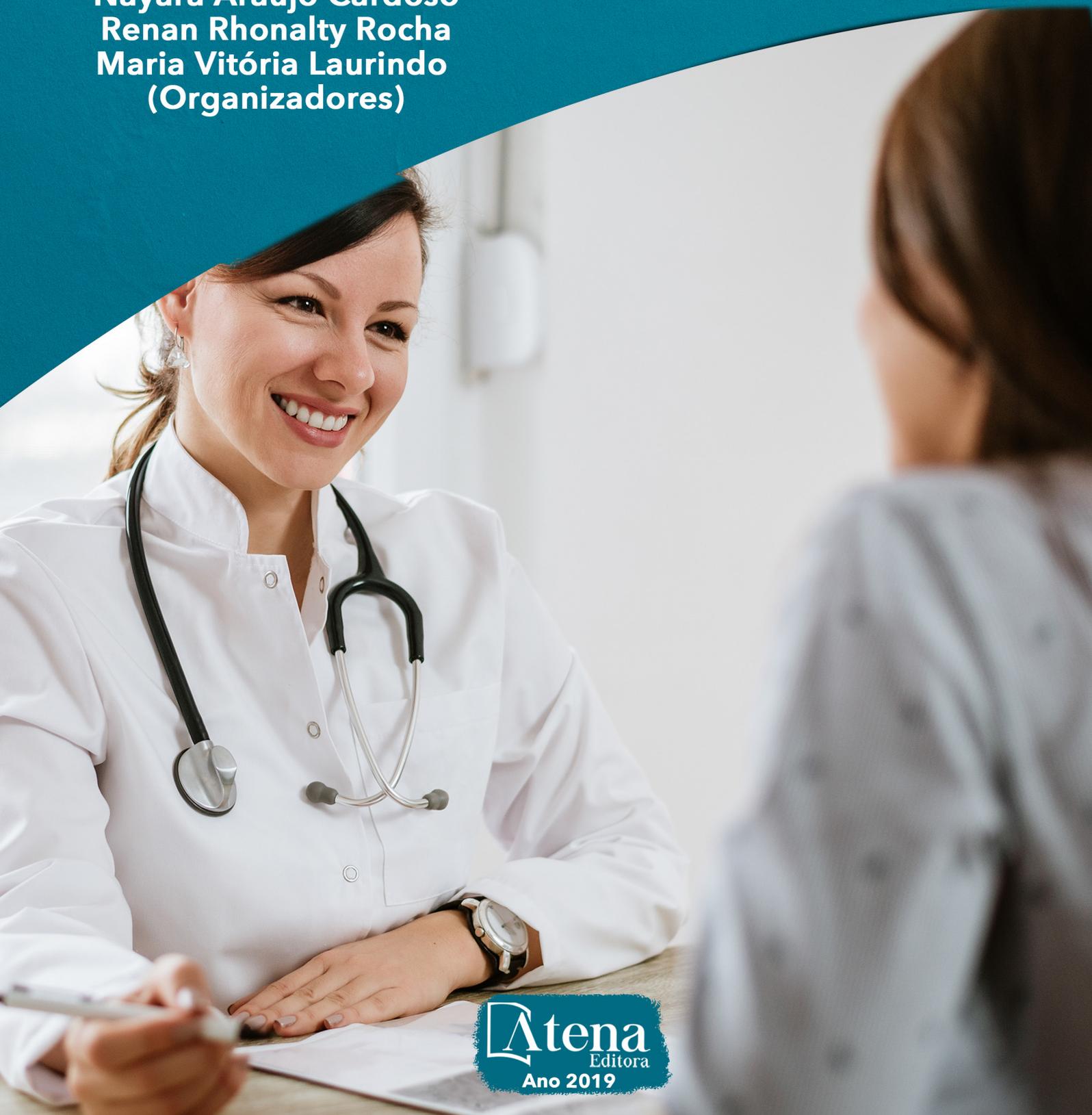


NOVOS PARADIGMAS DE ABORDAGEM NA MEDICINA ATUAL

**Nayara Araújo Cardoso
Renan Rhonalty Rocha
Maria Vitória Laurindo
(Organizadores)**



Atena
Editora
Ano 2019

Nayara Araújo Cardoso
Renan Rhonalty Rocha
Maria Vitória Laurindo
(Organizadores)

Novos Paradigmas de Abordagem na Medicina Atual

Atena Editora
2019

2019 by Atena Editora
Copyright © Atena Editora
Copyright do Texto © 2019 Os Autores
Copyright da Edição © 2019 Atena Editora
Editora Executiva: Prof^a Dr^a Antonella Carvalho de Oliveira
Diagramação: Karine de Lima
Edição de Arte: Lorena Prestes
Revisão: Os Autores

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^a Dr^a Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Prof^a Dr^a Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof^a Dr^a Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof^a Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof^a Dr^a Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^a Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Prof^a Dr^a Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof^a Dr^a Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof.^a Dr.^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Conselho Técnico Científico

Prof. Msc. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Msc. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Prof.ª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Prof. Msc. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Msc. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Prof. Msc. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof.ª Msc. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Msc. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof.ª Msc. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal
Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
N945	Novos paradigmas de abordagem na medicina atual [recurso eletrônico] / Organizadores Nayara Araújo Cardoso, Renan Rhonalty Rocha, Maria Vitória Laurindo. – Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2019. – (Novos Paradigmas de Abordagem na Medicina Atual; v. 1) Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-85-7247-413-9 DOI 10.22533/at.ed.139192006 1. Medicina – Pesquisa – Brasil. 2. Pesquisa médica. I. Cardoso, Nayara Araújo. II. Rocha, Renan Rhonalty. III. Laurindo, Maria Vitória. IV. Série. CDD 610.9
Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná - Brasil
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

A obra “Novos Paradigmas de Abordagem na Medicina Atual” é integrada por uma série de livros de publicação da Atena Editora, em seus 21 capítulos do volume 1, a qual apresenta relatos de práticas inovadoras no âmbito da saúde, tendo como foco profissionais das áreas de medicina, enfermagem, fisioterapia, nutrição e psicologia.

No Brasil, desde as duas últimas décadas, é perceptível a transformação no contexto da saúde, tendo em vista a superação do seu perfil anteriormente excludente e os resultados da ampliação tecnológica da medicina no ato de cuidar. Tal inovação engloba a busca, a evidenciação, a experimentação e a adoção de novos produtos, processos e formas organizacionais, a partir de novos e recentes conhecimentos e estratégias, a fim de ofertar o novo e o melhor para os usuários dos serviços de saúde.

Atualmente, o caráter inovador das práticas de saúde oferecidas à sociedade é atribuído, não apenas ao ineditismo, mas também à renovação de algumas práticas que no passado foram “postas à sombra” devido aos valores hegemônicos do capitalismo, como o individualismo e a larga competição pelo sucesso. Assim, estas novas práticas estão voltadas para o cuidado integral do paciente, levando em consideração o bem estar físico, mental e social. Desse modo, este novo tipo de cuidado não deve ser pensado a partir de um bloco monolítico de sentidos relacionados apenas à referida tríade, e sim a partir de uma teia de significados, incluindo a prevenção dos agravos e a promoção da saúde, na medida em que os padrões sociais de relações subjacentes, como empatia, colaboração e cordialidade, também se fazem presentes. Portanto, a soma destes fatores estão diretamente ligados ao sucesso no tratamento e cura de pacientes.

Sendo assim, com o intuito de contribuir, apoiar e trazer novas referências à literatura para os profissionais de saúde, este volume aborda várias pesquisas as quais empregam práticas inovadoras e atualizadas no acompanhamento e cuidado ao paciente. Assim, esta obra é dedicada tanto para os estudantes das áreas supramencionadas, quanto para os profissionais. Logo, os artigos apresentados neste volume abordam: a importância da fisioterapia para pacientes autistas; o acompanhamento e avaliação nutricional de pacientes com câncer; o estímulo à mobilização para doação de sangue, órgãos e tecidos; educação em saúde sobre hanseníase; educação inclusiva para crianças com necessidades especiais; a importância da saúde mental no contexto da integralidade em saúde; noções de primeiros socorros nas escolas; correlação entre estilo de vida e saúde/doença; práticas relacionadas à funcionalidade e cognição para pacientes idosos, entre outros.

Dessa forma, almejamos que este livro possa contribuir e embasar as práticas inovadoras de cuidado ao paciente nos diferentes âmbitos da saúde e estimular o desenvolvimento e aplicabilidade dessas e de outras práticas no contexto de trabalho, a fim de garantir um cuidado digno em saúde.

Nayara Araújo Cardoso
Renan Rhonalty Rocha
Maria Vitória Laurindo
(Organizadores)

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
A ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA EM PACIENTES COM ESPECTRO DO AUTISMO	
Ana Isabel Costa Buson	
Alan Alves de Souza	
Amanda do Carmo Coutinho	
Iasmin Oliveira Sampaio	
Leonora Oliveira Leite	
Linajara Silva Monteiro	
Paulo Fernando Machado Paredes	
Patrícia da Silva Taddeo	
DOI 10.22533/at.ed.1391920061	
CAPÍTULO 2	5
A SUPLEMENTAÇÃO DE PROBIÓTICOS AUMENTA O TEMPO DE REMISSÃO EM PORTADORES DA DOENÇA DE CROHN	
Valéria Silva de Lima	
Alana Carvalho Ferreira	
Camila Moreira da Costa Alencar	
Camila Pinheiro Pereira	
Alane Nogueira Bezerra	
DOI 10.22533/at.ed.1391920062	
CAPÍTULO 3	14
ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL AMBULATORIAL DE PACIENTES COM CÂNCER DE CABEÇA E PESCOÇO EM TRATAMENTO RADIOTERÁPICO	
Karine Montrezor Maia	
Liliane Soares Corrêa de Oliveira	
Célia Lopes da Costa	
DOI 10.22533/at.ed.1391920063	
CAPÍTULO 4	27
AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL EM PACIENTES EM TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO: ESTUDO LONGITUDINAL	
Natália Fernandes dos Santos	
Rayara Tácia Ferreira Santos	
Kezia Cristina dos Santos Cunha	
Andrea Cláudia Menezes Paz Barros	
Isabel Cristina Leal	
Laís Leilane Bastos Silva	
Ana Paula Ferreira dos Santos Laís	
Ana Carolina Pereira de Mello Moura	
Kleres Luciana Gomes Dias da Silva	
Edla Karina Cabral	
Tamires Regina da Silva Cunha	
DOI 10.22533/at.ed.1391920064	
CAPÍTULO 5	36
CIRCUNFERÊNCIA DO PESCOÇO: NOVA MEDIDA ANTROPOMÉTRICA PARA RASTREAMENTO DA SÍNDROME METABÓLICA EM ADOLESCENTES	
Ines Maria Crespo Gutierrez Pardo	
Elias Barbosa Cabral	

Jéssica Rolli Haddad

DOI 10.22533/at.ed.1391920065

CAPÍTULO 6 48

COMUNICAÇÃO SENSÍVEL COMO ESTRATÉGIA DE MOBILIZAÇÃO PARA DOAÇÃO DE ÓRGÃOS E TECIDOS PARA TRANSPLANTE: A EXPERIÊNCIA DO PROGRAMA DE EXTENSÃO COMSAÚDE

Ana Victória Coletto Reichert

Rodrigo Alberton da Silva

Amanda Justi

Cristiane Barelli

DOI 10.22533/at.ed.1391920066

CAPÍTULO 7 59

EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE HANSENÍASE EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE NO MUNICÍPIO DE FORTALEZA-CE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Amanda do Carmo Coutinho

Ana Isabel Costa Buson

Angélica Ferreira do Amaral

Linajara Silva Monteiro

Isabella Malany dos Santos Menezes Rios

Natália Aguiar Moraes Vitoriano

DOI 10.22533/at.ed.1391920067

CAPÍTULO 8 64

EDUCAÇÃO INCLUSIVA DA CRIANÇA COM NECESSIDADES ESPECIAIS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Amanda Karoliny Meneses Resende

Ravena de Sousa Alencar Ferreira

Marcelane Macêdo dos Santos

Weldania Maria Rodrigues de Sousa

Vitor Kauê de Melo Alves

Gabriel Renan Soares Rodrigues

Sabrina do Espírito Santo Carvalho

Karllenh Ribeiro dos Santos

Maria Eriislaine de Carvalho Rodrigues

Jackson Menezes Duarte

Aziz Moises Alves da Costa

DOI 10.22533/at.ed.1391920068

CAPÍTULO 9 74

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM PACIENTES APÓS INFARTO DO MIOCÁRDIO: REVISÃO DE LITERATURA

Tainara de Oliveira Ferreira

Vani Alves de Azevedo Albuquerque

Denise Moreira Lima Lobo

DOI 10.22533/at.ed.1391920069

CAPÍTULO 10 78

FAÇA PARTE DESTE TIME, SEJA DOADOR DE SANGUE! – UM ESTÍMULO AO JOVEM DOADOR

Débora Cristina Schuh
Cláudia Schoffel Schavinski
Cristiane da Silva Rodrigues de Araújo
Fernanda Leite Bortholacci
Fernanda Marcante Carlotto
Michele Garcia Muraro
Raísa Severo Cruz
Thaís Dall Acqua Jost
Vitória dos Santos Magalhães

DOI 10.22533/at.ed.13919200610

CAPÍTULO 11 81

FISIOTERAPIA EM AÇÃO EDUCATIVA VOLTADA PARA PREVENÇÃO DA TUBERCULOSE PULMONAR NA ATENÇÃO PRIMÁRIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ana Isabel Costa Buson
Angélica Ferreira do Amaral
Amanda do Carmo Coutinho
Linajara Silva Monteiro
Návia Carvalho Monteiro
Isabella Malany dos Santos Menezes Rios
Natália Aguiar Moraes Vitoriano

DOI 10.22533/at.ed.13919200611

CAPÍTULO 12 86

O ESTILO DE VIDA ASSOCIADO A HIPERTENSÃO ARTERIAL: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Cinthy Beatriz Martins Alves
Francisca Maiara Matos Soares
Italine Maria Lima de Oliveira Belizário
Karolyne Ferreira Santos
Larissa Ferreira dos Santos

DOI 10.22533/at.ed.13919200612

CAPÍTULO 13 93

PARTICIPAÇÃO DE DISCENTES EM UMA LIGA ACADÊMICA DE GÊNERO E INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

Lucas Fernandes de Oliveira
Maria Alix Leite Araújo
Marilene Alves Oliveira Guanabara
Gabriela Nogueira de Castilho
Yasmin Melo Aragão
Ana Beatriz Silva do Nascimento Melo

DOI 10.22533/at.ed.13919200613

CAPÍTULO 14 100

PNEUMONIA NOSOCOMIAL E DIRETA RELAÇÃO COM A SAÚDE BUCAL (DOENÇA PERIODONTAL) DE PACIENTES INTERNADOS NA UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA: DIRETRIZES E ESTRATÉGIAS CLÍNICAS

Alexandre Franco Miranda
Daiane Cristina Peruzzo

DOI 10.22533/at.ed.13919200614

CAPÍTULO 15 124

PRIMEIROS SOCORROS NA ESCOLA: CAPACITAÇÃO DE PROFISSIONAIS QUE TRABALHAM NO AMBIENTE ESCOLAR

Janaína Teixeira Pires
Alana Rocha Puppim
Debora Rupf
Elisama Pimentel Damiani
Francielle Bosi Rodrigues
Gabriela Alves Martins de Souza
Giulia Alves Sorrentino
Jennifer de Souza
Larissa Emanuella da Silva Costa
Leica Heringer Tomaz
Marcos Adriane Machado Filho
Marizete Altoé Puppim
Rafael Sampaio Oliveira
Sheila Cristina Caniçali
Thais Bone Mantovanelli
Wanêssa Lacerda Poton

DOI 10.22533/at.ed.13919200615

CAPÍTULO 16 137

PRIMEIROS SOCORROS NA ESCOLA: CONSTRUÇÃO DE CARTILHA EDUCATIVA PARA PROFISSIONAIS QUE TRABALHAM NO AMBIENTE ESCOLAR

Janaína Teixeira Pires
Alana Rocha Puppim
Debora Rupf
Elisama Pimentel Damiani
Francielle Bosi Rodrigues
Gabriela Alves Martins de Souza
Giulia Alves Sorrentino
Jennifer de Souza
Larissa Emanuella da Silva Costa
Leica Heringer Tomaz
Marcos Adriane Machado Filho
Marizete Altoé Puppim
Rafael Sampaio Oliveira
Sheila Cristina Caniçali
Thais Bone Mantovanelli
Wanêssa Lacerda Poton.

DOI 10.22533/at.ed.13919200616

CAPÍTULO 17 147

QUAIS OS FATORES QUE INFLUENCIAM A ADESÃO AO TRATAMENTO ANTIRRETROVIRAL? PERSPECTIVAS DOS PROFISSIONAIS DO SERVIÇO DE ATENDIMENTO ESPECIALIZADO

Rodrigo Alberton da Silva
Kielli Carla Fachin Guerra
Nathalia Sanvido Zandoná
Angélica Stefanello Facco
Seila Maria Oliveira de Abreu
Maristela Piva
Bruno Martins Novello
Cristiane Barelli

DOI 10.22533/at.ed.13919200617

CAPÍTULO 18	151
REALIDADE VIRTUAL: SUA RELAÇÃO COM A FUNCIONALIDADE E COGNIÇÃO DE IDOSOS	
Thayná da Silva Lima	
Amanda Portela do Prado	
Matheus Kiraly Neris Lopes	
Herley Maciel de Holanda	
Paulo Fernando Machado Paredes	
Thaís Teles Veras Nunes	
DOI 10.22533/at.ed.13919200618	
CAPÍTULO 19	158
SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO DA INTEGRALIDADE EM SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA COM GRUPO DE IDOSOS EM UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA DE VILA VELHA	
Yara dos Santos Nunes	
Ana Carolina Correia Costa	
Luíza Helena De Castro Victal e Bastos	
Jéssica Luchi Ferreira	
Stephani Vogt Rossi	
Miguel Henrique Moraes de Oliveira	
Guilherme Burini Lopes	
DOI 10.22533/at.ed.13919200619	
CAPÍTULO 20	169
SEGURANÇA DO PACIENTE: VIVÊNCIA DA ENFERMAGEM NAS BOAS PRÁTICAS DE GESTÃO EM UM HOSPITAL DE REFERÊNCIA	
Laudicea Cardoso da Silva	
Ana Mirian Aguiar Bastos	
Germana Silva de Paiva	
Déborah Cristina Silva Queiroz Alves	
Thais Gomes Falcão	
DOI 10.22533/at.ed.13919200620	
CAPÍTULO 21	172
DIFERENTES TENDÊNCIAS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE	
Dario da Silva Monte Nero	
Brena de Freitas Bomfim	
Edneuza Ribeiro de Almeida	
Juliana dos Reis Carneiro de Oliveira	
Suziane dos Santos Vieira	
DOI 10.22533/at.ed.13919200621	
SOBRE OS ORGANIZADORES	187

DIFERENTES TENDÊNCIAS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

Dario da Silva Monte Nero

(Orientador)

Centro Universitário Leonardo da Vinci –
UNIASSELVI
Feira de Santana - Bahia

Brena de Freitas Bomfim

Centro Universitário Leonardo da Vinci –
UNIASSELVI
Feira de Santana - Bahia

Edneuzza Ribeiro de Almeida

Centro Universitário Leonardo da Vinci –
UNIASSELVI
Feira de Santana - Bahia

Juliana dos Reis Carneiro de Oliveira

Centro Universitário Leonardo da Vinci –
UNIASSELVI
Feira de Santana - Bahia

Suziane dos Santos Vieira

Centro Universitário Leonardo da Vinci –
UNIASSELVI
Feira de Santana - Bahia

além das tradicionais para o tratamento de problemas de saúde. A medicina alternativa, por exemplo, englobando variadas práticas, desenvolve tratamentos para diminuição de dores e alívio de estresse. Com relação ao Pilates, que se tornou bastante popular e ganha cada vez mais adeptos, diversos benefícios são a ele associados, como o aumento da força, melhora do equilíbrio, melhora da postura corporal, prevenção de lesões e alívio de dores musculares. Abordou-se ainda a reabilitação cardiovascular, que, segundo as Diretrizes Sul-Americana de prevenção e reabilitação cardiovascular (2014), tem se tornado um instrumento importante para os pacientes. Por fim, o cenário atual demonstra que, embora muitos desafios ainda se imponham para o alcance de uma vida saudável, muitas alternativas são aprimoradas constantemente.

PALAVRAS-CHAVE: medicina alternativa; reabilitação cardiovascular, nutrição, pilates.

DIFFERENT TRENDS IN HEALTH PROMOTION

ABSTRACT: The present work aims to show the different trends in health promotion, being these Nutrition, Pilates, Alternative Medicine and Cardiovascular Rehabilitation. It is a systematic review of literature. It addresses the

RESUMO: O presente trabalho tem por objetivo mostrar as diferentes tendências em promoção de saúde, sendo estas Nutrição, Pilates, Medicina Alternativa e Reabilitação Cardiovascular. É um estudo de revisão sistemática de literatura. No qual aborda os diversos métodos e alternativas que surgiram e continuam surgindo, oferecendo possibilidades

various methods and alternatives that have emerged and continue to emerge, offering possibilities beyond the traditional for the treatment of health problems. Alternative medicine, for example, encompassing varied practices, develops treatments for pain reduction and stress relief. With regard to Pilates, which has become very popular and gaining more and more fans, several benefits are associated with it, such as increased strength, improved balance, improved body posture, injury prevention and relief of muscle pain. Cardiovascular rehabilitation was also addressed, which, according to the South American Guidelines for cardiovascular prevention and rehabilitation (2014), has become an important instrument for patients. Finally, the current scenario shows that while many challenges still prevail in reaching a healthy life, many alternatives are constantly being improved.

KEYWORDS: Alternative medicine; cardiovascular rehabilitation; nutrition; pilates.

1 | INTRODUÇÃO

Os conceitos de bem-estar e de saúde estão extremamente ligados à qualidade de vida de um indivíduo, levando em consideração seu estado psicológico, suas relações sociais, seu nível de independência e suas relações com as características mais relevantes do seu meio ambiente.

A busca incessante pelo bem-estar constata que deve haver um alinhamento entre as novas exigências do mercado e a qualificação dos profissionais, para que assim possa existir um bom retorno às necessidades de cada indivíduo.

As Diferentes Tendências em Promoção de Saúde vêm com o intuito de aproximar os profissionais da área ao tema, fazendo com que os mesmos acompanhem essas tendências numa plataforma de aprendizagem para mudanças reais, definitivas e extremamente importantes para a vida futura da população.

O comprometimento com a qualidade de vida pode desenvolver um padrão comportamental favorável à saúde e às condições sociais, certamente dando uma poderosa contribuição para que tenhamos uma população mais saudável, com vida mais longa e prazerosa.

O intuito da realização deste projeto remete em apresentar a grande dimensão filosófica, cultural e científica do tema que será abordado; entendemos a grande relevância de apresentar aos acadêmicos das diversas áreas, universidades e faculdades, assim como a comunidade, já que a mesma também faz parte das nossas caminhadas, as possíveis tendências para uma melhor qualidade de vida para a população.

Analisando o grande teor informativo e significativo que o tema sobre diferentes tendências no âmbito na qualidade de vida dos cidadãos oferece é que buscamos o crescimento intelectual, para tentarmos entender como se dá os problemas sociais, econômicos, culturais e políticos e como tais tendências podem contribuir para a população; ressaltando que é de direito da população ter uma boa qualidade de vida e

nós, como futuras atuantes na área de Saúde, podemos contribuir com a tão esperada e desejada qualidade de vida.

Com muita dedicação e pesquisas, ofereceremos aos colaboradores e aos participantes discussões que possibilitem uma maior criticidade e autonomia para ampliar seus conhecimentos e assim possibilitar um bem-estar com qualidade à população; ressaltando que aproximação com outros profissionais da área de saúde é essencial para a construção de novas propostas e possibilidades, cada um através de suas respectivas especificidades colaborando com um futuro melhor.

Com tudo que foi abordado acima, é notória a importância da execução desse projeto perante a sociedade. Ampliar o conhecimento também é um direito de todos. Construírem para desconstruírem é entender que o conhecimento é inacabado, sempre se amplia mais, e isso remete ao desenvolvimento de profissionais críticos e aptos a exercerem suas escolhidas profissões.

Para essa discussão, traremos os temas: Nutrição, Pilates, Medicina Alternativa e Reabilitação Cardiovascular. Esses temas foram escolhidos porque entendemos a importância de cada um na melhora da qualidade de vida e também por poder apresentar conceitos novos que possam somar ao conhecimento que sempre buscamos para nos tornarmos melhores profissionais.

2 | REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 MEDICINA ALTERNATIVA E COMPLEMENTAR

A medicina alternativa e complementar engloba os métodos e práticas utilizados em adição ou em substituição do tratamento médico convencional usado para descrever práticas médicas diversas da alopatia ou medicina ocidental, oferecendo ao público serviços não disponíveis na medicina convencional. Esse argumento abrange uma ampla gama de áreas, como métodos alternativos de alívio da dor, serviços de redução de estresse, entre outros métodos preventivos que não são tipicamente parte da medicina convencional.

São consideradas, entre outras, práticas de Medicina Alternativa:

Acupuntura: ramo da medicina chinesa tradicional que consiste em introduzir agulhas metálicas em pontos precisos do corpo de um paciente, para tratar de diferentes doenças ou provocar efeito anestésico (CINTRA, M.E.R.; FIGUEIREDO, R, 2010).

Aromaterapia: *É uma prática terapêutica que se utiliza das propriedades dos óleos essenciais 100% puros para restabelecer o equilíbrio e a harmonia pessoal. Terapia holística por atuar nos sistemas físicos, nas emoções e na mente, promovendo a saúde física e o bem-estar* (LYRA, C. S. et. Al, 2010)

Arte terapia: as artes, como toda expressão não verbal, favorecem a exploração, expressão e comunicação de aspectos dos quais não somos conscientes. Neste

sentido, o trabalho com as emoções através da arte terapia melhora a qualidade das relações humanas porque se centra no fator emocional, essencial em todo ser humano, nos ajudando a ser mais conscientes de aspectos obscuros, e facilitando deste modo o desenvolvimento da pessoa (REIS, 2014).

Ayurveda: enfatiza restabelecer o equilíbrio no corpo através de dieta, estilo de vida, exercícios e limpeza do corpo e espírito. A ayurveda é considerada uma forma de medicina alternativa. Como a medicina tradicional chinesa, ayurveda é um sistema médico, o que significa que ele é baseado em teorias de saúde, doença e sobre os métodos de prevenção e tratamento de problemas de saúde (DEVEZA, 2013).

Cromoterapia: pode ser definida como o tratamento que, por intermédio das cores, estabelece o equilíbrio e a harmonia entre corpo, mente e emoções. Cada cor tem sua função terapêutica específica e atua em um chakra ou um órgão do corpo humano. Sendo assim, ao serem acionadas, as cores impactam fortemente nessas áreas, restabelecendo ou energizando tudo que está bloqueado ou em desequilíbrio no corpo, como as doenças, por exemplo (NUNEZ, 2003).

Fitoterapia: A fitoterapia, também chamada de herbologia ou medicina botânica, é a aplicação de pesquisas científicas e padrões profissionais à prática da medicina herbal. A fitoterapia encoraja e utiliza-se do recente crescimento de informações científicas a respeito de plantas e drogas, utilizando-as para tratamentos. Ela difere de outros tipos de medicina derivados de plantas na farmacologia comum. No padrão farmacológico, isola-se o componente ativo de uma determinada planta. Na fitoterapia, busca-se preservar a complexidade de substâncias de uma determinada planta, com um menor nível de processamento, buscando manter sua efetividade e segurança (ARNOUS, 2005).

Florais de Bach: são extratos líquidos naturais e altamente diluídos, que se destinam ao equilíbrio dos problemas emocionais, operando em níveis vibratórios sutis e harmonizando a pessoa no meio em vive. O objetivo da terapia floral é o equilíbrio das emoções do paciente, buscando a consciência plena do seu mundo interior e exterior. Problemas de saúde frequentemente têm suas origens nas emoções; sentimentos que foram persistentemente reprimidos irão emergir, primeiro, como conflitos mentais e, depois, como doença física. Com os florais, pode-se tratar de estresse, depressão, pânico, desespero, sentimentos de culpa, cansaço físico ou mental, solidão, tristeza, indecisão, sensibilidade excessiva, ciúmes, ódio, mágoas, todos os tipos de medos, ansiedades e preocupações etc. (ARNOUS, 2005).

Homeopatia: é um tipo de tratamento não convencional que utiliza substâncias que provocam sintomas como forma de tratamento para uma série de doenças. (ADLER, 2008).

Massoterapia: Arte de massagear ou amassar pontos e locais do corpo. A massagem é tão eficaz que pode aliviar ou curar vários tipos de doenças ou dores, além de aliviar o estresse liberando hormônios de relaxamento. A massagem é a forma complementar ou alternativa absolutamente maior que tem no mundo (ABAD, 2010).

Quiropraxia: previne, diagnostica e trata problemas no sistema neuro-músculo-esquelético e os efeitos destes sobre o corpo. Os exercícios agem na reeducação postural, melhorando a mecânica, alinhamento, mobilidade e a autorregulação. O método é indicado para todas as idades, até mesmo para bebês (SILVA, 2012).

Todas essas práticas são utilizadas com a finalidade de proporcionar bem-estar e promover a saúde, melhorando assim a qualidade de vida do indivíduo.

2.2 REABILITAÇÃO CARDIOVASCULAR (RCV)

De acordo as Diretrizes Sul-Americana de prevenção e reabilitação cardiovascular ,2014 (DSAPRCV), a RCV tem se tornado um instrumento importante para pacientes com doença cardiovascular (DCV) nas últimas quatro décadas.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a RCV é o conjunto de atividades desenvolvidas para garantir aos pacientes as melhores condições físicas, com repercussão direta na melhora da qualidade de vida dos indivíduos (DSAPRCV, 2014).

Os indivíduos indicados para o programa de RCV são: indivíduos portadores de risco para o desenvolvimento de doença arterial coronariana; aqueles que já realizaram procedimentos invasivos como angioplastia, revascularização do miocárdio, transplante cardíaco, implante de marco passo, entre outros; indivíduos que já tiveram manifestação de doença coronária, pós-infarto do miocárdio, angina estável, insuficiência cardíaca (DSAPRCV, 2014).

2.2.1 OBJETIVOS DA REABILITAÇÃO CARDIOVASCULAR

Um programa de RCV deve ter como objetivo não só melhorar o estado fisiológico, mas também o psicológico do paciente cardíaco, baseando-se em uma intervenção multidisciplinar (programa de exercício, educação, avaliação médica, avaliação nutricional). (DSAPRCV, 2014).

Os objetivos específicos de uma RCV incluem tratamento eficiente e efetivo dos sintomas e modificação dos fatores de risco cardíaco (PRYOR e WEBBER, 1998).

2.2.2 PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

A prescrição do exercício sempre deve ser considerada individualmente de acordo com cada etapa e levando em conta as limitações individuais ou comorbidades ortopédicas, neurológicas, respiratórias, nefrológicas, entre outras (DSAPRCV, 2014).

A RCV está, tradicionalmente, dividida em diversas fases, sequenciadas como FASE I, FASE II e FASES III e IV (MARQUES, 2004).

Fase I

Inclui os exercícios para o paciente internado, que se inicia assim que as

condições do paciente tenham sido estabilizadas (MARQUES, 2004).

Os objetivos dessa fase incluem reduzir o tempo de permanência hospitalar e diminuir os problemas de condicionamento associados com o repouso prolongado no leito, como atrofia muscular, hipotensão postural e deterioração circulatória geral (FARDY e YANOWITZ e WILSON, 2004).

Fase II

É um programa de exercícios supervisionado baseado em uma prescrição individualizada, especificando intensidade, duração, frequência e estilo de atividade. Nesta fase, os objetivos são familiarizar-se com os exercícios, executando com a postura correta e a progressão gradual das cargas (MARQUES, 2004).

Fases III e IV

Estas fases têm uma duração indefinida. A diferença entre ambas está, principalmente, no fato de que a Fase 4 se consegue com controle a distância, também conhecida como reabilitação sem supervisão. Em essência, a prescrição destas duas fases é muito similar, porque os exercícios prescritos são parte da vida cotidiana (DSAPRCV, 2014).

2.2.3 COMPONENTES DO EXERCÍCIO

O programa de treinamento deverá levar em conta os seguintes pontos: 1) Frequência de treinamento: ela deverá ser de, no mínimo, três vezes por semana; 2) Duração de cada sessão: a duração aconselhada é de 40 a 60 minutos/dia; 3) Intensidade do treinamento: pode ser controlada pela frequência cardíaca de treinamento (FCT). (DSAPRCV, 2014).

Quanto aos tipos de treinamento, os mais relevantes são o contínuo e o intervalado. Treinamento contínuo é aquele que se baseia em um esforço constante durante um tempo determinado. Treinamento intervalado define-se como um exercício ou uma série deles, composto por períodos de esforço alternados com períodos de recuperação ativos ou passivos (DSAPRCV, 2014).

2.2.4 ETAPAS DE TREINAMENTO

O programa de treinamento físico envolve três etapas, sendo uma de aquecimento, outra de treinamento e outra de desaquecimento (REGENGA, 2000).

Aquecimento

Deverá ter duração de 5 a 10 min, sendo efetuados exercícios de alongamento, dinâmicos aeróbios e de coordenação, associados a exercícios respiratórios. Essa fase tem por objetivo preparar os sistemas musculoesquelético e cardiorrespiratório para a fase de condicionamento propriamente dito (REGENGA, 2000).

Condicionamento

Tem como objetivo exercitar o paciente a uma frequência cardíaca programada

a fim de obter efeito de treinamento. A intensidade do esforço deve ser aumentada gradualmente até o nível de treino programado (MARQUES, 2004). Poderá ser composta por trotes, caminhadas ou outra modalidade de exercício físico em bicicleta e esteira ergométrica ou em outro tipo de equipamento que permita aferir frequência cardíaca e pressão arterial sistêmica durante sua realização. A duração total varia até cerca de 40 min (REGENGA, 2000).

Desaquecimento e relaxamento

A atividade física deve ser mantida com baixa intensidade de esforço, mantendo em atividade particularmente os músculos mais trabalhados durante a sessão (MARQUES, 2004). Os exercícios de relaxamento podem ser realizados no final do desaquecimento, e reduzir a frequência cardíaca, a pressão arterial e a incidência de arritmias cardíacas (MARQUES, 2004).

Sendo assim, um programa de RCV deve ter um acompanhamento contínuo do paciente, para se obter bons objetivos. Cada alteração no programa de exercício do paciente precisa ser baseada em uma detalhada avaliação objetiva, pois cada um tem suas limitações. Para conseguir resultados positivos, é necessário fazer um planejamento com implementação de um programa de exercício aeróbico em termos da intensidade, duração e frequência.

2.3 PILATES

Pilates nomeava seu método de Contrologia ou Arte do Controle, que é a capacidade que o ser humano tem de se mexer-se com ciência e comando do próprio físico, apresentando uma completa organização do corpo, mente e espírito, utilizando princípios específicos para requerer a integração entre eles, que são a concentração, centro de força (power house), fluidez, precisão, respiração e controle dos movimentos. Independentemente da atividade, alguns elementos semelhantes sempre estão em jogo – estabilidade/mobilidade, resistência/oposição, força de alavanca, articulação, balanceamento.

Os exercícios do método Pilates são, na sua maioria, executados na posição deitada, havendo diminuição dos impactos nas articulações de sustentação do corpo na posição ortostática e, principalmente, na coluna vertebral, permitindo recuperação das estruturas musculares, articulares e ligamentares particularmente da região sacrolombar. Os princípios desenvolvidos por Pilates estão intrinsecamente ligados a excelência do movimento, a qualidade é mais importante que a repetição. É necessária total concentração para a realização dos movimentos, ou seja, a pessoa tem de estar com o corpo e a mente conectada para alcançar bons resultados (CAMARÃO, 2004).

Conforme Sean & Gallagher (2000), Pilates pode ser definido como a técnica, método ou arte baseado na contrologia, definida como o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo, sendo assim baseado em seis princípios:

Concentração: durante todo o exercício a atenção é voltada para cada parte do

corpo, para que o movimento seja desenvolvido com maior eficiência. Toda atenção é voltada para a realização do exercício.

Controle: para o controle do movimento, faz-se necessária a coordenação, que é a integração da atividade motora do corpo que visa um padrão suave e harmônico de movimento.

Precisão: é o refinamento do controle e equilíbrio dos diferentes músculos envolvidos em um movimento.

Centro: é o ponto focal para o controle corporal. Constitui-se pelas camadas do abdômen: reto abdominal, oblíquo interno e externo, transverso do abdome; eretores profundos da espinha, extensores, flexores do quadril juntamente com os músculos do períneo. O fortalecimento desta musculatura proporciona a estabilização do tronco e um alinhamento biomecânico com menor gasto energético.

Respiração: é primordial no início do movimento que recruta os músculos estabilizadores profundos da coluna na sustentação pélvica e favorece o relaxamento dos músculos inspiratórios e cervicais, melhorando a ventilação pulmonar, a oxigenação tecidual, e conseqüentemente a captação de produtos metabólicos associados à fadiga.

Movimento fluido: são movimentos realizados de forma controlada e contínua, deve possuir fluidez e leveza, evitando movimentos compensatórios e melhorando a consciência corporal.

Dentre os benefícios do método Pilates está o aumento da força e o controle muscular, a melhora do equilíbrio e coordenação, a ajuda para desenvolver consciência corporal, o aumento da flexibilidade, o alongamento, o fortalecimento e definição da musculatura, a melhora a postura corporal, a melhora da capacidade respiratória, a prevenção de lesões e o alívio de dores musculares (HERDMAN & SELBY, 2000).

O método Pilates diferencia de outros tipos de exercícios pela sua abordagem global, que beneficia a fisiologia do corpo que combina com a mente, buscando alcançar o correto alinhamento corporal, aumento da flexibilidade, força muscular e resistência cardiorrespiratória, podendo ser realizados no solo e/ou com aparelhos (STANMORE, 2009).

No aspecto psicológico, melhora o humor, o foco de atenção, a satisfação pela vida, a energia e o entusiasmo, que torna indispensável para sua adaptação durante a grande tensão a que são submetidos nas competições (LANGE et al, 2000).

O treinamento no solo envolve exercícios de coordenação, força, equilíbrio e controle postural, que trabalham músculos do corpo todo. As séries dos exercícios podem ser realizadas deitado, sentado ou em pé, podendo associar com os acessórios, como bola suíça, pesos de 0.5kg até 2.0kg, faixas elásticas das mais variadas intensidades para ganho de força, *magic circle*, entre outros. O treinamento com aparelhos são aulas realizadas individualmente ou em pequenos grupos, porém com objetivos específicos. Cada aparelho é constituído de molas, as quais oferecem resistência que podem ser ajustadas para diferentes tensões. Os exercícios são

realizados de forma rítmica, controlado, associada à respiração e correção postural.

2.4 NUTRIÇÃO

As mudanças que ocorreram nos padrões de consumo alimentar das pessoas, nos últimos tempos, levaram pesquisadores e profissionais a perceberem a necessidade de intervenções voltadas para a conscientização de que a adoção de hábitos alimentares saudáveis trará melhor qualidade de vida.

Muitas pessoas comem alimentos demasiadamente calóricos por não conhecerem a alimentação balanceada. Por isso, é importante avaliarmos se os alimentos que ingerimos contêm os nutrientes que precisamos para a realização de nossas funções vitais.

Segundo um relatório criado pelo *Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition*, embora não exista nenhum “índice global de qualidade de dieta”, existe um consenso geral sobre o que uma dieta saudável [...] deve conter, ou seja, uma diversidade de alimentos saudáveis que oferecem níveis de energia apropriados para a idade, sexo, estado de saúde e atividade física, além de micronutrientes essenciais” (2016, p. 9).

Dessa forma, é fundamental o consumo de frutas, legumes, verduras, grãos integrais e fibras, com limitação de alimentos e bebidas açucaradas, carnes processadas e sal. Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS), “O consumo inadequado de determinados tipos de alimentos ou ingredientes, como excesso de sal, açúcar e gorduras, podem levar a ocorrência de algumas doenças crônicas, como o diabetes e a hipertensão” (NAÇÕES UNIDAS, 2016).

Dentre os principais nutrientes que uma pessoa deve consumir estão:

Proteínas – consideradas as construtoras do nosso corpo, ajudam no seu desenvolvimento e crescimento. Podem ser encontradas no feijão, na soja, na ervilha, cereais, carnes, peixe, leites e derivados.

Carboidratos – produzem a energia que o corpo necessita para viver. Podem ser encontrados no açúcar, no mel, no pão, no macarrão e no arroz.

Gorduras – são usadas para armazenar energia no corpo. Suas principais fontes são: carnes gordurosas, bacon, manteiga e óleo.

Vitaminas – auxiliam nas transformações químicas que ocorrem em nosso corpo. Além de outros alimentos, encontramos vitaminas nas frutas e em verduras frescas.

Minerais – são substâncias reguladoras do corpo humano e facilitam o bom desenvolvimento e funcionamento, evitando doenças. São encontrados em diversos alimentos, inclusive na água, hidratando e regulando a temperatura do corpo.

Fibras – são importantes para o funcionamento do intestino. Alimentos ricos em fibras são grãos, verduras, frutas e legumes.

Para uma alimentação saudável, é fundamental um equilíbrio na distribuição destes nutrientes na hora das refeições, fazendo com que o corpo funcione com eficiência. De acordo com o Ministério da Saúde,

“A dieta habitual dos brasileiros é composta por diversas influências e na atualidade é fortemente caracterizada por uma combinação de uma dieta dita “tradicional” (baseada no arroz com feijão) com alimentos classificados como ultra processados, com altos teores de gorduras, sódio e açúcar e com baixo teor de micronutrientes e alto conteúdo calórico. O consumo médio de frutas e hortaliças ainda é metade do valor recomendado pelo Guia Alimentar para a população brasileira e manteve-se estável na última década, enquanto alimentos ultra processados, como doces e refrigerantes, têm o seu consumo aumentado a cada ano” (BRASIL, 2013, p 13).

Embora esse cenário esteja longe do ideal, alguns estudiosos apontam para uma transformação no pensamento dos consumidores brasileiros em relação à preocupação com a sua alimentação. Segundo a Dra. Jocelem Mastrodi Salgado (2011, p.19), em relação aos avanços, o consumidor está “optando por alimentos que além das funções nutricionais básicas possam lhe trazer outros benefícios como, por exemplo, a prevenção de doenças crônico-degenerativas, [...] até cânceres, quando inseridos como parte de uma dieta equilibrada e associados a exercícios físicos, e a hábitos alimentares saudáveis”. Ela explica que esses alimentos, conhecidos como funcionais, “representam um mercado em crescente expansão no Brasil e no mundo, com um estilo de vida desequilibrado que envolve hábitos alimentares ruins e sedentarismo” (SALGADO, 2011, p.19). Dessa forma, “o consumo regular desses alimentos pode ser uma alternativa para ajudar a conter o avanço dessas doenças” (SALGADO, 2011, p.19).

Porém, existe um longo caminho pela frente para melhorar a alimentação do Brasil e do mundo, como aponta o relatório do *Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition* (2016). Segundo esse documento, não obstante o progresso no passado, aproximadamente três bilhões de pessoas no mundo atual consomem dietas de má qualidade, quase um quarto de todas as crianças menores de cinco anos tem baixa estatura para a idade, mais de dois bilhões de pessoas têm deficiência de micronutrientes e a incidência de sobrepeso e obesidade está aumentando em todas as regiões. Como resultado, muitas economias apresentam um desenvolvimento muito inferior ao esperado e as doenças crônicas relacionadas à dieta estão sobrecarregando cada vez mais os sistemas de assistência médica. Além disso, a situação deverá piorar muito nos próximos vinte anos, uma vez que fatores significativos, como o crescimento populacional, a alteração do clima e a urbanização influenciam os sistemas alimentares.

Este relatório demonstra que, a não ser que os encarregados de estratégias ajam de modo decisivo para controlar o sobrepeso, a obesidade e as doenças relacionadas à dieta, bem como os esforços para reduzir a desnutrição, todos os países pagarão um preço alto em termos de mortalidade, saúde física, bem-estar mental, perdas econômicas e degradação do meio ambiente. Além disso, demonstra que é essencial que o setor

público e o setor privado trabalhem juntos para atingir esses objetivos, demonstrando como esses consideráveis desafios podem ser enfrentados. Por exemplo, os sistemas alimentares, particularmente, devem ser utilizados de modo que nutram e não apenas alimentem a população. Isso por si só abre inúmeras oportunidades para intervenções que os tomadores de decisões podem adaptar para situações específicas (GLOBAL PANEL ON AGRICULTURE AND FOOD SYSTEMS FOR NUTRITION, 2016).

A má nutrição é um problema negligenciado há muito tempo, embora afete uma em cada três pessoas em todo o mundo. Ela se manifesta de várias maneiras: altura e peso abaixo do normal, deficiências em vitaminas e minerais essenciais e excesso de peso. Em 2015, pela primeira vez na história, através dos Objetivos Globais das Nações Unidas, o mundo se propôs a erradicá-la em todas as suas formas.

A Agenda 2030 das Nações Unidas, que aborda os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, definiu como objetivo 2: Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável. Uma das metas elencadas é “Até 2030, acabar com todas as formas de desnutrição, incluindo atingir, até 2025, as metas acordadas internacionalmente sobre nanismo e caquexia em crianças menores de cinco anos de idade, e atender às necessidades nutricionais dos adolescentes, mulheres grávidas e lactantes e pessoas idosas.” (NAÇÕES UNIDAS, 2015).

Livrar o mundo da má nutrição demandará investimento, determinação e esforços constantes. Exigirá também soluções inovadoras, que atuem para combater tanto a desnutrição como o ônus cada vez maior da obesidade que afeta quase todos os países em todo o mundo. No contexto brasileiro, tanto o governo quanto a sociedade civil precisarão atuar juntos para buscar soluções ao problema. Dessa forma, é fundamental o apoio do governo a pesquisas e ao desenvolvimento tecnológico, além da promoção do diálogo com os diversos setores da sociedade.

Ademais, é preciso dar uma ênfase muito maior ao posicionamento do crescimento da agropecuária como um modo de melhorar a qualidade das dietas, em vez de simplesmente fornecer calorias suficientes. Os sistemas alimentares precisam ser reposicionados para que deixem de meramente fornecer alimentos e passem a fornecer dietas de alta qualidade para todos. Isso exigirá iniciativas políticas que vão muito além da agropecuária e que englobem o comércio, o ambiente e a saúde, aproveitando o poder do setor privado e dando aos consumidores o poder de exigir melhores dietas (GLOBAL PANEL ON AGRICULTURE AND FOOD SYSTEMS FOR NUTRITION, 2016).

O investimento na melhoria da nutrição contribuirá para menores gastos com saúde e para maior expectativa de vida. A má nutrição causada por dietas que não são nutritivas ou seguras representa o principal fator de risco na carga de doença global. As dietas de má qualidade contêm uma quantidade insuficiente de calorias, vitaminas e sais mineiras ou contêm excesso de calorias, gorduras saturadas, sal e açúcar.

Em uma perspectiva positiva, as tendências atuais podem mudar se forem

tomadas as ações corretas hoje e nas próximas décadas. As dietas de melhor qualidade são possíveis. A garantia de que todas as pessoas tenham dietas saudáveis é um imperativo moral e econômico. Isso exigirá uma ação concentrada, determinada e continuada por parte dos encarregados de estratégias que trabalham em parceria com o setor privado em ambientes complexos que se alteram rapidamente (GLOBAL PANEL ON AGRICULTURE AND FOOD SYSTEMS FOR NUTRITION, 2016).

As iniciativas em âmbito internacional, como os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas, e as iniciativas em âmbito nacional, como a Política Nacional de Alimentação e Nutrição produzida pelo Ministério da Saúde, são bastante relevantes. No entanto, a ação para o cumprimento das metas é fundamental. Assim, o governo e a sociedade civil devem assumir a responsabilidade de melhorar a nutrição das pessoas, compreendendo que o avanço nesse contexto significará um avanço em diversas áreas, como saúde, bem-estar e economia.

3 | MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo é uma revisão sistemática de literatura. É um tipo de investigação científica que tem por objetivo reunir, avaliar e conduzir uma síntese dos resultados de múltiplos estudos primários sobre o tema proposto. A pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de materiais publicados em livros, artigos científicos e revistas. Ela pode ser realizada independentemente ou pode constituir parte de uma pesquisa descritiva ou experimental, segundo Cervo, Bervian e da Silva (2007, p.61).

A busca pela literatura se deu por meio de uma pesquisa solicitada pela disciplina Prática interdisciplinar: Aptidão Física e Saúde. Para a demanda nas bases de dados, foram descritas aptidão física e saúde tomando-se os devidos cuidados para confirmar a exatidão das informações apresentadas, a fim de descrever os conceitos e condutas mais adotadas pelos autores considerados.

Após a leitura sistemática, todo o material foi comparado a partir de uma leitura crítica de revisão bibliográfica. A intenção desta revisão foi proporcionar ao leitor ampla variedade de conceitos e condutas atuais, além da importância da estabilização central aos orientadores de Aptidão Física e Saúde.

4 | DISCUSSÃO

Como abordado anteriormente, as diferentes tendências na promoção da saúde ajudam a tornar a rotina mais saudável e melhorar a qualidade de vida. Levando em consideração que hoje em dia elas se tornaram bem mais acessíveis, pois o próprio Sistema Único de Saúde oferece alguns desses serviços, e os que não são oferecidos podem ser encontrados por preços menores, muitos profissionais da área de saúde se empenharam em produzir estudos que demonstram sua relevância na qualidade de vida do indivíduo, e hoje são reconhecidas pela sua contribuição à saúde.

Dentre as tendências estudadas, a medicina alternativa, possivelmente, seja a menos conhecida, ofertada e popularizada. Isso porque não encontramos um número de profissionais suficiente para abarcar a maioria das práticas conhecidas e também não há discussão sobre o assunto em locais e mídias que possam torná-la conhecida. Ouvimos, sim, falar muito sobre massagens, mas em sua maioria são utilizadas mais com fins estéticos do que terapêuticos ou como forma complementar de amenizar sintomas de doenças ou curá-las.

A reabilitação cardiovascular é reconhecida atualmente como um grande instrumento que pode ser utilizado para melhorar a saúde do indivíduo que já teve alguma doença cardíaca, como infarto do miocárdio, alguma intervenção cirúrgica por problemas de circulação ou que são portadores de risco de doenças cardíacas. Esses programas de reabilitação cardiovascular são projetados para cada pessoa de forma individual, cabendo uma avaliação do paciente e acompanhamento dos profissionais envolvidos para que haja eficácia no programa e resultado positivo do paciente.

Com relação ao Pilates, ele ganhou espaço entre as principais modalidades oferecidas pelo mercado, pois tem como base ofertar aos clientes uma melhor conscientização do corpo, mente e espírito, trabalhando o equilíbrio do ser humano. Para isso, utiliza-se de técnicas e movimentos que exigem concentração, força, fluidez, precisão, respiração e controle do corpo. É considerada uma modalidade que tem baixo impacto, por isso está na lista dos preferidos das recomendações médicas. No entanto, pode ser realizado de forma leve, moderada ou intensa, dependendo do estágio que o cliente se encontrar.

Por fim, a nutrição é uma área que ganha cada dia mais espaço nos ambientes onde se trabalha com saúde, sejam eles clínicos ou estéticos. Isso porque hoje o assunto é discutido com frequência, devido ao índice de doenças que vem aumentando por causa de uma má alimentação. Dessa forma, são ofertados programas e acompanhamento nutricional, que visam melhorar a saúde e prevenir doenças, alertando para a importância da boa alimentação, com a quantidade suficiente de nutrientes, ou seja, proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, minerais e fibras, que o corpo precisa para se manter saudável.

5 | CONCLUSÃO

As diferentes tendências em promoção de saúde inserem-se em um contexto de constantes evoluções e inovações que caracterizam a vida moderna. Nesse cenário, os profissionais da área de saúde precisam estar atualizados e em uma busca constante pelo aprendizado, que promove saúde e bem-estar para a população.

Diversos desafios relacionados ao âmbito social, político e econômico tornam árduo o caminho para alcançar metas relativas à alimentação saudável, bem-estar, diminuição de doenças e saúde. Um exemplo disso é que a má nutrição afeta uma em cada três pessoas no mundo. Por outro lado, existem iniciativas, como os

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas, que visam alcançar a segurança alimentar e a melhoria na nutrição. Um ponto positivo é que a população tem se preocupado mais com uma alimentação saudável e, conseqüentemente, com a diminuição de doenças. Porém, muito ainda precisa ser feito. Nesse contexto, é fundamental o apoio dos governos a pesquisas e difusão de informações para a população.

O estudo também abordou os diversos métodos e alternativas que surgiram e continuam surgindo, oferecendo possibilidades além das tradicionais para o tratamento de problemas de saúde. A medicina alternativa, por exemplo, englobando variadas práticas, desenvolve tratamentos para diminuição de dores e alívio de estresse. Com relação ao Pilates, que se tornou bastante popular e ganha cada vez mais adeptos, diversos benefícios são a ele associados, como o aumento da força, melhora do equilíbrio, melhora da postura corporal, prevenção de lesões e alívio de dores musculares. Abordou-se ainda a reabilitação cardiovascular, que, segundo as Diretrizes Sul-Americana de prevenção e reabilitação cardiovascular (2014), tem se tornado um instrumento importante para os pacientes. Um programa de RCV tem como objetivo não só melhorar o estado fisiológico do paciente, mas também o psicológico, baseando-se em uma intervenção multidisciplinar.

Por fim, o cenário atual demonstra que, embora muitos desafios ainda se imponham para o alcance de uma vida saudável, muitas alternativas são aprimoradas constantemente. A informação e a orientação da população são essenciais, por isso os profissionais da saúde devem estar atualizados, assim podem contribuir significativamente com o incentivo e com a conhecimento dessas diferentes tendências.

REFERÊNCIAS

DIRETRIZ SUL-AMERICANA DE PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO CARDIOVASCULAR. Disponível em: <http://publicacoes.cardiol.br/2014/diretrizes/2014/Diretriz_de_Consenso%20Sul-Americano.pdf> Sociedade Brasileira de Cardiologia • ISSN-0066-782X • Volume 103, Nº 2, Supl. 1, Agosto 2014 Acessos: 19/04/2018 e 24/04/2018

Exercício físico e reabilitação cardiovascular. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd127/exercicio-fisico-e-reabilitacao-cardiovascular.htm>>. Acessos: 19/04/2018 e 24/04/2018.

ABAD, C. C. C. et. Al. **Efeito da Massagem Clássica na Percepção Subjetiva de Dor, Edema, Amplitude Articular e Força Máxima Após Dor Muscular Tardia Induzida Pelo Exercício.** Rev Bras Med Esporte – Vol. 16, No 1 – Jan/Fev, 2010.

Adler U.C. et al. **Tratamento homeopático da depressão: relato de série de casos.** / Rev. Psiquiatr. Clín 35 (2); 74-78, 2008.

ARNOUS, Amir Hussein, SANTOS, Antonio Sousa e BEINNER, Rosana Passos Cambraia. **Plantas Medicinais de uso caseiro - Conhecimento popular e interesse por cultivo comunitário.** Revista Espaço para a Saúde, Londrina, v.6, n.2, p.1-6, jun.2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição** – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

CINTRA, M.E.R.; FIGUEIREDO, R. **Acupuntura e promoção de saúde: possibilidades no serviço público de saúde**. Interface - Comunic., Saude, Educ., v.14, n.32, p.139-54, jan./mar. 2010.

DEVEZA, A.C.R.S. **Ayurveda – a medicina clássica indiana** Rev Med (São Paulo). 2013 jul.-set.

ELIAS, Marcia Carlos e ALVES, Elaine. **Medicina não-convencional: prevalência em pacientes oncológicos**. Revista Brasileira de Cancerologia, 2002, 48(4): 523-532.

MARÉS, G. et. Al. **A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática** Fisioter. Mov., Curitiba, v. 25, n. 2, p. 445-451, abr./jun. 2012.

GLOBAL PANEL ON AGRICULTURE AND FOOD SYSTEMS FOR NUTRITION. 2016. Sistemas alimentares e dietas: Como enfrentar os desafios do século XXI. Londres, Reino Unido.

LYRA, C. S. et. Al., **Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar**. Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, v.17, n.1, p.13-7, jan./mar. 2010.

NAÇÕES UNIDAS, Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. 2015. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/pos2015/agenda2030/>>. Acesso em: abril de 2018.

NAÇÕES UNIDAS, Alimentos não saudáveis causam mais de 200 doenças; OMS ensina cinco medidas preventivas. 2016. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/alimentos-nao-saudaveis-causam-mais-de-200-doencas-oms-ensina-cinco-medidas-preventivas/>>. Acesso: em abril de 2018.

NUÑEZ, Helena Maria Fekete e CIOSAK, Suely Itsuko. **Terapias alternativas/ complementares: o saber e o fazer das enfermeiras do distrito administrativo 71 - Santo Amaro - São Paulo*** Rev Esc Enferm USP 2003; 37(3):11-8.

REIS, Alice Casanova dos. **Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do Psicólogo**. *Psicol. cienc. prof.* [online]. 2014, vol.34, n.1.

SALGADO, Jocely Mastrodi. **Os Novos rumos da nutrição humana no século XXI**. Revista Food Ingredients Brasil, Nº 19, 2011.

SILVA, R. M. V. et. Al. **Efeitos da quiropraxia em pacientes com cervicalgia: revisão sistemática**. Rev Dor. São Paulo, 2012 jan-mar;13(1):71-4.

SOBRE OS ORGANIZADORES

Nayara Araújo Cardoso: Graduada com titulação de Bacharel em Farmácia com formação generalista pelo Instituto Superior de Teologia Aplicada – INTA. Especialista em Farmácia Clínica e Cuidados Farmacêuticos pela Escola Superior da Amazônia – ESAMAZ. Mestre em Biotecnologia pela Universidade Federal do Ceará – *Campus Sobral*. Membro do Laboratório de Fisiologia e Neurociência, da Universidade Federal do Ceará – *Campus Sobral*, no qual desenvolve pesquisas na área de neurofarmacologia, com ênfase em modelos animais de depressão, ansiedade e convulsão. Atualmente é Farmacêutica Assistente Técnica na empresa Farmácia São João, Sobral – Ceará e Farmacêutica Supervisora no Hospital Regional Norte, Sobral – Ceará.

Renan Rhonalty Rocha: Graduado com titulação de Bacharel em Farmácia com formação generalista pelo Instituto Superior de Teologia Aplicada - INTA. Especialista em Gestão da Assistência Farmacêutica e Gestão de Farmácia Hospitalar pela Universidade Cândido Mendes. Especialista em Análises Clínicas e Toxicológicas pela Faculdade Farias Brito. Especialista em Farmácia Clínica e Cuidados Farmacêuticos pela Escola Superior da Amazônia - ESAMAZ. Especialista em Micropolítica da Gestão e Trabalho em Saúde do Sistema Único de Saúde pela Universidade Federal Fluminense. Farmacêutico da Farmácia Satélite da Emergência da Santa Casa de Sobral, possuindo experiência também em Farmácia Satélite do Centro Cirúrgico. Membro integrante da Comissão de Farmacovigilância da Santa Casa de Misericórdia de Sobral. Farmacêutico proprietário da Farmácia Unifarma em Morrinhos. Foi coordenador da assistência farmacêutica de Morrinhos por dois anos. Mestrando em Biotecnologia pela Universidade Federal do Ceará.

Maria Vitória Laurindo: Graduada com titulação de Bacharel em Enfermagem pelo Centro Universitário INTA – UNINTA. Foi bolsista no hospital da Santa Casa de Misericórdia de Sobral (SCMS) no setor de Quimioterapia, participei do programa de monitoria na disciplina de Patologia Humana e fui integrante do Projeto de Extensão Humanização Hospitalar. Assim como, desenvolvi ações em educação e saúde como extensionista para pacientes parturientes no hospital Santa Casa de Sobral (SCMS). Pós-Graduada em Urgência e Emergência pela Universidade Cândido Mendes – UCAM.

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-7247-413-9

