

**Centro Universitário Leonardo Da Vinci**

**PROJETO DE EXTENSÃO VIRTUAL**



**SAÚDE E O UNIVERSO DA MULHER**

## SAÚDE E O UNIVERSO DA MULHER

### RESUMO

Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil, vem desenhando o desenvolvimento de enfermidades complexas e onerosas, características de faixas etárias mais avançadas. Além disso, destaca a tendência de as mulheres sobreviverem mais que os homens, exibindo uma mortalidade menor, mas que não configura que as mesmas desfrutem de melhor condição de saúde. Ainda, o IBGE evidenciou que mulheres suportam uma carga superior de doença e de declínio funcional à dos homens, estando relacionado a diversos fatores. Nesse sentido, considerando que: uma alimentação equilibrada é um fator significativo na determinação do estado de saúde, longevidade e bem-estar; que o auto-cuidado e a realização de check-ups é crucial, elaborou-se o presente projeto, com objetivo de desenvolver e aplicar ações de promoção à saúde para mulheres adultas. O projeto será desenvolvido através de encontros virtuais em grupo para a realização de oficinas, utilizando-se metodologias ativas virtuais de aprendizagem. O público alvo abrangerá mulheres com idade superior a 18 anos, frequentadoras de uma Unidade Básica de Saúde do Município ou vinculadas ao CRAS, Rede Feminina, bem como a grupos de igreja e associações, a escolha do aluno. Espera-se que com esse projeto o aluno possa aprimorar seu conhecimento na área da saúde, e possa oferecer às mulheres, de forma dinâmica, um conhecimento que possibilite a melhora da qualidade de vida das mesmas e de sua família respeitando os hábitos e culturas já estabelecidos.

**Palavras-chave:** Mulher. Saúde. Biomedicina. Educação Física. Estética. Farmácia. Fisioterapia. Nutrição. Radiologia

## INTRODUÇÃO

Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil (2009 – IBGE), apresentam que o Brasil vem sendo desenhado por enfermidades complexas e onerosas, características de faixas etárias mais avançadas. Foi destacado a tendência de as mulheres sobreviverem mais que os homens, exibindo uma mortalidade menor que a masculina, todavia não configura que as mesmas desfrutem de melhor condição de saúde (GALLON; WENDER, 2012).

Em 2009, o IBGE evidenciou que mulheres idosas suportam uma carga superior de doença e de declínio funcional à dos homens, estando relacionado a diversos fatores. Quanto as doenças crônicas, as mesmas crescem de forma muito importante com o passar dos anos: na idade entre 0 e 14 anos, foram reportados 9,3% de doenças crônicas, e entre os idosos este valor atingiu 75,5% (69,3% entre os homens e 80,2% entre as mulheres).

“Sugere-se que a morbimortalidade associada às doenças crônicas poderia ser reduzida com a prevenção, incluindo mudanças no estilo de vida, principalmente na dieta e atividade física” (FERREIRA et al., 2005 p.173).

Nesse contexto, uma alimentação equilibrada é um fator significativo na determinação do estado de saúde e longevidade, fator esse que envolve a compreensão da importância de uma dieta adequada e que supra todos os nutrientes essenciais (SMELTZER; BARE, 2006).

Com isso, observa-se ser relevante o desenvolvimento de ações que busquem informar essa população, por hora vulnerável, quanto as possibilidades de promoção de saúde e automaticamente melhora na qualidade de vida.

Para o Ministério da Saúde (2006, p.13; 2007, p. 2), “a Promoção da Saúde é uma estratégia que visa melhorar a qualidade de vida da população, através da implementação de políticas públicas saudáveis, criação de ambientes favoráveis à saúde, etc”. Sendo nesse sentido, da criação de ambientes favoráveis que se direciona o presente projeto.

A experiência de vivenciar um grupo de mulheres vai além da promoção de benefícios físicos, pois receber atenção e auxílio e ser orientado por um profissional

a respeito de como lidar com os seus problemas, através de uma visão holística, caracteriza também a promoção da saúde mental. Logo, há manutenção da vida, da saúde e do bem-estar (AUDI; COLOSSO; SILVA, 2018).

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GERAL**

Desenvolver e aplicar ações de promoção à saúde para mulheres adultas.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Propiciar encontros presenciais/virtuais com grupos de mulheres, viabilizando a troca de experiências e conhecimento voltado à saúde;
- Expor conteúdos sobre alimentação saudável, bem como, contribuir com orientações para produção de preparações econômicas e saudáveis;
- Explicar sobre plantas medicinais e seus benefícios.
- Fomentar a importância do auto-cuidado e check-ups.
- Colaborar com a promoção de saúde incentivando a adoção de posturas saudáveis;
- Incentivar a realização de prática de atividades físicas.

### **PÚBLICO ALVO**

O público alvo será constituído por mulheres assistidas pela Estratégia Saúde da Família, CRAS, Associações de Bairro, Rede Feminina de Combate ao Câncer, de grupos de mulheres vinculadas a igreja e pastorais.

### **JUSTIFICATIVA**

Este projeto “SAÚDE E O UNIVERSO DA MULHER” terá como objetivo realizar ações educativas considerando o ciclo vital da Mulher, desenvolvendo

ações de promoção à saúde e educação em saúde e vigilância em saúde com mulheres, considerando seu ciclo vital (adultas).

De acordo com a última pesquisa do Censo do IBGE (IBGE, 2011), 3.149.213 catarinenses são mulheres, que correspondem a 50,4% da população. Estas mulheres são responsáveis por 37% dos domicílios, mas recebem cerca de 58% do salário dos homens. Enquanto o rendimento médio do homem catarinense é de R\$1.548,00, o da mulher é de R\$ 1.068,00.

No Brasil, as doenças cardiovasculares e outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) acometem, principalmente, mulheres, sendo que 70% da população feminina é usuária do SUS.

Considerando que as populações mais vulneráveis estão expostas a precárias condições de vida e vivem menos (BRASIL, 2004), as mulheres, especialmente mulheres negras, pobres e periféricas, necessitam que a perspectiva de gênero e seu perfil epidemiológico sejam levados em conta na promoção em saúde.

No curso de Nutrição as atividades do projeto poderão estar vinculadas, mais especificamente, às disciplinas de Formação Integral em Saúde, Introdução à nutrição, Sociedade e Meio Ambiente, Técnica e dietética, Nutrição Humana, Avaliação Nutricional, Políticas Públicas de Segurança Alimentar e Nutricional, Nutrição Materno Infantil, Educação Alimentar e Nutricional, Direitos Humanos e Cidadania e Psicologia Geral e do desenvolvimento.

Para o curso de biomedicina, as atividades desenvolvidas nesse projeto estão intimamente relacionadas às disciplinas de Formação Integral em saúde, Epidemiologia, Bioquímica Básica e Metabolismo, Bioquímica Clínica e Imagenologia.

Para o curso de Farmácia, as atividades desenvolvidas neste projeto estão ligadas com as disciplinas de Formação Integral em saúde, Sociedade e Meio Ambiente, Introdução a Ciências Farmacêuticas, Farmacognosia e Fitoterapia e Seminário Interdisciplinar: Práticas Integrativas. Já para o Curso de Estética e Imagem Pessoal as disciplinas relacionadas são Spa e terapias alternativas, Nutrição e estética e Sociedade e Meio Ambiente.

No curso de fisioterapia, as atividades vinculadas a este projeto estão ligadas as disciplinas de Formação Integral em saúde, Epidemiologia, Avaliação Físico Funcional e Imaginologia, Cinesioterapia e Fisioterapia na Saúde da Mulher.

No curso de Radiologia, as atividades desenvolvidas neste projeto estão ligadas com as disciplinas de Mamografia e Densitometria Óssea, Formação Integral em Saúde, Epidemiologia, Fisiopatologia Geral, Proteção Radiológica e Radiobiologia.

No curso de Educação Física, as atividades desenvolvidas neste projeto estão relacionadas as disciplinas de Atividades Físicas em Empresas SEM fins lucrativos; Programas de Exercícios para Grupos Especiais; Ginástica.

### **LOCAL ONDE O PROJETO PODE SER APLICADO:**

Os acadêmicos podem realizar este projeto nos seguintes locais:

- Unidades básicas de saúde;
- CRAS;
- Igrejas;
- Associações;
- Rede Feminina de Combate ao Câncer
- Asilos

### **METODOLOGIA**

O projeto será desenvolvido através de encontros presenciais e/ou virtuais com dois grupos distintos de no máximo 10 mulheres adultas para a realização de rodas de conversas, oficinas e orientações, utilizando-se de metodologias de aprendizagem presenciais e/ou virtuais como formações e/ou vídeos com conteúdo de formação; preparações de receitas saudáveis focadas no reaproveitamento de alimentos; cartilhas orientativas sobre exames laboratoriais de rotina; folder orientativo sobre a adoção de hábitos posturais, folder orientativo sobre plantas

medicinais; oficina e/ou vídeo de como preparar um chá (decoção e infusão) e o cultivo de plantas medicinais em casa, folder sobre prevenção ao câncer de mama, oficinais e/ou vídeo sobre conscientização da mulher ao combate ao câncer de mama e folder orientativo e oficinas e/ou vídeo com sequência de atividade física envolvendo exercícios de ginástica de alongamento e relaxamento.

O público alvo abrangerá mulheres com idade maior a 18 anos frequentadoras de uma Unidade Básica de Saúde do Município ou vinculadas ao CRAS, Rede feminina, bem como a grupos de igreja, associações e asilos a escolha do aluno.

As temáticas a serem abordadas são elencadas abaixo na descrição dos encontros:

## **1 CONTATO INICIAL E LEVANTAMENTO DO LOCAL A SER UTILIZADO**

Realizar conversa presencial ou on-line com o responsável pelo grupo a ser atendido pelo projeto, a fim de apresentá-lo, bem como a metodologia a ser aplicada e os ajustes necessários, conforme a demanda.

Na aceitação, deverá ser feito uma orientação aos participantes de como serão realizadas as atividades presenciais e/ou on-line (encontros virtuais) e marcar o melhor dia para aplicação das atividades. Determinado isto, deve-se buscar os materiais necessários para a aplicação do projeto.

No caso de o projeto ser aplicado de forma on-line, o aplicativo de reuniões virtuais a ser utilizado é de escolha do aluno, sendo que sugerimos o uso do Zoom, Teams, Google Meet, Hangouts.

Vamos explorar, na sequência, as sugestões de atividades e materiais que você poderá realizar nos encontros.

## **2 PRIMEIRO ENCONTRO**

Será realizado um bate papo do acadêmico com as participantes sobre os “ciclos de vida da mulher”, falando sobre a vida da mulher e as mudanças físicas e biológicas que ocorrem em cada ciclo. Posterior, permitir um momento de discussão entre as participantes.

Ao final, realizar a oficina de preparação do pesto de ramas (demonstração – Apêndice A). No próximo encontro, antes de dar continuidade à demais atividades, realizar uma troca de experiências referentes a receita ensinada.

### **3 SEGUNDO ENCONTRO**

Inicialmente o(a) acadêmico(a) realizará uma conversa sobre a necessidade da adoção de hábitos saudáveis por meio de atividades físicas para a manutenção da saúde da mulher. Nesse diálogo, deverá abordar a atividade física como essencial na rotina diária; destacar os variados tipos de atividades disponíveis; os benefícios individuais proporcionados à saúde da mulher; o cuidado com a execução adequada destas atividades; a escolha de atividades que promovam a integração em grupos, com melhora da auto-estima e convívio social. Após a conversa, o(a) acadêmico (a) deverá solicitar a cada participante que esteja trajado com roupas confortáveis e em local que possa realizar os exercícios propostos (a). Deverá iniciar a apresentação fazendo o acompanhamento dos exercícios realizados pelos participantes, buscando orientar para a correta execução dos mesmos. Ao final da sequência de exercícios que envolvem o alongamento e relaxamento. Será disponibilizado um vídeo (orientações no Apêndice B) aos acadêmicos e participantes do evento da maneira correta de proceder com os exercícios.

### **4 TERCEIRO ENCONTRO**

O(a) acadêmico(a) iniciará o encontro dando as boas-vindas e questionando sobre o uso de plantas medicinais, se elas possuem o hábito de fazer e ingerir chás. Após o acadêmico realizará a palestra expositiva e dialogada sobre “Plantas medicinais e seus benefícios”, abordando as plantas medicinais mais utilizadas e seus benefícios para a saúde. Em seguida, irá mostrar como preparar um chá (mostrando a diferença entre decocção e infusão e quais plantas utilizar em cada caso) e como cultivar plantas medicinais em casa. Ao final, permitir um momento



de discussão entre as participantes e disponibilizar um folder (Anexo A) sobre as principais plantas medicinais.

## **5 QUARTO ENCONTRO**

O (a) acadêmico(a) iniciará o encontro através de palestra expositiva e dialogada “Adoção de posturas saudáveis”, descrevendo o que é uma postura ideal e informando como manter a melhor postura nas diversas atividades de vida diárias podendo prevenir lesões musculares.

Ao final, permitir um momento de debate entre as participantes.

Após, será disponibilizado um folder (Anexo B) orientativo sobre a adoção de hábitos posturais saudáveis para as participantes poderem realizar em casa.

## **6 QUINTO ENCONTRO**

A(o) acadêmico(o) iniciará o encontro apresentando-se e informando a importância do check-up à saúde. Após, o acadêmico irá iniciar sua palestra sobre os principais exames realizados no que tange a saúde da mulher. Ao final, o folder orientativo será disponibilizado às participantes da palestra (Anexo C).

## **7 SEXTO ENCONTRO**

O(a) acadêmico(a) iniciará o encontro apresentando-se e informando a importância da conscientização da mulher ao combate contra o câncer de mama. Após as apresentações, o acadêmico (a) poderá iniciar sua conversa abordando os seguintes tópicos: O que é o câncer de mama; Como prevenir o câncer de mama; Quem deve realizar o exame de Mamografia e por quê; Como é o exame de Mamografia; Mitos e verdades quanto a radiação usada no exame de Mamografia; Hábitos saudáveis e preventivos; Apresentar a evolução de casos de câncer de mama no Brasil e no mundo nos últimos anos( dados devem ser retirados de uma fonte confiável Ex.: site do Inca); Como prevenir o câncer de mama; Sintomas;

Principais causas; Falar sobre a lei 11.664 (de 2009); Instituto Avon e o outubro Rosa; Ao final da conversa, o folder orientativo será disponibilizado a todos os participantes do evento.

## 8 FECHAMENTO

O(a) acadêmico(a) deverá agendar uma reunião com o gestor da unidade presencial ou virtual, onde o projeto foi realizado para apresentar as atividades realizadas, os resultados (quando houver) e realizar o fechamento do projeto.

## 9 CRONOGRAMA DE APLICAÇÃO DO PROJETO

| Dia | Ação   | CH  | Documento comprobatório   |
|-----|--|---|---|
| 1   | Contato inicial  | 1   | E-mail de contato   |
| 2   | <p><b>Encontro 1</b></p> <p><b>Virtual – Através de uma plataforma digital</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Palestra expositiva e dialogada: Os ciclos de vida da mulher</li> <li>- Oficina de elaboração do pesto de ramas</li> </ul> <p><b>Presencial – no local escolhido junto a instituição</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Palestra expositiva e dialogada: Os ciclos de vida da mulher</li> <li>- Oficina de elaboração do pesto de ramas</li> </ul> | 3h (1h30 por grupo – realizar o projeto com 2 grupos distintos de mulheres adultas) | <p>Ficha de presença – (encontros presenciais)</p> <p>Formulário Google Forms ou Print de tela - para registro de presença na modalidade virtual.</p> |
| 3   | <p><b>Encontro 2</b></p> <p><b>Virtual – Através de uma plataforma digital</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conversa sobre a adoção de hábitos saudáveis por meio de atividades físicas;</li> </ul>  | 3h (1h30 por grupo – realizar o projeto com 2 grupos distintos de mulheres adultas) | <p>Ficha de presença – (encontros presenciais)</p> <p>Formulário Google Forms ou Print de tela - para registro de</p>                                 |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentação do vídeo e realização das atividades propostas de ginastica de alongamento e relaxamento.</li> <li>- Disponibilização do vídeo aos participantes.</li> </ul> <p><b>Presencial – no local escolhido junto a instituição</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conversa sobre a adoção de hábitos saudáveis por meio de atividades físicas;</li> <li>- Realizar as atividades propostas de ginastica de alongamento e relaxamento.</li> <li>- Disponibilização de folder orientativo aos participantes</li> </ul>   |   | presença na modalidade virtual.   |
| 4 | <p><b>Encontro 3</b></p> <p><b>Virtual – Através de uma plataforma digital</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Palestra expositiva e dialogada sobre plantas medicinais e seus benefícios;</li> <li>- Oficina sobre a preparação de chás - decocção e fusão e como cultivar plantas medicinais;</li> <li>- Entrega de folder digital aos participantes</li> </ul> <p><b>Presencial – no local escolhido junto a instituição</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Palestra expositiva e dialogada sobre plantas medicinais e seus benefícios;</li> <li>- Oficina sobre a preparação de chás - decocção e fusão e como cultivar plantas medicinais;</li> <li>- Entrega de folder orientativo aos participantes</li> </ul> | 3h (1h30 por grupo – realizar o projeto com 2 grupos distintos de mulheres adultas) | <p>Ficha de presença – (encontros presenciais)</p> <p>Formulário Google Forms ou Print de tela - para registro de presença na modalidade virtual.</p> |
| 5 | <p>Encontro 4</p> <p><b>Virtual – Através de uma plataforma digital</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Palestra expositiva e dialogada “Adoção de posturas saudáveis”;</li> <li>- Disponibilizar folder digital orientativo (Anexo B) sobre a adoção de hábitos posturais saudáveis para as participantes poderem realizar diariamente.</li> </ul>   | 3h (1h30 por grupo – realizar o projeto com 2 grupos distintos de mulheres adultas) | <p>Ficha de presença – (encontros presenciais)</p> <p>Formulário Google Forms ou Print de tela - para registro de presença na modalidade virtual.</p> |

|       |   |   |   |
|-------|---|---|---|
|       | <p><b>Presencial – no local escolhido junto a instituição</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Palestra expositiva e dialogada “Adoção de posturas saudáveis”;</li> <li>- Disponibilizar folder orientativo sobre a adoção de hábitos posturais saudáveis para as participantes poderem realizar diariamente.</li> </ul>  |   |   |
| 6     | <p>Encontro 5</p> <p><b>Virtual – Através de uma plataforma digital</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Palestra sobre as principais patologias diagnosticadas com auxílio de exames laboratoriais;</li> <li>- Disponibilizar folder digital orientativo.</li> </ul> <p><b>Presencial – no local escolhido junto a instituição</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Palestra sobre as principais patologias diagnosticadas com auxílio de exames laboratoriais;</li> <li>- Disponibilizar folder orientativo.</li> </ul> | 3h (1h30 por grupo – realizar o projeto com 2 grupos distintos de mulheres adultas) | <p>Ficha de presença – (encontros presenciais)</p> <p>Formulário Google Forms ou Print de tela - para registro de presença na modalidade virtual.</p> |
| 7     | <p>Encontro 6</p> <p><b>Virtual – Através de uma plataforma digital</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conversa sobre Prevenção contra o câncer de mama</li> <li>- Entrega de folder digital orientativo</li> </ul> <p><b>Presencial – no local escolhido junto a instituição</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conversa sobre Prevenção contra o câncer de mama</li> <li>- Entrega de folder orientativo</li> </ul>   | 3h (1h30 por grupo – realizar o projeto com 2 grupos distintos de mulheres adultas) | <p>Ficha de presença – (encontros presenciais)</p> <p>Formulário Google Forms ou Print de tela - para registro de presença na modalidade virtual.</p> |
| 8     | <p>Finalização</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentação das atividades realizadas para gestores do local</li> </ul>  | 1   | On-line ou presencial – relatório e e-mail.   |
| Total |   | 20  |   |

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a população brasileira: Promovendo alimentação saudável.** Brasília: 2006. 210 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Pacto pela Vida em Defesa do SUS e de Gestão.** Brasília: 2006. 76 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde.** Brasília; 2006. 38 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Atenção Básica.** Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Política Nacional de atenção integral à saúde da mulher: princípios e diretrizes.** Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

FERREIRA, M.; MATSUDO, S.; MATSUDO, V.; BRAGGION, G. Efeitos de um programa de orientação de atividade física e nutricional sobre o nível de atividade física de mulheres fisicamente ativas de 50 a 72 anos de idade. **Rev Bras Med Esporte**, v. 11, n. 3, Mai/Jun, 2005.

GALLON, C. W.; WENDER, M. C. O. Estado nutricional e qualidade de vida da mulher climatérica. **Revista brasileira de ginecologia e obstetrícia: Revista da Federação Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia.** 2012. DOI: 10.1590/S0100-72032012000400007

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE) [Internet]. **Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil.** Rio de Janeiro; 2009. Disponível em [http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/indic\\_sociosaude/2009/indicsaude.pdf](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/indic_sociosaude/2009/indicsaude.pdf).

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Indicadores sociais municipais: uma análise dos resultados do universo do censo demográfico 2010.** Rio de Janeiro: IBGE, 2011. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv54598.pdf> >. Acesso em: 08 ago 2019.

MESA BRASIL SESC. **Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos.** Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. Disponível em: <[https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1016/receitas\\_n2.pdf](https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1016/receitas_n2.pdf)>. Acesso em: 07 ago 2019.

MORAES, E.N.; MORAES, F.L.; LIMA, S.P.P. Características Biológicas e Psicológicas do Envelhecimento. **Revista Médica de Minas Gerais**, 20(1): 67-73.

Disponível em: <<http://www.rmmg.org/artigo/detalhes/384>>. Acesso em 02 ago 2019.

SMELTZER, S. C.; BARE, B. G. Saúde, Bem Estar e Promoção da Saúde. *In*: **Tratado de Enfermagem Médico Cirúrgica**. 10. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, v. 1, cap. 1, p. 6, 2006.

## APÊNDICES

## **APENDICE A – Receitas com objetivo de reaproveitamento de alimentos**

### **Molho pesto de rama de cenoura**

Rendimento: cerca de 1 1/2 xic, o bastante para 6-8 porções de massa.

#### Ingredientes:

- 2 xic. folhas de cenoura bem verdes, sem os talos mais grossos (as folhas bem apertadas na xícara medidora)
- 10 folhas de manjericão fresco
- 2 colh. (sopa) sementes de girassol (opcional)
- 1/3 xic. parmesão ralado
- 1 dente de alho pequeno
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Azeite de oliva o quanto baste para dar consistência ao molho

#### Modo de preparo:

Aqueça uma frigideira pequena, coloque as sementes de girassol e toste, mexendo de vez em quando, apenas até que fiquem perfumadas. Coloque-as no copo do liquidificador ou processador. Junte as folhas de cenoura, manjericão, alho, queijo, sal e pimenta, e bata até obter uma pasta. Junte o azeite aos poucos, batendo, até obter um molho grosso e razoavelmente homogêneo. Experimente e acerte sal e pimenta, coloque mais queijo ou mais azeite, de acordo com seu gosto. Se não for usar na hora, guarde num pote bem fechado, na geladeira, de preferência com um filme plástico aderindo à superfície do molho, pois ele escurece rapidamente em contato com o ar.

Link de acesso a receita:

[http://www.lacucinetta.com.br/2014/07/pesto-de-folha-de-cenoura-e-novidades\\_14.html](http://www.lacucinetta.com.br/2014/07/pesto-de-folha-de-cenoura-e-novidades_14.html)>.



## APENDICE B – Exercícios Físico

Passo a passo para o uso dos vídeos para as atividades físicas:

1º solicitar aos participantes que estejam com roupas confortáveis e que escolham um local apropriado;

2º Iniciar a apresentação do vídeo parte 1 e solicitar aos participantes que realizem a execução dos exercícios propostos no vídeo.

3ª Iniciar a apresentação do vídeo parte 2 e solicitar aos participantes que realizem os exercícios propostos no vídeo.

4º Buscar orientar aos participantes a correta execução dos mesmos.

5º Ao final da sequência de exercícios disponibilizar os vídeos.

Link de acesso ao vídeo 1ª parte de ginástica de alongamento e relaxamento.

[https://uniasselvi01-my.sharepoint.com/:v:/r/personal/elianai\\_cesar\\_uniasselvi\\_com\\_br/Documents/6%20COMUNICA%C3%87%C3%83O%20INTERNA/Materiais%20de%20Divulga%C3%A7%C3%A3o/Dia%20do%20Profissional%20de%20Ed%20F%C3%ADsica/Atividade%20F%C3%ADsica%20-%20Parte%20I.mp4?csf=1&web=1&e=STNTGH](https://uniasselvi01-my.sharepoint.com/:v:/r/personal/elianai_cesar_uniasselvi_com_br/Documents/6%20COMUNICA%C3%87%C3%83O%20INTERNA/Materiais%20de%20Divulga%C3%A7%C3%A3o/Dia%20do%20Profissional%20de%20Ed%20F%C3%ADsica/Atividade%20F%C3%ADsica%20-%20Parte%20I.mp4?csf=1&web=1&e=STNTGH)

Link de acesso ao vídeo 2ª parte de ginástica de alongamento e relaxamento.

[https://uniasselvi01-my.sharepoint.com/:v:/r/personal/elianai\\_cesar\\_uniasselvi\\_com\\_br/Documents/6%20COMUNICA%C3%87%C3%83O%20INTERNA/Materiais%20de%20Divulga%C3%A7%C3%A3o/Dia%20do%20Profissional%20de%20Ed%20F%C3%ADsica/Atividade%20F%C3%ADsica%20-%20Parte%20II.mp4?csf=1&web=1&e=sGeTNo](https://uniasselvi01-my.sharepoint.com/:v:/r/personal/elianai_cesar_uniasselvi_com_br/Documents/6%20COMUNICA%C3%87%C3%83O%20INTERNA/Materiais%20de%20Divulga%C3%A7%C3%A3o/Dia%20do%20Profissional%20de%20Ed%20F%C3%ADsica/Atividade%20F%C3%ADsica%20-%20Parte%20II.mp4?csf=1&web=1&e=sGeTNo)

## **ANEXOS**

## ANEXO A – Folder orientativo sobre Plantas Medicinais

Após a palestra expositiva e dialogada com o auxílio dos slides sobre “Plantas Medicinais e Seus Benefícios” será disponibilizado o folder digital orientativo abaixo:

### PLANTAS MEDICINAIS E SUAS INDICAÇÕES



#### **BABOSA**

(*Aloe vera* L.)

Indicação: tem ação cicatrizante, antibacteriana, antifúngica e antivirótica.

#### **CASTANHA DA ÍNDIA**

(*Aesculus hippocastanum* L.)

Indicação: fragilidade capilar, insuficiência venosa.



#### **BOLDO DO CHILE**

(*Peumus boldo* Molina)

Indicação: afeções do fígado e do estômago, litíase biliar e cólicas hepáticas.

#### **ERVA-DOCE**

(*Pimpinella anisum* L.)

Indicação: Antiespasmódico e distúrbios dispépticos.



#### **CAMOMILA**

(*Matricaria recutita* L.)

Indicação: Antiespasmódico, anti-inflamatório, distúrbios digestivos e insônia leve.

#### **ESPINHEIRA-SANTA**

(*Maytenus ilicifolia* M.)

Indicação: analgésico, anti-séptico, cicatrizante, dispepsias, Males do fígado, estômago e prisão de ventre.




## ANEXO B - Folder digital orientativo sobre a adoção de hábitos posturais saudáveis


- Após a palestra expositiva e dialogada com o auxílio dos slides sobre “Adoção de posturas saudáveis”; será disponibilizado o folder digital orientativo abaixo, também sobre a adoção de hábitos posturais saudáveis para as participantes:

### CUIDADOS POSTURAIS PARA MULHERES

- Tente alongar uma vez ao dia, se possível de manhã ao se levantar, a prática constante do alongamento ajuda a melhorar a postura e prevenir lesões ;
- Sustente cada alongamento por 60 segundos ;
- Faça adaptações possíveis no seu local de trabalho;
- Cuide da postura ao mexer no celular;
- Analise como levantar um objeto pesado da melhor forma;
- Procure usar sapatos confortáveis;
- Ao final do dia durma de lado para descanso total.

POSTURA  
+  
ALONGAMENTO

Um diagrama centralizado com o texto "POSTURA + ALONGAMENTO" em um círculo branco. Ao redor deste círculo central, há seis círculos amarelos que contêm ilustrações de mulheres realizando diferentes alongamentos: 1. Uma mulher com os braços esticados para cima e as mãos juntas. 2. Uma mulher em uma posição de alongamento de pernas, com uma perna esticada e a outra dobrada. 3. Uma mulher em uma posição de alongamento de costas, com uma perna esticada e a outra dobrada. 4. Uma mulher em uma posição de alongamento de pernas, com as pernas esticadas e os braços esticados para cima. 5. Uma mulher em uma posição de alongamento de pernas, com as pernas dobradas e os braços esticados para cima. 6. Uma mulher em uma posição de alongamento de pernas, com as pernas esticadas e os braços esticados para cima.



**UNIASSELVI**  
GRADUAÇÃO E PÓS

## **ANEXO C – Folder orientativo sobre as principais patologias diagnosticadas com auxílio de exames laboratoriais.**

- Após a palestra expositiva e dialogada com o auxílio dos slides sobre “As principais patologias diagnosticadas com auxílio de exames laboratoriais”; será disponibilizado o folder digital orientativo abaixo:

