mulheres, por sua vez, podem variar de portadoras assintomáticas a pacientes com nível de infecção grave (Gomes et al, 2021).

Nesse contexto, a DPI, conceituada como um processo inflamatório que afeta estruturas do trato genital superior do organismo feminino (por exemplo: útero, tubas uterinas e ovários), emerge como consequência de diferentes IST's, uma vez que seu contágio sugere a ascensão do agente infeccioso de partes íntimas como a vagina ou o cérvix de maneira tanto espontânea, como provocada em meio a procedimentos de curetagem, biópsia do endométrio e ainda pela inserção de dispositivos intrauterinos (DIU). Com efeito, possibilidades de infertilidade, gravidez ectópica e dor pélvica crônica atuam diretamente sobre a vida sexual das portadoras, valendo ressaltar que esta é uma das infecções de maior importância quando relacionada a mulheres sexualmente ativas (SHEER et al, 2021).

Ademais, o HIV, provavelmente a principal e primeira lembrança quando há menções às IST's, define-se como o vírus da imunodeficiência humana, justamente por ter como alvo direto o sistema imunológico, provocando a perda de autodefesa dos organismos portadores. Existe para ele três vias de contágio, sendo elas: relação sexual desprotegida quando algum dos parceiros possui o vírus; de mãe para filho na gestação, parto ou durante a própria amamentação; pelo contato com instrumentos não esterilizados que cortam e perfuram. Ainda mais, para esse patógeno apresentam-se duas variáveis, o HIV-I, responsável pela maior parte dos casos, sendo o mais comum e letal e o HIV-II, menos comum do que a primeira cepa e de caráter mais brando (Ministério da Saúde, 2017).



Quanto ao seu processo de manifestação há três fases, que dividem-se em: infecção na fase aguda (de 0 a 4 semanas) - momento de transição entre o contato com o vírus e os primeiros indícios de sintomas, como febre e dor de cabeça; fase assintomática ou de latência clínica - período no qual o HIV está espalhando-se pelo organismo, entretanto não denota sintoma ou sinal, o que pode estender-se de 8 a 10 anos dependendo da pessoa; síndrome da imunodeficiência adquirida (AIDS/SIDA) - estágio de infecção mais grave e que exige, portanto, de mais atenção e cuidados (Ministério da Saúde, 2017).

Além das IST's já mencionadas, deve-se salientar ainda, a infecção pelo Papilomavírus humano (HPV), o qual pertence à família *Papovaviridae* e pode causar uma infecção de transmissão sexual, conhecida como condiloma acuminado ou verruga genital. Há cerca de 120 tipos, sendo que 36 deles podem infectar o trato genital, além de poder ocorrer na região anal e oral (boca, língua e esôfago) (Ministério da Saúde, 2006.). Sua transmissão se dá por contato direto com a pele infectada e dos HPV's genitais, principalmente, por meio das relações sexuais, podendo causar lesões (verrugas com aspecto de couve flor) na vagina, no colo do útero, no pênis e ânus, tais lesões podem ser de alto risco quando são associadas com câncer, já que as células infectadas pelo vírus podem perder o controle natural sobre o processo de multiplicação, invadir os tecidos vizinhos e formar um tumor maligno como o câncer do colo do útero e do pênis; e de baixo risco quando não há essa ligação (Ministério da Saúde, 2010).

O diagnóstico da infecção é realizado pelo reconhecimento de verruga, a qual é o principal sintoma dessa IST, caso as verrugas não estejam visíveis a olho nu, é realizado o diagnóstico pelos exames de peniscopia no homem, e colposcopia na mulher. Em ambos os exames, é colhido material para análise biológica, para assim chegar em um resultado. Além disso, tem-se o diagnóstico subclínico das verrugas precursoras do câncer do colo do útero, que é feito através do exame preventivo de Papanicolaou e é confirmado por meio de exames laboratoriais de diagnóstico molecular, como o teste de captura híbrida. A forma mais eficaz de prevenir é cumprir o calendário vacinal do adolescente, visto que nessa etapa alguns desses indivíduos começam a ter a vida sexual ativa (Alves, Lopes; 2008).

Outra IST a ser citada é a Hepatite B, que é um importante problema de saúde pública, por sua prevalência não só na população brasileira, como também na mundial. Primordialmente, a hepatite B tem como agente patogênico o Vírus da hepatite B (HBV), o qual é um vírus da família *Hepadnaviridae*, que afeta os hepatócitos (células do fígado), tal patógeno é encontrado no sangue e nos líquidos corporais fisiológicos, tendo como principal forma de transmissão a prática relações sexuais sem uso de preservativo, transfusões de sangue, transmissão vertical, uso de drogas injetáveis e compartilhamento de objetos cortantes contaminados (alicate de unha, por exemplo) (Murray, et al, 2010). Ela pode se apresentar na forma crônica ou aguda, sendo a hepatite B aguda mais comum, apresentando sintomas, como febre, mal-estar, náuseas, vômitos, dor no quadrante superior direito, mialgia, colúria (urina com coloração escura) e icterícia (coloração amarelada na pele e nas conjuntivas -branco dos olhos- devido ao acúmulo de bilirrubina na corrente sanguínea graças a disfunção gerada pela doença no fígado) (Ministério da Saúde; 2008).

A melhor forma de prevenção é a vacina contra Hepatite B, cujas doses são aplicadas ao nascer, ao completar 1 mês e aos 6 meses de idade, mas além da vacinação há outras maneiras de evitar tal infecção, que precisam ser seguidas: Não compartilhar objetos de uso pessoal, como lâminas de barbear e depilar, escovas de dente, material de manicure e pedicure e, principalmente, usar preservativos. (Ministério da Saúde, 2007).

Conseqüentemente, é essencial lembrar que na adolescência o corpo muda drasticamente em vários sentidos, como físico, emocional e hormonal. Nesta fase ocorrem buscas de prazer e táticas para benefícios momentâneos, como abuso de álcool, de drogas e relações sexuais, que muitas vezes ocorrem sem a pretensão da utilização de algum



método que previna uma gravidez indesejada ou a contração de alguma IST. (TODD N., et. al., 2020).

Um estudo do Ministério da Saúde, chamado Saúde Brasil, alertou sobre os altos índices de mortalidade infantil associado com mães adolescentes, com 15,3 mortos a cada mil vivos, sendo a taxa nacional de todas as faixas etárias de cerca de 13,4. Esses dados obstétricos enfatizam possíveis influências da imaturidade biológica e condições desfavoráveis (Brasil, 2019).

Dessa maneira, a melhor utilização dos meios midiáticos acerca da conscientização e a divulgação do melhor uso de métodos contraceptivos no Brasil, diminuirá os altos índices de mortalidade parental na adolescência. Vale ressaltar, que uma vasta diversidade desses métodos é disponibilizados no Sistema Único de Saúde (SUS), como principalmente os preservativos masculinos e femininos e injeções mensais (Febrasgo, 2015).

Em suma, o grupo de estudantes universitários responsável por estruturar este artigo, após toda a pesquisa pôde reconhecer mais uma vez a inerência da abordagem em Educação e Saúde sexual, mormente quando ligadas ao público adolescente. Somado a isso, ainda há o fato do curso de escolha dos alunos (Fisioterapia) pertencer às Ciências da Saúde, evidenciando o papel do graduando em ser capaz de perceber a importância de sua própria ação em questões sociais.

#### **4ª Etapa - Hipóteses de solução**

Diante do que foi exposto e relatado anteriormente pelos estudantes, a falta de conhecimento e de diálogos acerca das Infecções Sexualmente Transmissíveis e de Métodos Contraceptivos, poderiam ser contornadas e prevenidas em âmbito escolar. Assim, foram colocadas hipóteses que solucionariam o problema por parte dos discentes, como:

- Organizar uma roda de conversa em sala de aula para que os alunos tivessem oportunidade de tirar dúvidas;
- Desenvolver uma palestra informativa e didática, com o auxílio de material expositivo, e
- Criar um fórum digital, com o auxílio dos alunos, que utilizasse as redes sociais como meio de conscientização.

Desse modo, após debate com o grupo, se afirmou a maior necessidade de realizar uma palestra com slides acerca do tema proposto aliado a dinâmicas com perguntas voltadas ao tema, pois a utilização desse material torna o conteúdo mais dinâmico e fluido, ajudando tanto os ministrantes da palestra, quanto os ouvintes a ter maior absorção do assunto.

#### **5ª Etapa - Aplicação à Realidade**

Para a realização da quinta e última etapa do Arco de Maguerez, os acadêmicos da turma de Fisioterapia 2022 se deslocaram no dia 22 de dezembro de 2022 até a instituição selecionada para a aplicação à realidade, o Colégio Rio Tapajós, a fim de apresentar palestras a respeito dos temas escolhidos pelos próprios estudantes da escola.

Primeiramente, houve um diálogo entre a orientadora Izabel Evangelista e os palestrantes, na intenção de definir quais temas seriam expostos para cada série que participaria da ação -9º ano à 3º ano do ensino médio do colégio em questão. Com isso, pelo turno matutino a série designada a participar da exposição sobre a importância do diálogo informativo acerca das Infecções sexualmente transmissíveis (IST's), gravidez na adolescência e métodos contraceptivos foi a série do 2º ano, e pelo turno vespertino o 3º ano.





Ademais, houve a execução da palestra e com o auxílio de slides dinâmicos destacou-se as IST's mais frequentes entre os adolescentes brasileiros, como a tricomoníase, herpes, sífilis, gonorreia, infecção por HPV e HIV, hepatite B e a DIP, salientando seus sintomas, formas de prevenção e respectivos tratamentos. Além disso, orientou-se sobre as variedades dos métodos contraceptivos no intuito de frisar sua importância na prevenção de doenças e de gravidezes indesejadas. Outrossim, houve uma roda de conversa para debater sobre gravidez na adolescência e sanar as dúvidas que surgiram ao longo da palestra, como: “Com que frequência é recomendado fazer uso da pílula do dia seguinte?”.

Por fim, os acadêmicos desempenharam uma dinâmica que consistia em duas perguntas “Qual a diferença entre HIV e AIDS?” e “Quais são os dois tipos de herpes?”. Com isso, foi possível analisar o envolvimento dos alunos e palestrantes na troca de conhecimentos e experiências, e conseqüentemente foi possível notar um resultado positivo nessa última etapa do Arco de Maguerez.

### Considerações Finais

No presente artigo, discutiu-se sobre a educação sexual dentro das escolas, sobretudo a importância de sua inclusão nas salas de aula, possibilitando maior conhecimento acerca de tudo o que envolve a temática para o público-alvo, com intuito de que estes compreendam para assim lidar com possíveis situações problema que venham a ocorrer, da melhor maneira possível.

O interesse pela temática surgiu pelo conhecimento prévio de que a educação sexual ainda é negligenciada dentro do ambiente escolar, seja pela dificuldade encontrada pelos docentes de abordá-lo seja para evitar conflitos com os pais dos alunos, que na maioria das vezes acreditam ser o tema, um incentivo à entrada precoce na vida sexual ativa.

Diante das problemáticas evidenciadas e levantadas no projeto, foi possível identificar a persistência do tabu no que tange à educação sexual dentro da escola, corroborando para os aspectos negativos observados como: a falta de atenção dos alunos durante a palestra e a vergonha destes ao escutar termos relacionados às genitais, e a necessidade de abordar o conteúdo dentro de sala para os alunos, tendo em vista que a maioria do público-alvo pouco ou nada sabiam acerca dos assuntos abordados.

Logo, a ação realizada, através da palestra, foi necessária para compartilhar o conhecimento e sanar as dúvidas dos alunos, para que, assim, esses estejam mais elucidados sobre o tema.

### Referências

AUSLANDER, B. M; BIRO, F. M; ROSENTHAL, S. L. Genital herpes in adolescents. **Elsevier**, Amsterdam, ano 1, v. 16, n. 1, p. 24-30, 1 jan. 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Doenças de Condições Crônicas e Infecções Sexualmente Transmissíveis – DCCI. **Boletim Epidemiológico da Sífilis, Número especial**

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância, Prevenção e Controle das Infecções Sexualmente Transmissíveis, do HIV/Aids e das Hepatites Virais. **Cuidado integral às pessoas que vivem com HIV pela Atenção Básica: manual para a equipe multiprofissional**. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Uma análise da situação de saúde e das doenças e agravos crônicos: desafios e perspectivas. Saúde Brasil. Brasília, 2019.





BUENO, Rita Cássia Pereira; RIBEIRO, Paulo Rennes Marçal. **História da educação sexual no Brasil: apontamentos para reflexão.** 2018 SBRASH - Sociedade Brasileira de Estudos em Sexualidade Humana RBSH 2018, 29(1); 49-56

CABRAL, Cristiane da Silva; BRANDÃO, Elaine Reis. **Gravidez na adolescência, iniciação sexual e gênero: perspectivas em disputa.** Cad. Saúde Pública 2020; 36(8):e00029420.

CARVALHO, R. X. DA C.; ARAÚJO, T. M. E. DE. Knowledge, attitudes and practices of university adolescents about syphilis: a cross-sectional study in the Northeast. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, n. Rev. Saúde Pública, 2020 54, 2020.

FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA (FEBRASGO). Manual de Anticoncepção, 2015. Acesso em: 21 dez. 2022

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). Departamento de Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica. HIV/aids, Hepatites e outras DST. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2006.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (DF). Ministério da Saúde. **Gonorreia e Clamídia.** 10.11.6. Brasília DF: Ministério da Saúde, 25 abr. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/aids/pt-br/assuntos/ist/gonorreia-e-clamidia>. Acesso em: 2 jan. 2023.

MS/SVS/Departamento de HIV/Aids, Tuberculose, Hepatites Virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis. NOTAS: (1) SICLOM utilizado para validação dos dados do SISCEL; (2) SINAN de 1980 até junho/2022, SISCEL de 2000 a junho/2022 e SIM de 2000 a 2021; (3) Dados preliminares para os últimos 5 anos.

MOREIRA, Murilo Cesar; MAIA, Ana Cláudia Bortolozzi; JACINTO, Helyson Fernando de Aguiar. **Educação sexual nas escolas: concepções e práticas dos professores.** Revista Psicologia e Educação On-Line 2020, Vol. 3, Nº 1, 47 - 54.

PENNA, G. O.; HAJJAR, L. A.; BRAZ, T. M.. Gonorréia. **Revista da Sociedade Brasileira de Medicina Tropical**, v. 33, n. Rev. Soc. Bras. Med. Trop., 2000 33(5), set. 2000.

SECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE (Brasília-DF). Ministério da Saúde. Herpes Simples. Doenças Infecciosas e Parasitárias: guia de bolso, Brasília DF, v. 1, n. 1, ed. 6, p. 180-183, 2006.

SOUZA, Gisele Leles; REIS, Luana Araújo dos; MALHEIRO, Thalia Oliveira. **A metodologia da problematização como estratégia de ensino em curso superior.** Research, Society and Development, v. 10, n.13, e01101320873, 2021.

SCHEER, I. O; LIRA, J. A.; LEGATTI, J. N; CHAVES, G. A. B; SOUSA, I. C. de; SILVA, C. C. da; GIL, F. R; AMÂNCIO, N. de F. G. **Abordagem da doença inflamatória pélvica: uma revisão de literatura/ Pelvic inflammatory disease approach: a literature review.** Brazilian Journal of Health Review, [S. l.], v. 4, n. 1, p. 169–187, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n1-016.

TODD N, BLACK A. Contraception for Adolescents. J Clin Research in Pediatric Endocrinology, 2020; 12(Suppl 1): 28-40. Acesso em: 22 dez. 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). Instituto Nacional do Câncer. Comitê permanente de acompanhamento da vacina do HPV. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2010

ALVES AS, Lopes MHBM. Uso de métodos anticoncepcionais entre adolescentes universitários. Rev Bras Enferm. 2008 Mar-Abr; 61(2):170-7.



MURRAY PR, Rosenthal KS, Pfaller MS. **Microbiologia médica**. Rio de Janeiro (RJ): Ed. Elsevier; 2010. 629-42 p

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR) Secretária de Vigilância em Saúde. Material instrucional para capacitação em vigilância epidemiológica das hepatites virais. Brasília (DF): Ministério da Saúde (BR); 2008.



## METODOLOGIA DA PROBLEMATIZAÇÃO: A IMPORTÂNCIA DE HÁBITO SAUDÁVEIS PARA MANUTENÇÃO DA SAÚDE

Alan José Mota de Sena  
Andria Karina de Sousa Sousa  
Dandara Aida Camargo de Oliveira  
Myllena Vitória Santos de Sousa  
Matheus Quarella Munhoz  
Izabel Alcina Soares Evangelista  
Maiara Silvana Salgado Batista

### RESUMO

Partindo do pressuposto de que ser saudável não apenas se resume a ausência de doenças, e que de fato é estar em completo bem-estar físico e mental, a saúde de uma pessoa sofre influência diretamente da sua qualidade de vida e dos hábitos que ela preserva. Dessa forma, tratar de hábitos saudáveis com adolescentes é de suma importância, pois além de interferir beneficentemente na saúde desses jovens a curto prazo, também tem o poder de levar a um futuro com adultos e idosos mais dispostos. Objetivo: identificar a importância de hábitos saudáveis para a manutenção da saúde de adolescentes escolares. Desenvolvendo a metodologia da problematização com base no arco de Maguerez, valorizando as cinco etapas: observação da realidade, postos-chave, teorização, hipótese de solução e aplicação à realidade. Foi identificado, através de aplicação de questionários em uma instituição pública, a alta demanda de jovens interessados pelo assunto. Sendo realizada uma palestra para os alunos da 1º série do ensino médio dessa instituição como proposta de intervenção. Pode-se analisar um feedback positivo por parte dos estudantes da escola presentes na ação, pois reconheceram que é de grande relevância manter hábitos saudáveis para o bom funcionamento do nosso organismo e que é possível obter uma melhora na saúde física e psicossocial de forma simples e econômica.

### Introdução

Durante muito tempo a saúde foi entendida simplesmente como o estado em que havia ausência de doenças. Considerada insatisfatória, essa definição do que é saúde foi substituída por outra, que tende a perceber o indivíduo como um todo, não como um mero enfermo, nessa perspectiva surgiu um novo conceito de saúde que engloba bem-estar físico, mental e social. (Filho, 2011)

Partindo do pressuposto de que ser saudável não apenas se resume a ausência de doenças, e que os fatores que interferem na saúde dos indivíduos vão além da esfera biológica, buscou-se ao longo dos anos estudar quais aspectos influenciam na higidez dos indivíduos. Assim surgiu a ideia de qualidade de vida, que segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), trata-se da “a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Assim a saúde de uma pessoa sofre influência diretamente da sua qualidade de vida e essa por sua dependerá de múltiplos fatores que estão relacionados com as condições e percepções de vida de cada um (Serafim, 2007).

Atrelado a saúde e qualidade de vida, outro termo muito utilizado para qualificar a saúde de um indivíduo é o de hábitos saudáveis visto sua importância para a manutenção do bem-estar. Dessa forma, para que se tenha um completo bem-estar físico e mental é necessário a adoção de práticas benéficas para saúde, tais como: alimentação saudável, prática de atividade física, ou uma boa noite de sono, ou seja, a aquisição de hábitos saudáveis durante a vida garante a saúde do indivíduo bem como a qualidade de vida do mesmo (Silva et al, 2014).



Para Silva et al (2017), é na adolescência que a prática de hábitos saudáveis deve ser estimulada pois é nessa fase os indivíduos começam a perceber a importância do cuidado com a saúde, e seus benefícios para o corpo, além de que hábitos adquiridos nesse período da vida são frequentemente perpetuados para a fase adulta. Ademais, os benefícios associados aos hábitos saudáveis na adolescência são diversos, e estão voltados ao crescimento, desenvolvimento cognitivo e saúde mental.

Nesse viés ações de promoção à saúde para esse público são de grande relevância pois além de interferir beneficentemente na saúde desses sujeitos a curto prazo também tem o poder de levar a um futuro com adultos e idosos mais saudáveis.

Assim sendo, esse artigo teve como objetivo promover uma palestra sobre a importância de hábitos saudáveis para alunos da Escola Estadual de Ensino Médio e Fundamental Rio Tapajós. Para tal, foi utilizado como base para estudo a metodologia da problematização com o Arco de Maguerez, que possui cinco etapas, sendo respectivamente: observação da realidade, pontos chave, teorização, hipóteses de solução e aplicação à realidade.

### **Etapa 1 - Observação da Realidade**

Fazendo parte da disciplina de Interação Ensino e Serviço (IES), no dia 06 de dezembro de 2022 foi programado a realização de atividades em uma escola. Realizamos uma visita na Escola Rio Tapajós com objetivo de fazermos uma conferência para os alunos da instituição. Então a Turma de Fisioterapia 2022 se dividiu em 5 grupos e assim cada grupo daria uma palestra sobre temáticas que os próprios estudantes da Escola viriam a escolher.

No dia 15 de dezembro de 2022, uma parcela dos universitários do curso de Fisioterapia, juntamente com a professora Izabel Evangelista, foi para a instituição de ensino fundamental e médio coletar informações sobre quais assuntos eles gostariam de ver sendo debatidos na apresentação. Os temas escolhidos foram “Ansiedade em Estudantes do Ensino Básico”, “Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST’s) e Métodos Contraceptivos”, “Consciência Corporal Aliada ao Desenvolvimento de Autoestima”, “Bullying Associado a Saúde Mental no Âmbito Escolar” e “A importância de hábitos saudáveis para a manutenção da saúde”, essa última em questão, por meio de sorteio.

### **Etapa 2 - Pontos-chave**

Diante das respostas obtidas no questionário, verificou-se que uma grande quantidade de estudantes tinha dúvidas a respeito da importância de hábitos saudáveis para a saúde. Assim, tendo em vista a relevância do referido tema para a promoção da saúde dentro das escolas optou-se pela escolha desse. Doravante buscou-se refletir de maneira mais aprofundada sobre esse assunto, e após inúmeros debates a respeito alguns questionamentos surgiram. Sendo eles:

Qual nível de entendimento que os estudantes do ensino básico têm acerca do conceito saúde, qualidade de vida e hábitos de vida?

Quais os benefícios que a manutenção de hábitos saudáveis promove na vida dos jovens em idade escolar?

De que forma as tecnologias digitais podem influenciar (positiva ou negativamente) na qualidade de vida dos adolescentes escolares?

Como a promoção e conscientização acerca da importância dos hábitos saudáveis, ainda na juventude, pode influenciar no estilo de vida desses indivíduos na fase adulta?



### Etapa 3 – Teorização

Segundo o dicionário Michaelis (2015), hábito “é a inclinação por alguma ação, ou disposição de agir constantemente de certo modo, adquirida pela frequente repetição de um ato”. Pensando dessa forma, hábitos saudáveis, são práticas que tem como objetivo proporcionar uma melhor qualidade de vida com bem-estar e saúde — física e mental.

Para Alcântara et al (2018), a era tecnológica tem facilitado o processo de aquisição de conhecimento acerca da relevância dos hábitos saudáveis para a saúde, através da disseminação do conhecimento. que possibilita a autonomia no processo de aprendizagem dos indivíduos, e os estimulam a promover mudanças nos seus estilos de vida. Dessa forma, a educação em saúde vem sendo um dos principais métodos que contribuem para essa maior aceitação da responsabilidade que o indivíduo tem com sua própria saúde. No entanto, cabe ressaltar a dificuldade de se promover a mudança de hábitos em indivíduos adultos visto que esses hábitos estão arraigados nesses sujeitos, muitas vezes, desde a adolescência.

A adolescência é a etapa da vida compreendida entre a infância e a fase adulta, marcada por um complexo processo de crescimento e desenvolvimento biopsicossocial, onde ocorrem intensas mudanças no status quo desses indivíduos. Concernente a isso Barufaldi et al (2016), afirma que aliado a essas transformações observa-se um processo contínuo de aquisição de conhecimentos e que esses têm influência sobre muitos aspectos da vida adulta relacionados como preferências, alimentação e saúde. Nessa perspectiva, intervenções no âmbito da saúde do adolescente nesse período tem a capacidade de moldar comportamentos saudáveis para toda a vida.

Faial et al (2016), diz ainda que a expressividade e a significância que a juventude representa como geração futura, torna ainda mais pertinente a elaboração de estratégias direcionadas à saúde dos adolescentes com foco na redução dos agravos evitáveis, fortalecendo vínculos de forma a desenvolver a autonomia dos sujeitos para o alcance da saúde com qualidade de vida.

Hábitos simples como: praticar atividade físicas, ter uma alimentação saudável, momentos de lazer ou um boa noite sono são capazes de gerar inúmeros benefícios na saúde dos adolescentes, é o que veremos nos tópicos a seguir.

#### Alimentação

A adolescência é entendida como um período marcado por mudanças físicas, psíquicas e sociais no indivíduo. Essa fase é marcada por mudanças psicológicas e sociais, tais mudanças sofrem uma forte influência do meio estão inseridos, assim o jovem procura se encaixar socialmente (Gonçalves, 2007). Por esse motivo, esse período assume um papel importante na escolha do estilo de vida do indivíduo e pode proporcionar a formação de hábitos saudáveis ou não (Brasil, 2009).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a adolescência como um período que ocorre entre os 10 e 19 anos, a primeira fase acontece dos 10 aos 14 anos e é marcada pelas mudanças puberais, tendo uma alta demanda nutricional. Dessa forma, entende-se que a alimentação adequada durante a adolescência é fundamental, pois, possibilita ao indivíduo uma melhor qualidade de vida, saúde, crescimento, desenvolvimento físico e cognitivo saudável (Silva, et al 2014).

A alimentação saudável tem foco na diminuição do consumo de alimentos hipercalóricos, o aumento na ingestão de frutas, legumes e verduras, com intuito de alcançar uma alimentação rica em proteínas, ferro, cálcio e vitaminas, proporcionando assim a manutenção de uma alimentação adequada (Zancul, 2008).



O quesito alimentício deve ser trabalhado com crianças e adolescente através de práticas educativas alimentares, visando conscientizar essa parcela da massa da importância da nutrição para a promoção da saúde e qualidade de vida (Story et al, 2009).

Dessa forma, a alimentação não se restringe a uma atividade individual, mas também social, que envolve a relação familiar e com o outro, tendo influência na socialização, educação, na transmissão de costumes e valores, relacionados à saúde e ao bem-estar dos indivíduos (Tomé et al, 2011).

### **Atividade Física**

A atividade física em diferentes formas e modalidades contribui para a promoção da saúde (Ferreira, 2001). A prática de atividade física baseia-se na construção de um ambiente propício, condições físicas adequadas, convivência saudável e oferece orientações sobre saúde física e mental para atingir os objetivos sugeridos, garantindo assim as condições adequadas para o processo de desenvolvimento pessoal. Nesse sentido, considera-se saúde ir além da ausência de doença e configurar-se a um estado de bem-estar físico, mental e social (Segre e Ferraz, 1997). Este é assim encarado como um todo, envolvendo todos os processos numa perspectiva centrada na pessoa/indivíduo e nas várias dimensões que a envolvem (sejam elas biológicas, psicológicas ou sociais).

Além disso, Gonçalves et al. (2007), observaram que a idade é um importante determinante cultural e, com base nesse entendimento, os jovens mais velhos buscam motivos para exigir novos constrangimentos e integração social quando desejam ingressar em uma sociedade ou grupo. No que diz respeito à vida ativa, nesse aspecto o indivíduo na adolescência, por meio de ações e contato com outras pessoas ao seu redor, influencia-se a tornar-se mais ativo ou sedentário conforme sua origem. "Apesar da reconhecida importância da atividade física como fator de promoção da saúde e prevenção de doenças, a prevalência de atividade física de baixo nível é alta e parece afetar pessoas de todas as idades" (Tassitano et al., 2007).

Portanto, a saúde parece ser um meio utilizado para prolongar a vida. Com base nesse entendimento, é na adolescência que o indivíduo se conscientiza da importância dos cuidados com a saúde e dos benefícios que isso pode trazer para o próprio corpo. "A adolescência é uma categoria sociocultural historicamente construída segundo múltiplos critérios que abrangem tanto dimensões biopsicológicas quanto temporais e sociais" (Ferreira et al., 2007, p. 218).

### **Lazer**

Em caráter biomédico o lazer pode ser caracterizado como uma terapêutica que auxilia em processos de condições que afetam os sistemas neurológico e musculoesquelético por meio de intervenções que atenuem disfunções ou de modo preventivo nos aspectos fisioterapêuticos.

Pinheiro e Gomes (2011), apontam que o fisioterapeuta trabalha com objetivos curativos e reabilitadores, os quais se concretizam por meio de métodos e técnicas para restauração, desenvolvimento e conservação das capacidades físicas do paciente. Ou seja, refere-se a uma prática com vistas para o indivíduo como um resultado do binômio saúde-doença. No entanto, as práticas de lazer quando incorporadas às diretrizes de tratamento podem ampliar a perspectiva e campo de atuação deste profissional.

Diante disto, no que tange ao eixo aqui abordado a respeito do público-alvo selecionado, a qualidade de vida no período de desenvolvimento relativo à adolescência é uma construção multidimensional. Diversos fatores podem constituir processos de manutenção em saúde, tais como: acesso à serviços de educação, cultura, inserção em





ambientes de incentivo a habilidades sociais e pessoais. Entre essas possibilidades surge com mais evidência as práticas de lazer (Beserra; Alves; Gubert, 2015).

Andrade et. al. (2018), compreendem o lazer como um conjunto de atividades não-obrigatórias e sem vinculação a tarefas escolares ou laborais. Considera-se como maneira de descanso e recreação, a qual promove substancialmente bem-estar e sensação de prazer, nuances importantes para o modo como o sujeito estabelece autonomia, criatividade e abertura para o bem-estar físico e subjetivo.

Atividades relacionadas às artes e ao exercício físico como práticas de lazer estão associadas a maiores níveis de hábitos saudáveis de modo contínuo. Se trata de uma estratégia também para início de relações sociais, as quais podem ser um eixo de fortalecimento em saúde mental, conforme apresenta Martins (2019).

Batista et. al. (2012), citam o jogo, a brincadeira, a festa, o passeio, o esporte e em alguns casos, o ócio, como elementos constituintes do fenômeno de lazer, os quais integram este campo como uma manifestação cultural que permite o exercício de pintura, escultura, literatura, dança, música e cinema. Cita-se ainda, o cuidado para com animais de estimação como uma via de construção de comportamentos menos sedentários e com maior estimulação de substâncias de prazer, o que qualifica também uma estratégia de lazer (Mcconnel, 2011).

## Sono

O sono constitui-se em um aspecto fundamental da vida do ser humano. Possui função restaurativa, de conservação de energia e de proteção. Sua privação pode determinar importante prejuízo em curto ou em longo prazo nas atividades diárias do homem, causando adversidades sociais, somáticas, psicológicas ou cognitivas (Neves; Macedo; Gomes, 2018).

O sistema de classificação dos estágios do sono atualmente mais aceito foi proposto por Rechtschaffen e Kales, e são classificados em: Vigília, Sono não-REM (N1, N2, N3) e Sono REM. Vigília é o estágio em que estamos acordados, já as características gerais do sono NREM são: relaxamento muscular, redução de movimentos corporais, respiração regular e ocorre uma progressão de profundidade do sono, assim o estágio 3 (N3) é reconhecido por ser a fase de sono mais profunda. O termo REM significa Rapid Eye Movement “Movimentos Oculares Rápidos” e é caracterizado pela hipotonia, emissão de sons, movimentos oculares rápidos, sonhos, respiração irregular. As fases do sono irão se alternar ao longo da noite e ocorre bastante secreção de hormônios, em sua maioria GH e a Melatonina. (Oliveira; Tullio; Costa, 2022).

Segundo Boreal (2019), ter controle do uso de estimulantes ou excitantes; respeito pelo ambiente e factores que favorecem o sono; evitar exercício físico intenso ou esforço intelectual antes da hora de deitar e principalmente ter horários regulares de deitar e levantar mesmo durante os fins de semana, resultam em uma melhora na qualidade do sono. Pensando nisso, a National Sleep Foundation criou uma tabela de horas de sono recomendadas para cada faixa etária, auxiliando na orientação das pessoas que não saibam de tal informação.

Quadro 01. Faixa etária e horas de sono.

FAIXA ETARIA	HORAS DE SONO POR NOITE
Recém-nascidos (0-3 meses)	14 a 17 Horas
Bebês (4-11 meses)	12 a 15 Horas
Crianças pequenas (1-2)	11 a 14 Horas



FAIXA ETARIA	HORAS DE SONO POR NOITE
Crianças em idade pré-escolar (3-5)	10 a 13 Horas
Crianças em idade escolar (6-13)	9 a 11 Horas
Adolescentes (14-17)	8 a 10 Horas
Adultos jovens (18-25)	7 a 9 Horas
Adultos (26-64)	7 a 9 Horas
Idosos (65 anos ou mais)	7 a 8 Horas

Fonte: National Sleep Foundation.

#### Etapa 4 - Hipótese de Solução

Diante do exposto anteriormente, o grupo começou a analisar possíveis hipóteses de solução para trabalhar a temática hábitos saudáveis para a manutenção da saúde. Após a conversa em grupo foram elencadas algumas soluções para problemática, são elas:

- ✓ Roda de conversa para o debate e análise do conhecimento prévio dos alunos da escola sobre o assunto hábitos saudáveis;
- ✓ Jogos educativos abordando a temática de hábitos saudáveis;
- ✓ Entrega de cartilhas para os alunos abordando a importância de adquirir hábitos saudáveis durante a vida;
- ✓ Palestra educativa e informativa sobre o assunto e aplicação de dinâmica ao final da abordagem.

No momento seguinte, após discussões entre o grupo, optou-se pela palestra educativa, pois a aplicação seria mais viável, podendo ser trabalhada de maneira informativa e acessível, além disso, a palestra possibilita a aplicação de uma dinâmica para fixação do assunto abordado.

#### Etapa 5 - Aplicação à Realidade

Na última etapa do arco, a aplicação da realidade, foi realizada uma palestra sobre “A importância de hábitos saudáveis para a manutenção da saúde”, no dia 22 de dezembro de 2022, no Colégio Rio Tapajós, nos turnos matutino e vespertino. Dessa forma, a logística dos acadêmicos de fisioterapia foi realizada por meio de transporte oficial da Universidade do Estado do Pará, campus XII, com ida e volta nos dois períodos do dia. Diante disso, pela manhã, a palestra foi realizada no auditório da escola, com aproximadamente 40 alunos divididos em 3 turmas do primeiro ano do ensino médio. Já pela tarde, foi realizada apenas uma única palestra, com também uma turma do primeiro ano do ensino médio.

Dessa forma, a palestra foi realizada de forma organizada, explicando e incentivando os alunos da escola pública sobre a importância destes hábitos saudáveis para o organismo e todos os benefícios que estes podem trazer. Ressaltando, ainda, que os alunos estavam dispostos a interagir com a palestra, realizando perguntas aos acadêmicos de fisioterapia quando dúvidas surgiam.

Após a finalização das atividades, foram realizadas perguntas já pré-estabelecidas ao público sobre os temas que foram abordados, com premiações para aqueles cujas respostas estavam corretas. Por fim, pode-se analisar um feedback positivo por parte dos estudantes da escola presentes na ação, pois reconheceram que é de suma importância manter hábitos saudáveis para o bom funcionamento do nosso organismo e de uma forma



simples é possível obter uma melhora na saúde física e psicossocial, melhorando, assim, sua qualidade de vida.

### Considerações Finais

Diante da problemática levantada no projeto, foi possível evidenciar a importância de hábitos saudáveis para a manutenção da saúde, tendo em vista a necessidade de discutir tal assunto em um ambiente educacional e que a falta desses costumes pode acarretar problemas de curto ou longo prazo afetando a vida dos estudantes. Logo, a ação realizada para destacar a importância desses hábitos foi necessária para que, assim, fosse fomentado o conhecimento sobre a qualidade de vida entre os alunos com o intuito de estimular práticas cada vez mais saudáveis, visando sempre a promoção da saúde.

Ainda, uso metodologia da problematização com o Arco de Maguerez neste trabalho foi indispensável para que esse problema tão relevante fosse levantado, e no decorrer das etapas da metodologia pode-se perceber mais intimamente a importância dessa temática para a promoção da saúde entre os adolescentes, culminando na realização da palestra como meio de intervir na problemática abordada, fechando assim as cinco etapas do arco com a aplicação à realidade.

Por fim, conclui-se que após a finalização deste projeto é relevante que os alunos da Escola Rio Tapajós, com apoio da escola e da família busquem se inserir em uma rotina mais ativa e saudável, a fim de usufruírem dos vastos benefícios que hábitos saudáveis podem proporcionar na vida, corpo e mente, melhorando a qualidade de vida deles.

### Referências

ALCANTARA, Caroline Magalhães de et al. Tecnologias digitais para promoção de hábitos alimentares saudáveis dos adolescentes. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 72, p. 513-520, 2019.

ANDRADE A, et al. Níveis insuficientes de atividade física de adolescentes associados a fatores sociodemográficos, ambientais e escolares. **Ciência e Saúde Coletiva**. 2018;23(12):4277-88.

BARUFALDI, Laura Augusta et al. ERICA: prevalência de comportamentos alimentares saudáveis em adolescentes brasileiros. **Revista de Saúde Pública**, v. 50, 2016.

BATISTA, J. C.; RIBEIRO, O. C. F.; NUNES JUNIOR, P. C. Lazer e Promoção de Saúde: Uma Aproximação Conveniente. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, [S. l.], v. 15, n. 2, 2012.

BESERRA, Eveline Pinheiro et al. Percepção de adolescentes acerca de suas atividades de vida, trabalho e lazer [Adolescents' perceptions of their living, working and playing activities]. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 23, n. 5, p. 627-632, 2015.

Borel, A.-L. Sleep Apnea and Sleep Habits: Relationships with Metabolic Syndrome. **Nutrients** 2019, 11, 2628. <https://doi.org/10.3390/nu11112628>

CÂMARA, Ana Maria Chagas Sette et al. Percepção do processo saúde-doença: significados e valores da educação em saúde. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 36, n. 01, p. 40-50, 2012.



FAIAL, Ligia Cordeiro Matos et al. A escola como campo de promoção à saúde na adolescência: revisão literária. **Rev Pró-Uni**, v. 7, n. 2, p. 22-29, 2016.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GRONDIN, Lina Maria Viezzer. Percepção de hábitos saudáveis por adolescentes: associação com indicadores alimentares, prática de atividade física e controle de peso corporal. **Revista brasileira de Ciências do Esporte**, v. 24, n. 1, 2002.

GONÇALVES, H.; HALLAL, P. C.; AMORIM, T. C.; ARAUJO, C. L.; MENEZES, A. M. B. Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência. **Revista Panamericana Salud Publica**. v. 22, n. 4, p. 246-53, 2007.

HÁBITO, In Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa. **Michaelis**. São Paulo: Melhoramentos, 2015. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/h%C3%A1bito/> [Acesso em 2 fevereiro de 2023]

MARTINS, Francielle. Vivências socioeducativas para promoção da saúde em idosos: avaliando a intervenção. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, vol. 7, núm. 2, 2019.

MCCONNELL, Allen R. et al. Friends with benefits: on the positive consequences of pet ownership. **Journal of personality and social psychology**, v. 101, n. 6, p. 1239, 2011.

NEVES, G. S. M. L.; MACEDO, P.; GOMES, M. M. Transtornos do sono: visão geral. **Revista Brasileira de Neurologia**, Rio de Janeiro, RJ, Brasil, v. 54, n. 1, p. 32-38, 14 mar. 2018.

OLIVEIRA, Antonio Jaylson Nascimento de; SENA, Ana Cristina de Jesus; MARTINS, Maria das Graças Teles. O bem-estar subjetivo em adolescentes: afetos positivos e afetos negativos. **Revista Eletrônica Estácio Papirus**, v. 5, n. 1, 2018.

OLIVEIRA, L. L.; TULLIO, P. C.; COSTA, C. A. SONO E QUALIDADE DE VIDA. **XX JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS**. Ponta Grossa, PR, Brasil, ano 2022, v. 20, ed. 1, 28 out. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Definição de Saúde**. Genebra, 1946.

PINHEIRO, Marcos Filipe Guimarães; GOMES, Christianne Luce. A temática do lazer em cursos de graduação da área da saúde. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 17, p. 579-590, 2011.

SERAFIM, F. M. M. P. Promoção do bem-estar global na população sénior - práticas de intervenção e desenvolvimento de actividades físicas. Dissertação (mestrado em Ciências da Educação) Universidade do Algarve, 246 p. 2007.

SILVA, Antonio Carlos Santos da et al. Representações sociais de adolescentes sobre ser saudável. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 36, p. 397-409, 2014.

SILVA, Dayanne Caroline de Assis et al. Percepção de adolescentes sobre a prática de alimentação saudável. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. 2015, v. 20, n. 11.

SILVA, Jordana Sousa et al. O conceito de saúde e de hábitos saudáveis na escola. **Pensar a Prática**, v. 20, n. 4, 2017.



SILVA, J.G.; TEIXEIRA, M.L.O.; FERREIRA, M. A. Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente. **Texto & Contexto Enfermagem**. Florianópolis, v. 23, n. 4, p. 1095-1103, 2014.

SITINIKI, R. S. Ciclo Circadiano: o que é, como funciona e como regular. **Minuto Saudável**. Disponível em: < <https://minutosaudavel.com.br/ciclo-circadiano/> > [Acesso em 2 de fevereiro de 2023].

STORY, Mary; NANNEY, Marilyn S.; SCHWARTZ, Marlene B. Schools and obesity prevention: creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. **The Milbank Quarterly**, v. 87, n. 1, p. 71-100, 2009.

TEXTY. Precisa dormir melhor? 5 dicas te ajudam a promover a 'higiene do sono'. **Escola Educação**. Disponível em:< <https://escolaeducacao.com.br/precisa-dormir-melhor-5-dicas-te-ajudam-a-promover-a-higiene-do-sono/> > [Acesso em: 2 de fevereiro de 2023].

TOMÉ, Gina et al. A influência da comunicação com a família e grupo de pares no bem-estar e nos comportamentos de risco nos adolescentes portugueses. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 24, p. 747-756, 2011.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. Fases do Sono. **ObservaPed**. Disponível em: <<https://www.medicina.ufmg.br/observaped/fases-do-sono/> > [Acesso em: 2 de fevereiro de 2023].

ZANCUL, Mariana de Senzi. **Orientação nutricional e alimentar dentro da escola: formação de conceitos e mudanças de comportamento**. 2008. 132 f. Tese (doutorado) - Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Ciências Farmacêuticas, 2008.





