



# As ciências da saúde desafiando o *status quo*:

Construir habilidades para vencer barreiras **4**

**Isabelle Cerqueira Sousa**  
(Organizadora)

**Atena**  
Editora  
Ano 2021



As ciências da saúde  
desafiando o *status quo*:

Construir habilidades para vencer barreiras **4**

**Isabelle Cerqueira Sousa**  
(Organizadora)

**Atena**  
Editora  
Ano 2021

### **Editora chefe**

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

### **Assistentes editoriais**

Natalia Oliveira

Flávia Roberta Barão

### **Bibliotecária**

Janaina Ramos

### **Projeto gráfico**

Natália Sandrini de Azevedo

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

### **Imagens da capa**

iStock

### **Edição de arte**

Luiza Alves Batista

### **Revisão**

Os autores

2021 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2021 Os autores

Copyright da Edição © 2021 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. 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.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

### **Conselho Editorial**

#### **Ciências Humanas e Sociais Aplicadas**

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

Profª Drª Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais

Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília

Prof. Dr. Arnaldo Oliveira Souza Júnior – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense  
Prof. Dr. Crisóstomo Lima do Nascimento – Universidade Federal Fluminense  
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa  
Prof. Dr. Daniel Richard Sant'Ana – Universidade de Brasília  
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia  
Profª Drª Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo  
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá  
Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará  
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima  
Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros  
Prof. Dr. Humberto Costa – Universidade Federal do Paraná  
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice  
Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador  
Prof. Dr. José Luis Montesillo-Cedillo – Universidad Autónoma del Estado de México  
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense  
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins  
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros  
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas  
Profª Drª Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
Prof. Dr. Miguel Rodrigues Netto – Universidade do Estado de Mato Grosso  
Prof. Dr. Pablo Ricardo de Lima Falcão – Universidade de Pernambuco  
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador  
Prof. Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande  
Profª Drª Vanessa Ribeiro Simon Cavalcanti – Universidade Católica do Salvador  
Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

#### **Ciências Agrárias e Multidisciplinar**

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano  
Prof. Dr. Arinaldo Pereira da Silva – Universidade Federal do Sul e Sudeste do Pará  
Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás  
Profª Drª Carla Cristina Bauermann Brasil – Universidade Federal de Santa Maria  
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos – Universidade Federal da Grande Dourados  
Profª Drª Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia  
Prof. Dr. Écio Souza Diniz – Universidade Federal de Viçosa  
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul  
Prof. Dr. Fágner Cavalcante Patrocínio dos Santos – Universidade Federal do Ceará  
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof. Dr. Jael Soares Batista – Universidade Federal Rural do Semi-Árido  
Prof. Dr. Jayme Augusto Peres – Universidade Estadual do Centro-Oeste  
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Profª Drª Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará  
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa  
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará  
Profª Drª Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido  
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

### **Ciências Biológicas e da Saúde**

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília  
Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas  
Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás  
Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí  
Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri  
Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina  
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília  
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina  
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira  
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco  
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra  
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras  
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria  
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia  
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco  
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará  
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas  
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará  
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma  
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federacl do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá  
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados  
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino  
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora  
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí  
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande  
Profª Drª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

### **Ciências Exatas e da Terra e Engenharias**

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto  
Profª Drª Ana Grasielle Dionísio Corrêa – Universidade Presbiteriana Mackenzie  
Prof. Dr. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás  
Profª Drª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná  
Prof. Dr. Cleiseano Emanuel da Silva Paniagua – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás  
Prof. Dr. Douglas Gonçalves da Silva – Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia  
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Profª Drª Érica de Melo Azevedo – Instituto Federal do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará  
Profª Dra. Jéssica Verger Nardeli – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho  
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande  
Profª Drª Luciana do Nascimento Mendes – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá  
Prof. Dr. Marco Aurélio Kistemann Junior – Universidade Federal de Juiz de Fora  
Profª Drª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba  
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Profª Drª Priscila Tessmer Scaglioni – Universidade Federal de Pelotas  
Prof. Dr. Sidney Gonçalo de Lima – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

### **Linguística, Letras e Artes**

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins  
Profª Drª Angeli Rose do Nascimento – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro  
Profª Drª Carolina Fernandes da Silva Mandaji – Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Profª Drª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará  
Profª Drª Edna Alencar da Silva Rivera – Instituto Federal de São Paulo  
Profª Drª Fernanda Tonelli – Instituto Federal de São Paulo,  
Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões  
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná  
Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná  
Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará  
Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste  
Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia

As ciências da saúde desafiando o status quo: construir habilidades para  
vencer barreiras 4

**Diagramação:** Camila Alves de Cremo  
**Correção:** Giovanna Sandrini de Azevedo  
**Indexação:** Gabriel Motomu Teshima  
**Revisão:** Os autores  
**Organizadora:** Isabelle Cerqueira Sousa

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

C569 As ciências da saúde desafiando o status quo: construir habilidades para vencer barreiras 4 / Organizadora Isabelle Cerqueira Sousa. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-359-7

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.597210908>

1. Saúde. I. Sousa, Isabelle Cerqueira (Organizadora).  
II. Título.

CDD 613

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

**Atena Editora**

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)

[contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br)

## DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



## DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, desta forma não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

## APRESENTAÇÃO

O VOLUME 4 da coletânea intitulada: **“As Ciências da Saúde desafiando o status quo: construir habilidades para vencer barreiras”** é uma obra bastante rica em conhecimentos sobre assuntos referentes a Saúde e qualidade de vida do idoso, de indivíduos portadores de Parkinson, será discutido também uma revisão de literatura sobre o Transtorno Opositor Desafiador (TOD), a visão que as famílias têm sobre a criança pós diagnóstico da Síndrome de Down, bem como apresenta um Estudo de caso de uma paciente portadora do transtorno do espectro autista, com base no prontuário odontológico de uma Clínica Escola de Vitória (Espírito Santo).

Essa obra também possibilita o estudo sobre temas relacionados ao Ensino em saúde, como por exemplo: - A Educação interprofissional e a formação de professores para indução de mudanças na formação de profissionais em saúde; - A Fonoaudiologia e o Programa saúde na escola em um município do sul do Brasil; - Comportamento suicida entre acadêmicos das ciências da saúde; - Estratégias de estudo e aprendizagem de discentes de um curso de Fonoaudiologia que utiliza metodologias ativas de ensino; - Fitoterapia racional, interlocução ensino, pesquisa e extensão na graduação; - Instagram como tecnologia educativa na promoção da saúde mental; - Vigorexia: os padrões da sociedade e a influência da mídia; - Sofrimento mental em âmbito acadêmico: percepção de estudantes do centro de ciências da saúde de uma Universidade Pública do Rio de Janeiro; - Um olhar além da terapia fonoaudiológica: relato de experiência realizado por duas acadêmicas; - Apontamentos sobre procedimentos metodológicos de um projeto de extensão popular em saúde.

Além disso, esse volume apresenta uma ampla contextualização das seguintes temáticas: - Fatores predisponentes a Síndrome de Burnout em enfermeiros que trabalham na urgência e emergência; - O papel do estresse e da abordagem psicológica na compreensão e tratamento da dor; - Segurança do paciente hospitalizado: risco de quedas; - Análise do desempenho de força e flexibilidade em bailarinos amadores; - Fatores biomecânicos da saída do bloco da natação que influenciam no desempenho do nadador; - Instrumentos avaliativos de biomecânica de tornozelo em atletas; - Envolvimento da relação cintura/quadril na recuperação autonômica do ritmo cardíaco após exercício moderado.

A leitura é algo importante na nossa vida, ler estimula a criatividade, trabalha a imaginação, exercita a memória, contribui com o crescimento tanto pessoal como profissional, melhora a escrita, além de outros benefícios, então a Atena Editora deseja uma excelente leitura a todos.


## SUMÁRIO

### **CAPÍTULO 1..... 1**

#### **A COMPLEXIDADE DA SAÚDE DOS IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS EM LAR DE LONGA PERMANÊNCIA**

Laís Góes de Oliveira Silva

Hilda Juliana Matieli

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.5972109081>

### **CAPÍTULO 2..... 7**


#### **ANÁLISE DA HABILIDADE DE IDOSOS COM A PRÁTICA DE JOGO VIRTUAL REMOTO**

Marina Valentim Di Pierro

Étria Rodrigues

Érico Chagas Caperuto

Susi Mary de Souza Fernandes

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.5972109082>


### **CAPÍTULO 3..... 23**

#### **ATENÇÃO ODONTOLÓGICA VOLTADA AO ATENDIMENTO DO IDOSO**

Larissa Santana Barbosa

Viviane Maia Barreto de Oliveira

Guilherme Andrade Meyer


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.5972109083>

### **CAPÍTULO 4..... 33**

#### **CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL NA GERONTOFOBIA**

Cásio Carlos Pereira Barreto


Ana Karina da Cruz Machado

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.5972109084>

### **CAPÍTULO 5..... 48**

#### **EFEITOS DO EXERCÍCIO AERÓBICO EM PACIENTES IDOSOS COM DAP (DOENÇA ARTERIAL PERIFÉRICA): REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Bruna Maria Luna Oliveira Lira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.5972109085>

### **CAPÍTULO 6..... 61**

#### **FONOAUDIOLOGIA E QUALIDADE DE VIDA NA VELHICE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Frances Tockus Wosiacki

Ana Cristina Guarinello

Adriele Barbosa Paisca


Telma Pelaes de Carvalho

Ana Paula Hey

Débora Lüders

Roberta Vetorazzi Souza Batista


Giselle Aparecida de Athayde Massi

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.5972109086>

**CAPÍTULO 7..... 81**

**QUALIDADE DE VIDA E PERFIL DE SAÚDE EM INDIVÍDUOS PORTADORES DE PARKINSON**


Cristianne Confessor Castilho Lopes  
Thaine Andressa Ruschel  
Daniela dos Santos  
Marilda Moraes da Costa  
Paulo Sérgio Silva  
Tulio Gamio Dias  
Eduardo Barbosa Lopes  
Lucas Castilho Lopes  
Laísa Zanatta  
Joyce Kelly Busolin Jardim  
Caroline Lehen  
Vanessa da Silva Barros  
Liamara Basso Dala Costa  
Heliude de Quadros e Silva  
Youssef Elias Ammar

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.5972109087>

**CAPÍTULO 8..... 93**

**TRANSTORNO Opositor Desafiador: Uma Revisão Literária**


Caroline Saraiva Machado  
Palloma de Sousa Silva  
Rômulo Sabóia Martins  
Rowena Torres Castelo Branco  
Yndri Frota Faria Marques  
Virgínia Araújo Albuquerque

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.5972109088>

**CAPÍTULO 9..... 96**

**O Impacto da Notícia Referente à Síndrome de Down e a Visão que as Famílias têm sobre a Criança Pós Diagnóstico**

João Batista Porto Lima Filho  
Ana Cristina Guarinello  
Tânia Maestrelli Ribas  
Adriele Barbosa Paisca  
Rosane Sampaio Santos  
Giselle Aparecida de Athayde Massi

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.5972109089>

**CAPÍTULO 10..... 107**

**Estudo de caso de uma paciente portadora do transtorno do espectro autista, com base no prontuário odontológico de uma clínica escola**


## DE VITÓRIA-ES

Danielle Karla Garioli Santos Schneider

Giulia Koehler Miranda Simões

Marina Bragatto Rangel Nunes

Henrique de Souza Chaves

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090810>

## **CAPÍTULO 11..... 120**

### **INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA EM PACIENTE COM DIAGNÓSTICO DE PARKINSON: UM RELATO DE CASO**

Rayssa da Silva Araújo

Bianca Lethycia Cantão Marques

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090811>

## **CAPÍTULO 12..... 128**

### **A EDUCAÇÃO INTERPROFISSIONAL E A FORMAÇÃO DE PROFESSORES PARA INDUÇÃO DE MUDANÇAS NA FORMAÇÃO DE PROFISSIONAIS EM SAÚDE**

Nilva Lúcia Rech Stedile


Suzete Marchetto Claus

Karina Giane Mendes

Simone Bonatto

Eléia de Macedo

Emerson Rodrigues da Silva


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090812>

## **CAPÍTULO 13..... 141**

### **A FONOAUDIOLOGIA E O PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA EM UM MUNICÍPIO DO SUL DO BRASIL – RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Ana Lígia Alves do Nascimento

Karin Cristina Gomes

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090813>


## **CAPÍTULO 14..... 147**

### **COMPORTAMENTO SUICIDA ENTRE ACADÊMICOS DAS CIÊNCIAS DA SAÚDE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Camila Izar

Eduardo José Legal

Armando Macena de Lima Junior

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090814>

## **CAPÍTULO 15..... 162**

### **ESTRATÉGIAS DE ESTUDO E APRENDIZAGEM DE DISCENTES DE UM CURSO DE FONOAUDIOLOGIA QUE UTILIZA METODOLOGIAS ATIVAS DE ENSINO**


Raphaella Barroso Guedes Granzotti

Eder Julio Martins Pereira

Gabriela Pimentel Figueira Cardoso

Wictor Aleksandr Santana Santos


Carla Patrícia Hernandez Alves Ribeiro César  
Priscila Feliciano de Oliveira  
Ariane Damasceno Pellicani  
Rodrigo Dornelas  
Kelly da Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090815>

**CAPÍTULO 16..... 176**

**FITOTERAPIA RACIONAL, INTERLOCUÇÃO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO: UMA EXPERIÊNCIA NO ENSINO DE GRADUAÇÃO**


Angela Erna Rossato  
Luana Pereira da Rosa  
Beatriz Rohden Carvalho  
Vanilde Citadini-Zanette  
Juliana Lora

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090816>

**CAPÍTULO 17..... 187**

**INSTAGRAM COMO TECNOLOGIA EDUCATIVA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL**

Híara Rose Moreno Amaral  
Tiffany Andrade Silveira Rodrigues  
Priscila Guilherme de Jesus  
Maria do Livramento Lima da Silva  
Joyce Mazza Nunes Aragão

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090817>

**CAPÍTULO 18..... 200**

**VIGOREXIA: OS PADRÕES DA SOCIEDADE E A INFLUÊNCIA DA MÍDIA**


Bárbara Mendes Dodt Cetira  
Caline Mariane Vieira Dantas  
Ticiania Siqueira Ferreira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090818>

**CAPÍTULO 19..... 206**

**SOFRIMENTO MENTAL EM ÂMBITO ACADÊMICO: PERCEPÇÃO DE ESTUDANTES DO CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO RIO DE JANEIRO**


Maxwell de Souza Faria  
Jacqueline Fernandes de Cintra Santos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090819>

**CAPÍTULO 20..... 220**

**UM OLHAR ALÉM DA TERAPIA FONOAUDIOLÓGICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA REALIZADO POR DUAS ACADÊMICAS**


Gislaine de Borba  
Jaqueline de Souza Fernandes  
Roxele Ribeiro Lima

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090820>

**CAPÍTULO 21.....227**

**FATORES PREDISPOENTES A SÍNDROME DE BURNOUT EM ENFERMEIROS QUE TRABALHAM NA URGÊNCIA E EMERGÊNCIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**


Joanderson Nunes Cardoso  
Patrícia Silva Mota  
Shady Maria Furtado Moreira  
Regina Petrola Bastos  
Uilna Natércia Soares Feitosa  
Izadora Soares Pedro Macêdo  
Edglê Pedro de Sousa Filho  
Maria Jeanne Alencar Tavares  
Kamila Oliveira Cardoso Morais  
Davi Pedro Soares Macêdo  
Maria Solange Cruz Sales de Oliveira  
Igor de Alencar Tavares Ribeiro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090821>

**CAPÍTULO 22.....238**

**O PAPEL DO ESTRESSE E DA ABORDAGEM PSICOLÓGICA NA COMPREENSÃO E TRATAMENTO DA DOR**


Marilene de Araújo Martins Queiroz  
Lais Martins Queiroz

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090822>

**CAPÍTULO 23.....246**

**SEGURANÇA DO PACIENTE HOSPITALIZADO: GESTÃO DO RISCO DE QUEDAS**


Luciana Guimarães Assad  
Luana Ferreira de Almeida  
Abilene do Nascimento Gouvea  
Elizete Leite Gomes Pinto  
Ana Lucia Freire Lopes  
Nicolle da Costa Felicio  
Catarina Dupret Vassallo de Abreu

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090823>

**CAPÍTULO 24.....258**

**ANÁLISE DO DESEMPENHO DE FORÇA E FLEXIBILIDADE EM BAILARINOS AMADORES**

Carolina Rocha Diniz

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090824>

**CAPÍTULO 25.....273**

**FATORES BIOMECÂNICOS DA SAÍDA DO BLOCO DA NATAÇÃO QUE INFLUENCIAM**


## NO DESEMPENHO DO NADADOR: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Anderson D' Oliveira

Roberta Forlin

Suzana Matheus Pereira

Marcelo de Oliveira Pinto

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090825>

### **CAPÍTULO 26.....286**

#### **INSTRUMENTOS AVALIATIVOS DE BIOMECÂNICA DE TORNOZELO EM ATLETAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA**


Cinthia de Sousa Gomes

João Marcos Freitas dos Reis

Lenise Ascenção Silva Nunes

Herman Ascenção Silva Nunes

Gabriela Amorim Barreto Alvarenga

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090826>

### **CAPÍTULO 27.....299**

#### **ENVOLVIMENTO DA RELAÇÃO CINTURA/QUADRIL NA RECUPERAÇÃO AUTÔNOMICA DO RITMO CARDÍACO APÓS EXERCÍCIO MODERADO**

Vinicius Ferreira Cardoso

Andrey Alves Porto

Luana Almeida Gonzaga

Cicero Jonas R. Benjamim

Lidiane Moreira Souza

Isabela de Pretto Mansano

Ismael Figueiredo Rabelo


Amanda Nagáo Akimoto

Rayana Loch Gomes

Rafael Luiz de Marco

Rafaela Santana Castro

Vitor Engrácia Valenti


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090827>

### **CAPÍTULO 28.....311**

#### **APONTAMENTOS SOBRE PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DE UM PROJETO DE EXTENSÃO POPULAR EM SAÚDE**

Vamberto Fernandes Spinelli Junior

Lidiane Cavalcante Tiburtino

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090828>

### **SOBRE A ORGANIZADORA.....322**

### **ÍNDICE REMISSIVO.....323**



## INSTAGRAM COMO TECNOLOGIA EDUCATIVA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

Data de aceite: 02/08/2021

Data de submissão: 18/06/2021

### Hiara Rose Moreno Amaral

Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA  
Sobral- CE  
<https://orcid.org/0000-0003-4272-3357>

### Tiffany Andrade Silveira Rodrigues

Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA  
Sobral- CE  
<https://orcid.org/0000-0002-6932-3743>

### Priscila Guilherme de Jesus

Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA  
Sobral- CE  
<https://orcid.org/0000-0003-1763-7094>

### Maria do Livramento Lima da Silva

Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA  
Sobral- CE  
<https://orcid.org/0000-0002-9024-4724>

### Joyce Mazza Nunes Aragão

Docente do curso de Enfermagem da  
Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA  
Sobral- CE  
<https://orcid.org/0000-0003-2865-579X>

**RESUMO: Introdução:** Em 2020, a humanidade teve que lidar com o isolamento social devido à pandemia. Com isso, houve um aumento significativo no número de agravos mentais e estresse, principalmente nos acadêmicos, que tiveram suas aulas interrompidas e estágios suspensos sem previsão de retorno. O uso

da *internet* sempre foi bastante presente no cotidiano, porém com a pandemia tornou-se mais crescente. Dessa forma, o *Instagram Messenger* se configura como uma rede social pertinente para discutir tais problemas mentais, pois é um recurso utilizado por muitas pessoas, gerando um maior alcance. **Objetivo:** Descrever intervenções realizadas por meio do *Instagram Messenger* com realce na Saúde Mental durante a pandemia da COVID-19, realizada com acadêmicos de enfermagem de uma universidade pública da cidade de Sobral, no Ceará. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem qualitativa. Desenvolvido por meio da rede social *Instagram Messenger*, com *posts* informativos no *feed* e enquetes nos *stories*, elaborado a partir de um projeto sobre saúde mental com 95 acadêmicos de enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, no período de setembro a novembro de 2020, totalizando quatro semanas. **Resultados:** Com as intervenções ao longo das semanas, percebeu-se que a maioria dos discentes possuíam hábitos de autocuidado, foram citadas como estratégias a prática de atividade física, os momentos de reflexão, ouvir música para relaxar e cuidados estéticos. Notou-se a presença de fatores estressores no meio acadêmico, como desregularização do horário de sono e repouso, aliado a alimentação não saudável. Outro aspecto interessante foi o desconhecimento de universitários sobre os fatores de risco para ansiedade e depressão. **Conclusão:** Destarte, as intervenções voltadas à promoção da saúde mental dos universitários se fazem essenciais, tendo em vista o cenário atual e a potencialidade dos agentes estressores, acrescenta-se ainda

como o *Instagram Messenger* é uma importante ferramenta de meio tecnológico para essa atuação.

**PALAVRAS-CHAVE:** Enfermagem; Pandemia; Saúde mental; Tecnologia.

## INSTAGRAM AS EDUCATIONAL TECHNOLOGY IN PROMOTING MENTAL HEALTH

**ABSTRACT: Introduction:** In 2020, humanity had to deal with social isolation due to the pandemic. As a result, there was a significant increase in the number of people with mental illness and stress, especially in the students, who had their classes interrupted and internships suspended without a return forecast. The use of the Internet has always been very present in the daily, but with the pandemic it has become more growing. Thus, Instagram Messenger is configured as a relevant social network to discuss such mental problems, as it is a resource used by many people, generating a greater reach. **Objective:** To describe interventions performed through Instagram Messenger with mental health enhancement during the COVID-19 pandemic, carried out with nursing students from a public university in the city of Sobral, Ceará. **Methods:** This is a descriptive study with a qualitative approach. Developed through the social network Instagram Messenger, with informative posts in the feed and polls in the stories, elaborated from a project on mental health with 95 nursing students from the State University Vale do Acaraú, in the period from September to November 2020, totaling four weeks. **Results:** With the interventions throughout the weeks, it was noticed that most of the students had self-care habits, the practice of physical activity, the moments of reflection, listening to music to relax and aesthetic care were mentioned as strategies. The presence of stressors was noted in the academic environment, such as deregularization of sleep and rest times, combined with unhealthy eating. Another interesting aspect was the unknowledge of university students about risk factors for anxiety and depression. **Conclusion:** Thus, interventions aimed at promoting the mental health of university students are essential, considering the current scenario and the potential of stressors, it is also added how Instagram Messenger is an important technological tool for this action.

**KEYWORDS:** Nursing; Pandemic; Mental health; technology.

## INTRODUÇÃO

Na China, em dezembro de 2019, iniciou-se um surto de casos de um novo vírus, denominado SARS-CoV-2, o que se disseminou rapidamente para os demais países e continentes. Dessa maneira, a partir de março de 2020 os casos confirmados de COVID ultrapassaram mais de 200 mil, consoante a Organização Mundial da Saúde (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020).

Devido a isso, como forma de frear a propagação do vírus, as autoridades sanitárias e governamentais decidiram implementar o isolamento social, paralisando aulas de escolas e universidades, serviços não essenciais e adiamento de estágios. Frente a isso, percebe-se que os discentes em um curto período de tempo, tiveram que se adaptar ao ensino remoto, em decorrência da suspensão das aulas e estágios, sem previsão de retorno.

(GALVÃO *et. al.*, 2020)

Destaca-se ainda, como agente estressor a preocupação existente com a possibilidade de atrasar a conclusão do curso, além dos anseios sobre a redução do aprendizado associados a diminuição da convivência com os amigos e familiares, aumentam o risco de danos. Todas essas alterações no padrão de vida dos universitários contribuíram para um sofrimento psíquico nesse período de pandemia, na qual mudanças de humor, insônia e sentimentos de raiva são mais frequentes, desencadeando sintomas de estresse, o que gera consequências negativas englobando aspectos familiares, físicos, mentais e sociais. (GUNDIM *et. al.*, 2021)

Diante disso, as instituições universitárias com apoio dos docentes e colaboradores tiveram que criar estratégias que pudessem contribuir com a prevenção desses agravos. Assim, as Tecnologias Digitais da Comunicação e Informação (TDCI) são uma boa alternativa, tendo em vista a praticidade que esses meios trazem, necessitando apenas de acesso à internet, configurando-se também como um espaço virtual que contribui na facilidade da comunicação, bem característico de uma parcela significativa da juventude. (ARAGÃO *et. al.*, 2018)

Nesse sentido, houve mudanças rotina da população e com isso a chamada Internet 2.0 se popularizou expansivamente durante a pandemia da Covid-19, tornando o mundo digital com ainda mais usuários, devido ao seu mecanismo de apoio, aproximação e interação entre as pessoas, uma vez que as tecnologias disponibilizadas possuem ferramentas que contribuem na realização das atividades durante o tempo de distanciamento social, como as salas de aulas e reuniões, propagação de fotos, envios de mensagens, áudios, vídeos, além de transmissões online (DESLANDES; COUTINHO, 2020).

De acordo com o estudo sobre a “pandemia da obesidade”, percebeu-se que o *Instagram Messenger* é bastante utilizado pelos profissionais de saúde e que a maioria das suas publicações são de cunho informativo e educativo (VICENTE *et. al.*, 2018). Sendo eficaz como uma forma de escuta e rede de apoio, visto que muitos discentes se sentem desconfortáveis ao falar com profissionais de saúde ou então buscam ajuda em meios despreparados e sem confiabilidade para lidar com o assunto.

Com a pandemia, o uso dessa rede social se tornou mais acentuado tornando-se possível a realização de educação em saúde (DA SILVEIRA *et. al.*, 2018). Desse modo, o *Instagram Messenger* é uma boa estratégia para divulgar conhecimentos em prol da promoção da saúde mental dos acadêmicos. Além disso, tal ferramenta possui uma grande capacidade de alcance de usuários, uma vez que é muito utilizada na juventude (SOUZA; MACEDO, 2020).

Diante desse cenário, é evidente a necessidade de intervenções *onlines* e educativas de cunho psicológico, devido ao surgimento da COVID-19 de forma repentina e pelas repercussões negativas na vida da população em geral, em especial os universitários, que possuem agentes estressores externos continuamente em sua rotina, justificando-se a

realização dessas ações de forma *online*, por meio da rede social *Instagram Messenger*, com o intuito de inovar as estratégias de cuidado, visando uma melhor disposição mental desses estudantes.

Diante do exposto, emergiu-se a seguinte pergunta de pesquisa: é possível utilizar a mídia social *Instagram Messenger* com acadêmicos para a promoção da saúde mental?

Nessa perspectiva, o estudo tem como objetivo descrever intervenções realizadas por meio do *Instagram Messenger* com realce no Transtorno Mental durante a pandemia da COVID-19, realizada com acadêmicos de enfermagem de uma universidade pública da cidade de Sobral, no Ceará.

## MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem qualitativa. Desenvolvido por meio da rede social *Instagram Messenger*, a partir da realização de uma intervenção educativa sobre saúde mental com acadêmicos do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú.

A experiência foi desenvolvida de setembro a novembro de 2020, sendo realizada com 95 acadêmicos de Enfermagem de diferentes procedências da região metropolitana de Sobral, Ceará.

Os parâmetros de inclusão na intervenção foram: estar matriculado na referida universidade; cursar do 1º ao 9º semestre do Curso de Enfermagem, possuir uma conta no *Instagram Messenger* e aceitar participar do estudo. Os critérios de descontinuidade foram: trancar o curso durante a realização das intervenções, ser transferido da universidade e deixar de participar por motivo de doença e deixar de seguir o perfil do Instagram.

Essa mídia social foi escolhida por ser um instrumento que tem sido bastante utilizado na área da saúde por sua opção de comunicação e disseminação de dados. A efetividade dessa mídia social foi observada em uma pesquisa acerca da utilização de *marketing* para o aleitamento materno, sendo possível identificar a eficácia desse programa para fins educacionais (PINTO,2019).

Para obtenção dos acadêmicos foi aplicado um questionário no *Google Forms*, com a finalidade de saber se o mesmo queria participar ou não da intervenção educativa, se possuía conta no *Instagram Messenger* e qual o seu usuário.

A intervenção foi realizada por intermédio de nove acadêmicos de Enfermagem e dois acadêmicos de Educação Física, sendo estes componentes da Liga Interdisciplinar de Promoção à Saúde (LIPSA) e duas docentes do Curso de Enfermagem.

A LIPSA é uma entidade autônoma vinculada à Pró-Reitoria de Extensão e Cultura-PROEX da Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA, formada por discentes sob tutoria de docentes do Centro de Ciências da Saúde (CCS). Tendo como objetivo incentivar a atuação ativa dos estudantes e contribuir com a melhoria da saúde dos adolescentes por

meio das ações extensionistas.

As ações propostas foram realizadas conforme um planejamento prévio, na qual selecionou-se as temáticas a serem abordadas e a divisão dos integrantes para as postagens semanais. Inicialmente foi criado um e-mail para posterior criação da conta no *Instagram Messenger*, tendo como nome de usuário: “falar é vida”. Logo após, foram adicionados os estudantes que aceitaram participar da intervenção e aguardou-se uma semana para que todos pudessem seguir o perfil de volta. Após isso, foram enviadas mensagens sobre a importância da verificação das publicações e as boas-vindas aos participantes.

A intervenção teve duração de quatro semanas, nas quais abordou-se as temáticas: Promoção à saúde - Prevenir para não remediar; Bom rendimento acadêmico durante o isolamento social - Estresse e sobrecarga; O corpo que enferma - como pode acontecer e prevenção; Serviços de saúde acessíveis por meios tecnológicos - Redes de apoio.

Durante o período da intervenção, a rede social ficou aberta para que os participantes pudessem comentar suas opiniões, além de acompanharem e esclarecerem suas dúvidas a respeito das informações que foram publicadas pelos intervencionistas.

Em observância à resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que diz respeito à participação de seres humanos em pesquisa (BRASIL,2012), o estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Estadual Vale do Acaraú, conforme parecer n. 4.346.236 e Certificado de Apresentação para Apreciação Ética n. 38795620.5.0000.5053.

## RESULTADOS

A partir dos resultados obtidos, pode-se constatar que a maioria dos acadêmicos reside em municípios distantes da universidade. Verificou-se que 33 eram de Sobral, 22 da Região Metropolitana, 14 da Serra da Ibiapaba, 10 do sertão de Crateús e 16 de outros municípios do Ceará.

De modo geral, teve-se um alcance de 90 contas do *Instagram Messenger* por meio das interações dos conteúdos. Nas quatro semanas subseqüentes, discutiram-se as temáticas englobando promoção à saúde mental e prevenção de agravos, a partir da utilização de recursos educativos digitais criados pelos integrantes do projeto, conforme Quadro 1.

Semana/ período	Temática	Objetivo	Recursos utilizados
Semana 1	Promoção à saúde- Prevenir para não remediar	Reconhecer a doença, compreendendo a necessidade do cuidado adequado, certificando a importância da resiliência, a fim de que possam aprender a lidar com as dificuldades que apareçam durante a vida.	Enquetes e caixas de perguntas sobre o autocuidado da saúde mental dos universitários por meio dos stories.
Semana 2	Bom rendimento acadêmico durante o isolamento social - Estresse e sobrecarga	Problematizar e discutir sobre como a saúde mental equilibrada pode contribuir para um melhor funcionamento nos estudos.	Imagens para publicação no feed e enquetes nos stories.
Semana 3	O corpo que enferma - (como pode acontecer e prevenção)	Assimilar, identificar e reduzir o risco de ansiedade e depressão.	Enquete nos stories sobre os fatores de risco da depressão; Postagem no feed de um guia informativo sobre prevenção ao suicídio.
Semana 4	Serviços de saúde acessíveis por meios tecnológicos (Redes de apoio).	Explicar como ocorre o atendimento nesses ambientes, mediante a explicação de como funcionam esses pontos de atenção.	Stories no Instagram e postagens no feed acerca do assunto.

QUADRO 1- Desenvolvimento das temáticas realizadas pelo Instagram Messenger com acadêmicos do Curso de Enfermagem. Sobral-CE, 2020.

Fonte: Elaboração dos autores.

Na primeira semana, trabalhou-se a primeira temática “Promoção à saúde - Prevenir para não remediar”, tratando-se especificamente do assunto “Autocuidado na saúde mental”. Como ferramenta de apoio, utilizou-se os *stories* para publicação de enquetes e caixas de perguntas educativas, sendo meios de interações que a plataforma dispõe. O intuito principal dessas ações, visava entender as principais estratégias de autocuidado utilizadas por universitários para enfrentar a pandemia e o isolamento social. A partir disso, foram publicadas as seguintes indagações: “Você tem hábitos de autocuidado?” e “Quais os seus hábitos de autocuidado?”.

Nesse contexto, observou-se através do percentual das enquetes disponibilizadas pela própria ferramenta, que 65% dos jovens possuem hábitos de autocuidado e que 35% responderam que não. No que diz respeito aos hábitos de autocuidado utilizados pelos acadêmicos, dentre as respostas, citaram a atividade física, momentos de reflexão, cuidados com a estética, além de escutar músicas para relaxar.

Desse modo, após a finalização da enquete, realizou-se uma postagem com a finalidade de explicar e definir o autocuidado, englobando também os sinais que podem influenciá-lo, como: não se sentir motivado para fazer nenhuma tarefa; estar mais emotivo que o normal; dormir bem e continuar com a sensação de cansaço; irritar-se facilmente;

atividades que demandam pouco esforço, aparentarem ser um desafio enorme e a dificuldade de manter o foco. Além disso, abordou-se os tipos de autocuidado, como o físico, emocional e mental, associando aos outros meios que poderiam proporcionar uma melhor qualidade de vida. No total, os *stories* foram visualizados por 80 pessoas.



Figura 1 - Infográfico confeccionado pelos pesquisadores sobre os tipos de autocuidado para prevenção de agravos à saúde mental. Sobral – CE, 2020.

Fonte: Autores,2020.

A figura 1, acima retratada, destaca uma das publicações sobre o autocuidado para melhoria da saúde mental dos acadêmicos. O intuito da imagem, visou chamar a atenção para as diferentes formas de se cuidar, haja visto que muitos alunos não adotam práticas que beneficiem o seu bem-estar social, físico, emocional ou mental, gerando maiores chances de estresse e outros danos à saúde mental.

A discussão na segunda semana foi sobre a temática do bom rendimento acadêmico durante o isolamento social - estresse e sobrecarga. Utilizou-se imagens, bem como

pequenas edições com a ferramenta do *Instagram Messenger* nos *stories* para o acréscimo do recurso da música. As imagens também foram publicadas no *feed*.

Por meio de enquetes, foram realizados alguns questionamentos sobre: “Você mantém a prática de exercícios físicos e consome alimentos saudáveis?”, as respostas apresentaram a maioria como sim, com 67% e 33% não; “Quais intervalos você costuma dormir aproximadamente?”, a resposta com maior índice foi de 00:00 às 9:00h. Sobre a pergunta “Você costuma dormir depois do almoço?”, 48% afirmaram que sim e 52% que não. Na indagação: “Você sente dor nas costas ou cabeça durante o dia?” 68% afirmaram que sim e 32% não. Em relação ao “repouso”, 50% responderam que não tinha durante o dia, só à noite.

Após essas enquetes, foram postadas dicas para uma melhor qualidade de saúde mental, visando também um aumento no rendimento do aprendizado e a autoavaliação para reflexão da qualidade de sono. Divulgou-se por meio de imagens ilustradas alguns hábitos que devem ser adotados, como: dormir em horários noturnos e promover o sono regulado, separar um tempo para praticar *hobbies*, realizar atividades relaxantes, com o intuito de aliviar o estresse, desviar-se de pensamentos negativos para evitar ansiedade, além de ter tempo para seus estudos, mas sem esquecer de fazer pausas.

Na terceira semana, abordou-se a temática: O corpo que enferma (como pode acontecer e prevenção). Realizou-se publicações nos *stories* sobre os fatores de risco da depressão, com enquetes nomeadas: “Você sabia?”. Objetivando-se em analisar a percepção dos graduandos sobre o conhecimento dos fatores de risco para esses agravos, dentre os quais questionou-se sobre o histórico familiar, obtendo como respostas 88% afirmaram que sim e 12% não; no contexto das doenças crônicas, 64% responderam que sim e 36% que não; no fator traumas de infâncias e recentes, 91% marcaram sim e 9% não; no quesito ansiedade e estresse teve 100% de opção sim.

Após cada enquete, foi elaborada uma pequena explicação sobre os fatores de risco. Nestas, obtivemos 51 visualizações e 26 votos na primeira; 49 visualizações e 25 votos na segunda; 47 visualizações e 22 votos na terceira; e 41 visualizações e 24 votos na quarta, totalizando quatro enquetes realizadas.

Em seguida, preparamos um “Guia informativo sobre prevenção ao suicídio”, norteado por documentos do Ministério da Saúde e artigos. Este material foi postado no *feed* do *Instagram Messenger* e repostado nos *stories* para um maior alcance de visualizações. Com isso, foi possível obter 17 curtidas na publicação do *feed* e 35 visualizações nos *stories*.

Na quarta semana, trabalhou-se a temática: Serviços de saúde acessíveis por meios tecnológicos (Redes de apoio), na qual foram realizadas publicações de imagens ilustrativas acerca do tema, que abordaram curiosidades da tecnologia como principal difusor do serviço de saúde. Um assunto que se faz essencial nesse período em que estamos vivenciando, tendo em vista a adoção de Telemedicina e Telessaúde como canal de teleconsulta, para



manejo clínico de pacientes, com enfoque na COVID-19 e em atendimento psicológicos (SULLIVAN *et. al.*, 2020). Por meio disso, obteve-se resultados referente à quantidade de pessoas que visualizaram essa informação, no total foram 17 curtidas nas três postagens no *feed*, e dessa maneira, alguns acadêmicos se norteiam em relação a dúvidas pessoais.

Assim, foram trabalhadas as temáticas: “Como a tecnologia vem mudando o serviço de saúde?”, “O *instagram* como ferramenta primordial para a propagação das redes de apoio” e “Quais são os benefícios da tecnologia na área da saúde?”. Dessa forma, observar o engajamento do público atrás das curtidas.

## DISCUSSÕES

O presente estudo evidenciou que a maioria dos acadêmicos praticam o autocuidado, percebeu-se dentre essas estratégias para aliviar o estresse, uma delas é ouvir músicas para relaxar, esse mesmo método é discutido em um estudo desenvolvido em São Paulo, trazendo como resultados a diminuição da ansiedade em quase 15% após o uso dessa intervenção. Desse modo, entende-se como essa estratégia usada pelos estudantes, pode ser um forte aliado para a prevenção de doenças mentais (FIRMEZA *et. al.*, 2017). Ainda, observou-se a predominância da utilização de estratégias como atividade física, momentos de reflexão e cuidados com a estética.

Nesse contexto, a adesão aos cuidados estéticos como prática de autocuidado apresentou evidências positivas, uma vez que esse método resulta em relaxamento, aumentando, assim, a autoestima, o que impacta diretamente no bem-estar psicológico e na qualidade de vida desses universitários (ANDRADE, *et. al.*, 2020).

É importante salientar que a não adoção de hábitos de autocuidado resulta em uma vulnerabilidade por parte desses estudantes, podendo recorrer a outros meios maléficos à sua saúde, como: utilização de drogas e bebidas alcoólicas, aumentando os sentimentos de indignação, inutilidade, desqualificação, insatisfação, medo e agressividade, contribuindo para a piora do estado mental do indivíduo (HIRSCH *et. al.*, 2018).

Além disso, os achados do estudo apontaram que há desequilíbrio nos quesitos de alimentação saudável, que pode acarretar no desenvolvimento de agravos à saúde. Assim, ressalta-se que uma nutrição equilibrada contribui significativamente para um organismo rico em nutrientes essenciais, o que, conseqüentemente, auxilia no fortalecimento da imunidade para combater possíveis patógenos, reduzindo as chances do desenvolvimento de doenças. Ademais, é de suma relevância que se potencialize a prática de exercícios físicos em prol da redução do comportamento sedentário, principalmente neste período de isolamento social (JÚNIOR, 2020).

Nessa perspectiva, os resultados em relação à falta de sono e desregularização do tempo entre lazer e estudo acarretam um estresse acumulado nos estudantes, o que converge com um estudo que aborda essas questões encontradas, corroborando para um

desgaste emocional dos universitários (WILJER *et. al.*, 2020). Acrescentando-se a isso, é evidente como a quantidade de sono pode diminuir a disposição para a execução de atividades cotidianas, além do risco para o desenvolvimento de ansiedade, desse modo enfatiza-se a necessidade de um sono de qualidade e reparador, além de pausas diurnas para restabelecer um descanso ao corpo, evitando designar somente a noite para isso (LEÃO *et. al.*, 2018).

Outrossim, cabe acrescentar outro ponto interessante de ser estudado futuramente, que é o papel do professor, como ele pode auxiliar o aluno durante esse período tão estressante e se a forma de ministrar o conteúdo está correta ou é causadora de estresse no discente. No entanto, o ensino remoto se deparou com muitos professores com um certo despreparo para esse tipo de situação, tido como um desafio na área educacional a ser superado (SILVA *et. al.*, 2019).

Ademais, um estudo comparativo entre duas regiões brasileiras, apresentou outro fator prejudicial à saúde dos discentes, que diz respeito a dor constante na região das costas, ocasionada principalmente por hábitos posturais, adquiridos pela permanência prolongada em uma posição, pelo uso do computador e a rotina de estudos, aspectos consonantes com os resultados obtidos nessa pesquisa, o que demonstra como situações cotidianas podem piorar a qualidade de vida e saúde mental desses acadêmicos (NOLL *et. al.*, 2015).

Aliado a isso, o surgimento da pandemia afetou negativamente os acadêmicos de enfermagem que tiveram seus agentes estressores potencializados de forma significativa, o que influencia nos danos à saúde mental, ocasionando situações desgastantes no seu cotidiano. Repercutindo principalmente no aumento da ansiedade e depressão, sendo algo que precisa ser discutido, para que assim, criem estratégias para esses episódios traumáticos que essa pandemia causará (MAIA; DIAS, 2020).

Constatou-se que ainda há um desconhecimento dos graduandos sobre os fatores de risco da depressão, como histórico familiar, doenças crônicas, fator trauma de infâncias e recentes, ansiedade e estresse. Em consonância a isso um estudo internacional detectou achados semelhantes a esse, elencando a importância do entendimento sobre esses fatores para que as ações e estratégias sejam direcionadas de acordo com o grau de vulnerabilidade apresentado (SUIJA, *et. al.*, 2010).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O aumento de agravos à saúde mental pode estar relacionado com alguns fatores inseridos no contexto de vida dos acadêmicos, como ausência do autocuidado, estresse e sobrecarga, ansiedade e depressão.

Nesse ínterim, as intervenções foram de bastante valia, já que proporcionaram aos participantes uma maior visualização de conteúdos voltados para a importância do cuidado

com a saúde mental, uma maior organização para conciliar tempo de lazer e de estudo, além de ter uma oportunidade de fomentar as redes de apoio, que são fundamentais no processo de saúde mental.

Dessa forma, pode-se afirmar que o *Instagram Messenger* é um aplicativo importante para o acesso à saúde, possibilitando a visualização de conteúdos e o compartilhamento deles, fazendo com que a informação chegue para diversas pessoas que necessitam priorizar sua saúde mental, além de ser uma forma preventiva para algumas doenças.

Notou-se também que as atuações dos acadêmicos foram de suma importância para a realização da intervenção e que através destas quatro semanas os participantes puderam aprender, discutir e participar desse processo de promoção à saúde de maneira dinâmica e atual, através da ferramenta *Instagram Messenger*, que foi utilizada demasiadamente durante a pandemia.

Nesse contexto, pode-se frisar o papel relevante das instituições de ensino na disponibilização de um ensino prazeroso, profissionais capacitados e ambientes confortáveis que possam ajudar nos enfrentamentos dos problemas.

Sendo assim, sugere-se que haja mais estudos acerca do uso do *Instagram Messenger* e outras redes sociais com o intuito de impactar positivamente os discentes, principalmente no que se diz respeito à mentalidade de jovens nesse período de pandemia, na qual muitas pessoas passaram por um processo gradual de descobertas e de muitas tristezas devido ao estado que o mundo se encontra.

Como limitação do estudo, podemos citar que a adesão dos acadêmicos do curso de enfermagem não ocorreu de modo total, porém os que se integraram tiveram uma interação assídua e participativa na maioria das postagens.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, MDG *et al.* **BENEFÍCIOS FÍSICOS E MENTAIS DA MASSAGEM TERAPÊUTICA.** B, Enciclopédia Biosfera, v. 17, ed. 32, p. 135-155, 30 jun. 2020. DOI 10.18677/EnciBio\_2020B11. Disponível em: <http://www.conhecer.org.br/enciclop/2020B/beneficios.pdf>. Acesso em: 17 jun. 2021.

ARAGÃO, JM; GUBERT, FA; TORRES, RA; SILVA, AF; VIEIRA, NF. **O uso do Facebook na aprendizagem em saúde: percepções de adolescentes escolares.** O, [s. l.], 2018. DOI <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0604>. Disponível em: <https://cienciasmedicasbiologicas.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/37293/23470>. Acesso em: 17 jun. 2021.

ASLAN, H; PEKINCE, H. **Nursing students' views on the COVID-19 pandemic and their perceived stress levels.** *Perspect Psychiatr Care*, [s. l.], v. 57, ed. 2, p. 695-701, 2021. DOI 10.1111 / ppc.12597. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32808314/>. Acesso em: 17 jun. 2021.

BARROS, FC; VIEIRA, DAP. **Os desafios da educação no período de pandemia.** O, *Brazilian Journal of Development*, 2020. DOI 10.34117/bjdv7n1-056. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/22591/18083>. Acesso em: 17 jun. 2021.

Brasil. Ministério da Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Diário Oficial [da União]. Brasília, 12 de dezembro de 2012. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em 17 jun.2021.

DA SILVEIRA, J *et al.* **Instagram como meio de promoção à saúde. I**, [s. l.], 2018. Disponível em: <https://periodicos.unipampa.edu.br/index.php/SIEPE/article/view/106782>. Acesso em: 17 jun. 2021.

DESLANDES, SF; COUTINHO, T. **O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da Covid-19 e os riscos para violências autoinflingidas. O**, Ciência & Saúde Coletiva, 2020. DOI <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.11472020>. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232020006702479&lng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020006702479&lng=pt). Acesso em: 17 jun. 2021.

FIRMEZA, MA *et al.* **Uso da música no controle da ansiedade em ambulatório de cabeça e pescoço: ensaio clínico randomizado. U**, Rev Esc Enferm USP, v. 51, ed. 03201, 2017. DOI <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2016030503201>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/QGxMY4mkNmHJbL3QHcWNzQp/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 jun. 2021.

GALVÃO, D.S; FERREIRA, A.A; REIS, N.F.C.C; CARDOSO, S.V; REIS, T.N. **Aspectos psicossociais de acadêmicos de enfermagem durante a pandemia da covid-19. A**, [s. l.], 2020. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/4001/997>. Acesso em: 17 jun. 2021.

GUNDIM, VA; ENCARNAÇÃO, JP; SANTOS, FC; SANTOS, JE; VASCONCELLOS, EA; SOUZA, RC. **Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia da covid-19. S**, Rev Baiana de Enfermagem, 2021. DOI <http://dx.doi.org/10.18471/rbe.v35.37293>. Disponível em: <https://cienciasmedicasbiologicas.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/37293/23470>. Acesso em: 17 jun. 2021

HIRCH, CD *et al.* **Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. F**, [s. l.], 5 mar. 2018. DOI <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072018000370014>. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010407072018000100307&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010407072018000100307&script=sci_arttext). Acesso em: 17 jun. 2021.

JUNIOR, L.C.L. **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EXERCÍCIOS FÍSICOS EM MEIO À PANDEMIA DA COVID-19**. Boletim de Conjuntura (BOCA), Boa Vista, RR, Brasil., v. 3, ed. 9, 2020. DOI 10.5281 / zenodo.3988664 ISSN: 2675-1488. Disponível em: <https://revista.ufrb.br/boca/article/view/LimaJunior/3080>. Acesso em: 17 jun. 2021.

Leão, Andrea Mendes *et al.* **Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil**. Revista Brasileira de Educação Médica [online]. 2018, v. 42, n. 4, pp. 55-65. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4RB20180092>>. ISSN 1981-5271. Acesso em: 17 jun. 2021.

LIMA, CS; SCALIA, LA; CALEGARI, T. **Saúde mental, uso de substâncias e religiosidade dos estudantes do curso de graduação em enfermagem frente a pandemia da covid-19. S**, Universidade Federal de Uberlândia, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/30123>. Acesso em: 17 jun. 2021.

LIMA EP. **Atividades educativas para a promoção da saúde mental**. Revista multidisciplinar do Amapá. [s.l.], 2018;1(1):120-127. Disponível em: <http://periodicos.ifap.edu.br/index.php/REMAP/article/view/172>. Acesso em 17 jun.2021.

MAIA, BR; DIAS, PC. **Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19.** A, [s. l.], 2020. DOI <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTbz398jqfvDLby3QjTHJ/?lang=pt>. Acesso em: 17 jun. 2021.

MATIAS, N *et al.* **Dor nas costas e hábitos comportamentais de estudantes do ensino médio: estudo comparativo entre duas regiões do Brasil.** D, Rev. Brasileira de Reumatologia, v. 57, ed. 5, p. 495–499, 15 jun. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/Vb9cLjFg3876YLFn6RLZW9r/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 17 jun. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE . Organização Mundial da Saúde. **Coronavirus disease (COVID-19).** C, [s. l.], 3 mar. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>. Acesso em: 17 jun. 2021.

PINTO, PA. **Marketing social e digital do Ministério da Saúde no Instagram: estudo de caso sobre aleitamento materno.** Rev. EletronComun, [s. l.], 2019. DOI <https://doi.org/10.29397/reciis.v13i4.1634>. Disponível em: <https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/1634>. Acesso em: 17 jun. 2021.

SILVA, AS *et al.* **Participação social no processo de incorporação de tecnologias em saúde no Sistema Único de Saúde.** P, [s. l.], 20 dez. 2019. DOI <https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2019053001420>. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/rsp/2019.v53/109/pt/>. Acesso em: 17 jun. 2021.

SOUZA, WM; MACEDO, EC. **Extensão em tempos de pandemia: as redes sociais como veiculadoras de educação em saúde.** E, Pro reitoria e extensão e cultura- PROEXC, [s. l.], 2020. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/raizeserumos/article/view/10223>. Acesso em: 17 jun. 2021.

SUIJA, S; ALUOJA, A; KALDA, R; HEIDI-INGRID, M. **Fatores associados à depressão recorrente: um estudo prospectivo na prática familiar.** F, OXFORD ACADEMIC, v. 28, p. 22-28, 2010. DOI <https://doi.org/10.1093/fampra/cm076>. Disponível em: <https://academic.oup.com/fampra/article/28/1/22/499885?login=true>. Acesso em: 17 jun. 2021

SULLIVAN, AB *et al.* **A crise do COVID-19: uma perspectiva de saúde mental e resposta usando a telemedicina.** P, Sage journals, v. 7, p. 295-301, 11 maio 2020. DOI <https://doi.org/10.1177/2374373520922747>. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2374373520922747>. Acesso em: 17 jun. 2021.

VICENTE, EBP *et al.* **Instagram & Saúde: Análise e classificação dos posts mais relevantes sobre obesidade.** I, Enciclopédia Biosfera, 2018. DOI 10.18677/EnciBio\_2018B99. Disponível em: <https://www.conhecer.org.br/enciclop/2018B/SAU/instagram.pdf>. Acesso em: 17 jun. 2021.

WILJER, D *et al.* **Effects of a Mobile and Web App (Thought Spot) on Mental Health Help-Seeking Among College and University Students: Randomized Controlled Trial.** E, [s. l.], 2020. DOI 10.2196/20790. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33124984/>. Acesso em: 17 jun. 2021.

## ÍNDICE REMISSIVO

### A

Atletas 202, 204, 267, 268, 275, 279, 282, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 294, 296, 297

Autismo 107, 108, 115, 118

### B

Bailarinos amadores 258

### C

Comportamento suicida 147, 148, 149, 150, 151, 154, 156, 157, 158, 159

### D

Direito à saúde 311, 312, 313, 314, 315, 317, 318, 320

### E

Educação interprofissional 128, 129, 130, 131, 132, 133, 135, 138, 139, 140

Educação popular em saúde 311, 318

Extensão universitária 256, 311, 312

### F

Fitoterapia racional 176

Fonoaudiologia 61, 62, 64, 65, 66, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 97, 98, 127, 141, 142, 143, 162, 163, 164, 165, 167, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 208, 220, 222, 226, 299

Formação de profissionais em saúde 128

Formação docente 131, 133

### I

Idoso 1, 2, 4, 5, 6, 8, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 41, 42, 43, 44, 45, 48, 50, 55, 57, 59, 64, 68, 75, 78, 79, 125

Instagram como tecnologia educativa 187

### M

Metodologias ativas de ensino 162, 164, 175

### N

Nadadores 273, 275, 278, 279, 280, 281, 282

Natação 273, 274, 275, 276, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285

### P

Parkinson 67, 81, 82, 83, 84, 85, 88, 90, 91, 92, 120, 121, 122, 123, 125, 126, 127

## **R**

Risco de quedas 17, 22, 126, 246, 248, 252, 253, 254, 256

Ritmo cardíaco 299, 301

## **S**

Síndrome de Burnout 227, 228, 229, 231, 232, 233, 235, 236

Síndrome de Down 96, 97, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106

Sofrimento mental em âmbito acadêmico 206

## **T**

Transtorno do espectro autista 107, 108, 111, 115, 116, 118

Transtorno opositor desafiador (TOD) 93, 94, 95

## **V**

Velhice 9, 24, 25, 33, 34, 35, 36, 37, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 59, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 74, 79

Vigorexia 200, 201, 202, 203, 204, 205



# As ciências da saúde desafiando o *status quo*:

Construir habilidades para vencer barreiras **4**

[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br) 

[contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br) 

[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 

[www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br) 

 **Atena**  
Editora

Ano 2021





# As ciências da saúde desafiando o *status quo*:

Construir habilidades para vencer barreiras **4**

[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br) 

[contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br) 

[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 

[www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br) 

  
Ano 2021