

# r e v i s t a . interair

Centro Universitário Christus - Ano XVI – out/nov/dez 2021 Nº 115



## Unichristus recebe Prêmio IEL de Estágio por Educação Inovadora

## editorial

3

## especial

4 Unichristus recebe Prêmio IEL de Estágio por Educação Inovadora

## história de sucesso

6 Quando o coração fala mais alto

## em foco

7 Tudo novo no mundo do trabalho

## destaque

8 O compromisso social e ético da Psicologia

## unichristus

- 9 Pandemia, estágio de nutrição em saúde coletiva e teleatendimento: um relato de experiência
- 12 Professores e alunos da graduação e do mestrado em Direito da Unichristus participam do VI Congresso Internacional de Direitos Humanos de Coimbra – CIDH/Coimbra
- 13 Curricularização da extensão: uma inovação já em andamento na Fisioterapia Unichristus
- 13 III Congresso Integrado Unichristus (Breve relato de um calouro de Direito sobre o evento)
- 14 Egressa do Curso de Engenharia de Produção da Unichristus é premiada no 2º Prêmio TCC | CREA-CE
- 15 Intercâmbio virtual de "Sexualidade Humana" entre os alunos da Unichristus e da DePaul University (EUA)
- 18 A literatura como construção e reconstrução de narrativas na psicologia no Clube do Livro Diálogos Trans(versos)

## artigos

- 21 O impacto da mudança de rotina nos hábitos, nos corpos e na saúde de estudantes universitários durante o isolamento social da COVID-19
- 25 A visão dos alunos de monitorias on-line em meio à pandemia: um relato de experiência
- 28 Relato de experiência no ensino superior de tecnologia em gastronomia na pandemia Covid-19
- 32 O sementeiro e o ladrilhador: o ensino de história da arquitetura e urbanismo em sala de aula
- 35 Diabetes mellitus: uma breve revisão
- 39 Deus também trabalhou...
- 41 Uso de Metodologias Ativas como ferramentas do Ensino-Aprendizagem de Arquitetura e Urbanismo
- 44 Doenças cardiovasculares e seus fatores de risco
- 46 Grupo de apoio como estratégia de cuidados para acompanhantes de pacientes internados: análise do primeiro ano de funcionamento
- 49 Importância da nutrição ou da técnica dietética na elaboração de planos alimentares vegetarianos

## vida inteligente

- 53 Lygia Fagundes Telles por Mariana Loiola
- 54 Lygia Fagundes Telles por Vinícius Souza Braga



Ano XVI – abr/mai/jun 2021 N° 115  
ISSN 1809-5771

Distribuição gratuita e dirigida

Reitor: José Lima de Carvalho Rocha

**Núcleo de Comunicação e Marketing do Centro  
Universitário Christus/Unichristus:** Av. Dom Luís,  
911 – Fortaleza-CE  
CEP 60.160-230 – Tel.: (85) 3457-5300  
E-mail: [revistainteragir01@unichristus.edu.br](mailto:revistainteragir01@unichristus.edu.br)

Editor: Estevão Lima de Carvalho Rocha

**Coordenação Editorial:** Nicole de Albuquerque  
Vasconcelos Soares

**Conselho Editorial:** Estevão Lima de Carvalho Rocha,  
Fayga Bedê, Nicole de Albuquerque Vasconcelos Soares

**Revisão:** Ellen Lacerda Carvalho Bezerra, Maria  
Gleiciane Araújo Coelho, Maria Tatiana Silva de Sousa,  
Silvana Rodrigues de Oliveira, Helena Cláudia Barbosa.

**Diagramação:** Alex Keller  
Juscelino Guilherme

**Coordenação de Design:** Francisco Myard

**Impressão:** Gráfica LCR – Tel.: (85) 3105.7900  
Fax: (85) 3272.6069

**Tiragem:** 2.000 exemplares

Revista de valorização e promoção da produção científica e cultural do Centro Universitário Christus/Unichristus.

Os conceitos emitidos em artigos assinados são de exclusiva responsabilidade dos autores.

## editorial

Caro Leitor,

É senso comum que os últimos anos, com o advento da pandemia da Covid-19, não foram fáceis. Muitas pessoas perderam entes queridos, passamos por várias aflições e incertezas nesses últimos dois anos. Foram muitos os desafios que tivemos de atravessar, seja pela instabilidade econômica, seja pela necessidade de permanecermos isolados socialmente, tendo os encontros presenciais sido proibidos, substituídos pelos encontros remotos, seja, até mesmo, pela necessidade de adaptação a novas formas de trabalho.

Por vezes, podemos estar inclinados a olhar com pessimismo o futuro e ver guerra em lugar de paz, desespero em lugar de tranquilidade. No entanto, um novo ano chega, e, com ele, a renovação da esperança por um novo tempo também adentra as nossas vidas. É preciso que tenhamos um olhar mais aguçado e sensível para esse novo que “bate à porta”, para as novas oportunidades que poderemos desfrutar.

Sempre há tempo de recomeçar. Quem não recomeça, fica estagnado e estacionado no tempo. Quem não recomeça, não vive o novo, não amadurece, não cresce, não floresce, não frutifica e conquista, não nasce de novo, não toca o céu nem vê os seus sonhos se realizarem.

Nunca é tarde para aprender que pedir perdão a alguém não é

sinal de fraqueza, mas é um gesto nobre de quem sabe olhar para dentro de si e reconhecer os próprios erros. Alguns dirão que é fraqueza pedir perdão, no entanto fracos são aqueles que não sabem pedir perdão, porque não admitem os seus erros e tampouco aprenderam a reconhecê-los.

A todo instante, haverá tempo para compreendermos que não adianta medir forças para ter razão, pois isso não nos levará a lugar algum. Portanto, haverá mais dignidade em unir as forças em prol dos objetivos comuns. Que o amor que você tem por alguém não é maior nem melhor, é apenas uma das formas de expressá-lo e que perder uma batalha não significa perder uma guerra. As guerras são uma sucessão de batalhas e, na vida, um dia ganhamos e, no outro, podemos perder, mas nem por isso fugiremos à luta. Além disso, não importa quão nobre sejam os seus sentimentos com relação aos outros. Algumas pessoas não sabem expressar o que sentem e outras, simplesmente, não sentem. Porém, isso não o impede de ser nobre e respeitar os sentimentos alheios.

Por isso, vamos viver o hoje, o agora. Vamos nos empenhar ao máximo para fazer o próximo feliz, pois não sabemos o dia do amanhã, nem se ele virá. **U**



Nicole de Albuquerque V. Soares  
Mestre em Administração de Empresas,  
professora do Centro Universitário Christus/  
Unichristus e Coordenadora Editorial da  
Revista Interagir

## espaço do leitor

A Revista Interagir dedica um espaço a você, caro leitor, para que envie sugestões e comentários do conteúdo de cada edição. Sua participação e interação são importantes para a melhoria da nossa publicação. Nosso e-mail é: [revistainteragir01@unichristus.edu.br](mailto:revistainteragir01@unichristus.edu.br)

## especial

# Unichristus recebe Prêmio IEL de Estágio por Educação Inovadora

A Unichristus tem como proposta manter-se integrada às necessidades das demandas de mercado oferecendo várias opções de metodologias de aprendizagem aos discentes além das aulas. Podemos citar, por exemplo, visitas técnicas, parcerias de estágio, monitorias, laboratórios, atividades extrassala, dentre outros. Nesse sentido, anualmente, participa do Prêmio IEL de Estágio em que apresenta as ações concretas de todos os cursos no quesito de Instituição de Ensino inovadora.

## Conhecendo o Instituto Euvaldo Lodi – IEL/ FIEC/CNI

O INSTITUTO EUVALDO LODI faz parte da CNI (Confederação Nacional da Indústria) tendo como objetivo fazer o intercâmbio do conhecimento acadêmico para as empresas atentando para:

a) Promover a interação da indústria e dos industriários com centros de conhecimento, contribuindo, dentro do espírito da livre iniciativa, para o aumento da com-

petitividade e dos desenvolvimentos sustentáveis;

b) Contribuir para o fortalecimento e a difusão do empreendedorismo;

c) Contribuir para o aprimoramento da gestão e da educação empresarial.

(Fonte: <https://www.portaldaindustria.com.br/iel/>)

O IEL tem unidades regionais em todos os estados da nação e atua implementando soluções de cunho inovador e adaptadas ou customizadas às carências de cada empresa. A partir dessa proposta surge o Prêmio IEL de Estágio.

O Prêmio IEL de Estágios foi criado em 2007 com o intuito de reconhecer as melhores práticas de estágios de nível técnico e superior nas empresas pelo IEL vinculado à CNI. A proposta é estimular os projetos inovadores nas empresas e nas instituições de ensino além de incitar a criatividade, valorizando os estagiários, promovendo a meritocracia, o trabalho em equipe e motivando os jovens na prática de desempenhos inovadores. Com isso, afirma o cumprimento da Lei de estágio 11.788/2008. Como objetivo do prêmio, temos a perspectiva de:

(...) estimular a inovação e o desempenho, mediante o reconhecimento de projetos inovadores, executados pelas empresas, estudantes e instituições de ensino, durante o programa de estágio em nível nacional, além de promover a interação com grandes empresas.” (Fonte: Regulamento 2021 - Prêmio IEL de Estágio)



O Prêmio IEL de Estágio busca condecorar as empresas inovadoras, os estudantes e seus supervisores, bem como as IES vinculadas ao Instituto Euvaldo Lodi por meio de convênio de concessão de estágio vigente no período do prêmio. São contempladas empresas caracterizadas, como Micro e Pequena Empresa; Média Empresa; Grande Empresa; com programas de estágio constituídos tendo como agente de integração o IEL, estudantes matriculados e frequentando cursos superior ou técnico, supervisor do estagiário na empresa com formação ou experiência profissional na área de estudo do estagiário sendo o orientador deste, e as IESs públicas ou privadas de ensino profissionalizante ou superior que sejam reconhecidas pelo MEC.

Os participantes podem ser contemplados nas categorias de PROJETOS INOVADORES:

PROJETOS INOVADORES	<p>a. Reconhece a empresa, o estagiário e o supervisor que desenvolveu e implementou o projeto mais inovador.</p> <p>b. Máximo de 3(três) integrantes por projeto, um(a) estagiário(a), o(a) seu(sua) supervisor(a) na empresa e um outro representante da empresa (dos três, indicar 1 (um) líder representante) – Obs: um projeto por CNPJ/Empresa.</p>
EMPRESA INOVADORA	<p>a. Reconhece a empresa que desenvolveu e implementou o projeto de estágio mais inovador.</p> <p>b. Máximo de 1(um) integrante por projeto. C. Classificação única para todas as categorias.</p>
EDUCAÇÃO INOVADORA	<p>a. Reconhece a instituição de ensino superior ou ensino técnico/profissional que incentiva e implementa projetos inovadores com seus estudantes/estagiários.</p> <p>b. Máximo de 2(dois) integrantes por projeto (indicar 1 (um) líder representante).</p> <p>c. Serão premiados o 1º, 2º e 3º lugares de cada um dos enquadramentos abaixo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Categoria Educação Inovadora Superior;</li> <li>• Categoria Educação Inovadora Técnica.</li> </ul>

Fonte: Regulamento 2021 - Prêmio IEL de Estágio - <https://www.portaldaindustria.com.br/iel/>

A avaliação do prêmio ocorre em duas etapas iniciando com a etapa regional em que o Comitê de Avaliação Regional formado pelos membros indicados pelo IEL/Ce pontuará a documentação apresentada, emitindo um parecer final com a classificação de cada entidade participante, e na sequência, inicia-se a etapa nacional que contempla os ganhadores regionais. Na etapa regional ocorre a premiação dos contemplados por meio de evento previamente programado para a entrega dos troféus e certificados. As premissas básicas para análise dos participantes são: “Incentivo à criatividade e à inovação; Valorização de pessoas; Meritocracia; Transparência e divulgação de desempenhos inovadores; Estímulo ao trabalho em equipe; Maximização


da atração e da motivação dos jovens talentos.”

No ano de 2020 o Prêmio IEL de Estágio teve seu cronograma atrasado em decorrência da pandemia da Covid-19, tendo sido realizada a premiação somente em 29 de setembro de 2021 no auditório Valdir Diogo da FIEC com a participação de todos os ganhadores de 1º, 2º e 3º lugares.

A Unichristus alcançou o segundo lugar da etapa regional do Prêmio IEL de Estágio, edição 2020, na categoria de Educação Inovadora para as Instituições de Ensino Superior. O reconhecimento, realizado na última quinta-feira (30), valoriza os melhores projetos inovadores em busca da excelência em programas de estágio.

Receberam o prêmio a coordenadora da Central de Está-

gios e Empregos, Fabiana Sousa e a responsável por Estágios e Convênios, Fernanda Lima. Fabiana acredita que a Unichristus se destacou “pelas ações coordenadas de todos os cursos devido ao aprimoramento dos alunos, por meio de práticas extrassala de aula, propiciando aos graduandos experiências diversas em suas áreas de estudo.”

O Prêmio IEL de Estágio é uma iniciativa nacional que reconhece anualmente estudantes, instituições de ensino e empresas que inovam em seus programas de estágio. A Categoria Educação Inovadora é aberta a todas as IES's, representando, assim, o esforço da Unichristus para promover a melhoria do ensino e estimular o aluno nas práticas de trabalhos. Saiba mais em [www.iel-ce.org.br](http://www.iel-ce.org.br) 

## história de sucesso

# Quando o coração fala mais alto

**O**lá, meu nome é Roberta. Antes de ser médica, psiquiatra, mãe, jogadora de *Nintendo Switch*, creio que só meu nome ainda é minha melhor apresentação. Ingressei (ainda só com meu nome na apresentação) na faculdade de Medicina da Unichristus em 2006, na primeira turma. Na época, eu ainda não sabia muito bem os motivos por que tinha escolhido a Medicina como curso; depois, refleti que, às vezes, nosso coração faz as escolhas pela gente, e só entendemos os porquês depois.

Os anos de graduação foram bem intensos. Além dos desafios de aprender os conteúdos (e não reprovar nos módulos, detalhe importante), o fato de ter pertencido à primeira turma fez que fôssemos, logicamente, os primeiros a vivenciar vários projetos; alguns deram certo, outros foram péssimos. Hoje, quando algumas pessoas me falam das experiências que vivenciam na Faculdade de Medicina, penso como é um período que define muito não só o tipo de profissional que o acadêmico está se tornando, mas também

o tipo de pessoa que ele vai ser. Fui abençoada com professores que me acolheram e me ampararam nos momentos mais difíceis. Espero que os alunos de hoje ainda os tenham por perto. Tive a imensa sorte de que muitos colegas de turma se tornaram amigos-irmãos, uns estão por perto fisicamente, outros foram ser felizes bem longe, mas a amizade e o carinho ainda estão aqui.

Nos anos finais do Curso, fiz estágio em emergência no Hospital São José e acompanhei plantões em emergências e UTIs clínicas. Até então, eu tinha (quase) certeza de que esse seria meu rumo nas especialidades. Foi então que, no internato, conheci o serviço do Hospital de Saúde Mental. Brinco que entrei nesse hospital no internato e não saí de lá até hoje. Fiz a residência em Psiquiatria geral e depois em Psiquiatria da Infância e Adolescência ali. O coração escolheu por mim de novo.

Hoje, estou na preceptorial da residência em Psiquiatria da Infância e adolescência do Hos-



Dra. Roberta Nóbrega  
(Egressa da primeira turma do Curso de Medicina da Unichristus)

pital Mental e na equipe de psiquiatria do Hospital Geral de Fortaleza nos ambulatórios e nas interconsultas, e também atendo no consultório particular. Tento não preencher (tanto) meu tempo profissional além disso. Como falei no começo do texto, ainda sou muitos “eus” somados à versão da médica psiquiatra. Entretanto, a verdade é que essa versão já estava comigo mesmo antes de eu entrar na Faculdade, porém só descobri isso depois. **U**



## PARTICIPE DA PESQUISA NA UNICHRISTUS

A Unichristus disponibiliza a seus alunos amplo acesso e incentivo à pesquisa por meio dos Programas de Monitoria, Iniciação Científica e dos Encontros de Iniciação à Pesquisa e à Docência e do Encontro de Pesquisadores. No Curso de Direito, são ofertados, ainda, grupos de estudo, e as mais atualizadas discussões ocorrem na Sexta da Pesquisa. Participe!



em foco

## Tudo novo no mundo do trabalho

No processo atual de trabalho, em que se tenta adaptar novos hábitos e comportamentos de evitação e cuidados com COVID-19 com o retorno programado ao ambiente laboral, muitos processos estão sendo reescritos, e outros, reinventados.

A área de recrutamento e seleção das empresas, assim como as demais áreas, foi afetada diretamente, pois as formas de contratação conhecidas e usualmente praticadas, priorizando a relação presencial e o contato pessoal individual e em grupo, tiveram de ser substituídas urgentemente por ferramentas de trabalho on-line e a distância. Com isso, muitos dos recursos usados pelos profissionais de RH, no momento da seleção, foram perdidos, sendo substituídos por outros, por vezes, desconhecidos ou de pouco uso.

Dessa forma, faz-se necessário acompanhar as tendências mundiais desse processo que avança o desempenho das empresas ao ser assertivo na contratação dos novos funcionários na retomada da economia em todas as áreas. Notadamente, a área de RH deve estruturar-se para atrair os melhores profissionais do mercado, retendo-os com boas políticas organizacionais internas capazes de conter o impulso do profissional pela busca de melhorias no trabalho e na renda e a concorrência de empresas que sabem atrair e reter como forma de estabilidade e retenção do conhecimento na empresa.

Profa. Fabiana Sousa

(Coordenadora da Central de Estágios e Empregos Unichristus)

Apresentamos a seguir exemplos de recrutamento na China, informações retiradas do artigo de Stefanie Ferracciu | Gupy

*“O impacto da crise fez que os países agilizassem ainda mais o uso da tecnologia no r&S. É o caso da China que lançou uma série de iniciativas de recrutamento on-line recentemente e em todo o país para quando o distanciamento social fosse abrandado. Algumas delas são: O Ministério da Educação lançou um projeto de recrutamento de recém-formados on-line chamado 24365 (que significa 24 horas por dia, 365 dias por ano). Nesse projeto, foram apresentadas mais de dois milhões de vagas em diversos sites de contratação, atraindo mais de 250 mil novos usuários no total. O Ministério de Recursos Humanos e Seguridade Social também lançou um grande projeto de recrutamento on-line em âmbito nacional para divulgar posições em diversos tipos de plataforma que vão além das especializadas no recrutamento e na seleção — tudo para potencializar a postagem de 10 milhões de novas vagas até junho. A Alipay, plataforma de pagamento móvel, lançou uma feira virtual de empregos com cerca de 60.000 empregadores em março. Os candidatos podem acessá-la, saber mais sobre cada empresa e oportunidades e enviar seus currículos de forma remota. Resultado: cerca de 1,64 milhão de pessoas encontraram oportunidades de emprego flexíveis desde o surgimento da Covid-19; as principais plataformas de recrutamento do país estão acelerando o desenvolvimento de novas funções, como entrevistas em vídeo em grupo e streaming ao vivo, para combinar candidatos qualificados com empregadores adequados sob condições de contratação mais restritas”.*

A preparação para o novo contexto do mercado de trabalho deve ser uma prática constante de todos os atores envolvidos: indivíduos, empresas, sociedade e governo, pois são estes os pilares propulsores do progresso e do desenvolvimento mundiais. Cabe aos indivíduos investir nas suas competências, buscando sistematicamente o conhecimento; as empresas devem estar preparadas para receber profissionais cada vez mais seguros de seus saberes e de suas potencialidades, investindo em tecnologias diversas e atuando com parâmetros de ética e responsabilidade; à sociedade cabe responder ativamente ao percurso que a história está tomando, seja no aspecto da economia, da política, da ecologia, da responsabilidade social, da educação, seja no aspecto da saúde; e cabe ao governo orquestrar as melhores práticas em todas as áreas da atividade humana. Assim, caminharemos de forma responsável ao desenvolvimento futuro da humanidade. **U**

## destaque

# O compromisso social e ético da Psicologia

Em alusão ao mês das crianças e ao Dia Nacional do Livro, o Curso de Psicologia da Unichristus realizou, por meio do Programa de Responsabilidade Social, a ação infância, literatura e contação de histórias: leitura do livro *O Monstro das Cores*.

Por meio de parcerias com diversos setores do estado e do município, o Curso de Psicologia da Unichristus cria mais um mecanismo de colaboração e articulação. Dessa vez, com a Biblioteca Pública Estadual do Ceará, órgão público mantido pelo Governo do Estado do Ceará por meio da Secretaria da Cultura do Estado do Ceará, gerida em parceria com o Instituto Dragão do Mar. A biblioteca consiste em um espaço de acesso aos livros, à informação, às artes, à cultura e ao conhecimento.

A atividade foi mediada pelo Prof. Rafael Ayres e pelos aca-

dêmicos do Curso de Psicologia Lucas Alves Pinheiro, Elysangela Nascimento Freiras e Yvana Coutinho de Oliveira.

O Curso de Psicologia, em suas ações, busca fazer referência à Resolução N° 7, de 18 de dezembro de 2018. Conforme art. 6º, estruturam a concepção e a prática das Diretrizes da Extensão na Educação Superior:

I - a contribuição na formação integral do estudante, estimulando sua formação como cidadão crítico e responsável;

II - o estabelecimento de diálogo construtivo e transformador com os demais setores da sociedade brasileira e internacional, respeitando e promovendo a interculturalidade;

III - a promoção de iniciativas que expressem o compromisso social das instituições de Ensino Superior com todas as áreas, em es-



pecial, as de comunicação, cultura, direitos humanos e justiça, educação, meio ambiente, saúde, tecnologia e produção e trabalho, em consonância com as políticas ligadas às diretrizes para a educação ambiental, educação étnico-racial, direitos humanos e educação indígena;

IV - a promoção da reflexão ética quanto à dimensão social do ensino e da pesquisa;

V - o incentivo à atuação da comunidade acadêmica e técnica na contribuição ao enfrentamento das questões da sociedade brasileira, inclusive, por meio do desenvolvimento econômico, social e cultural;

VI - o apoio em princípios éticos que expressem o compromisso social de cada estabelecimento superior de educação;

VII - a atuação na produção e na construção de conhecimentos, atualizados e coerentes, voltados para o desenvolvimento social, equitativo, sustentável, com a realidade brasileira. U





unichristus

# Pandemia, estágio de nutrição em saúde coletiva e teleatendimento: um relato de experiência

Em 2020, com o advento da pandemia, houve a necessidade de se adotar o ensino remoto emergencial como meio de manutenção do calendário acadêmico. Em disciplinas teóricas, o ajuste foi rapidamente feito, embora não livre de intercorrências e dificuldades iniciais. (MÁXIMO, 2021).

No entanto, como adaptar para um modelo remoto uma atividade que é, em sua essência, presencial? Como seguir com o calendário acadêmico do Estágio em Nutrição e Saúde Coletiva em um contexto em que o contato presencial estava limitado?

As portarias e os decretos iniciais que possibilitaram a adoção de metodologias remotas não previram as especificidades do ensino de práticas e estágios, no entanto tais atividades precisavam continuar. Diante desse cenário, surgiu a alternativa do teleatendimento, que flexibilizou a possibilidade de atividades práticas e estágios não presenciais que pudessem ser feitos a distância. (DUMÊT FERNANDES *et al.*, 2021)

Na realidade da nossa instituição, o teleatendimento começou pelo Curso de Medicina. No entanto, a partir do segundo semestre de 2020, com a publicação da Resolução nº 666, de 30 de setembro de 2020 do Conselho Fe-

deral de Nutricionistas, que define e disciplina a teleconsulta como forma de realização da Consulta de Nutrição por meio de tecnologias da informação e da comunicação (TICs) durante a pandemia da Covid-19, o Curso de Nutrição foi incorporado ao serviço. Com isso, houve a possibilidade de permanecer com o atendimento à população mesmo de forma não presencial, o que abriu uma rota alternativa para a manutenção do Estágio de Nutrição em Saúde Coletiva.

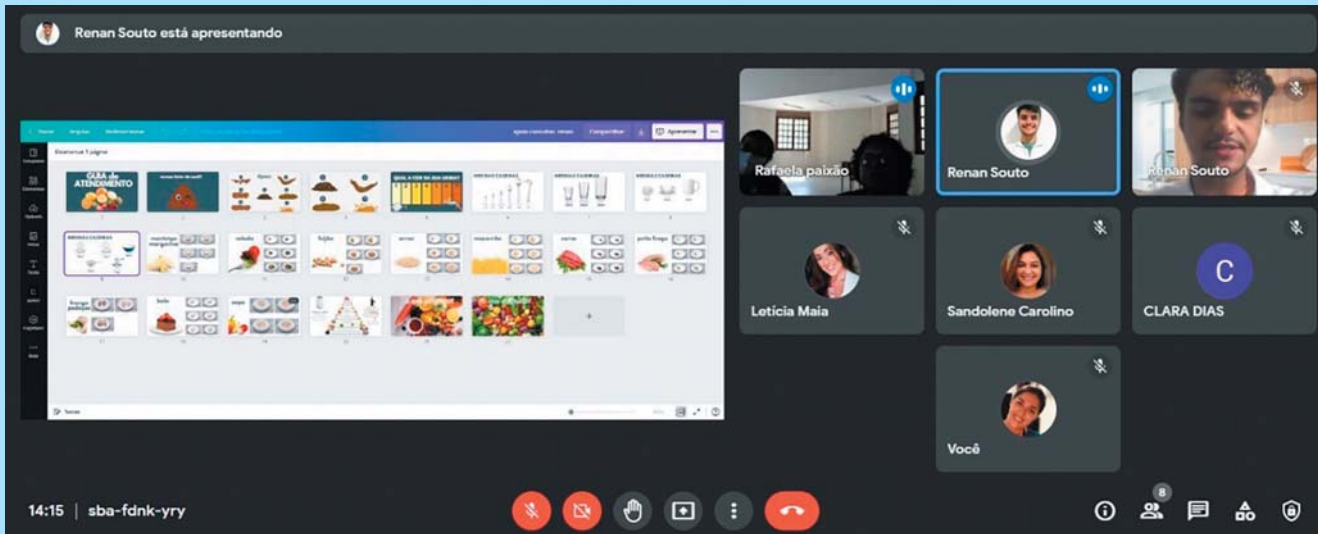
Apesar de ocorrer de forma *on-line*, a ideia era que o atendimento acontecesse de forma semelhante ao presencial. No início do processo, houve uma necessidade de ajuste e adaptação por parte de professores e alunos, pois a teleconsulta possui particularidades quanto à comunicação clínica e à realização do exame antropométrico e físico. Além disso, o preenchimento das fichas de atendimento padronizadas do estágio podia parecer apenas o preenchimento de um *check list*, ou seja, a comunicação poderia parecer extremamente impessoal, o que não era desejado. (FREITAS; FIALHO; PRADO, 2021)

Após os primeiros atendimentos, porém, foram realizadas as devidas capacitações para que tais fragilidades fossem minimiza-

Lisidna Almeida Cabral  
Ana Carolina Montenegro Cavalcante e  
Daianne Cristina Rocha  
(Nutricionistas e docentes do Curso de  
Nutrição da Unichristus)  
Priscila Mustafa Aguiar  
(Nutricionista e preceptora de estágio do  
Curso de Nutrição da Unichristus)  
Juliana Magalhaes da Cunha Rego  
(Nutricionista e Coordenadora do Curso de  
Nutrição da Unichristus)

das. Assim, para reduzir as limitações da análise da antropometria, profissionais ou funcionários dos locais de atendimento foram capacitados para coletar algumas medidas necessárias, como peso, altura e circunferência abdominal, que são repassadas ao professor que acompanha o estágio no início do atendimento. Os alunos, por sua vez, foram, ao longo dos atendimentos, sendo orientados pelos professores sobre como tornar a conversa mais pessoal e fluida.

Com o avançar dos atendimentos, além de superação dessas fragilidades citadas, houve uma melhor utilização dos recursos de tecnologia em prol do atendimento. Com a possibilidade do compartilhamento de telas, por exemplo, durante o atendimento, há a demonstração de escalas, medidas caseiras ou outro material necessário, o que favorece a compreensão da informação por parte do paciente e a comunicação em geral.



Assim, apesar das dúvidas iniciais sobre a efetividade da teleconsulta para a área de nutrição, os resultados e *feedbacks* apresentados pelos pacientes são muito positivos, com relatos de melhoria do hábito alimentar, melhoria do controle de peso e melhor manejo das doenças crônicas quando presentes nos pacientes. A adesão também foi muito positiva, de forma que hoje há fila de espera em alguns locais para o serviço de nutrição nessa modalidade.

Em novembro, completou-se um ano de teleatendimento vinculado ao estágio de saúde coletiva. Ao longo desse período, foram atendidos mais de 100 pacientes somente nessa modalidade de consulta. Há um ano, o único local de teleatendimento para o serviço de nutrição era uma organização não governamental no bairro Álvaro Weyne. Hoje, os alunos do estágio prestam atendimento em mais três locais, um deles localizado na cidade de Camocim.

Em alguns desses locais, a demanda dos pacientes ocorre espontaneamente. Boa parte dos pacientes, porém, são também acompanhados pelo NUTES (Núcleo de Telessaúde - Unichristus), podendo ser encaminhados por outros profissionais, geralmente médicos, que prestam atendimentos na Clínica Escola de Saúde.

A logística do teleatendimento perpassa pelo deslocamento do paciente para o local de atendimento. Tais locais são equipados com internet, computador, fone de ouvido ou caixa de som e microfone. No local, uma pessoa de apoio recebe esse paciente, afere


peso, altura e circunferência abdominal. Essa mesma pessoa encaminha os dados para o professor e recebe dele o *link* da sala virtual, abre a sala e coloca o paciente no computador. A partir daí, inicia-se o atendimento pelos alunos sob a supervisão do professor.

Em relação à sala de atendimento, para tornar o atendimento o mais pessoal e profissional possível, com o mínimo de ruídos na comunicação, apenas o aluno que está conduzindo o atendimento fica com a câmera ligada. Os demais, incluindo o professor, permanecem com a câmera desligada, embora acompanhando o atendimento. Porém, esses alunos que não estão aparecendo ficam no apoio, com a responsabilidade de preenchimento das fichas, adiantamento dos cálculos necessários, projeção de materiais visuais, quando necessário, com o papel de lembrar o colega que está atendendo, caso alguma informação importante seja esquecida.

Após a conclusão do atendimento, os alunos elaboram a dieta e encaminham as fichas de atendimento e os planos alimentares para o professor para conferência e ajustes, se necessários. Se estiverem de acordo com a realidade do paciente, os planos alimentares são encaminhados à pessoa de apoio dos locais de atendimento para que sejam impressos e entregues aos pacientes.

Além da possibilidade de se deslocarem para os locais de apoio ao atendimento, a utilização das redes sociais para comunicação entre as pessoas do estágio e as pessoas das instituições beneficiadas facilita o envio do *link* da sala de

atendimento, de forma que, mesmo diante da impossibilidade total de deslocamento, ainda é possível se chegar aos pacientes para fazer orientação nutricional. Com isso, os limites territoriais se desfazem e o alcance dos atendimentos vai até onde a internet possibilita.

Com o iminente retorno à normalidade, ainda não há uma definição organizacional sobre o futuro do teleatendimento como atividade permanente do Estágio. Todavia, os resultados positivos, o maior raio de locais de atendimento e a demanda presente apontam para uma atividade que, embora iniciada de forma emergencial, talvez tenha chegado para incorporar de forma definitiva as atividades de estágio de Nutrição em Saúde Coletiva. 

## Referências

- DUMÊT FERNANDES, J. et al. REFLEXÃO | REFLECTION Estágio curricular supervisionado de enfermagem em tempos de pandemia da COVID-19 Nursing internship programs in the pandemic COVID-19 times Pasantía curricular supervisada de enfermería en tiempos de pandemia de COVID-19. *Escola Anna Nery*, v. 25, n. spe, p. 1-7, 2021.
- FREITAS, B. A. C. DE; FIALHO, W. L.; PRADO, M. R. M. C. DO. RELATO DE EXPERIÊNCIA Experiência da rápida implementação de serviço pioneiro em telessaúde durante a crise da Covid-19 Experience of the rapid implementation of a pioneering telehealth service during the COVID-19 crisis. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 45, n. 1, 2021.
- MÁXIMO, M. E. No desligar das câmeras: experiências de estudantes de ensino superior com o ensino remoto no contexto da Covid-19. *Revista de ciências Sociais*, v. 21, n. 2, p. 235-247, 2021.

# Professores e alunos da graduação e do mestrado em Direito da Unichristus participam do VI Congresso Internacional de Direitos Humanos de Coimbra – CIDH/Coimbra

O VI Congresso Internacional de Direitos Humanos (CIDH) – Uma Visão Transdisciplinar, realizado pela Universidade de Coimbra, em Portugal, é um evento reconhecido por sua excelência e diversidade. Docentes e discentes de diversos países e inúmeras instituições de ensino se reuniram entre os dias 12 a 14 de outubro, no formato híbrido, para apresentar suas pesquisas e dialogar democraticamente sobre suas posições.

O objetivo desse evento acadêmico internacional é justamente fomentar a construção de ideias e o desenvolvimento de teorias científicas a partir de uma perspectiva multidisciplinar e crítica das ciências sociais e jurídicas.

Nessa edição, em especial, os Professores Denise Andrade e Jorge Bheron tiveram aprovação em seu Simpósio, com a temática **“Concretização dos Direitos Humanos e Grupos Vulnerabilizados”**, bem como os Professores Carlos Marden e Paula Saleh, com o Simpósio **“Os Desafios do Direito à Informação na era digital”**, ocupando, portanto, o cargo de coordenadores acadêmicos desse evento.

Além da coordenação dos simpósios, os mencionados professores tiveram seus resumos devidamente aprovados para o evento. Participaram também com a aprovação de seus resumos os alunos da graduação do Direito, Christina

Ventura, Gabriel Barbosa e Francisca Jerlândia Clarentino.

Os professores Jorge Bheron e Denise Andrade, que, na graduação, têm um Grupo de Estudos e Pesquisa (GEP) *Acesso à Justiça: Processo Coletivo e Grupos Vulnerabilizados*, avaliam a importância de participação de professores e alunos nesse evento:


*“No marco das atividades do GEP Acesso à Justiça: processo coletivo e grupos vulnerabilizados, coordenado por nós, propusemos um Simpósio intitulado ‘Concretização dos Direitos Humanos e Grupos Vulnerabilizados’ que recebeu diversos trabalhos, entre os quais foram selecionados 10 (dez) para apresentação, contando com dois trabalhos de docentes da Unichristus, profs. Carlos Marden e Paula Saleh, e de discentes da graduação do Curso de Direito e membros do GEP, Gabriel Barbosa e Christina Ventura. A experiência de, ainda na graduação, nossos discentes escreverem textos, submeterem à apreciação do GEP, acessarem plataformas de submissão de trabalhos acadêmicos, apresentarem oralmente seus resumos em meio a colegas de vários estados do Brasil e de outros países consolidou o nosso compromisso com uma formação acadêmica plural, atualizada e ciente dos desafios profissionais do século 21. Estamos extremamente felizes com a parceria entre a graduação e o mestrado em Direito, a partir do GEP, que vem oportunizando essa e várias outras atividades de relevo e qualidade”* – Profs. Denise Andrade e Jorge Bheron.

É importante destacar que nossos alunos da graduação também brilharam no evento e representaram muito bem a Instituição em âmbito internacional.



*“Participar de um evento com essa excelência no conhecimento e na área jurídica foi crucial para a complementação de minha formação, com possibilidade de contato efetivo com grandes nomes do Direito e com renomadas mentes brilhantes”* – Francisca Jerlândia Clarentino.

*“Foi um evento de mais alta relevância no qual se fizeram presentes docentes e discentes com o objetivo central de trazer assuntos atuais e engrandecedores para melhor contribuição junto ao âmbito acadêmico e Jurídico. Agradecemos aos Professores por todo incentivo e orientação na participação desse evento”* – Christina Ventura e Gabriel Barbosa.

Por fim, a professora Paula Saleh, membro do Comitê de Internacionalização do Programa de Mestrado em Direito - PPGD, destaca que *“A Unichristus conseguiu desenvolver com excelência e maestria a participação de seus docentes e discentes em tamanho evento internacional. Inserir nosso nome no cenário jurídico internacional aumenta nosso grau de excelência e qualidade. Parabéns aos envolvidos!”*. 

# Curricularização da extensão: uma inovação já em andamento na Fisioterapia Unichristus

A formação acadêmica de nível superior é pautada no tripé ensino, pesquisa e extensão. Diante da importância da educação pela prática, especialmente nos cursos da saúde, o Conselho Nacional de Educação (CNE) estabeleceu a estratégia de curricularização da extensão por meio da Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018. Essa estratégia visa à destinação de parte da carga horária das disciplinas teóricas para a prática em caráter de extensão.

Percebendo a vanguarda dessa resolução do CNE, as instituições de Ensino Superior têm buscado ajustar a distribuição da carga horária das disciplinas.


No Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Christus,

temos iniciado essa estratégia na disciplina de Fisioterapia na Saúde do Idoso. A disciplina, que tem uma carga horária de 4h/semana, a partir de outubro de 2021, passou a ter 2h/aula por semana para práticas em caráter de extensão. Foi iniciado um grupo de idosos, em que os estudantes fazem avaliação multidimensional da pessoa idosa, aplicam testes de funcionalidade, realizam atividades de educação em saúde e executam protocolos de práticas corporais com objetivo de reabilitação, promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida.

Além da experiência prática que pode gerar a práxis educativa, a iniciativa do grupo de idosos favo-

Colaboração:  
Profa. Gisele Maria Melo Soares Arruda  
(Docente da disciplina)  
Profa. Romina Andréa de Arruda Mourão  
(Coordenadora do Curso de Fisioterapia)  
Profa. Cintia Maria Torres Rocha Silva  
(Coordenadora adjunta do Curso de Fisioterapia)  
Profa. Karoline Sampaio Nunes Barroso  
(Coordenadora da Clínica Escola de Fisioterapia)

rece a aquisição da habilidade e de atitudes por parte dos estudantes, bem como o exercício do trabalho em equipe. Outrossim, essa iniciativa tem gerado integração com outras disciplinas e cursos sediados na sede Parque Ecológico.

Trata-se de uma reestruturação do plano de ensino que alinha a disciplina às diretrizes do Ministério da Educação e potencializa as estratégias educativas. 

## III Congresso Integrado Unichristus (Breve relato de um calouro de Direito sobre o evento)

No 2º semestre de 2021, participei, pela primeira vez, do “Congresso Integrado Unichristus”, evento institucional que tem como objetivo estimular a pesquisa, a cultura, a ciência e a técnica.

Durante o Congresso, há a realização de palestras e minicursos voltados ao grande tema escolhido para o evento (no caso da edição de 2021, o tema principal teve como base as fake news), bem como a apresentação de trabalhos sobre os mais variados assuntos, produzidos por alunos e/ou professores da instituição.

Um dos aspectos que mais me impressionou nesse evento

foi a capacidade dos palestrantes de relacionarem os temas de suas apresentações com as notícias mais atuais e relevantes no contexto conturbado pelo qual passamos, mesmo quando tais reportagens haviam sido noticiadas apenas algumas horas antes de a palestra em questão ser ministrada.

Além disso, as palestras ministradas quebraram certos mitos, por exemplo, a tendência de se classificar discursos falaciosos como “narrativas”, quando, na verdade, as “narrativas” estão intrinsecamente ligadas a toda e qualquer pesquisa humana, uma vez que ela é direcio-

nada para a compreensão de um fato ou fenômeno observado.

Outras palestras também instigaram a audiência a refletir sobre questões muito prementes, como o aumento do protagonismo do Judiciário nos últimos anos por influência da mídia.

A meu ver, o III Congresso Integrado Unichristus foi uma grande experiência, que, além de agregar muito conhecimento, funcionará como ponto de partida, servindo de base para nossas futuras pesquisas.

Colaboração: Vinícius Souza Braga  
(Aluno do 1º semestre do Curso de Direito)

# Egressa do Curso de Engenharia de Produção da Unichristus é premiada no 2º Prêmio TCC | CREA-CE

O Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da ex-aluna Rayanne de Freitas Jácome, do Curso de Engenharia de Produção da Unichristus, Campus Dom Luís, foi indicado ao Conselho Regional de Engenharia e Agronomia do Estado do Ceará (CREA-CE) para participar do 2º Prêmio TCC | CREA-CE. De acordo com o Edital do 2º Prêmio TCC | CREA-CE, esse evento é realizado por meio do Colégio de Instituições de Ensino Superior (CIES) e visa a promover discussões e melhorias no ensino de Engenharia, Agronomia e Geociências no Estado do Ceará.

Todas as Instituições de Ensino Superior (IES) do Estado do Ceará que possuem Cursos de graduação de Engenharia e que estão devidamente cadastradas no CREA-CE tiveram a oportunidade de participar dessa edição do evento.

No dia 18 de novembro de 2021, no Auditório da Sede do CREA-CE, localizado em Fortaleza-CE, ocorreu a etapa final com a apresentação dos seis TCCs finalistas entre os Cursos de Graduação em Engenharia Civil, Engenharia Ambiental, Engenharia Sanitária, Engenharia de Produção, Engenharia de Produção Mecânica e Agronomia participantes. As apresentações dos egressos dessas instituições ocorreram de forma presencial e remota.

O TCC da egressa *Rayanne Jácome*, com o título **“MELHORIA CONTÍNUA DO SISTEMA DE GESTÃO NO SESMT NO CENÁRIO DO COVID-19: Um Estudo de Caso em uma Empresa do Setor**

**Alimentício”**, que foi orientada pela Profa. Ma. Ana Carolina Lima Pimentel de Faria, obteve a 3ª colocação entre os finalistas, sendo a autora do trabalho contemplada com uma bolsa para um Curso de Pós-graduação, além da publicação do seu trabalho na Revista do CREA-CE, e a professora orientadora foi contemplada com uma premiação em dinheiro.

De acordo com a egressa Rayanne Jácome:

“A participação da 2ª premiação do TCC CREA foi de suma importância para a finalização acadêmica, em um conselho com mais participantes em todo o país. Ser escolhida para a final, concorrendo com outras IES do Estado do Ceará, já foi uma vitória para a jornada universitária.

Ser premiada como concludente do Curso de Engenharia de Produção pela Unichristus, entre tantas universidades e Cursos de Engenharia do Estado do Ceará, sem dúvidas, reforça a importância de buscar os objetivos e estudos, que a recompensa por mérito chega.

Apresentar um Trabalho de Conclusão de Curso descritivo em um dos setores mais impactados pela pandemia da Covid-19 foi desafiador e gratificante. Sair das portas da universidade e entrar em um estudo de caso, em uma indústria renomada no estado para agregar valor com conhecimento adquirido, foi uma experiência única.



Utilizar ferramentas da qualidade com a metodologia PDCA é fundamental e direcionador para um sistema de gestão, e, em meio à crise, é necessária a abordagem de meios técnicos, com dados e discernimento para chegar a um objetivo.

O sentimento atual é de visão de toda a trajetória universitária, de desenvolvimento, de gratidão primeiramente a Deus, que é o alicerce e direcionador dos caminhos a serem seguidos, à família, aos professores, aos coordenadores, aos membros do conselho e colegiado por todo apoio e acompanhamento durante toda a caminhada.

Muito obrigada!”

## Referência

2º Prêmio TCC | CREA-CE. **CREA-CE**. Fortaleza-CE, 2021. Disponível em: [http://www.creace.org.br/premiotcc/02/Edital\\_-\\_2\\_Premio\\_TCC-Rev\\_3\\_em\\_09\\_08\\_2021.pdf](http://www.creace.org.br/premiotcc/02/Edital_-_2_Premio_TCC-Rev_3_em_09_08_2021.pdf). Acesso em: 19 nov. 2021.



# Intercâmbio virtual de “Sexualidade Humana” entre os alunos da Unichristus e da DePaul University (EUA).

## Contexto e Objetivos

O intercâmbio virtual em Sexualidade Humana foi um projeto desenvolvido pelo programa Global Learning Experience (GLE) da DePaul University, em parceria com a Unichristus. Trata-se de um programa de ensino e aprendizagem com objetivo de fomentar experiências interculturais entre os estudantes de ambas as instituições.

O intercâmbio virtual teve duração de 40 horas entre os meses de setembro a novembro e contou com a participação de alunos da Unichristus, a partir do 3º semestre, dos cursos de Psicologia, Medicina, Enfermagem e Radiologia. Foram objetivos do programa:

- Estimular o conhecimento acerca da diversidade de tópicos da sexualidade humana (útil para a carreira profissional e vida pessoal dos alunos);
- Conscientizar sobre semelhanças e diferenças na sexualidade humana e questões relacionadas ao tema em diferentes contextos culturais;
- Promover o respeito e a aprendizagem a partir de perspectivas e culturas distintas
- Melhorar a capacidade do aluno de colaborar com eficácia em ambientes virtuais multiculturais

## Gênese e estrutura do projeto:

Inicialmente, foi realizado o planejamento e o contato entre as coordenações internacionais e de curso das duas instituições. Em seguida, as professoras responsáveis, Dra. Bárbara Lucena (Unichristus) e Dra. Susan Markunas (DePaul) participaram de treinamento específico para o GLE e tiveram múltiplas reuniões, com o auxílio das coordenações internacionais de ambas as instituições, a fim de desenvolver o conteúdo e organização do curso.

O Intercâmbio foi dividido em três etapas: *empathy building, content building e reflection phase que serão mais detalhadas a seguir.*

## Metodologia

O intercâmbio teve início na terceira semana de setembro e durou 8 semanas, com atividades síncronas e assíncronas, de acordo com as etapas abaixo:

**Fase inicial (construção de empatia):** Esta fase durou duas semanas e teve como objetivo “quebrar o gelo” e facilitar a interação entre os participantes. Para tanto, além das aulas iniciais, cada estudante postou um vídeo de apresentação pessoal na plataforma FlipGrip mencionando nome, idade, área

de estudo, hobbies, temáticas de interesse nos estudos, curiosidades sobre si mesmo, além de aspectos mais detalhados (ex: Como você avalia a educação sexual em seu país?). Os vídeos foram comentados pelos colegas, fomentando conexões entre os membros. Ao final dessa fase, os alunos foram divididos em 5 grupos biculturais compostos por dois alunos brasileiros com 4 ou 5 alunos americanos. Cada grupo formou seu próprio grupo de Whatsapp e iniciou as reuniões síncronas semanais que aconteciam na plataforma Zoom.

**Fase principal (content building):** O objetivo desta etapa foi a construção do conhecimento acerca de um tópico específico em sexualidade humana. Para tanto, os grupos receberam uma lista com várias temáticas em sexualidade e deveriam apontar aquelas pelas quais tinham maior interesse. Os cinco grupos escolheram, respectivamente: serviços sexuais, parafilia, compulsão sexual, educação sexual e terapia sexual.

Além do encontro semanal com as professoras da sua universidade, nos quais havia aula e discussão de artigos científicos, cada grupo bicultural se reunia também semanalmente no Zoom para o desenvolvimen-

to do trabalho. Ainda nesta fase, cada grupo realizou a gravação de uma apresentação sobre seu tema, apresentando suas descobertas e reflexões. Cada membro do grupo deverá contribuir com a apresentação. As apresentações foram postadas na plataforma online e comentadas pelos colegas dos outros grupos. Na construção da apresentação, os alunos recebiam feedback das professoras, a fim de garantir o progresso e o sucesso do trabalho em equipe.

#### **Fase final (de reflexão):**

O objetivo dessa fase foi promover reflexão sobre a experiência durante o intercâmbio virtual. Para tanto, os alunos deverão escrever um pequeno relatório detalhando sua experiência intercultural e o que aprenderam com esta colaboração. Foram algumas perguntas que nortearam a escrita:

- How was it to work with people from different cultures?
- What was your favorite part of the experience?
- Did you experience any challenges or difficulties because of the cultural differences?

### **Resultados e conclusão**

Os relatos das experiências dos alunos foram bastante positivos. Eles mencionaram que aprenderam bastante sobre sexualidade e puderam aprimorar a conversação e a escrita em língua estrangeira. Como limitação, foi mencionada a dificuldade de compatibilidade de agendas entre os alunos brasileiros e americanos, em função da diferença de fuso horário.

Por este motivo, acreditamos na importância de atividades interativas assíncronas como ferramenta complementar dos projetos de intercâmbio. **U**

Alguns relatos dos estudantes brasileiros (retirados do reflection paper):

“It was a nice experience working with everyone in my group; we all got along pretty well and worked well together. When discussing our project topic, as well as aspects of sexuality in general, we found that there are a good amount of similarities in the way sexuality is viewed in Brazil and in the U.S.”

“It was an amazing experience. I always enjoy studying and learning more about different topics in sexuality, and with paraphrasias it wasn’t any different. This experience has also given me an opportunity to improve my English and work on my communication skills in a language that isn’t my first one and that I hadn’t had the chance to practice in a long time.”

“My favorite part of this experience was the chance to get to know and work with people from a different culture, and the opportunity to improve my communication skills. There was nothing unpleasant about this project experience and nothing I would change about it.”

“I’d like to thank Unichristus and DePaul University for this opportunity. This virtual exchange is the second one I participate in and it certainly encouraged me to enroll in others. At the beginning, there is always a fear of what we will have to build during the week, how the communication will be and whether the group will be able to interact satisfactorily. But with the passage of time and activities, I believe that we can learn a lot.”

“I learned a lot about human sexuality and technical terms in English. I had the chance to improve my understanding and confront my shyness, especially with the presentation in English, which was quite challenging.

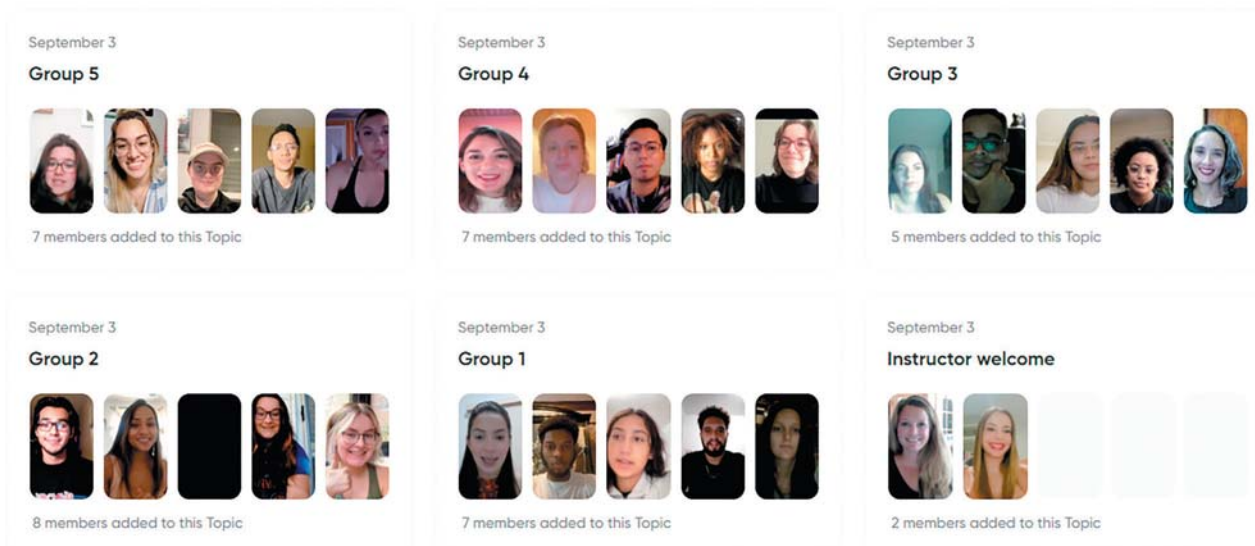
I will definitely apply this knowledge in my future profession, and I will feel more confident in interacting with a person from another culture. My favorite part was meeting people from other nationality.”

“I really enjoy the experience and love meeting people. It was great to share knowledge and experiences with people from other culture. I also really enjoyed training my English: Reading, writing recording videos in English”





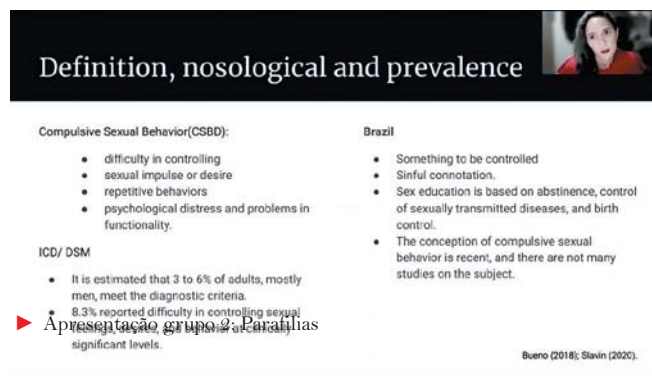
Groups Activity



► Divisão dos grupos na plataforma FlipGrid.



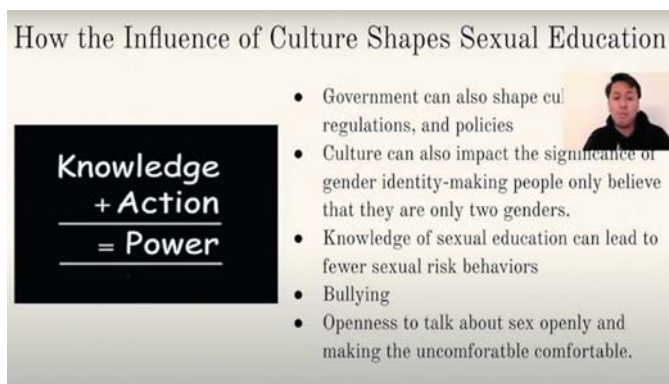
► Apresentação grupo 2: Parafilias



► Apresentação grupo 3: compulsão sexual



► Apresentação Grupo 4: Educação sexual



# A literatura como construção e reconstrução de narrativas na psicologia no Clube do Livro Diálogos Trans(versos)

O Clube do Livro Diálogos Trans(versos) foi idealizado pela professora Dra. Deyseane Lima e organizado pelas estudantes de psicologia Andressa Lima e Beatriz Austregésilo. É vinculado ao Laboratório de Pesquisas e Práticas em Psicologia Clínica (Laboratório Escuta) do Curso de Psicologia da Unichristus. Tem como intuito debater um livro com enfoque literário, abordando temas relevantes para a prática profissional e para a formação dos estudantes de psicologia da instituição.

Dessa maneira, o objetivo deste artigo é de fazer um relato de experiência sobre os encontros do Clube do Livro Diálogos Trans(versos), promovendo a interface entre a psicologia e a literatura.

Assim, é fundamental fazer o ato de leitura uma atividade de crescimento, de florescimento e de construção de saberes a partir das experiências dos personagens das histórias, relacionando com as experiências pessoais e profissionais dos participantes do Clube, gerando novas formas de aprendizagem. É importante que a formação do estudante de psicologia possa ser teórica, prática e vivencial, que implica a aquisição de conhecimentos, momentos de debates de casos e reflexões sobre as experiências pessoais.

Foi sobretudo o romance que introduziu a psicologia em nossa cultura. É ao hábito de ler romances, um há-

bito que o mundo antigo quase não teve, que todos nós, atualmente, devemos nossa curiosidade a respeito dos motivos uns dos outros, nossas tentativas para adivinhar e definir as suscetibilidades, uns dos outros - toda tendência psicológica com a qual conduzimos e civilizamos nossas relações sociais. Não apenas os grandes mestres, mas também os seus sucessores, e até as prostitutas profissionais, quando suficientemente hábeis, nos exercitam no uso da imaginação psicológica, na grande tarefa de imaginar o que significaria ser como outra pessoa. (DURREL apud DANTE, 2003).

O Clube do Livro Diálogos Trans(versos) surgiu no contexto pandêmico da Covid-19, portanto os encontros se iniciaram on-line e permaneceram nesse modelo, favorecendo a participação dos estudantes e de convidados. O debate dos livros selecionados aconteceu de maneira dialógica entre facilitadores e os participantes, em que foi possível construir e reconstruir narrativas em psicologia. O livro é escolhido de forma democrática, e todos os integrantes do clube podem lê-lo para realizar o debate. Os encontros acontecem mensalmente e têm duração de 2 horas, contando com a participação de alunos do Curso de Psicologia da Unichristus de diversos semestres.

Em junho de 2020, ocorreu o debate do primeiro livro que foi o “O peso do Pássaro morto”, da escritora Aline Bei, a qual retrata temas, como morte, infância, vio-

Andressa Lima Cordeiro,  
Beatriz Austregésilo Guedes Alcoforado  
(Alunas do 9º semestre do Curso de  
Psicologia da Unichristus)  
Profa. Deyseane Maria Araújo Lima  
(Psicóloga Clínica, Doutora em Educação-  
UFC, Docente do Curso de Psicologia da  
Unichristus)

lência, relações familiares, abandono. Foi o momento de abertura do nosso Clube do Livro, que teve como facilitadora a profissional convidada: Nara Barreto, que trabalha com a clínica psicológica envolvendo a literatura. Ela abordou reflexões sobre a biblioterapia, que promove reflexões terapêuticas com o uso da literatura.

O segundo livro foi a “Paciente silenciosa”, de Alex Michaelides, que retrata temas, como a arte, a morte, o silêncio do paciente e a atuação do psicólogo. Durante a leitura do livro, surgiu um questionamento interessante para os psicoterapeutas e psicólogos em formação: “Como lidar quando o paciente não verbaliza de forma oral?” Isso propiciou a abertura para o diálogo a respeito das diversas formas de atuação no contexto clínico e hospitalar com o uso da arte, principalmente, quando o paciente não consegue verbalizar e o silêncio de um sofrimento latente, vindo do âmbito do traumático, faz-se presente.

O terceiro livro selecionado foi o “Flores para Algernon”, de Daniel Keyes, que é contado em forma de diário, em que o persona-

gem principal, Charlie Gordon, faz registros sobre a sua experiência em uma pesquisa que tinha como objetivo aumentar a inteligência, visto que possuía um atraso global do neurodesenvolvimento.

O quarto livro escolhido foi “O médico e o monstro”, uma das obras mais célebres da literatura inglesa, escrita por Roberto Louis Stevenson em meados do século XIX. A experiência de leitura dessa ficção científica é bastante prazerosa, capaz de suscitar pensamentos e emoções importantes para a prática da empatia, da análise dos sujeitos e contextos e do contato com experiências de possibilidades e impossibilidades humanas.

O quinto livro eleito foi “Um conto de natal”, de Charles Dickens, o qual é um clássico dos temas natalinos, que conta a história de Ebenezer Scrooge, um homem amargo e com baixa crença nas pessoas. Ao receber uma visita inesperada, próximo ao Natal, pôde reviver o passado, olhar de forma distinta o presente e visualizar o futuro, abrindo uma discussão de forma potente sobre os pontos conflitivos que formaram a pessoa que se apresenta naquele momento, lembranças traumáticas e seu investimento na dimensão social afetiva.

O sexto livro é o “Torto Arado”, de Itamar Vieira Júnior, que retrata temas, como a vida e a morte, espiritualidade, a violência, o patriarcado, a insubordinação social e a atuação do psicólogo social. No estudo dessa obra, podemos abordar formas de atuação do psicólogo em situações de exclusão social no contexto social.

Em junho de 2021, fizemos a celebração de um ano do nosso Clube do Livro, com o debate

do sétimo livro que foi o “Tudo é Rio”, de Carla Madeira, que retrata temas, como as relações amorosas e as perdas, com a presença de uma convidada, a psicóloga Maria Camila Moura. O romance narra a história do casal, Dalva e Venâncio, que tem a vida transformada após uma perda trágica, resultado do ciúme doentio do marido, e de Lucy, a prostituta, que entra no caminho deles, formando um triângulo amoroso.

O oitavo livro foi “A Palavra que Resta”, que foi escrito por Stênio Gardel, em que o autor esteve presente na facilitação do nosso encontro. Essa produção retrata temas, como as relações amorosas, as perdas, a homossexualidade, o preconceito. A história retrata a relação interrompida entre Raimundo e Cícero, por diversas questões

sociais e familiares. Aos 71 anos, Raimundo era analfabeto, não pôde frequentar a escola, nasceu e criou-se na roça, precisou ajudar o seu pai. Desse tempo, Raimundo guarda apenas a carta que recebeu de Cícero, há mais de cinquenta anos, quando o amor escondido entre os dois foi descoberto e precisou ser brutalmente interrompido, não sabendo o que aconteceu realmente com Cícero.

O novo livro foi “Teto para dois”, de Beth O’Leary, em que dialogamos sobre a história de Tiffy e Leon que dividem o mesmo apartamento apesar de não se encontrarem em um contrato de 6 meses. Fecham um contrato para dividir o apartamento em horários diferentes sem se conhecerem. Estabelecem um método de interação ao longo desses seis meses,

**"MUITA COISA ESCRITA"**  
ele disse...

Um agradecimento especial a idealizadora e mediadora do Clube do Livro, vinculado ao Laboratório Escuta do Curso de Psicologia Unichristus.

**Deyseane Maria Araújo Lima**

**ENQUANTO NÓS COMEMORAMOS.**

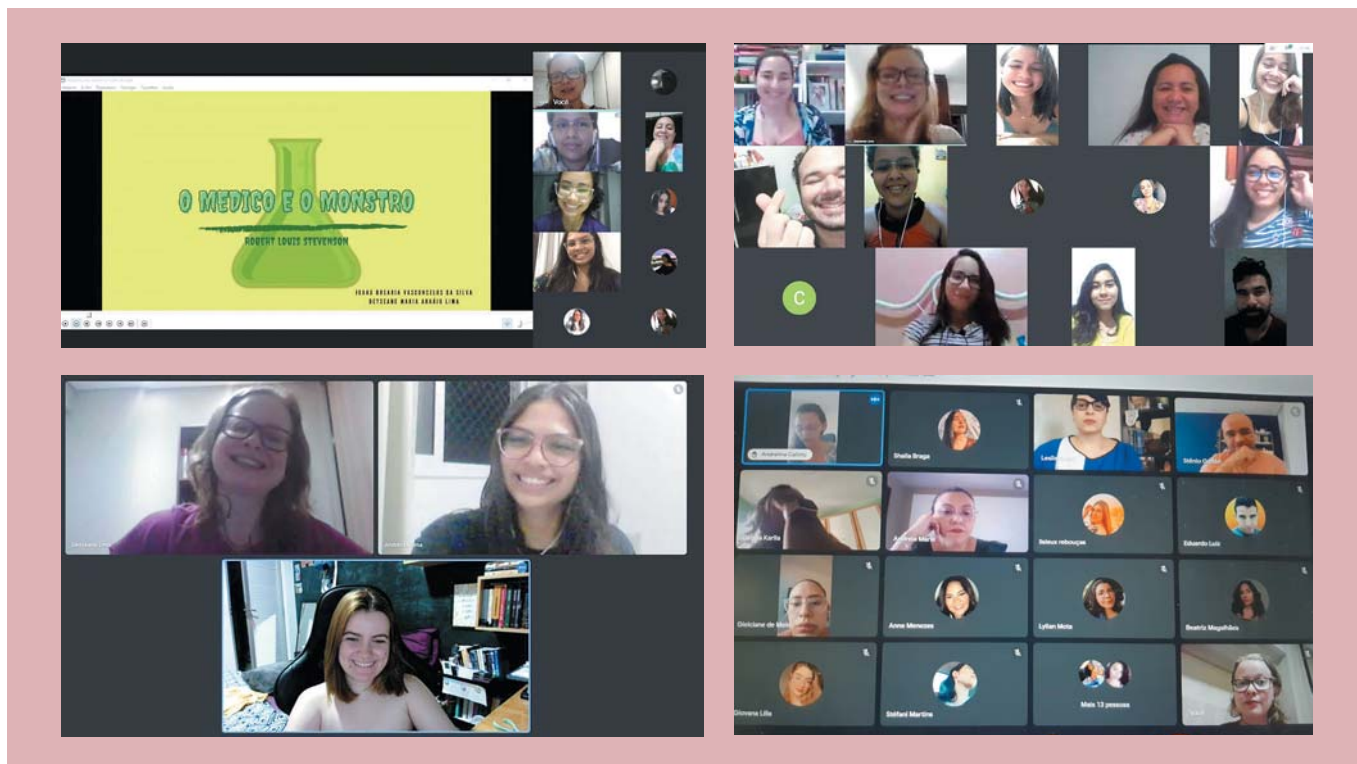
**1 ANO**  
do Clube do Livro  
*Diálogos trans(versos)*

**Ler é um ato (r)evolucionário!**

LABESCUA

Diálogos trans(versos)

Unichristus  
Centro Universitário Christus



compartilhando a rotina de ambos e percebendo semelhanças e afinidades, possibilitando o estabelecimento de uma relação. Os dois se apaixonam. O livro retrata o contexto dessa relação amorosa com seus desafios e conflitos.

O décimo livro foi o “Pequena Coreografia do Adeus”, da autora Aline Bei, que é referência na literatura nacional na atualidade. Neste encontro, foi o momento de fechamento do semestre com a presença da autora, que pode facilitar o encontro e responder dúvidas sobre o livro. A produção aborda temáticas do abandono, das relações familiares e da arte como estratégia terapêutica. A filha presencia diversas brigas entre os pais e falta de afeto entre os pais. Desta forma, ela entra em contato com a dança como forma de entrar em contato consigo mesmo e pode ressignificar as relações parentais.

Durante o desenvolvimento do Clube do Livro, os participantes puderam debater de maneira efetiva, envolvendo-se em uma ampla discussão sobre as obras literárias e a atuação do psicólogo com ênfase nas histórias de vidas, demandas e contexto social dos personagens presentes nos livros.

Os encontros foram relevantes para facilitar a produção de conhecimento de forma prática e vivencial em relação a questões individuais e relações sociais, comunitárias e familiares no mundo contemporâneo, promovendo reflexões sobre estudos e intervenções que envolvessem temas atuais em nossa sociedade, além de funcionarem como geradores de reflexão no que diz respeito à temática da saúde-doença e das relações de cuidado, com foco na saúde mental e no bem-estar individual e grupal das pessoas.

Dessa forma, o Clube do Livro se tornou potência em meio ao arsenal de textos teóricos demandados durante o Curso, mostrando que a literatura ficcional nos aproxima do nosso objeto de estudo, a psiquê humana, e que a literatura é uma manifestação de arte a qual é intrínseca ao ser humano, sendo necessária a apropriação e o desenvolvimento das funções cognitivas, além da possibilidade de produzir altruísmo e empatia. (BAIOCCHI, NIEBIELSKI, 2009; DE MEDEIROS, 2016). U

## Referências

- Alexandre; NIEBIELSKI, Dileuza. Psicologia e literatura: um diálogo possível. *Travessias*, v. 3, n. 3, 2009.
- DE MEDEIROS, Eduardo Vicentini. Narrativa ficcional, empatia e altruísmo. *Revista Letras*, v. 93, 2016.
- LEITE, Dante Moreira. Psicologia e literatura. UNESP, 2002.

## artigos

# O impacto da mudança de rotina nos hábitos, nos corpos e na saúde de estudantes universitários durante o isolamento social da COVID-19

## Introdução

No fim de dezembro de 2019, o mundo foi surpreendido por uma nova doença, e sua contenção se tornou um desafio para a saúde no âmbito global. Causado pelo SARS-CoV-2, o surto da COVID-19 se tornou a causa de óbito de mais de dois milhões de pessoas em pouco mais de um ano. (RUIZ-ROSO et al., 2020; TOLARES et al., 2020).

Com o objetivo de reduzir o risco de transmissão da COVID-19, o isolamento social em longo prazo mostrou-se eficiente, porém trouxe consigo impactos diretos à rotina da população, ocasionando alterações nos padrões de comportamento em geral (PATRICK et al., 2020).

Segundo Garrido e Rodrigues (2020), muitos são os grupos afetados negativamente em termos de saúde mental, destacando-se os pacientes com diagnósticos de transtornos psicológicos em geral. Além disso, o distanciamento social causa grandes alterações nos protocolos de atendimento e tratamento desse público, o que pode gerar maior instabilidade (TOUYZ et al., 2020; WANG et al., 2020).

Depressão e ansiedade foram apontadas como as mais atingidas pelas medidas de contenção

do vírus (BACON; CORR, 2020). Comportamentos compulsivos também tendem a se manifestar na população, sendo mais um sinal de dano psicológico consequente do isolamento e do estresse causado pela rotina atual, tendo a comida a principal ferramenta como objeto de compensação (KLATZKIN et al., 2016), um gatilho para o desenvolvimento de desordens alimentares (DINGEMANS et al., 2017).

Por causa da suspensão das atividades que causam aglomerações, estudantes universitários foram outro público lesado pelas novas políticas para controle do coronavírus (WATHELET et al., 2020). Medidas restritivas alteram padrões desde alimentação ao sono, impactando na diminuição da qualidade de vida, além de favorecer um estilo de vida sedentário (WU et al., 2017). Os impactos negativos atingem ainda a vida acadêmica e a saúde mental, o que se tornou alvo de estudos recentes pelo mundo (KAPAROUNAKI et al., 2020; MA et al., 2020).

Flaudias et al. (2020) observaram, em seus estudos, que as consequências das políticas de isolamento social podem gerar alterações em relação à alimentação ao ponto de se tornarem comportamento de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Um maior consumo de carboidratos também é prevalente entre es-

Julyana V. Fares,  
Thais M. Oliveira  
(Alunas do 6º semestre do Curso de  
Nutrição da Unichristus)  
Yasmin T. Gonçalves e  
Érika Wanessa T. Sousa  
(Alunas do 8º semestre do Curso de  
Nutrição da Unichristus)  
Daianne C. Rocha e  
Juliana M. C. Rego  
(Doutoras e Docentes do Curso de  
Nutrição da Unichristus)

tudantes na pandemia (WATHELET et al., 2020).

O objetivo deste trabalho foi avaliar como as políticas de distanciamento social, bem como a maior exposição ao mundo virtual podem afetar a saúde física e mental, o desempenho acadêmico, podendo ser gatilho para transtornos de imagem em universitários.

## Metodologia

O presente estudo foi elaborado a partir de uma revisão da literatura nas bases de dados Pubmed e Scielo no período entre março/2016 a fevereiro/2021 com as palavras-chaves: “COVID-19”, “*distancing measures*”, “*Mental Health*”, “*University Students*”, “*eating disorders*”, “*pandemic*”, sendo utilizadas em português também. Foram excluídos artigos não publicados nos últimos cinco anos, que não abordavam os temas estudados. Foram incluídos estudos com abordagem central, ou seja, o isolamento social por consequência da COVID-19 e os prejuízos

à saúde mental de universitários. A coleta do material foi realizada mediante a leitura e a análise dos estudos escolhidos, bem como a seleção de 40 artigos que atendiam aos critérios preestabelecidos.

## Resultados e discussão

Estudos recentes têm avaliado associações às mudanças consequentes à COVID-19 e ao isolamento social, com alterações prejudiciais à dieta da população (INGRAM et al., 2020). Gallé et al. (2020) identificaram que universitários foram um dos públicos mais atingidos pelas mudanças na rotina alimentar, confirmaram, assim, o impacto negativo nos hábitos alimentares advindo do isolamento social (AMATORI et al., 2020).

As medidas de distanciamento social adotadas ocasionaram ainda perdas nutricionais importantes, com redução de alimentos frescos e minimamente processados e aumento na ingestão de ultraprocessados (RIBEIRO-SILVA et al., 2020; STEELE et al., 2020). Porém, estudantes italianos, em três universidades, não apresentaram alterações na rotina alimentar, muitos, inclusive, fizeram mudanças positivas na sua dieta (GALLE et al., 2020).

Gallo et al. (2020), na Universidade australiana de Queensland, encontraram volumes de refeição maiores tanto para universitários homens quanto para mulheres, além de ter ocorrido grande aumento de lanches calóricos. Essas mudanças na dieta e a prevalência da ingestão de refrigerantes, frituras, *fast foods*, ultraprocessados foram respostas diretas ao isolamento social e aos sintomas de es-

tresse, tristeza, ansiedade e medos (SOUZA; VIEIRA, 2020).

Os prejuízos do confinamento aos padrões alimentares de universitários foram também observados com desenvolvimento de transtornos alimentares mais vulneráveis durante o *lockdown*. (FLAUDIAS et al., 2020). Amatori et al. (2020) ressaltam as condições de estresse instaladas durante os meses de isolamento severo e a ingestão prevalente de alimentos ricos em gorduras e carboidratos, como fator predisponente para o comportamento descontrolado em relação à alimentação. Além disso, foram percebidas outras mudanças, como a adoção de dietas restritivas, transtornos de compulsão alimentar e elevado consumo de álcool (FLAUDIAS et al., 2020).

Alterações do padrão de aula presencial para remoto e regressão na economia atingiram fortemente o público universitário. Muitos tiveram de enfrentar situações inesperadas e geradoras de ansiedade e passaram a utilizar o alimento como compensação (FLAUDIAS, et al., 2020). O contato constante com mídias sociais, devido às mudanças exigidas pela pandemia, também agiu como um dos fatores mais relevantes e prejudiciais aos hábitos alimentares (GALLE et al., 2020), interferindo diretamente na composição corporal desse público, sendo perceptível por meio da análise e comparação do Índice de Massa Corporal antes e durante a pandemia (FLAUDIAS, et al., 2020). Diante dessas alterações do comportamento alimentar, estudos realizados na China, em estudantes e professores universitários, mostraram que houve au-

mento significativo da prevalência de excesso de peso, e os homens foram os mais atingidos (YANG et al., 2020).

Fernández-Aranda et al. (2020), ao estudarem jovens e adultos espanhóis durante junho e julho de 2020, observaram melhoras no peso e IMC em resposta à rotina imposta pelo isolamento social, constatando ainda melhora significativa nos sintomas de desordem alimentar durante a COVID-19. Porém, Keel et al. (2020) apontaram como principal reflexo das alterações impostas pela COVID-19 o excesso de peso em 797 universitários avaliados, em que mais de um quarto ganhou peso durante a pandemia.

As mudanças na composição corporal em estudantes são decorrentes de má nutrição, desequilíbrio da saúde mental e pouca ou nenhuma prática de atividade física (BOUKRIM et al., 2021). Romero-Blanco et al. (2020) ressaltam que a quantidade de horas em que ficam sentados somada à falta de motivação é considerada como a etiologia principal para o aumento de peso e medidas dos universitários.

Ruiz-Roso et al. (2020) abordam que o isolamento impactou bastante na prática de atividade física entre universitários, principalmente, para os matriculados em academias. A prática de exercícios em ambientes fechados ou ao ar livre não foi vista como serviço essencial pelos governantes do mundo todo e ficou proibida (RUIZ-ROSO et al., 2020), o que teve como resultado a redução considerável na prática de exercícios físicos de intensidade moderada e vigorosa e um aumento de

sedentarismo (RODRIGUES-PÉREZ et al., 2020)

De acordo com Gallo et al. (2020), houve uma redução de atividade física entre estudantes. A permanência constante dentro do mesmo ambiente por um intervalo longo de tempo fez que os universitários passassem mais tempo em frente à TV e a aparelhos eletrônicos do que se movimentando (MARELLI et al., 2021).

A interrupção súbita dos exercícios, embora seja improvável que, em algumas semanas ou meses, a inatividade física resulte um início abrupto de doença metabólica, pode diminuir a sensibilidade à insulina e causar perda muscular e óssea (GALLO et al., 2020). A prática de atividade física é ainda fundamental nesse período de isolamento social, pois, de acordo com a OMS, exercem papel na prevenção e no tratamento das doenças crônicas, além de reduzirem níveis de estresse e ansiedade (AMAROTI et al., 2020; ROMERO-BLANCO et al., 2020).

O isolamento social foi observado como fator negativo geral, o que afetou a prática de exercícios físicos e dos padrões alimentares, além do sono de estudantes (AMAROTI et al., 2020; MARTINEZ-LEZAUN et al., 2020; ROMERO-BLANCO et al., 2020). De acordo com Martínez-Lezaun et al. (2020), o confinamento em decorrência da COVID-19 deteriorou os padrões do sono e tem resultado em grande estresse psíquico.

Noites mal dormidas foram associadas a oscilações de humor, mal-estar e tristeza por Ingram et al. (2020). Já Yang et al. (2020) notaram que as horas de sono de universitários italianos, apesar de

o tempo despendido em redes sociais ter aumentado e esse fator ser prejudicial, melhorou consideravelmente. Kenneth et al. (2020) notaram que o sono não durava tempo suficiente, era irregular e que os voluntários passaram a ir para cama mais tarde.

Huang & Zhao (2020) observaram que estudantes chineses, os quais apresentavam perturbações e prejuízos à qualidade de sono, demonstravam um aumento de sintomas de ansiedade, em comparação aos que mantiveram seus padrões de sono preservados. O mesmo pôde ser observado na Universidade de Vita-Salute San Raffaele (Milano), em que o impacto do isolamento social nos índices de qualidade de sono dos estudantes foi significativo e proporcionou um grande mal-estar psíquico e emocional (MARELLI et al., 2021).

Em consequência às alterações de comportamento causadas pela pandemia da COVID-19, quadros de ansiedade e depressão também foram observados na população estudantil (MARELLI et al., 2021).

Conforme mencionado anteriormente, a interrupção de atividades de rotina, como a prática de atividade física, prejudica a saúde dos estudantes como um todo, mas os maiores danos foram de caráter psicológico (GALLO et al., 2020). O confinamento e a exposição exagerada às mídias sociais foram as ferramentas que mais se destacaram como etiologia de uma série de prejuízos psicológicos (GALLÉ et al., 2020). Indivíduos que já apresentavam comportamentos transtornados ficaram ainda mais vulneráveis durante o *lockdown* (FLAUDIAS et al., 2020).

As preocupações com situação financeira, família, amigos, saúde, carreira e futuro se manifestaram entre alunos e foram observadas como fator de risco para o desenvolvimento de transtornos psicológicos (ELMER et al., 2020). Ansiedade e depressão foram os mais prevalentes entre os universitários de universidades públicas e privadas em Bangladesh (ISLAM et al., 2020).

## Conclusão

É importante estudar os impactos da crise da COVID-19 na saúde física e mental de alunos universitários e poder ajudar a mensurar como medidas de isolamento alteram a rotina desse público e desencadeiam prejuízos nos mais diversos âmbitos. Identificar problemas de saúde física mental e fatores de risco para o desenvolvimento destes pode auxiliar no desenvolvimento de ferramentas que atendam a esse público mesmo em meio ao isolamento.

Ofertar apoio psicológico e ferramentas que auxiliem os alunos a estabelecer rotinas que favoreçam sua qualidade de vida, incluindo prática de atividade física e melhorias na alimentação, são essenciais. Dessa forma, mais pesquisas são necessárias para avaliar os danos do distanciamento social na saúde física e mental e no rendimento acadêmico de universitários.

## Referências

AMATORI, S.; et al. Dietary Habits and Psychological States during COVID-19 Home Isolation in Italian College Students: The Role of Physical Exercise. *Nutrients*. v. 2, n. 12, p. 3660. 2020

- BACON, A. M.; CORR, P.J. Coronavirus (COVID-19) in the United Kingdom: A personality-based perspective on concerns and intention to self-isolate. **Br J Health Psychol.** v.10, 2020.
- BOUKRIM, M.; et al. Covid-19 and Confinement: Effect on Weight Load, Physical Activity and Eating Behavior of Higher Education Students in Southern Morocco. **Ann Glob Health.** v. 87, n. 1, p. 7. Jan. 2021.
- DINGEMANS, A.; et al. Emotion Regulation in Binge Eating Disorder: A Review. **Nutrients.** v.9, n.11, 2017.
- FERNÁNDEZ-ARANDA, F. et al. COVID Isolation Eating Scale (CIES): Analysis of the impact of confinement in eating disorders and obesity-A collaborative international study. **Eur Eat Disord Rev.** v. 28, n. 6, p. 871-883. Nov. 2020.
- FLAUDIAS, V.; et al. COVID-19 pandemic lockdown and problematic eating behaviors in a student population. **J Behav Addict.** v. 9, n. 3, p.826-835. Sep. 2020.
- GALLÈ, F.; et al. Understanding Knowledge and Behaviors Related to CoViD-19 Epidemic in Italian Undergraduate Students: The EPICO Study. **Int J Environ Res Public Health.** v. 17, n. 10, p. 3481. May. 2020.
- GALLÈ, F.; et al. Sedentary Behaviors and Physical Activity of Italian Undergraduate Students during Lockdown at the Time of CoViD-19 Pandemic. **Int J Environ Res Public Health.** v. 17, n. 17, p. 6171. Aug. 2020.
- GALLO, L.A.; et al. O impacto das medidas de isolamento devido ao COVID-19 no consumo de energia e nos níveis de atividade física em estudantes universitários australianos. **Nutrients.** v. 12, n. 6, p. 1865. Jun. 2020.
- HUANG, Y.; ZHAO, N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. **Psychiatry Res.** v. 288, p. 112954. Jun. 2020.
- INGRAM, J.; et al. Changes in Diet, Sleep, and Physical Activity Are Associated With Differences in Negative Mood During COVID-19 Lockdown. **Front Psychol.** v. 11, p. 588604. Sep. 2020.
- ISLAM, M.S.; et al. Respostas psicológicas durante o surto de COVID-19 entre estudantes universitários em Bangladesh. **PLoS One.** v. 15, n. 12, p. e 0245083. Dez. 2020.
- KAPAROUNAKI, C.K.; et al. University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece. **Psychiatry Res.** n. 290, p. 113111, Aug. 2020.
- KEEL, P.K.; et al. Gaining "The Quarantine 15:" Perceived versus observed weight changes in college students in the wake of COVID-19. **Int J Eat Disord.** v. 53, n. 11, p. 1801-1808. Nov. 2020.
- KLATZKIN RR, S.G.; et al. Stress-induced eating in women with binge-eating disorder and obesity. **Biological Psychology.** v.131, p.96-106, 2018.
- MA, Z.; et al. Mental health problems and correlates among 746 217 college students during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. **Epidemiol Psychiatr Sci.** v. 29, e. 181. Nov. 2020.
- MARTÍNEZ-LEZAUN, I.; et al. Influence of Confinement by COVID-19 on the Quality of Sleep and the Interests of University Students. **Nat Sci Sleep.** v. 12, p. 1075-1081. Nov. 2020.
- MARELLI, S.; et al. Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. **J Neurol.** v. 268, n. 1, p. 8-15. Jan. 2021.
- PATRICK, K.; et al.. Social Distancing to Combat Covid-19: We Are All On The Front Line. **CMAJ.** v. 192, n. 19, p. 516-517. May. 2020.
- RIBEIRO-SILVA, R. C. et al. Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil. **Ciênc. saúde coletiva,** Rio de Janeiro, v. 25, n. 9, p. 3421-3430, Sept. 2020.
- ROMERO-BLANCO, C.; et al. Sleep Pattern Changes in Nursing Students during the COVID-19 Lockdown. **Int J Environ Res Public Health.** v. 17, n. 14, p. 5222. Jul. 2020.
- ROMERO-BLANCO, C.; et al. Atividade física e estilo de vida sedentário em estudantes universitários: mudanças durante o confinamento devido à pandemia do COVID-19. **Int J Environ Res Saúde Pública.** v. 17, n. 18, p. 6567. Sep. 2020
- RUIZ-ROSO, M.B.; et al. Covid-19 Confinement and Changes of Adolescent's Dietary Trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. **Nutrients.** v. 12, n. 6, p. 1807, Jun. 2020.
- SOUZA, E.B.; VIEIRA, B.B. Avaliação do consumo alimentar durante o covid-19. **Jornal de Investigação Médica - v. 1 n. 2,** 2020.
- STEELE, E.M. et al. Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19. **Rev. Saúde Pública.** v. 54, n. 91, 2020.
- TORALES, J.; et al. The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. **International Journal of Social Psychiatry.** v.1, 2020.
- TOUYZ, S.; Eating disorders in the time of COVID-19. **Jornal of Eating Disorders.** v.8, n.19, 2020.
- WANG, C.; et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. **International Journal of Environmental Research and Public Health.** v.17, n.5, p.1729, 2020.
- WATHELET, M; et al. Factors Associated With Mental Health Disorders Among University Students in France Confined During the COVID-19 Pandemic. **JAMA Netw Open.** v. 3, n. 10, e:2025591. Oct. 2020.
- WU, X.Y; et al. The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. **PLoS ONE.** v.12 n.11, e0187668, 2017.
- YANG, S.; et al. Obesity and activity patterns before and during COVID-19 lockdown among youths in China. **Clin Obes.** v. 10, n. 6, p. 12416. Dec. 2020.



# A visão dos alunos de monitorias on-line em meio à pandemia: um relato de experiência

## Introdução

*O ano de 2020 iniciou-se com uma difícil e problemática pandemia, esta causada pela atual Covid-19, também conhecido como SARS-Cov2. Várias medidas foram tomadas para evitar a disseminação do atual coronavírus por parte da sociedade e do Estado. Dessa forma, fez-se necessário adotar uma quarentena para evitar as aglomerações e o maior nível de contágio entre as pessoas (PASINI; CARVALHO; ALMEIDA, 2020).*

As Instituições Educacionais de Ensino Superior (IES) tiveram suas atividades presenciais temporariamente suspensas, assim como outros locais, por exemplo, shoppings, centro da cidade, igrejas, praças públicas e outros lugares que propiciavam a transmissão do vírus. Devido ao enorme tráfego de pessoas, as escolas e universidades precisaram adaptar-se à nova forma de difundir a educação básica e superior de qualidade. Nesse contexto, observou-se a dificuldade que existe e que ainda persiste, em 2021, sem perspectiva de normalização e com os desafios na educação superior durante esse período de pandemia. Portanto, o ensino e o aprendizado remo-

tamente foram maneiras de as instituições zelarem pela educação, pela pesquisa e pela extensão (ABC, 2020).

Nos primeiros meses de pandemia, as instituições de ensino tiveram o desafio de se reorganizar de forma a não atrasar o ano letivo, por meio do ensino remoto. Os docentes apresentaram dificuldades na nova forma de ensinar; assim, a capacitação deles fez-se necessária para minimizar esses desafios nunca antes vistos. Nesse contexto, as monitorias e as iniciações científicas, que antes eram presenciais, também tiveram que adotar uma nova forma de promover seus atendimentos assistenciais, buscando novas metodologias de ensino, utilizando as plataformas virtuais (ABC, 2020).

O início de 2021 e o final do ano letivo 2020.2 foram marcados pela diminuição da taxa de contaminação, de óbitos e de pessoas internadas, uma verdadeira esperança à retomada, aos poucos, das atividades. Nesse período, as instituições privadas de ensino do Ceará puderam optar por aulas presenciais, redobrando a atenção sobre os protocolos sanitários e informando sempre os discentes, os funcionários e os docentes sobre a importância do uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) e de medidas de higienização (DIÁRIO DO NORDESTE, 2021).

Alexandre Almeida da Silva,  
Marianne Ribeiro Barroso Fiuza  
(Alunos do 4º semestre do Curso de  
Fisioterapia)

Profa. Fernanda Yvelize Ramos de  
Araújo  
(Docente da disciplina de Fisiologia Humana  
II, no Curso de Fisioterapia)  
Profa. Mirizana Alves de Almeida  
(Docente da disciplina de Fisiologia Humana  
I, no Curso de Fisioterapia)

## Metodologia

Foi utilizada a metodologia relato de experiência vivenciada nas monitorias on-line, realizadas via Google Meet e Zoom, no período de isolamento social de 2020.1 até 2021.1. Este trabalho relata a visão dos discentes da vivência no ensino remoto dos seguintes semestres, 2º, 3º e 4º, dos respectivos períodos, 2020.1, 2020.2 e 2021.1, nas respectivas monitorias, Anatomia II, Fisiologia I, Avaliação Funcional, Cinesiologia e Biomecânica e Neuroanatomia do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Christus.

As monitorias eram realizadas, principalmente, no período da tarde e com um tempo de duração entre 1-3 horas, com questões, casos clínicos, slides e alguns jogos para facilitar o entendimento do assunto abordado. Algumas monitorias das disciplinas de Cinesiologia e Biomecânica e Avaliação Funcional foram realizadas de forma prática e presencialmente na instituição, no período autoriza-

do pelo Governo do Estado do Ceará, no final de 2020.2.

## Resultados e Discussão

Nas aulas assistenciais remotas, os monitores desenvolveram novas didáticas, a fim de facilitar o aprendizado e proporcionar uma melhor interação entre os acadêmicos. Apesar disso, nem todas elas foram satisfatórias na visão dos alunos, pois alguns não se identificaram com as metodologias abordadas e, assim, não aderiram às aulas ofertadas.

Durante a monitoria das disciplinas, a metodologia abordada por todas era uma prévia revisão do assunto estudado nas aulas remotas e depois outra metodologia escolhida pelos monitores. Em algumas disciplinas, os monitores, após a revisão do conteúdo, apresentavam casos clínicos reais e/ou fictícios para que os alunos presentes pudessem desenvolver uma discussão e, assim, um raciocínio clínico do conteúdo ali ensinado. Entretanto, outras disciplinas, por sua vez, tiveram metodologias diferentes, mas não menos importantes. Após a revisão prévia do conteúdo, os monitores realizavam questionários e/ou jogos (jogo da memória, jogo da velha...) com o intuito de fixar o conteúdo de forma mais dinâmica possível.

Apesar de os atendimentos assistenciais terem sido organizados e programados seguindo data e horários solicitados pelos alunos, nem todos puderam comparecer às monitorias, sendo alguns dos motivos principais a

dificuldade de acesso à internet e a instabilidade nas conexões, pois alguns alunos apresentavam um acesso limitado à conexão com internet, com apenas o tempo suficiente para assistir às aulas e, ainda assim, havia falhas constantes na conexão. Essa situação não foi vivenciada apenas pelos alunos do relato de experiência, mas também por vários acadêmicos por todo o Brasil, como mostra o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA) que, em 2020, cerca de seis milhões de estudantes de Ensino Superior pelo país apresentaram uma dificuldade no acesso à internet no ano de 2020 (IPEA, 2020).

Essa problemática sobre a acessibilidade à internet foi fortemente pontuada nos debates que a apontam como sendo necessária para a população, a fim que se torne um dos direitos fundamentais incluídos no artigo 5º da Constituição Federal; é o que prevê a Proposta de Emenda à Constituição (PEC) 8/2020 que segue em análise na Comissão de Constituição, Justiça e Cidadania (CCJ). Seguindo a proposta debatida, o acesso à internet poderá ser considerado um dos direitos fundamentais do artigo 5º da Constituição Federal, levando em consideração que a acessibilidade à internet é fundamental para o aprendizado e que nem todos os brasileiros possuem renda capaz de proporcionar o ingresso à internet ofertada por empresas privadas. Assim, aulas e monitorias oferecidas pelas IES no formato remoto não abrange-

ram a todos os acadêmicos, não pela falta de compromisso dos alunos, mas sim porque muitos não tinham acesso tão facilmente à internet. (SENADO NOTÍCIAS, 2020).

Alguns discentes que participaram dos semestres supracitados e que não compareciam às aulas assistenciais não iam porque não conseguiam conciliar sua rotina das tarefas domésticas e/ou porque apresentaram grande dificuldade financeira para manter o acesso à internet além das aulas das disciplinas.

Assim como as aulas que passaram a ser oferecidas de forma remota, as monitorias também foram realizadas no ensino a distância, com o intuito de diminuir as aglomerações nas IES, evitando a proliferação da Covid-19. Nos três semestres abordados, as monitorias foram realizadas majoritariamente pela plataforma do Google Meet, pois o aplicativo Zoom não foi bem recepcionado pelos alunos. Por preferência dos monitores e dos alunos, o aplicativo do Google foi fortemente utilizado. Assim, os discentes puderam participar, interagindo com os monitores e tirando suas dúvidas sobre o conteúdo, sendo esse um dos meios viáveis de substituir as monitorias que antes eram presenciais.

As monitorias de Fisiologia Humana I e Anatomia II, que ocorreram em 2020.1, foram as disciplinas que enfrentaram maiores desafios e que tiveram que se adaptar rapidamente, pois os professores e monitores precisaram utilizar-se das pla-

taformas digitais sem um tempo hábil para testá-las e utilizá-las corretamente, pois o início da pandemia ocorreu exatamente nesse mesmo período.

As monitorias de Avaliação Funcional e Cinesiologia e Biomecânica ocorreram remotamente, com aulas teóricas pelas plataformas digitais, e tiveram a oportunidade de ocorrer presencialmente devido à flexibilização com as práticas na instituição, pois os níveis de contaminação haviam caído no final do período de 2020.2, proporcionando um retorno temporário às aulas práticas nas instituições. As medidas de proteção, como o uso de EPIs, higienização e distanciamento social, sempre se mantiveram necessárias para que não houvesse o aumento dos números de contaminação. Apesar de já existir o ensino a distância, algumas instituições de nível superior não apresentavam esse tipo de ensino, mas tiveram que se modernizar de forma emergencial para que aulas e monitorias pudessem ser ofertadas, utilizando-se de plataformas virtuais e aplicativos para desenvolver metodologias de forma a facilitar o ensino e o aprendizado (PASINI; CARVALHO; ALMEIDA, 2020).

No atual momento, as aulas assistenciais da disciplina de neuroanatomia, que está acontecendo no semestre corrente 2021.1, têm sido realizadas remotamente em função do lockdown que a cidade enfrenta, sem a flexibilização da opção presencial devido


ao aumento da segunda onda da Covid-19, em que houve o crescimento considerável de contaminações e óbitos causados pelo vírus.

Nesse sentido, as metodologias abordadas durante as aulas assistenciais de Anatomia II, Fisiologia I, Cinesiologia, Avaliação Funcional e Neuroanatomia contribuíram para o pensamento crítico e o desenvolvimento do pensar clínico. Essas disciplinas possuem relevância no Curso de Fisioterapia por serem a base das demais disciplinas.

## Conclusão

Os alunos relatam que o uso de metodologias desenvolvidas pelos monitores, como questionários na plataforma Google Forms, jogos e, principalmente, casos clínicos, estimulou a construção de uma visão clínica madura e a compreensão de futuras disciplinas práticas. As monitorias práticas do 3º semestre ajudaram no entendimento de disciplinas profissionalizantes, em que se tem a necessidade de se conhecer os movimentos, as avaliações e os recursos fisioterapêuticos.

Por fim, apesar de toda a disponibilidade dos monitores e da organização dos horários das monitorias, infelizmente, uma pequena parte dos alunos conseguiram comparecer às aulas assistenciais de Fisiologia I e Anatomia II realizadas remotamente. Nas disciplinas de Avaliação Funcional e Cinesiologia realizadas de forma tanto remota quanto presencial, hou-

ve uma maior participação dos alunos e uma maior absorção do conteúdo. Apesar de todas as dificuldades, a realização das monitorias pelas plataformas digitais e pelos aplicativos foi essencial e de extrema importância para o ensino e o aprendizado dos acadêmicos do Curso de Fisioterapia. 

## Referência

Proposta inclui na Constituição o direito de acesso à internet. **Senado Notícias**. 13 mar. 2020. Disponível em:

<[GUSSO, Hélder Lima et al. Ensino superior em tempos de pandemia: diretrizes à gestão universitária. \*\*Educação & Sociedade\*\*, v. 41, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/es/v41/1678-4626-es-41-e238957.pdf>>.](https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2020/03/13/proposta-inclui-naconstituicao-o-direito-de-acessoainternet#:~:text=O%20acess%20C3%A0%20internet%20pode,Justi%C3%A7a%20e%20Cidadania%20(CCJ)></a>. Acesso em: 30 out. 2020.</p></div><div data-bbox=)

NASCIMENTO, Paulo Meyer et al. Acesso domiciliar à internet e ensino remoto durante a pandemia. Ipea, 2020.

PASINI, Carlos Giovanni Delevati; CARVALHO, E.; ALMEIDA, Lucy Hellen Coutinho. A educação híbrida em tempos de pandemia: algumas considerações. **FAPERGS. Ministério da Educação. Universidade Federal de Santa Maria**, 2020.

Desafios da educação superior na pandemia. **Academia Brasileira de Ciências**. 6 jul. 2020. Disponível em: <<http://www.abc.org.br/2020/07/06/desafios-da-educacaosuperior-na-pandemia/>>. Acesso em: 4 nov. 2020.

# Relato de experiência no ensino superior de tecnologia em gastronomia na pandemia Covid-19

## 1. Introdução

No dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde reconhece a enfermidade Covid-19 como pandemia (WHO, 2020). A pandemia Covid-19 abriu espaços para o ensino on-line com uma perspectiva completamente nova para educadores e alunos, pois a educação on-line exige que os professores adotem em suas disciplinas novas didáticas que também combinem com a tecnologia (LAPITAN JR. et al., 2021).

Diante do caos, no dia 18 de março de 2020, o governo brasileiro, por meio do Ministério da Educação, determinou a substituição das aulas presenciais por aulas utilizando meios *on-line*, educação a distância (EAD), com a Portaria nº 343 (BRASIL, 2020).

Dentre as possibilidades de inserção no mundo *on-line*, os ambientes virtuais de aprendizagem, comumente conhecidos pela sigla AVA, oferecem inúmeras ferramentas na prática educacional, potencializando a pesquisa e o trabalho pedagógico (CORREIA, 2016).

Dentre os AVA mais utilizados na pandemia, pode-se citar o Moodle, o Google Classroom, o Microsoft Teams e os sistemas acadêmicos institucionais que ofe-

recem ferramentas EAD, como o SIGAA e o Lyceum. Além disso, é importante destacar a utilização de ferramentas síncronas de vídeo, como o Google Meet, o Zoom e o YouTube.

O objetivo do presente estudo foi reconhecer as práticas educativas/pedagógicas na condução de aulas híbridas no ensino superior do Curso Tecnologia em Gastronomia.

## 2. Metodologia

O estudo é de abordagem qualitativa, do tipo exploratória, com pesquisa bibliográfica e relato de experiência profissional no Ensino Superior, nas disciplinas de Análise Sensorial e Desenvolvimento e Técnicas de Conservação de Alimentos, semestre 2020.2, no Curso superior de Tecnologia em Gastronomia em uma Instituição de Ensino Superior, localizada na capital cearense, Fortaleza.

## 3. Desenvolvimento

A utilização do modelo híbrido, com atividades virtuais e presenciais, adotando-se as boas práticas e o comprometimento em seguir os protocolos de biossegurança são itens obrigatórios diante da pandemia Covid-19.

As práticas educacionais foram realizadas com aulas expositivas dialogadas, com foco na aprendizagem ativa, por meio de solução de problemas, gamificação

Prof. Jéfferson Malveira Cavalcante  
(Docente CST em Gastronomia Unichristus)

e elaboração de trabalhos científicos. Os princípios conexão, comunicação, interação, reciprocidade, mutualidade e dialogicidade da interdisciplinaridade (RAMOS & FERREIRA, 2020) se apresentaram nos planos de ensino de ambas as disciplinas.

Na boa docência, o profissional de educação precisará ter domínio do conteúdo e ideias claras, objetivas e adequadas a serem inseridas em uma aula organizada e com estratégias de ensino que facilitem a compreensão dos discentes (ROCATELI et al., 2020). Despertar o interesse dos alunos, diante de uma crise e da integração das modalidades de ensino presencial e EAD, denominado remoto ou híbrido, foi um grande desafio.

### 3.1 Ferramentas educacionais on-line

Em se tratando do “novo normal”, expressão utilizada para designar o cotidiano de cada cidadão, devido à preocupação com a saúde e com os cuidados para evitar a contaminação pelo coronavírus, medidas de distanciamento social, exigência da utilização de máscaras e higienização fazem parte das práticas pedagógicas.

Os ambientes virtuais de aprendizagem Moodle e Google Classroom foram utilizados no acompanhamento de atividades e

entre as estratégias didáticas uma mescla do tradicional com metodologias ativas.

### 3.1.1 Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA)

Em relação à utilização de uma plataforma de ensino para atividades *on-line*, a maioria das atividades foi conduzida pelo Moodle. Já o Google Classroom, o AVA no simples, prático e rápido, por apresentar um *layout* inovador e autoexplicativo, foi utilizado para conduzir a construção de trabalhos científicos, com auxílio, principalmente, das ferramentas colaborativas Documentos, Planilhas e Apresentações.

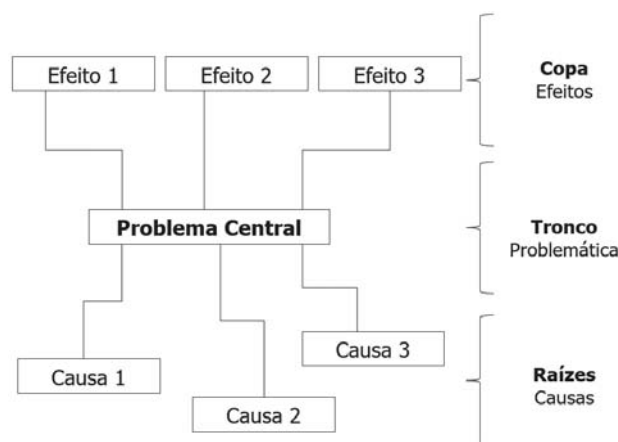
### 3.1.3 Kahoot e Mentimeter

A gamificação utilizando o Kahoot é uma tendência inovadora no contexto educacional contemporâneo, por incorporar uma aprendizagem interativa, integrativa, divertida e competitiva. A exploração de palavras-chave ou descritores no Mentimeter desperta a seleção adequada e representativa na construção de uma nuvem de palavras.

### 3.1.4 Estratégias pedagógicas para o ensino ativo

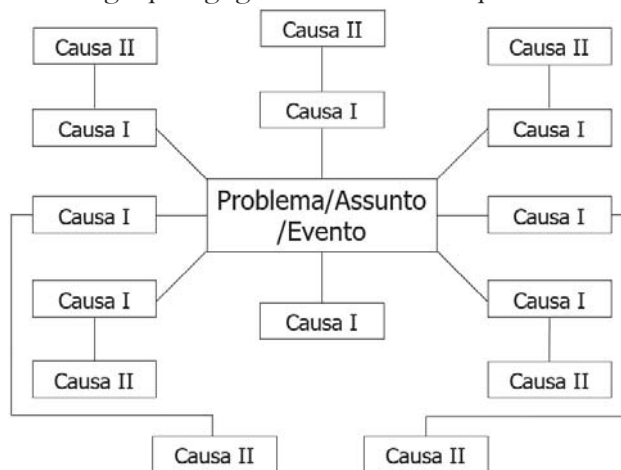
O livro de autoria de Camargo & Daros (2018), intitulado “A sala de aula inovadora”, foi utilizado como base na utilização das seguintes estratégias pedagógicas: *Árvore de problemas* (FIGURA 1); *Estudo de caso*; *Geek*; *Mapeamento de causas* (FIGURA 2); *Mapa mental*; e *Zonas de relevância* (FIGURA 3). Além disso, a resenha descritiva, a nuvem de palavras e a solução de problemas foram utilizadas como estratégias de ensino.

Figura 1. Estratégia pedagógica de ensino – *Árvore de Problemas*.



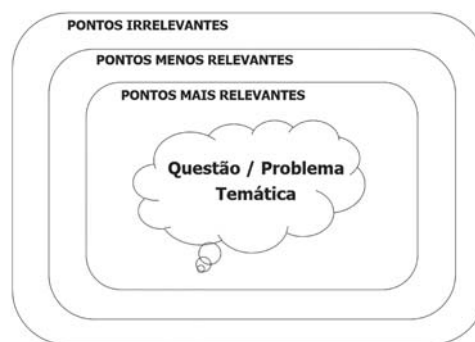
► Fonte: CAMARGO & DAROS, 2018. (ADAPTADO)

Figura 2. Estratégia pedagógica de ensino – *Mapeamento de causas*.



► Fonte: CAMARGO & DAROS, 2018. (ADAPTADO)

Figura 3. Estratégia pedagógica de ensino – *Zonas de relevância*.



► Fonte: CAMARGO & DAROS, 2018. (ADAPTADO)

O acompanhamento das propostas educativas se deu por videoconferência, a partir da utilização do Google Meet e de mensagens, com auxílio de *e-mail* e WhatsApp.

### 3.2 Análise Sensorial (AS)

A condução teórica da disciplina de Análise Sensorial foi realizada com suporte nas Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) e de estratégias didáticas, como exemplo da utilização do Mentimeter para a realização de avaliação diagnóstica (FIGURA 4).

Figura 4. Avaliação diagnóstica da aplicação da Análise Sensorial na Gastronomia.



► Fonte: [www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com) – Elaboração própria.

No contexto prático da disciplina, as fichas sensoriais passaram a ser digitais, com a utilização do Google Formulários, em que o estudante utilizava o próprio celular em um ambiente que atendia os protocolos de biossegurança.

Além do questionamento em relação ao teste, na ficha sensorial, são solicitadas várias informações socioeconômicas e saúde. Na Figura 5, é possível verificar a simplicidade da utilização da ferramenta Google Forms, no exemplo com o Teste de Pareado Preferência, em que o julgador experimenta duas amostras e insere o código da amostra mais preferida.

Figura 5. Ficha Sensorial elaborada no Google Formulários.



► Fonte: Google Forms – elaboração própria.

Após a aplicação do teste, é gerada uma planilha, Google Planilhas, com todos os dados que servirão de suporte para o processamento e a análise dos resultados, com respaldo estatístico.

### 3.3 Desenvolvimento e Técnicas de Conservação de Alimentos (DTCA)

Nas Figuras 6 e 7, temos exemplos da utilização do Mentimeter, ferramenta nuvem de palavras, em uma avaliação formativa e estudo de caso utilizando artigo científico.

Figura 6. Avaliação formativa sobre a composição de alimentos.

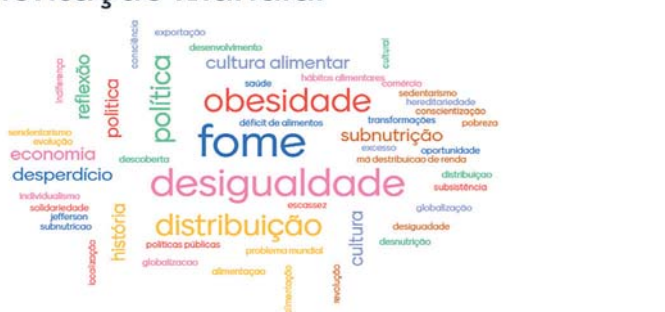
## O que aprendemos?



► Fonte: www.mentimeter.com – Elaboração própria.

Figura 7. Estudo de caso sobre alimentação mundial utilizando artigo científico.

## Artigo - Alimentação Mundial



► Fonte: www.mentimeter.com – Elaboração própria.

Na disciplina DTCA, foram elaborados 9 trabalhos científicos, modalidade resumo, com a temática tapioca colorida e recheada, alusiva a nove estados do Brasil, com auxílio das ferramentas do Google que permitiu ao docente um acompanhamento interativo e eficaz.

A motivação dos estudantes no ensino remoto requer do docente habilidades e competências na condução do processo de ensino-aprendizagem e uma constante participação em cursos de aperfeiçoamento e atualização.


## 4. Considerações finais

Atualmente, com mais de 230 milhões de casos confirmados em 222 países, levando 2,1% a óbito (WHO, 2021), o coronavírus continua fazendo um estrago imensurável à comunidade mundial, e o retorno das au-

las presenciais, em sua totalidade, no Brasil, continua uma incógnita. Além disso, o retorno deverá ser gradual, com uma quantidade significativa de indivíduos vacinados.

A inserção do ensino híbrido nas disciplinas, Análise Sensorial e Desenvolvimento e Técnicas de Conservação de Alimentos, mostrou-se atrativa devido à facilidade em se acompanhar as atividades, nos quesitos orientações, correções e avaliações. Entretanto, o planejamento das práticas pedagógicas alinhado com as Tecnologias de Informação e Comunicação sobrecarregou o docente com inúmeras horas adicionais de trabalho.

A construção e/ou o aprimoramento do saber, em qualquer área do conhecimento, deve ser realizada de forma natural e gradual.

Com isso, facilitará o processo de ensino e aprendizagem, resultando na criação de laços entre todos os envolvidos e no favorecimento da garantia à cidadania de um profissional com formação completa, concreta e humana. 

## Referências

BRASIL. Portaria nº 343, de 17 de março de 2020. Ministério da Educação. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus – COVID-19. Diário Oficial da União, seção 1, p. 39. Brasília, DF, 18 mar. 2020.

CAMARGO, F.; DAROS, T. A sala aula inovadora: estratégias pedagógicas para fomentar o aprendizado ativo. Porto Alegre: Penso, 2018.

CORREIA, R. A. R. Introdução à educação a distância. São Paulo: Cengage, 2016.

LAPITAN JR., L. D. S.; TIANGCO, C. E.; SUMALINOG, D. A. G.; SABARILLO, N. S.; DIAZ, J. M. An effective blended online teaching and learning strategy during the COVID-19 pandemic. Education for Chemical Engineers, v. 31, p. 116-131, 2021.

RAMOS, L. O. L.; FERREIRA, R. A. Sobre uma práxis interdisciplinar: aproximações e proposições conceituais. Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos – RBEP, v. 101, p. 197-216, 2020.

ROATELI, A.; FRANCO, S. A. P.; GALVAO, R. M.; CASAGRANDE, F. C. G. Trabalho pedagógico nos cursos de licenciatura da Universidade Estadual de Londrina: metodologias em questão. Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos – RBEP, v. 101, p. 752-770, 2020.

WHO. WHO characterizes COVID-10 as a pandemic. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>. Publicado em: 11 mar. 2020. Acesso em: 25 set. 2021.

WHO. WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard. Disponível em: <https://covid19.who.int/>. Acesso em: 25 set. 2021.

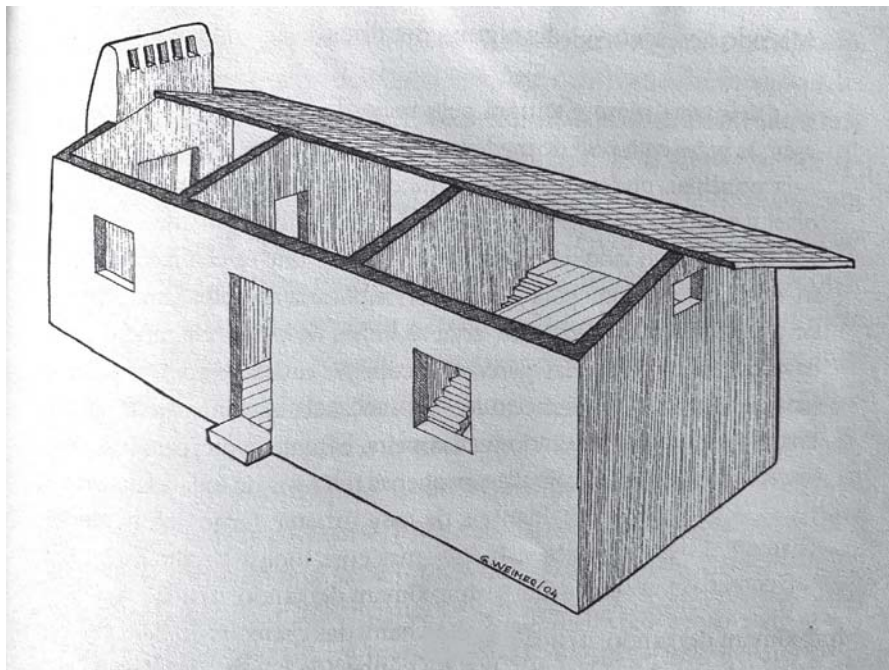
# O semeador e o ladrilhador: o ensino de história da arquitetura e urbanismo em sala de aula

*Pretende-se trazer à tona uma discussão adormecida e aparentemente esquecida como aula introdutória da disciplina de Teoria e História da Arquitetura no Brasil, com o objetivo de fornecer indicações teóricas e didáticas de como trabalhar com os estudantes universitários, a partir da utilização de instrumentos didáticos documentários, imagens e debate de textos acadêmicos a respeito de um determinado fato histórico. Especificamente, o foco recai na dominação portuguesa e espanhola na América a partir do século XVI, no que diz respeito à arquitetura e ao urbanismo.*

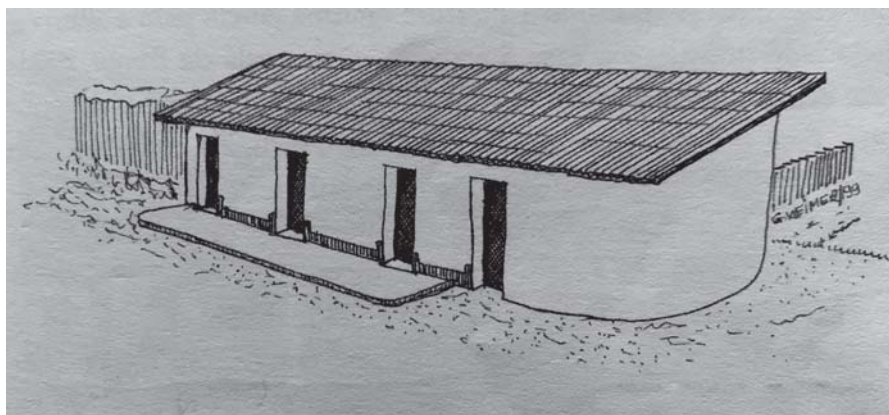
Inicia-se, então, a disciplina com a história dos povos ameríndios subjugados aos portugueses e aos espanhóis, ou seja, a partir da “história, com as flechas dos nativos americanos, e não com a chegada dos portugueses ou espanhóis” (Adichie, 2010, p. 2). Nesse sentido, começa-se a discussão em sala utilizando-se os capítulos iniciais do livro *Arquitetura popular brasileira*, do arquiteto e pesquisador Gunter Weimer. Percebe-se claramente o estranhamento por parte dos estudantes sobre a revelação das origens de uma arquitetura e de um urbanismo ainda não escrito, não dito, não estudado,

motivando o interesse pela compreensão das origens da arquitetura popular dos indígenas, dos bantos, dos árabes, dos berberes e dos açorianos.

Prof. Dr. Wagner José Silva de Castro  
(Docente do Curso de Arquitetura e Urbanismo da Unichristus)  
Dr. Romeu Duarte Junior  
(Docente do Curso de Arquitetura e Urbanismo da Unichristus)



► Desenho perspectivo de uma casa açoriana



► Planta de casa berbere

A utilização do capítulo *O Semeador e o Ladrilhador*, do livro *Raízes do Brasil*, de Sérgio Buarque de Holanda, como primeira aula teórica do Curso, é realmente uma provocação feita aos estudantes pelo pioneirismo da obra e pela preocupação original do historiador com o processo de





ocupação e invasão do território brasileiro a partir do urbanismo e da arquitetura: “Essa primazia acentuada da vida rural concorda bem com o espírito da dominação portuguesa, que renunciou a trazer normas imperativas e absolutas, que cedeu todas as vezes em que as conveniências imediatas aconselharam a ceder, que cuidou menos em construir” (Holanda, 2014, p. 113). Adiante, informa que os portugueses não apenas não cuidaram de construir, nem de planejar ou plantar alicerces, logo deixando evidente que pretendiam tão somente empreender em feitorias, obtendo uma riqueza fácil com a riqueza ao alcance da mão e escambos. O autor chega a essa conclusão ao fazer a seguinte afirmação: “Mas, não é preciso ir tão longe na história e na geografia. Em nosso próprio continente, a colonização espanhola caracterizou-se largamente pelo que faltou à portuguesa” (Holanda, 2014, p. 114). Segundo esse mesmo autor, a “colonização”, e não “dominação” espanhola, tinha como princípios e vantagens a aplicação insistente em assegurar o predomínio militar, econômico e político da metrópole sobre as terras conquistadas, mediante a criação de grandes núcleos de povoação estáveis e bem ordenados. No dizer do autor: “Uma espécie de zelo minucioso e previdente dirigiu a fundação das cidades espanholas na América” (Holanda, 2014, p. 114).

Diferentemente do modelo de “colonização” de dominação portuguesa, no que se refere à construção de cidades e ao processo urbanístico, Holanda refor-

ça o traçado dos centros urbanos da América espanhola na determinação de vencer e retificar a fantasia caprichosa da paisagem agreste: “(...) As ruas não se deixam modelar pela sinuosidade e pelas asperezas do solo; impõem-lhes antes o acento voluntário da linha reta. O plano regular não nasce, aqui, nem ao menos de uma ideia religiosa (...)” (Holanda, 2014, p.114-115). De fato, o Estado espanhol não permitiu aos seus descendentes no novo continente nem um capricho ou vontade particular que se sobrepusesse aos interesses urbanísticos da coroa. Para tanto, as edificações dos seus núcleos urbanos na colônia tinham que seguir os dispositivos das Leis das Índias<sup>1</sup>. Em relação ao processo urbano, a construção da cidade começaria sempre pela chamada praça maior. Ainda segundo Holanda: “Quando em costa de mar, essa praça ficaria no lugar de desembarque do porto; quando em zona mediterrânea, ao centro da povoação. A forma da praça seria a de um quadrilátero” (Holanda, 2014, p.116).

O arquiteto e pesquisador Nestor Goulart Reis Filho, em seu livro *Contribuição ao Estudo da Evolução Urbana do Brasil*, contesta a alcunha de “semeador” e “ladrilhador”, respectivamente, para os colonizadores portugueses e espanhóis. Segundo o referido autor, o discurso de que “a ordem

era ignorada pelos portugueses” e que, ao contrário, os espanhóis eram instruídos por lei a executar um gradeado regular de ruas que se entrecruzavam em torno de uma praça central torna difícil explicar os ambiciosos programas de urbanização dos períodos joanino e pombalino no Brasil e os cuidados com os planos de Salvador e São Luís.

Recentemente Gunter Weimer trouxe a lume uma interessante questão referente à influência islâmica na formação da cidade brasileira: “a acalorada discussão acadêmica levantada por Buarque de Holanda em torno das cidades “ladrihadas” (modelo espanhol) em oposição às cidades “semeadas” (modelo português) não levou em consideração a formação histórica de Portugal” (Weimer, 2012, p. 105). Para o referido pesquisador, a concepção de que somente as plantas regulares poderiam aspirar à categoria de “planejamento” é preconceituosa e limitada: “Mais do que isso, ignora a realidade evolutiva da significativa maioria das cidades brasileiras, que foram e continuam sendo um amálgama das duas tendências” (Weimer, 2012, p. 105-107).

Ao se ministrar a disciplina de Teoria e História da Arquitetura no Brasil, busca-se ampliar a compreensão do educando, a partir de outras metodologias, e suscitar formas outras de conhecimento de um mesmo fato, sem, contudo, submetê-lo a uma única leitura. Sobre o perigo de uma única história narrada, relata Shimamanda Adichie:

Então, é assim que se cria uma única história: mostre um povo como uma coisa, como somente uma coisa,

repetidamente, e será o que eles se tornarão. Não é possível falar sobre uma única história sem falar sobre poder. Como nossos mundos, econômico e político, histórias também são definidas como são contadas, quem as conta, quando e quantas histórias são contadas, tudo realmente depende do poder. Comece uma história com as flechas dos nativos americanos, e não com a chegada dos britânicos - **portugueses ou espanhóis** (grifo nosso), e você tem uma história totalmente diferente. Comece a história com o fracasso do estado africano - **América espanhola ou portuguesa** (grifo nosso) e não com a criação colonial do estado africano e você tem uma história totalmente diferente (Adichie, 2010, P. 3).

Portanto, a história da arquitetura e do urbanismo não é uma construção disposta em andares com uma única narrativa, uma única trama e tão pouco um único discurso. São fatos que se entrecruzam trazendo em si a trajetória no tempo da ação do homem sobre o território, considerados sob pontos de vistas diferentes, estes, às vezes, convergindo e divergindo, tal como são os caminhos e desaminhos humanos. **U**

## Referências

- ADICHIE, Chimamanda Ngozi. **O Perigo da História Única**. TED Talks – Ideas Worth Spreading. TED.com. 2010.
- HOLANDA, Sérgio Buarque de. **Raízes do Brasil**. 27ª ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2014.
- REIS FILHO, Nestor Goulart. **Contribuição ao Estudo da Evolução Urbana do Brasil**. São Paulo: Editora Perspectiva, 1970.
- WEIMER, Gunter. **Arquitetura popular brasileira**. 2ª ed. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2012.

1 Código administrativo para ser observado pelos povoadores no processo de fundação de cidades com sistemas radio-cêntricos e lineares e domínio do sistema retangular de plantas em xadrez ou traçados lineares longitudinais. Difere da cidade orgânica portuguesa por motivo das características medievais desta.

# Diabetes mellitus: uma breve revisão

## Introdução

*Cerca de 415 milhões de adultos apresentam Diabetes Mellitus em todo o mundo, e 318 milhões de adultos possuem intolerância à glicose, com risco elevado de desenvolver a doença no futuro (IDF, 2015). Essa endocrinopatia pode levar a complicações que estão entre as principais causas de morte na maioria dos países. Estima-se que uma em cada 12 mortes em adultos no mundo pode estar relacionada ao diabetes, com aproximadamente, cinco milhões de casos ao ano, o que equivale a uma morte a cada seis segundos (IDF, 2015). Até 2030, o Diabetes Mellitus pode ser considerado a sétima causa mais importante de morte a nível mundial (SHAW et al., 2010).*

No Brasil, estima-se que cerca de 12 milhões de pessoas sejam diabéticas, porém cinquenta por cento desses indivíduos desconhecem que são portadores dessa endocrinopatia (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2015). Diante dessa situação, o Brasil é considerado o país que se encontra em quarto lugar a nível mundial entre os países com maior número de diabéticos (International Diabetes Federation, 2017). No Nordeste, mais especificamente, a capital cearense, em 2011, foi considerada a cidade com maior nú-

mero de pessoas diabéticas, contribuindo com 7,3% de ocorrências, seguido de Vitória (7,1%) e Porto Alegre, com 6,3% (BRASIL, 2011).

O diabetes mellitus pode ser classificado nos tipos 1, 2 e gestacional, sendo o segundo, o mais abrangente, correspondendo a cerca de 90 a 95 % dos casos de diabéticos, com maior prevalência em adultos (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2016). Nesse tipo de endocrinopatia, a sua etiologia é complexa e multifatorial, tendo uma influência significativa do ambiente. Nela, observa-se uma produção normal de insulina, porém sua ação é limitada, já que as células não são capazes de utilizá-la adequadamente, ocasionando um quadro de resistência à insulina. (FIGUEIREDO; RABELO, 2009).

Ademais, o diabetes mellitus tipo 2 costuma apresentar sintomas mais brandos, manifestando-se normalmente em adultos com excesso de peso, que apresentam um histórico familiar suspeito (AMERICAN DIABETES ASSOCIATION, 2010). Dessa forma, hábitos alimentares inadequados, ausência de atividade física e obesidade são fatores considerados os principais fatores de risco responsáveis pelo desenvolvimento dessa doença.

## Fisiopatologia

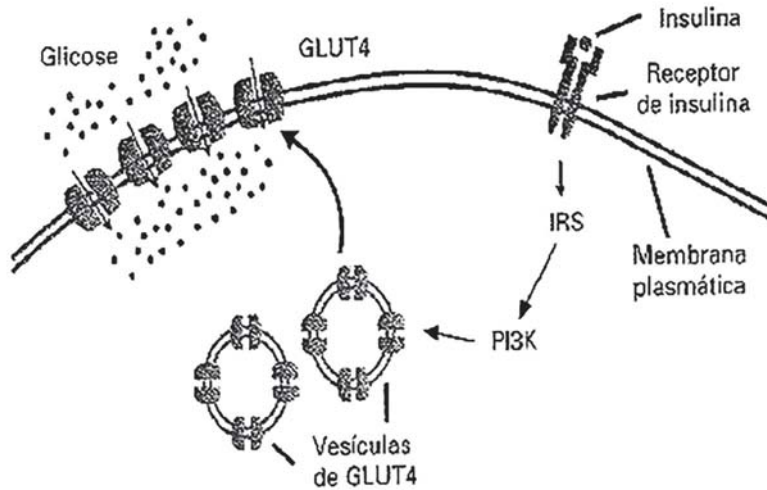
A produção e liberação de insulina são indispensáveis na homeostasia do metabolismo celular e, conseqüentemente, do organismo. A sua liberação está intimamente ligada ao aumento

Felipe Ferreira Maciel e Lia Maria Souza Borges Araújo  
(Egressos do Curso de Biomedicina da Unichristus)

Ana Karine Rocha de Melo Leite  
(Docente dos Cursos de Enfermagem e Biomedicina da Unichristus)

da glicemia, sendo regulada por nutrientes, hormônios gastrointestinais e pancreáticos, neurotransmissores e outros (DOYLE; EGAN, 2003). Ela reduz a produção hepática de glicose por meio da diminuição da gliconeogênese e glicogenólise e aumenta a captação periférica de glicose, principalmente nos tecidos muscular e adiposo. Além disso, estimula a lipogênese no fígado e nos adipócitos, reduzindo a lipólise e expande a síntese proteica, inibindo a sua degradação (CARVALHEIRA et al., 2002). Dessa forma, é visível a importância da insulina na homeostasia celular, e qualquer alteração na sua liberação e atuação leva a um quadro preocupante para o paciente.

No que se refere às vias de sinalização da insulina, inicialmente, moléculas de gordura são degradadas pela proteína CAPN-10, dessa forma, a molécula ENPP-1 permite que a insulina adentre o interior da célula. Em seguida, a proteína IRIS fosforila a insulina, ativando o receptor GLUT4 e, conseqüentemente, ocorre a entrada de glicose na célula (Figura 1). O destino dessa molécula é a glicogenogênese no fígado ou glicólise nos demais tecidos. Assim, a insulina controla os níveis de glicose sanguínea (CHEN et al., 2012).



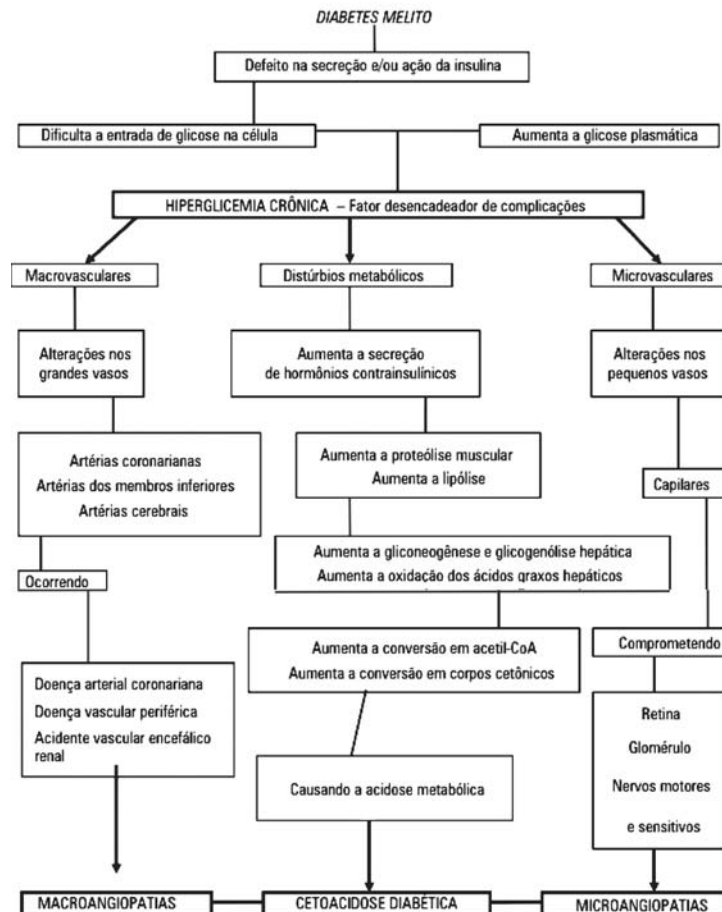
► Figura 1: Esquema resumindo a via de sinalização intracelular da insulina, com ênfase na captação da glicose. Fonte: RANEGL et al., 2014.

Entretanto, essa via de sinalização da insulina pode ser alterada, levando a um fenômeno conhecido como hiperglicemia e glicotoxicidade, achados que podem ser visualizados no diabetes mellitus tipo 2. Apesar de sua etiologia específica ainda não estar claramente estabelecida, esse tipo de diabetes pode ocorrer devido a fatores genéticos, como a mutação no gene que produz a proteína IRIS e os receptores ENPP-1 e GLUT-4. Associado a esses fatores, têm-se também a história familiar com presença dessa endocrinopatia, o sedentarismo, a obesidade, a dislipidemia e a hipertensão arterial (GUZMÁN; MADRIGAL, 2003). Durante o diabetes, verifica-se um quadro de hipertrigliceridemia que é tóxica para as células  $\beta$  do pâncreas, já que ela induz a liberação de proteínas diabetogênicas como TNF, IL-6, leptina e adipocitocinas (ZHAO et al., 2010; BERG; SCHERRER, 2005). O excesso de gordura também impede a ligação da insulina com seu receptor (KLUTH et al., 2011), mostrando que a obesidade pode estar envolvida na etiologia do diabetes tipo 2.

## Sinais clínicos

No início da doença, em resposta a essa resistência, ocorre hiperinsulinemia compensatória, continuando por meses ou anos.

Com o avanço do Diabetes mellitus tipo 2, por causa da disfunção e da redução das células  $\beta$  pancreáticas, a síntese e a secreção de insulina poderão ficar comprometidas, e, em alguns casos, a insulino terapia será essencial. Dessa forma, essa endocrinopatia, a princípio, pode ser assintomática por um longo período, entretanto os sintomas mais característicos apresentados são os “quatro P’s”: poliúria, polidipsia, polifagia e perda de peso. Em muitos casos, suspeita-se de diabetes mellitus tipo 2 quando associadas a suas complicações, como proteinúria, retinopatia, neuropatia periférica, doenças arterioscleróticas, infecções de repetição e disfunção ou falência em vários órgãos (Figura 2) (BRASIL, 2013).



► Figura 2: Esquema mostrando a hiperglicemia crônica e suas complicações. Fonte: Ferreira et al., 2011.



de insulina exógena, sendo elas classificadas de acordo com a sua origem, que pode ser bovina, suína ou mista, e, de acordo com seu tempo de ação, distinta como ultrarrápida, rápida, intermediária ou lenta (DURCO, 2009).

Por sua vez, os antidiabéticos orais são medicamentos que também têm finalidade de diminuir a glicemia e mantê-la em níveis normais, sendo uma terapia indicada quando a dieta, os exercícios físicos e o novo estilo de vida não estiverem controlando glicemia adequadamente. (SOUZA; SILVESTRE, 2013). U

## Diagnóstico

O diagnóstico do diabetes mellitus tipo 2 é realizado por meio da quantificação da glicemia, medida em jejum, associado ao teste de tolerância oral à glicose. Os critérios baseiam-se na glicemia de jejum acima de 126mg/dL, glicemia pós-prandial acima de 200mg/dL. Quando finalizado o diagnóstico, devem ser pesquisadas as complicações microvasculares e macrovasculares (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2017).

## Tratamento

Os fármacos indicados no tratamento do diabetes mellitus tipo 2 buscam corrigir os níveis de glicose plasmática, por meio de opções como insulino-terapia ou antidiabéticos orais. Porém, o tratamento tem como pilar mais importante a adoção de hábitos de vida mais saudáveis, como alimentação equilibrada,

prática regular de exercício físico, controle do uso de álcool e abandono do tabagismo, podendo, assim, essa rotina ser ou não acompanhada do tratamento medicamentoso (BRASIL, 2013).

A prática de um estilo de vida saudável é fundamental para o tratamento, uma vez que possui grande importância no objetivo de controlar a glicemia, além de atuar na prevenção de outros fatores de risco para doenças cardiovasculares que são observadas como complicações dessa patologia. (BRASIL, 2013).

A insulino-terapia consiste na aplicação regular de insulina exógena, a fim de manter os níveis glicêmicos dentro dos valores de referência. Essa terapia pode ser receitada para pacientes com diabetes tipo 2, dependendo do avanço e do estágio da doença. Existem vários tipos

## Referências

- AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. **Standards of Medical Care in Diabetes** 2017, v. 40, n. 1, p.33-40, 2017.
- AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. **Standards of Medical Care of Diabetes**, 2014. *Diabetes Care*, New York, v. 37, Supl.1, p. s14-S80, 2014.
- BERG, A.H.; SCHERER, P.E. **Adipose tissue, inflammation, and cardiovascular disease**. *Circ Res*; 96: 939-949, 2005.
- BRASIL. **Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica.** – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.
- BRASIL. **Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa.** *Vigitel-Brasil*

2011: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, 2012.

CHEN Y, WANG Y, ZHANG J, DENG Y, JIANG L, Song, Wu XS, HAMMER JA, XU T, Lippincott-Schwartz J: **Rab10 and myosin-Va mediate insulin-stimulated GLUT4 storage vesicle translocation in adipocytes.** J Cell Biol. 2012; 198: 545-560.

DOYLE ME, EGAN JM: **Pharmacological agents that directly modulate insulin secretion.** Pharmacol Rev. 2003; 55: 105-13.

DURCO, E. S. **Protocolo de tratamento do paciente adulto jovem com diabetes mellitus tipo 2.** 2009. 82p. Trabalho de conclusão de curso (Curso de especialização em Atenção Básica em Saúde da Família) – Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Minas Gerais, 2009.

RANGEL, F. C. S.; GUIMARÃES, M. B.; LEMOS A. S.; BARROS A. C. R.; SAMPAIO C. R.; LIMA R. M.; MARCELINO V. S. **XVII Encontro Nacional de Ensino de Química (XVII ENEQ) Ouro Preto, MG, Brasil – 19 a 22 de agosto de 2014.**

FERREIRA, L.T.; SAVIOLLI, I.H.; VALENTI, V.E.; ABREU, L.C. **Diabetes melito: hiperglicemia crônica e suas complicações.** Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde, v.36, n. 3, p. 182-8, Set/Dez 2011.

FIGUEIREDO, D. M.; RABELO, F. L. A. **Diabetes Insipidus: principais aspectos e análise comparativa com diabetes mellitus.** Semina:

Ciências Biológicas e da Saúde, Londrina, v. 30, n. 2, p.155-162, 2009.

GABBAY, M., CESARINI, P. R., & Dib, S. A. (2003). **Diabetes melito do tipo 2 na infância e adolescência: revisão da literatura.** Jornal de Pediatria.

GROSS, J. L., SILVEIRO, S. P., CAMARGO, J. L., REICHEL, A. J., & AZEVEDO, M. D. (2002). **Diabetes melito: diagnóstico, classificação e avaliação do controle glicêmico.** Arq Bras Endocrinol Metab, 46(1), 16-26.

GUZMÁN JN, MADRIGAL BE: **Revisión de las características clínicas, metabólicas y genéticas de la diabetes mellitus.** Bioquímica. 2003; 28: 14-23

INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. **IDF Diabetes Atlas Seventh Edition.** Belgium: IDF 2015, p. 50-89.

JOSÉ B.C. CARVALHEIRA HENRIQUE G. ZECCHIN MARIO J.A. SAAD. **Vias de Sinalização da Insulina.** Arq Bras Endocrinol Metab vol 46 n° 4 Agosto 2002.

KLUTH O, MIRHASHEMI F, SCHERNECK S, KAISER D, KLUGE R, NESCHEN S, JOOST HG, SCHÜRMAN A: **Dissociation of lipotoxicity and glucotoxicity in a mouse model of obesity associated diabetes: role of forkhead box O1 (FOXO1) in glucose-induced cell failure.** Diabetologia. 2011; 54: 605-616.

MARCONDES, J. A. M. **Diabetes melito: fisiopatologia e tratamen-**

**to.** Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba, [S.l.], v. 5, n. 1, p. 18-26, maio de 2007. ISSN 1984-4840.

MATTHAEI S, STUMVOLL M, KELLERER M, HÄRING HU. **Pathophysiology and pharmacological treatment of insulin resistance.** Endocr Rev. 2000;21(6):585-618.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2015-2016.** São Paulo, Sociedade Brasileira de Diabetes, 2016.348p.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2014-2015.** São Paulo, Sociedade Brasileira de Diabetes, 2015.390p.

SOUZA, P. L. C.; SILVESTRE, M. R. S. **Alimentação, estilo de vida e adesão ao tratamento nutricional no diabetes mellitus tipo 2.** Estudos, Goiás, v. 40, n. 4, p. 542, 2013.

ZHAO, A.; OHARA-IMAIZUMI, M.; BRISSOVA, M.; BENNINGER, R.K.P.; XU, Y.; HAO, Y.; ABRAMOWITZ, J.; BOULAY, G.; POWERS, A.C.; PISTON, D.; JIANG, M.; NAGAMATSU, S.; BIRNBAUMER, L. GUG: **Gαo represses insulin secretion by reducing vesicular docking in pancreatic β-cells.** Diabetes; 59: 2522-2529, 2010.

CARVALHEIRA, JOSÉ B.C.; ZECCHIN, HENRIQUE G.; SAAD, MARIO J.A. **Vias de Sinalização da Insulina.** Arq Bras Endocrinol Metab, São Paulo , v. 46, n. 4, p. 419-425, Aug. 2002 .

## O DIREITO NA PRÁTICA

O Núcleo de Prática Jurídica (NPJ) possui prédio próprio, localizado no Campus Dom Luís, com o fim de preparar os alunos do Curso de Direito para a prática da advocacia. Lá, são ministradas as disciplinas de estágio. Além disso, o discente tem a oportunidade de atuar em casos reais, prestando serviço de atendimento à comunidade, junto à Defensoria Pública.



# Deus também trabalhou...

*A metáfora bíblica do Gênesis nos apresenta o trabalho de Deus na obra da criação e nos faz perceber que o exercício do serviço ao Criador, ao próximo e à sociedade dignifica o ser criado, que mais se assemelha a Ele: nós seres humanos, Cf. Gen. 1, 1-31. Qual a mensagem desse primeiro capítulo da bíblia para você? Leia-o pausadamente saboreando-o.*

O ponto de partida da nossa reflexão é perceber a importância do trabalho honesto e como o ser humano pode dignificar o trabalho de suas mãos e intelecto, a partir do dom recebido do Criador, que é a sabedoria.

Com uma citação atribuída a Sêneca: “mens sana, in corpore sano” - “mente sadia, corpo sadio”, percebemos a integração entre as duas perspectivas que compõem

a estrutura do ser humano: força física e força intelectual. Com a habilidade de suas mãos, ou pelo processo de cognição, o ser humano colabora para o crescimento e a investigação sobre o processo de existir e de dignificar a sua imãncia com o trabalho.

Há três dimensões do trabalho que queremos aprofundar: 1. Dimensão do trabalho físico. 2. Dimensão do trabalho intelectual. 3. Dimensão do trabalho espiritual.

## 1. O trabalho físico:

Em latim, língua mãe do nosso português, a palavra trabalho se traduz por “Opus”. Que há um campo semântico amplo e pode ser entendido como esforço físico, como esforço do intelecto ou ópera espiritual.

No entanto, há uma expressão latina que é Tripalium: podemos traduzir como um objeto de ferro, com três pernas para traba-

Dr. Pe. Sóstenes Luna  
(Inclusão Social e Espiritual UniChristus)

lhar, rasgar e sulcar a terra para que essa fosse preparada para produzir. Poderia ser entendido como os nossos ‘arados que trituram’ a terra para o agricultor semear.

O trabalho físico é importante, porque é visível na edificação e na formatação do organismo social. A Gestão de Pessoas nas instituições deve envolver o campo das relações interpessoais, com seu comprometimento e suas responsabilidades, nas tarefas da rede de interação de produção e competências, criando a capacidade de propiciar uma boa interação nas equipes de trabalho, em busca dos objetivos e dos resultados que se almeja alcançar pela organização e pelo crescimento do grupo com a humildade evangélica de que ninguém é maior que o outro. Quanto mais trabalho e produzo, mais



devo ser consciente, que fiz somente o deveria fazer (Cf. Lc. 17, 7-10).

O trabalho físico deve valorizar e compor a organização onde trabalho, em primeiro lugar, no envolvimento do ser humano em seu arcabouço das ideias, da cultura, da raça, da cor e da crença. Quando se trabalha com a força dos braços, se prepara o intelecto para também trabalhar com a força do pensamento.

## 2. Trabalho intelectual:

Com a evolução da raça humana e com o pensamento, desde os primórdios, o ser humano diferenciou-se de todos os outros seres pela “arte de pensar”. O pensamento e o mundo das ideias fazem que muito seja transformado com a reflexão.

O pensamento crítico ajuda a pessoa a desalienar-se e ser capaz de argumentar sobre todos os temas que compõem o mosaico existencial. Em grego, o trabalho criativo é traduzido por “Ergoni”, no sentido de que evoca tanto a criatividade do pensamento quanto a criatividade do trabalho físico.

Um dos componentes para considerar alguém habilidoso é quando a pessoa é criativa, tem a capacidade e o dom de interagir para o bem de todos. O trabalho

intelectual sempre deve evoluir para o crescimento e a dignidade da pessoa humana. O filósofo Descartes, com sua famosa frase: “penso logo existo”, nos coloca diante do verdadeiro sentido do trabalho intelectual, sou capaz de pensar e refletir, não me deixo subornar por pensamentos débeis.

A qualidade de vida na vivência do trabalho está ligada à motivação que trazemos dentro de nós, para isso, é necessário criar um ambiente onde as pessoas possam se sentir bem com elas mesmas e entre seus colegas de trabalho, estar confiantes na satisfação das próprias necessidades, ao mesmo tempo em que cooperam com o crescimento do grupo e expressam suas ideias sem medos ou pré-conceitos.

## 3. Trabalho espiritual:


O pai do monaquismo ocidental, São Bento, tem uma frase, a qual é muito sensível para o tema do trabalho: “Ora et labora”, que, traduzindo para o português, é: oração e trabalho. Esse lema seria a síntese da vida de uma pessoa que se orienta por meio de uma espiritualidade a partir da interação com as coisas, os outros e Deus.

O ser humano hodierno, que vive em uma sociedade líquida,

conforme o sociólogo Bauman, necessita ressignificar sua experiência com o transcendente. O trabalho espiritual tem o princípio e o fundamento na confiança e na entrega total do “ente” ao “transcendente”, mas também na ação do ser humano que descruza os braços e busca cumprir suas metas e objetivos.

Assim, os operadores do trabalho espiritual não podem esquecer que o produto, o qual nós ofertamos com o nosso trabalho é a “Fé”. Sem essa, fica difícil trabalhar espiritualmente.

No entanto, essa tem uma irmã gêmea, que se chama “Esperança”. No trabalho espiritual, ela ajuda o trabalhador a não desanimar e nos diz: “trabalha com fé e amanhã será melhor que hoje.” Que papel importante para o mundo do trabalho tem a esperança? Ela faz parceria com a fé e nos ajuda a crer na pessoa humana e no seu Criador.

Muitos que têm como matéria de trabalho o espiritual não dão a importância a essa realidade e deixam as coisas de Deus de lado ou não cuidam com zelo e eficácia das coisas do Senhor. No Salmo 69, encontramos o autor sagrado nos admoestando e dizendo: “o zelo pela casa de Deus me consome...” 

# APOIO À PESQUISA



Você sabia que a Rede de Apoio à Pesquisa (RAP) possui plantão nos três turnos para atender alunos e professores da Unichristus? As professoras da RAP ficam no 5º andar do Campus Dom Luís sempre disponíveis para atendê-lo e orientá-lo quanto aos aspectos metodológicos de sua pesquisa e de seu trabalho científico.





# Uso de Metodologias Ativas como ferramentas do Ensino-Aprendizagem de Arquitetura e Urbanismo

## Introdução

*As mudanças socioeconômicas das últimas décadas evidenciam transformações nos mais variados âmbitos que envolvem muito além do que o agir e o pensar. O processo ensino-aprendizagem, como ressaltam Cocco e Kozloski (2020, p.143), encontra-se no desafiador contexto da reinvenção do indivíduo. Diante da pluralidade e da velocidade das informações que chegam às pessoas, sobretudo jovens, que compõem o Ensino Superior, surgem os questionamentos: Como ampliar o potencial de ensino para além das metodologias tradicionais? Como trazer o foco para um “aprender” diferente em meio a tantos estímulos sociais e tecnológicos?*

As metodologias ativas surgem nesse contexto. Para Maziari (2018, p.180), o diferencial da aprendizagem ativa é adotar o aluno como principal protagonista de seu aprendizado. Cocco e Kozloski (2020, p.146) complementam que, à medida que essa participação do discente se torna mais presente no processo de ensino, mais eficaz é a compreensão do conteúdo abordado, tornando

o aluno um participante crítico, reflexivo e colaborativo para com o conhecimento exposto.

Essa participação colaborativa inserida e reforçada com a prática, de maneira organizada e planejada, permite o desenvolvimento e o melhoramento do planejamento do ensino, como explicam Cocco e Kozloski (2020, p.146). Desse modo, as metodologias ativas permitem cultivar a competência criativa dos alunos, a partir do pensamento autônomo, que visa à inovação (LOU et al., 2012, p.1283).

Sob esse viés, o papel primordial do professor passa a se tornar um verdadeiro articulador entre o conhecimento ministrado, a orientação com os alunos e o fornecimento das estratégias que facilitem o aprendizado, como ressaltam Cocco, Kozloski (2020, p.146). Porém, as autoras evidenciam que, para uma efetiva implementação das metodologias ativas, é necessário um processo em conjunto do Projeto Pedagógico de Curso (PPC), dos planejamentos de ensino e dos planejamentos de aulas, englobando a administração das instituições de Ensino Superior, as coordenações de cursos e o corpo docente.

As capacitações dos professores e dos coordenadores se destacam como diferenciais, sendo necessárias a real compreensão e a implementação das metodolo-

Mayara Sancho de Carvalho Rocha  
(Assessora da Coordenadora do Curso de  
Arquitetura e Urbanismo da Unichristus)  
Profa. Clélia Maria Coutinho Teixeira  
Monastério  
(Coordenadora do Curso de Arquitetura e  
Urbanismo da Unichristus)

gias ativas no processo de ensino-aprendizagem.

## Princípios da Metodologia Ativa

Diante das possibilidades metodologias ativas, existem alguns conceitos já sendo estudados e praticados. Destacam-se:

*Aprendizado Baseado em Problemas – PBL (Problem Based Learning).*

Segundo Souza e Dourado (2015, p.184), a Aprendizagem Baseada em Problemas – PBL (Problem Based Learning) foi criada por Barrows em 1960, no Curso de Medicina da Universidade McMaster no Canadá, originado pela insatisfação e dificuldade dos estudantes em relacionar os conteúdos com a prática.

De acordo com Borochovicus e Tortella (2014, p.270), o propósito da metodologia é solucionar problemas da vida real para estimular o desenvolvimento do aluno, criando uma perspectiva de aprendizagem que considera a simulação de possibilidades reais e diversas, que podem ser encontradas na vida profissional dos estudantes. Conforme Leite e Esteves (2005, p.1752), o PBL é composto

pelas seguintes etapas: elaboração do cenário ou contexto problemático, questões-problema, resolução dos problemas, apresentação do resultado e autoavaliação.

#### *Aprendizado baseado em Times*

Essa metodologia se volta para um estudo individual inicial para ser apresentado posteriormente em grupos, envolvendo tanto uma análise autônoma e individualizada para posteriormente ser trabalhada a troca de informações e organização do grupo (MAZIERO, 2018).

A implementação destas e de outras metodologias ativas ao serem combinadas com o uso de ferramentas digitais de informação e de comunicação, inclusive por meio de jogos digitais, como explicam Cocco e Kozloski (2020, p.147), podem tornar os métodos ainda mais eficientes, por traze-

rem o contexto que os jovens estão acostumados.

Apesar do protagonismo do aluno na aprendizagem ativa, além de um apropriado planejamento sistêmico envolvendo o Curso em questão, os conteúdos a serem abordados e a dinâmica nas salas de aula, para Cocco e Kozloski (2020, p.145), é evidente que o embasamento e os conhecimentos teóricos e práticos do professor são essenciais para a fundamentação e realização de metodologias ativas.

### **Metodologias Ativas: o caso do Curso de Arquitetura e Urbanismo da Unichristus**

Diante da importância das metodologias ativas, considerando o atendimento dos pilares da educação, segundo a Comissão In-

ternacional sobre Educação para o Século XXI, UNESCO, os quais são aprender a conhecer, a fazer, a viver junto e aprender a ser, o Centro Universitário Christus – Unichristus iniciou, nos últimos anos, o Programa de Aprimoramento Docente, voltado para fortalecer a capacitação pedagógica, sobretudo no que tange à aprendizagem ativa. O programa conta com o embasamento teórico e prático das novas possibilidades de ensino em todos os cursos da Instituição com mais de um ano de implementação.

No caso do Curso de Arquitetura e Urbanismo, os alunos já conseguem vivenciar o ensino a partir das metodologias ativas logo nos primeiros semestres. O conteúdo programático é ministrado por eixos temáticos: Eixo de Representação e Expressão, Eixo de Projeto, Eixo



▶ Alunos na Prática de Tecnologia da Construção I. Fonte: Acervo da Coordenação de Arquitetura e Urbanismo Unichristus, 2018

▶ Alunos na Prática de Projetos. Fonte: Acervo da Coordenação de Arquitetura e Urbanismo Unichristus, 2018

de Teoria e História, Eixo de Tecnologia e Interáreas.

No Eixo de Representação e Expressão, as inovações digitais são grandes aliadas do Curso para o ensino e para a aplicação das metodologias ativas. Como explicam Cocco, Kozloski (2020, p.147), existe uma demanda dos alunos dos Cursos de Arquitetura e Urbanismo a aprenderem a dominar e utilizar os *softwares* para a realização de desenhos digitais, modelagem de maquetes e representação de projetos.

Já as disciplinas do eixo de Projetos são um ótimo exemplo de aplicação dessas metodologias, pois ocorrem a partir da Aprendizagem Baseada em Problemas. Os alunos elaboraram seus projetos a fim de solucionar, da melhor maneira possível, as conjunturas e complexidades oriundas de um contexto específico, sob a orientação do professor.

Até mesmo, as disciplinas do Eixo de Teoria e História já trabalham com a aprendizagem ativa. Parte do conteúdo é orientada para os alunos realizarem estudos individuais e posteriormente, em grupo, apresentarem para a turma por meio de seminários e de maquetes físicas.


No Eixo de Tecnologia, por exemplo, a disciplina de Tecnologia da Construção I apresenta a Aprendizagem em Times por meio da prática da organização de blocos cerâmicos e em concreto para formarem paredes de alvenarias estruturais.

Nas Interáreas, destaca-se a utilização do Júri Simulado aplicado à disciplina de Legislação Urbana e Ambiental. Nessa atividade, os alunos,

mediados pela professora, se dividem em equipes, para analisarem um Estudo de Caso a fim de apresentar soluções para a situação-problema real de acordo com cada lado que representam.

## Considerações Finais

No que concerne às metodologias ativas, é valorizada a participação do estudante com maior autonomia em seu processo de aprendizagem. Além do aprofundamento do conteúdo previsto, possibilita-se o desenvolvimento de competências importantes para o bom desempenho dos futuros profissionais. O trabalho em equipe, a capacidade de inovação e de liderança e a solução de situações-problemas, dentre outras, são as aptidões que o uso das metodologias ativas busca aprimorar.

Pode-se concluir que o processo de ensino aprendizagem se encontra em constante renovação. As inovações metodológicas se mostram como uma oportunidade de ampliar a capacidade do ensino tradicional, aperfeiçoando a pluralidade da dimensão cognitiva do Ensino Superior e trazendo novos desafios e resultados para a construção do conhecimento dos alunos. 

## Referências

ALCANTARA, Elisa Ferreira Silva de (org.). **Diálogos sobre Gestão e Docência do Ensino Superior**. Volta Redonda, RJ: UGB/FERP, 2018. 282 p. ISBN 978-85-66196-15-3. Disponível em: [http://www2.ugb.edu.br/Arquivossite/Editora/pdfdoc/Gestao\\_e\\_Docencia.pdf](http://www2.ugb.edu.br/Arquivossite/Editora/pdfdoc/Gestao_e_Docencia.pdf). Acesso em: 26 out. 2021.

BARROWS, Howard S. **Problem-based Learning in medicine and beyond: a brief overview**. In: WILKERSON, L. GIJSELAERS, W. H.

(Ed.). **Bringing Problem-based Learning to higher education**. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, p.3-12, 1996.

BOROCHOVICIUS, Eli; TORTELLA, Jussara Cristina Barboza. **Aprendizagem Baseada em Problemas: um método de ensino-aprendizagem e suas práticas educativas**. Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação. v. 22, n. 83, p. 263-294, June 2014.

COCCO, Renata Michelon; KUZLOSKI, Cássia Laire. Metodologias Ativas de Ensino aprendizagem em Cursos de Arquitetura E Urbanismo. **Pixo**: Revista de Arquitetura, Cidade e Contemporaneidade, [s. l.], ano 2020, v. 4, n. ISSN 2526-7310, ed. 15, p. 143-153, primavera de 2020 2020. DOI [HTTPS://DOI.ORG/10.15210/PIXO.V4I15.19076](https://doi.org/10.15210/PIXO.V4I15.19076). Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/pixo/article/view/19076>. Acesso em: 6 nov. 2021.

LEITE, Laurinda; ESTEVES, Esmeralda. **Ensino orientado para a Aprendizagem Baseada na Resolução de Problemas na Licenciatura em Ensino da Física e Química**. In: Bento Silva e Leandro Almeida (Eds.). Comunicação apresentada no VIII Congresso Galaico-Português de Psicopedagogia. Braga: CIED - Universidade do Minho, p. 1751-1768, 2005.

LOU S. J.; CHUNG C. C.; DZAN W.Y.; SHIH R. C. **Construction of a Creative Instructional Design Model Using Blended, Project-Based Learning for College Students**. Creative Education, v. 3, n. 7, p. 1281-1290. 2012. doi:<http://dx.doi.org/10.4236/ce.2012.37187>.

MAZIERO, Lucia Teresinha Peixe. **Ensino de topografia no curso de arquitetura e urbanismo por meio de aprendizagem ativa**. PARC Pesquisa em Arquitetura e Construção, Campinas, v.9, n. 3, p. 179-191, 2018.

SOUZA, Samir Cristino de; DOURADO, Luis. **Aprendizagem baseada em problemas (ABP): um método de aprendizagem inovador para o ensino educativo**. HOLOS. Ano 31, v.5, p.182-200, 2015.

# Doenças cardiovasculares e seus fatores de risco

**O** aumento da incidência e da prevalência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) está associado ao estilo de vida sedentário, à alimentação baseada em industrializados e à forte aderência a hábitos cada vez mais tecnológicos. Entre estas, as doenças cardiovasculares possuem uma importância significativa nesses altos números, visto que foram a causa de 30,4% do total de mortes no Brasil em 2011 (MALTA et al., 2014). Assim, o objetivo deste trabalho é relacionar as doenças cardiovasculares com seus principais fatores de risco.

## O que é uma doença cardiovascular?

O sistema cardiovascular é responsável por diversas funções no nosso corpo, entre elas a troca de gases e o transporte de nutrientes necessários para a homeostasia corporal.

As Doenças Cardiovasculares (DCVs) são alterações que impedem que esse sistema funcione corretamente, acarretando consequências

severas para o organismo, representando, atualmente, a maior causa de morte no mundo, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS).

## Fatores de risco associados às doenças cardiovasculares

Os fatores de risco são elementos que estão associados ao desenvolvimento e à progressão de uma doença. Sendo assim, as causas relacionadas ao desenvolvimento das DCV são variadas, sendo subdivididas em modificáveis e não modificáveis (SIMÃO et al., 2014). Os fatores modificáveis são aqueles passíveis de alteração de acordo com a mudança do estilo de vida dos indivíduos. Alguns dos principais fatores de risco modificáveis são os seguintes: estresse, hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes mellitus (DM), consumo excessivo de tabaco, hábitos alimentares inadequados. Além disso, estes geram o desdobramento de outras doenças (MARTINS, 2013). Já os não modificáveis têm como fatores de risco elementos que estão associados ao desenvolvimento e à progressão de uma doença. Sendo assim, as principais causas relacionadas ao desenvolvimento das DCV estão relacionadas ao estilo de vida inadequado

dos pacientes e às doenças prévias, como estresse, hábitos alimentares, hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes mellitus (DM), consumo excessivo de tabaco, álcool e drogas. (MARTINS, 2013).

Bárbara Lana Monteiro Beserra,  
Luana Girão Lessa  
(Alunas do 4º semestre do Curso de Biomedicina – Unichristus)  
Profa. Cláudia Roberta de Andrade Guimaraes  
(Docente do Curso de Biomedicina)

### 1. Estresse

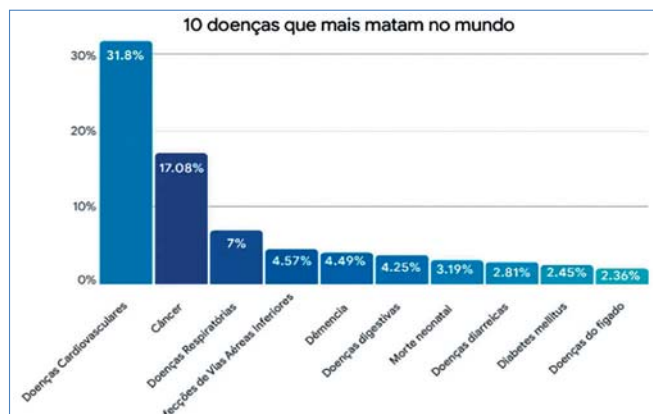
Estudos revelam que o estresse está fortemente relacionado às doenças circulatórias e, quando crônico, possui a capacidade de exacerbar a aterosclerose, elevar a pressão arterial e aumentar da frequência cardíaca (SARDINHA; NARDI; ZIN, 2015).

### 2. Hipertensão arterial sistêmica (HAS)

A HAS é associada a diversos fatores, como histórico familiar, sobrepeso, obesidade, sedentarismo, tabagismo, dislipidemia e diabetes mellitus (MOREIRA et al., 2011). Quando se tem uma pressão arterial elevada, o coração faz um maior esforço para bombear o sangue, causando uma hipertrofia das paredes do miocárdio. Visto isso, segundo a VII Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial (2018), as medidas de pressão arterial podem prever o risco cardiovascular de um indivíduo.

### 3. Diabetes

A diabetes está relacionada ao acúmulo de açúcar no sangue, o qual depende do hormônio insulina para ser transportado para dentro dos tecidos e ter seus níveis séricos controlados. Há dois tipos de diabetes: a diabetes mellitus está ligada ao estilo de vida e aos hábitos alimentares inadequados, já a diabetes tipo 1 tem, comumente, origem genética. O acúmulo de glicose nos vasos pode



acarretar uma inflamação crônica das artérias, predispondo a DCV.

#### 4. Sedentarismo

A globalização facilitou o acesso às novas tecnologias, e, ao aderir a esse advento, a sociedade está propensa ao comodismo, resultando em indivíduos sedentários. A prática de atividade física é imprescindível para evitar DCV, uma vez que o risco de ocorrência de um infarto é dobrado em pessoas sedentárias quando comparados àquelas regularmente ativas (CORREIA; CAVALCANTE; SANTOS, 2010).

#### 5. Uso de drogas e tabaco

O uso de drogas e tabaco pode causar aterosclerose, devido ao endurecimento e à diminuição da elasticidade das paredes das artérias, o que contribui para o desenvolvimento de DCVs.

#### 6. Álcool

O uso abusivo de álcool prejudica não só o fígado, mas também enfraquece as artérias e causa o aumento dos triglicérides, levando ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares e hepáticas.

### Quais são as principais doenças cardiovasculares

As DCVs que mais causam danos significativos aos pacientes são as coronariopatias (Anginas Estável e Refratária), o Acidente Vascular Cerebral (AVC), as miocardiopatias e os infartos do miocárdio.

#### 1. Coronariopatias

As coronariopatias continuam sendo uma das maiores causas de morte e, segundo a OMS, são responsáveis por 12,8% dos óbitos no mundo (Manual de Cardiologia - Cardiopapers). A angina estável é

uma síndrome clínica caracterizada pelo desconforto ou pela dor torácica que ocorre e é reproduzida com determinado nível de esforço físico ou estresse emocional que alivia com o repouso ou nitrato. A angina refratária é a forma crônica da angina estável (com pelo menos três meses de duração) e é caracterizada por sintomas debilitantes e isquemia miocárdica.


#### 2. Acidente vascular cerebral (AVC)

Os acidentes vasculares cerebrais acontecem quando os vasos que levam sangue ao cérebro entopem ou se rompem, provocando a paralisia da área cerebral que ficou sem circulação sanguínea. O AVC possui uma taxa de mortalidade de 10% nos primeiros 30 dias após o evento isquêmico, podendo chegar a 40% após um ano (MORAES et al., 2021).

#### 3. Miocardiopatias

As miocardiopatias são um grupo de doenças que afetam primeiramente o miocárdio e não resultam de alterações de outras estruturas do sistema cardiovascular. Existem 3 formas (Dilatada, Hipertrofica e Restritiva), e elas podem apresentar origens desconhecidas ou resultar de fatores genéticos. A insuficiência cardíaca é a principal manifestação das miocardiopatias.

#### 4. Infartos do miocárdio

O infarto do miocárdio consiste na morte das células do músculo cardíaco devido à falta de nutrição do tecido. É uma das doenças cardíacas mais prevalentes e um problema de saúde com grande impacto na morbidade e na mortalidade da população (MANSUR et al., 2020). 

### Referências

- CORREIA, B.R.; CAVALCANTE, E.; SANTOS, E. **A prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes universitários.** Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica, v. 8, n. 1, p.26-30, 2010.
- FOCHESATTO FILHO, L.; BARROS, E. **Medicina interna na prática clínica.** Porto Alegre: Artmed 2013. 1076 p.
- MANSUR, Alfredo José. **Resultado Evolutivo de Infartos Agudos do Miocárdio em Cinco Regiões Geográficas Brasileiras ao Longo de Duas Décadas.** *Arq. Bras. Cardiol.*, v. 115, n. 5, p. 860-861, nov. 2020.
- MARTINS, I.N.S. **Avaliação dos Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares em Adolescentes e Adultos Jovens do Distrito Federal.** 2013. 47 f. TCC (Graduação) - Curso de Medicina, Universidade de Brasília, Ceilândia - Df, 2013.
- MEDICINA, Prevalência de Fatores de Risco Cardiovascular em Estudantes de *et al.* **Prevalência de fatores de risco cardiovascular em estudantes de medicina.** 2019. 32 f. TCC (Graduação) - Curso de Medicina, Centro Universitário de Anápolis – Unievangélica Curso de Medicina, Anápolis - Goiás, 2019.
- MORAES, Mariana de Almeida et al. **Clinical characterization, disability, and mortality in people with strokes during 90 days.** Revista Brasileira de Enfermagem [online]. 2022, v. 75, n. 2.
- MOREIRA, O.C., et al. **Associação entre risco cardiovascular e hipertensão arterial em professores universitários.** Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte, v. 25, n. 3, p.397-406, 2011.
- SANTOS, Eduardo Cavalcanti Lapa *et al.* **Manual de Cardiologia Cardiopapers.** São Paulo: Atheneu, 2013. 698 p.
- SARDINHA, A.; NARDI, A.E.; ZIN, W.A. **Ataques de pânico são realmente inofensivos? O impacto cardiovascular do transtorno de pânico.** Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 31, n. 1, p.57-62, 2015.
- SIMÃO, A.F., et al. **I Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia - Resumo Executivo.** Arquivos Brasileiros de Cardiologia. São Paulo. Maio 2014.

# Grupo de apoio como estratégia de cuidados para acompanhantes de pacientes internados: análise do primeiro ano de funcionamento

**O**doecimento de um familiar desperta nos acompanhantes sensações de impotência, medo, culpa, isolamento, desespero e tristeza (COSTA, 2019). O grupo de apoio aos acompanhantes de pacientes internados no Hospital Fernandes Távora (HFT) foi criado com o propósito de identificar e apoiar demandas desse tipo. Grupos têm a função de promover a sensação de universalidade, pois os participantes vivenciam um alívio ao descobrirem que não estão sozinhos com seus problemas (OLIVEIRA et al., 1999). De acordo com Campos (2000), esses grupos ajudam no tratamento de indivíduos que estão passando por períodos de ajustamento a mudanças e promovem a adaptação e o enfrentamento de novas situações. Em relação aos acompanhantes, os grupos de apoio têm a finalidade de incitar discussões acerca da problemática psicossocial que os envolve, a fim de minimizar o sofrimento psíquico, além de estimular a multiplicação de conhecimentos construídos por meio da divulgação de informações.

Este artigo visa a descrever e a analisar as atividades com grupos de apoio a acompanhantes de pacientes internados no HFT, prestadas pela equipe de estudantes de psicologia do

Centro Universitário Christus – Unichristus. Os dados apresentados partem do relato dos autores e da análise dos formulários utilizados para registro das atividades grupais.

## Descrição da intervenção

O período considerado compreendeu o primeiro ano de funcionamento dos grupos no HFT – 30/4/2019 a 4/3/2020. O setor de psicologia do HFT foi criado em 2019 a partir de uma parceria com a Unichristus. A equipe era formada por uma docente e psicóloga responsável pelo serviço e por alunos do Curso de Psicologia.

O grupo caracterizou-se como aberto, com frequência determinada e homogênea – acompanhantes de pacientes internados. As unidades nas quais o grupo foi realizado foram de pacientes clínicos e cirúrgicos, das

Ana Carolina Borges de Oliveira Felipe (Aluna do 5º semestre do Curso de Psicologia da Unichristus)  
 Caio Gallão Brito, Mabel Cunha Lopes (Alunos do 6º semestre do Curso de Psicologia da Unichristus)  
 Mônica Soares Paiva da Silva (Aluna do 10º semestre do Curso de Psicologia da Unichristus)  
 Profa. Rebecca Holanda Arrais (Docente do Curso de Psicologia da Unichristus, responsável pelo Serviço de Psicologia Hospitalar da Instituição no Hospital Fernandes Távora. Mestre e Doutoranda pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (USP)).

especialidades traumatologia, oncologia, clínica geral e cirurgia geral. O grupo desenvolveu-se por intermédio de uma reunião semanal por setor, contava com um número variável de participantes e uma equipe técnica, de tamanho variável, de psicólogos em formação e de uma psicóloga coordenadora. O funcionamento do grupo está descrito no Quadro 1.

1ª: Verificação junto à equipe de enfermagem da viabilidade da participação dos acompanhantes.	2ª: Estabelecimento do contato com o acompanhante, esclarecimento sobre o grupo e convite.	3ª: Tempo de acomodação dos participantes e breve apresentação (nome, motivo da vinda ao hospital).	4ª: Apresentação da equipe mediadora do grupo, explicação de objetivos e finalidade do grupo.
5ª: Abertura: atividades de relaxamento ou alongamento. Orientações da equipe sobre funcionamento do grupo, sigilo e respeito.	6ª: Dinâmica de desenvolvimento, objetivando promover integração, reflexão e conhecimento entre os participantes. Com o auxílio da docente, eram formuladas perguntas de aprofundamento e devolutivas para as demandas.	7ª: Dinâmica de encerramento, objetivando sintetizar elementos abordados e compartilhar percepções.	8ª: Registro das atividades desenvolvidas em formulário próprio.

**Quadro 1. Etapas de realização do grupo**

## Dados das atividades realizadas

No período avaliado, ocorreram 83 grupos. Participaram uma média de cinco pessoas por encontro - sem considerar os facilitadores - sendo o mínimo de um e o máximo de 13 participantes. O número total de participantes foi de 419, sendo o grupo composto por 80,9% de mulheres (339 participantes) e 19,1% de homens (80 participantes). O tempo de duração variou entre 10 minutos e 2 horas e 24 minutos, a duração média foi de 55 minutos.

Durante as atividades do grupo, foram utilizados diferentes materiais (Gráfico 1) que tinham o objetivo de facilitar o manejo das atividades e estimular a participação ativa dos acompanhantes de pacientes, bem como a elaboração e expressão de demandas, emoções e sentimentos acerca da experiência de internação.

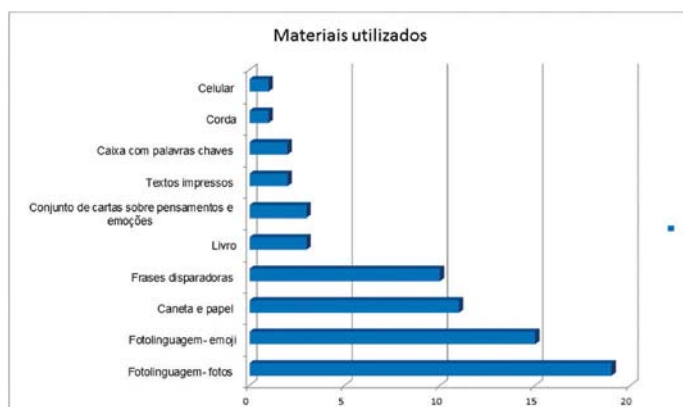


Gráfico 1. Materiais utilizados

As dinâmicas de abertura eram breves e voltadas a realizar uma apresentação inicial e a conectar as pessoas ao momento de realização do grupo. Em alguns encontros, era realizada apenas a apresentação, enquanto, em outros, também havia um momento de alongamento ou relaxamento (Gráfico 2).

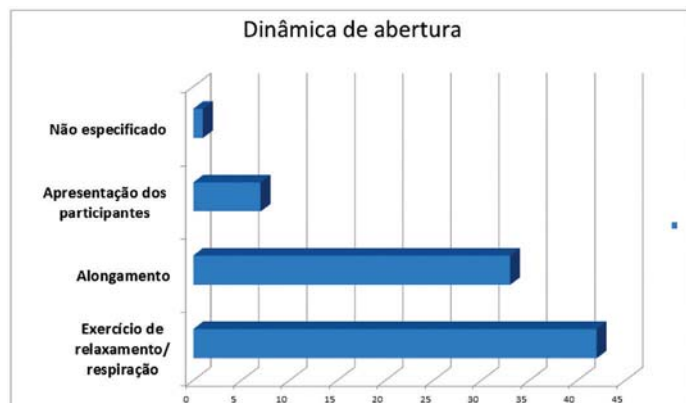


Gráfico 2. Dinâmicas de abertura utilizadas

Na dinâmica de desenvolvimento, os participantes eram convidados a acessar suas demandas por meio de recursos facilitadores, como música, curtigrama, escuta livre, fotolinguagem, desenho, entre outros (conforme Gráfico 3), sendo, nessas dinâmicas, em que ocorria o principal uso dos materiais anteriormente elencados.



Gráfico 3. Dinâmicas de desenvolvimento utilizadas

No momento final do grupo, acontecia uma dinâmica com o intuito de promover reflexão acerca da experiência dos participantes, além de um *feedback* para a equipe responsável (Gráfico 4).

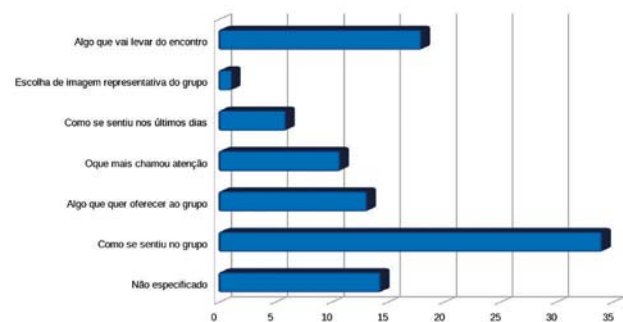


Gráfico 4. Dinâmicas de encerramento utilizadas

Em geral, as demandas trabalhadas ao longo do grupo eram relacionadas a sentimentos e a afetos relativos ao período de internação, como a divisão dos cuidados, o relacionamento com o paciente, as relações familiares, a religiosidade/espiritualidade e a ajuda ao próximo, o luto antecipatório, o cansaço e a sobrecarga dos cuidadores. Temas também abordados, porém em menor frequência, foram alusivos à confiança, à renúncia e à saudade (Gráfico 5).



Gráfico 5. Temas abordados durante os grupos

## Discussão

A hospitalização não afeta somente o corpo do doente, é a pessoa como um todo que adoece. Essa totalidade abrange sua vida subjetiva, individual e social. O estado de adoecimento e todas as mudanças acarretadas afetam os acompanhantes (ARRAIS, 2018).

Dentro dos grupos, afetos vivenciados pelo acompanhante por causa do adoecimento eram acessados, durante a dinâmica de desenvolvimento, em que era possível perceber uma sensação de alívio por poder dar vazão a emoções, sabendo que está sendo escutado e acolhido. Outrossim, diversos temas abordados nos grupos traziam pontos que emergiam principalmente desses afetos, como resgate de vivências passadas, relações familiares, ajuda ao próximo. O grupo como espaço de dar vazão e sendo ambiente seguro e acolhedor em que os sentimentos são partilhados foi algo observado com o sentimento de alívio e gratidão por parte dos participantes.

Segundo Arrais (2018), ao conviver com o adoecimento de

um parente, entra-se em contato com a própria vulnerabilidade e finitude. Diversos materiais foram utilizados com o intuito de elaborar tais questões, fazendo que esse momento de introspecção pudesse tornar-se produtivo para o enfrentamento do momento de adoecimento. Pode-se destacar o uso de fotolinguagem em forma de fotos ou *emojis*, conjunto de cartas sobre pensamentos e emoções, entre outros.

Para Foulkes e Anthony (1967, *apud* MANTOVANI, 2008), o grupo oferece apoio aos participantes a partir do sentimento de pertencimento, fundamentando, assim, a valorização do contato interpessoal como promotor de apoio dentro dos grupos. Sentir-se pertencente, aceito e livre para expressar os sentimentos, favorecia, em certa medida, um alívio dessas tensões. A fala final dos participantes era permeada de gratidão e sensação de conforto e bem-estar emocional.

## Considerações Finais

Os resultados apontaram os grupos de apoio como uma prática que contribuiu positiva-

mente para a expressão de sentimentos relacionados ao adoecimento de um ente querido. Falar sobre temas como luto antecipatório, divisão de cuidados, autocuidado, saudade, relações familiares e espiritualidade, promovia um alívio das angústias geradas pelo momento da hospitalização. A sensação de amparo e de universalidade ao perceberem que não estavam sozinhos naquele período difícil era um sentimento comumente expressado durante os grupos. U

## Referências

- ARRAIS, Rebecca Holanda. Comunicação entre cuidadores familiares e pacientes oncológicos em cuidados paliativos: Um estudo na perspectiva da psicologia analítica. 2018. **Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.**
- COSTA, Aline Rodrigues et al. Sentimentos gerados na família pela internação hospitalar da criança. **Journal of Nursing and Health**, v. 9, n. 2, 2019.
- CAMPOS, E. P. (2000). Grupos de suporte. In J. Mello Filho (Org.), Grupo e corpo: psicoterapia de grupo com pacientes somáticos. **Porto Alegre: Artes Médicas**. p. 117-130
- FOULKES, S. E.; ANTHONY, E. J. Psicoterapia de grupo. **Rio de Janeiro: Biblioteca Universal Popular**, 1967.
- MANTOVANI, Alexandre. Grupos de apoio amplo: apontamento e apoio psicológico em grupos terapêuticos. **Revista da SPAGESP**, v. 9, n. 2, p. 27-32, 2008.
- OLIVEIRA, Erika Arantes de; TORRANO-MASETTI, Luciana Marchetti; SANTOS, Manoel Antônio dos. Grupo de apoio ao acompanhante do transplantado de medula óssea: uma contribuição à práxis grupal. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 9, p. 41-52, 1999.



# Importância da nutrição ou da técnica dietética na elaboração de planos alimentares vegetarianos

## Introdução

*Ao longo dos anos, é notório o crescimento na adesão às dietas vegetarianas. Opções vegetarianas em cardápios de restaurantes e em fast food não são mais dispensáveis. A popularidade dessas dietas possui as mais diversas motivações, como princípios éticos, preocupações filosóficas, com a saúde e com o ambiente, bem como fatores religiosos (CRAIG, 2010; MAHAN, 2018).*

Dentro desse grupo, há, ainda, variabilidades tanto em relação às opções alimentares quanto a valores éticos e filosóficos. Existem os vegetarianos estritos, os lactovegetarianos, os ovovegetarianos, os lacto-ovovegetarianos, os flexitarianos e os veganos (MAHAN, 2018; VANDERLEY, 2006).

Os vegetarianos estritos excluem qualquer alimento de origem animal, ou seja, carnes, peixes, aves, ovos e derivados do leite. Os lactovegetarianos e os ovovegetarianos consomem lácteos e ovos, respectivamente, mas excluem carnes, peixes e aves. Os lacto-ovovegetarianos consomem lácteos e ovos, restringindo o consumo de carnes, peixes e aves. Já os flexitarianos, também conhecidos como semivegetarianos, embora o termo seja considerado inadequado, apesar de seguirem uma dieta vegetariana, consideram aceitável o consumo eventual de car-

ne animal. A dieta vegana, por fim, evita, além das carnes, quaisquer produtos que tenham ingredientes de origem animal, como ovos, lácteos, gelatina, mel e aditivos derivados de animais (MAHAN, 2018; VANDERLEY, 2006).

Diversos estudos mostram a redução significativa no índice de massa corpórea (IMC), colesterol total, LDL-colesterol, triglicerídeos e glicemia em indivíduos vegetarianos quando comparados aos não vegetarianos; e redução de IMC, colesterol total e LDL-colesterol em indivíduos veganos quando comparados a não veganos. Dietas vegetarianas e veganas, portanto, apresentam benefícios, visto que reduzem os principais fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes e neoplasias, por reduzirem IMC, dislipidemias e hiperglicemia (BAENA, 2015; DINU, 2016).

As restrições alimentares propostas por indivíduos vegetarianos, no entanto, podem causar algumas deficiências nutricionais, as quais os profissionais de saúde que acompanham esses indivíduos, em especial, o nutricionista, devem estar atentos. Os principais nutrientes a serem considerados são proteína, cianocobalamina (vitamina B12), ferro, zinco, cálcio, vitamina D e ômega-3 (BAENA, 2015; CRAIG, 2010; MAHAN, 2018).

Este artigo tem como objetivo mostrar a importância da Técnica

Geovana Souza Vieira,  
Natalia de Andrade Vieira,  
Elciana Almeida Loiola e  
Lucas Martins Nery  
(Alunos do Curso de Nutrição-Unichristus)  
Profa. Dra. Richele Janaina de  
Araújo Machado  
(Nutricionista, Mestre e Doutora em  
Bioquímica/UFRN - Docente do Curso de  
Nutrição – Unichristus)

ca Dietética na elaboração de cardápios vegetarianos e veganos, os quais, em alguns casos, não consomem lácteos, carnes em geral, nem ovos. Muitas preparações possuem tais alimentos e, em Técnica Dietética, podemos pensar em substitutos para cada um desses alimentos sem prejuízos nutricionais e mantendo sua palatabilidade.

## Metodologia

O presente artigo destaca a importância da Técnica Dietética na elaboração de planos alimentares vegetarianos, além de orientações práticas de como utilizar os alimentos de origem vegetal para suprir nutrientes que comumente são adquiridos em carnes, ovos, queijos para o público vegetariano.

## Resultados

### 3.1. Deficiências nutricionais comuns na alimentação vegetariana

Quaisquer que sejam as restrições alimentares, devemos estar atentos com possíveis deficiências de macro e micronutrientes que possam ocorrer. A deficiência de vitamina D é uma preocupação tanto para indivíduos vegetarianos e veganos

quanto para os não vegetarianos e não veganos, uma vez que sua função vai muito além de manter a saúde óssea, atuando na função imune, reduzindo a inflamação e o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, neoplasias, envelhecimento e até depressão. Suas principais fontes alimentares são ovos fortificados e produtos lácteos (BAENA, 2015; CRAIG, 2010).

Outra carência nutricional comum, especialmente em indivíduos veganos e vegetarianos estritos, é a de vitamina B12, visto que as quantidades significativas das formas ativas desse nutriente são de fonte animal. Esses indivíduos devem, por isso, consumir a quantidade recomendada do nutriente por suplementação ou pelo consumo de alimentos fortificados com essa vitamina (BAENA, 2015; CRAIG, 2010).

Indivíduos vegetarianos ou veganos, apesar de possuírem uma ingestão de ferro maior do que indivíduos não vegetarianos e não veganos, podem possuir reduzida biodisponibilidade do mineral, caso consumam alimentos com fonte de fitatos, presentes em leguminosas, cálcio, presente em lácteos, ou polifenóis, presentes em chá, café e chocolate, os quais são inibidores da absorção de ferro. De forma semelhante, a absorção de zinco também pode ser afetada pela ingestão de fitatos. Por outro lado, fazer o remolho adequado de leguminosas e introduzir estrategicamente alimentos fonte de vitamina C na dieta podem aumentar a biodisponibilidade do mineral e reduzir efeitos inibitórios em sua absorção (BAENA, 2015; CRAIG, 2010; MAHAN, 2018).

O risco de deficiência proteica em dietas vegetarianas e veganas não consiste em ingestão quantitativa

inadequada, mas em diversidade de aminoácidos essenciais. A ingestão proteica desses indivíduos é similar e, geralmente, excede a de indivíduos não vegetarianos ou não veganos. Contudo, apesar de as proteínas de fonte vegetal serem de baixo valor biológico, isso pode ser facilmente contornado fazendo-se combinações que se complementam e diversificando-as o máximo possível (BAENA, 2015).

A deficiência de cálcio requer o consumo de alimentos fortificados em cálcio, como leites vegetais, sucos e cereais adicionados do mineral. Alguns alimentos com níveis baixos de oxalatos e/ou fortificados com citrato malato de cálcio aumentam sua absorção intestinal, visto que oxalatos e fitatos também reduzem a absorção intestinal do nutriente (BAENA, 2015; CRAIG, 2010).

Os ácidos graxos e o ômega-3 de cadeia longa, que são essenciais para a saúde cardiovascular, para a função visual do recém-nascido e para o desenvolvimento neural, são obtidos por ovos de galinhas alimentadas com ômega-3, os quais contêm quantidades de ácido eicosapentaenoico (EPA) e ácido docosahexaenoico (DHA). Algumas fontes vegetais, como sementes de linhaça e chia, são fontes de ácido alfa-linolênico (ALA), um precursor de EPA e DHA. Entretanto, essa bioconversão em humanos é menor do que 10%, o que requer que esse nutriente seja suplementado para indivíduos vegetarianos estritos e veganos (BAENA, 2015; CRAIG, 2010).

É papel do nutricionista, ao elaborar um cardápio ou plano alimentar, considerar o hábito alimentar, as preferências e as aversões alimentares, bem como a cultura, a nacionalidade, as questões socioe-

conômicas e religiosas. Em Técnica Dietética, é importante avaliar a função tecnológica de cada alimento ao propor uma nova receita ou substituição, quando for necessário. Os nutrientes devem estar adequados, e as preparações devem possuir características sensoriais agradáveis (PINTO-E-SILVA, 2015).

### 3.2. Diversidade das preparações vegetarianas

O crescimento do público vegetariano conduz à elaboração de preparações contendo um valor nutricional adequado. As preparações são de grande importância, pois indivíduos que têm como escolha o vegetarianismo tendem a diminuir o consumo de vitaminas do complexo B, de minerais, como zinco, ferro, cálcio, pelo fato de sua alimentação restringir alimentos fontes destes.

Muitos são os adeptos dessa prática, porém grande parte não possui conhecimentos do que agregar a esse tipo de alimentação para torná-la adequada. A Técnica Dietética tem trazido grande contribuição para o desenvolvimento dessas preparações, atribuindo todos os fatores necessários para um bom resultado nutricional.

Alguns alimentos de origem vegetal somam com a atribuição de valores, substituindo os de origem animal. Tendo em vista a deficiência de alguns componentes, são realizadas preparações utilizando leguminosas, como o grão de bico. Este é um importante alimento para ser consumido, tendo conhecimento de que este é composto por minerais e vitaminas do complexo B (CHAVAN, et al., 2009).

Existem preparações que consistem na utilização de grão de bico como ingrediente principal. Ele é uti-

lizado com sua semente verde para torrar e consumir, também são consumidas suas sementes maduras levadas à cocção por calor úmido para consumo, como saladas, feijão ou até mesmo amassadas como um purê. Outra forma da utilização desse grão seria a obtenção da farinha, sendo eficaz para a elaboração de panquecas, bolos, entre outras preparações (MARNARA, RIBEIRO, 1992).

Muitas outras leguminosas são inseridas no dia a dia da alimentação vegetariana e afins e podem ser preparadas de várias maneiras, como sopas, patês, saladas, junto

a vitaminas, sorvetes, dentre outros. As preparações em que são inseridas sementes de oleaginosas tornam-se muito ricas em zinco, bem como as sementes de abóbora e gérmen de trigo. Já o gergelim e a chia possuem excelente teor de cálcio (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2020).


As funções tecnológicas do leite, por exemplo, podem ser substituídas por água ou leite vegetal; as do creme de leite, por leite de coco, amido ou creme de aveia; as do ovo podem ser substituídas parcialmente por gel de chia ou linhaça, além

de serem fonte de proteína, lipídios, fibras e ômega-3. Além disso, recomendar combinações de alimentos fonte de aminoácidos essenciais, como arroz e feijão; ou melhorar a biodisponibilidade de cálcio, por exemplo, evitando combinar a ingestão de brócolis (rico em cálcio) com espinafre (possui oxalatos) (CRAIG, 2010; PINTO-E-SILVA, 2015).

Dessa forma, no quadro 1, apresentam-se receitas culinárias vegetarianas, em que são utilizados ingredientes que são aliados nas substituições dos alimentos de origem animal.

Quadro 1 – Receitas culinárias vegetarianas.

Receita	Ingredientes	Orientações práticas
<p><b>Salada crua com grão de bico</b></p> 	<p>Grão de bico Alface crespa Alface roxa Azeite de oliva extravirgem Cenoura ralada Gergelim preto Tomate</p>	<p>Para a cocção do grão de bico, deve ser empregado calor úmido, assim os grãos vão absorver água e tornarem-se macios e facilmente digeríveis. Pode-se colocar de remolho antes de aplicar o método de cocção (ORNELLAS, 2019)</p>
<p><b>Bolo de chocolate</b></p> 	<p>Sementes de chia hidratada Cacau em pó 100% Banana Farinha de arroz Fécula de mandioca Açúcar demerara Polvilho doce Óleo de girassol Calda: Leite de coco Cacau em pó 100% Coco fresco</p>	<p>Nessa preparação, a chia hidratada, além de melhorar o valor nutricional, substitui o ovo, pois está agindo como hidrocoloide (ZETTEL, HITZMANN, 2018).</p>
<p><b>Farofa Funcional</b></p> 	<p>Azeite de oliva extravirgem Cebola branca Farinha de castanha de caju Farinha de castanha do Brasil Farinha de amêndoas Pimenta do reino Sal</p>	<p>Nessa receita, a farinha de mandioca foi substituída por farinhas de sementes oleaginosas que apresentam altos teores de fibra alimentar e ácidos graxos insaturados, tornando-a mais nutritiva e saborosa (PORFÍRIO, HENRIQUE, REIS, 2014).</p>

<p><b>Hambúrguer de grão-de-bico</b></p> 	<p>Grão de bico cozido Farelo de aveia Temperos a gosto: Cebola branca Alho Cúrcuma Sal Pimenta do Reino Azeite de oliva extravirgem</p>	<p>Neste hambúrguer, é utilizado apenas um método de união de alimentos, que é o de amassar o grão de bico para uni-lo à aveia. Ele pode ser consumido no pão ou como acompanhamento de arroz e salada. Conforme sugerido pela aluna da Unichristus, Virgínia Albuquerque, que criou o hambúrguer.</p>
--	--	--

Fonte: Aulas práticas da disciplina de Técnica Dietética da Unichristus.

Diante disso, percebe-se a necessidade de profissionais cada vez mais treinados para garantir o acompanhamento adequado para o público vegano, pois não basta apenas elaborar um plano alimentar, e sim realizar a combinação correta de alimentos por meio de preparações aceitáveis que evitem as deficiências nutricionais. Vale ressaltar que uma das formas de explorar esse universo é ainda durante a formação em Nutrição, na disciplina de Técnica Dietética, quando se aprende a criar preparações que facilitam a digestão, preservam os nutrientes e constroem sabores agradáveis ao paladar. Além disso, é importante destacar que essas preparações são feitas de forma econômica e higiênica.

## Conclusão

A Técnica Dietética é muito importante para obter variedade nos alimentos e aproveitamento integral destes. Além de apresentar diferentes pratos com os mesmos ingredientes, levando sabor, harmonia e qualidade em quantidades adequadas para cada indivíduo. Com isso, obtém-se maior aceitabilidade entre comensais e variedade na hora de prescrever um plano alimentar ou cardápio

para restaurante voltado para grupos vegetarianos, além de ser fácil e prático. **U**

## Referências

BAENA, Renato C. **Dieta vegetariana: risco e benefícios**. Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), 2015.

CHAVAN, J; KHADAN, S; SALUNKHE, D; BEUCHAT, Larry. Biochemistry and technology of chickpea (*Cicer arietinum* L.) seeds. **Biochemistry and technology of chickpea (*Cicer arietinum* L.) seeds**, [S. l.], ano 2009, p. 107-158, 29 set. 2009.

CRAIG, Winston J. **Nutrition Concerns and Health Effects of Vegetarian Diets**. The American Society for Parenteral & Enteral Nutrition: 2010.

DINU, Monica; ABBATE, Rosanna; GENSINI, Gian F; CASINI, Alessandro; SOFI, Francesco. **Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: a systematic review with meta-analysis of observational studies**. Critical Reviews in Food Science and Nutrition. University of California, San Diego: 2016.

MAHAN, L. Kathleen. **Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 14ª Ed. Rio de Janeiro: Editora Elsevier, 2018.

MANARA, Wilson; RIBEIRO, Nari-néia. **GRÃO-DE-BICO. GRÃO-DE-BICO**, Ciência Rural, Santa Maria, ano 1992, p. 359-365, 11 nov. 1992.

ORNELAS, L. H. **Técnica dietética: Seleção e preparo de alimentos**. 8ª Ed., 2007; Philippi, S. T. Nutrição e técnica dietética. 3ªEd. Manole, 2019.

PINTO-E-SILVA, Maria.Elisabeth. M.; YONAMINE, Glauce. H.; AT-ZINGEN, Maria. Carolina.Batist. V. **Técnica Dietética Aplicada à Dietoterapia**. Barueri, SP: Editora Manole, 2015.

PORFÍRIO, E. HENRIQUE, V. S. M. REIS, M. J. A. **Elaboração de farofa de grãos, sementes oleaginosas e castanha de caju: composição de fibras, ácidos graxos e aceitação**. Braz. J. Food Technol. v. 17, n. 3, p. 185-191, jul./set. Campinas, 2014. Disponível em : <https://www.scielo.br/j/bjft/a/CqWjzDHSq5hkV7RDGXLxNdg/?lang=pt&format=pdf> Acesso em 02/11/2021.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. **Alimentação Vegetariana para crianças e adolescentes: um guia alimentar para a família**. 2020.

VANDERLEY, Angela M.; CAMPBELL, Wayne W. **Vegetarian Diets: Nutritional Considerations for Athletes**. Department of Foods and Nutrition, Purdue University. West Lafayette, Indiana, USA: 2006.

ZETTEL, V, HITZMANN, B. Applications of chia (*Salvia hispanica* L.) in food products, Trends in Food Science & Technology, vol. 80, p. 43-50. 2018

Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S092422441830061X>> acesso em: 2 nov. 2021.

## Lygia Fagundes Telles por Mariana Loiola

Inesperada. Essa seria a melhor adjetivação para definir a leitura do conto fantástico “As Formigas”, da premiadíssima escritora Lygia Fagundes. O grande desafio desse texto é perceber que não é possível identificar todos os detalhes da narrativa apenas com uma leitura despreziosa. É preciso ler e reler para perceber os artifícios utilizados para enriquecer a experiência do leitor, que vão desde o uso de figuras de linguagem até a colocação de pontuações estratégicas, que fazem toda a diferença.

Ao começar a ler o conto, o leitor se depara com a história de duas primas que estão de mudança para uma pensão. Já no primeiro parágrafo da narrativa, é possível perceber uma descrição minuciosa do local no qual elas irão se estabelecer. Confesso que, na primeira leitura que fiz, não havia me atentado à sutileza dos detalhes, desde a abertura, em que a autora atribui características humanas a seres inanimados, como no caso das janelas ovaladas, “iguais a dois olhos tristes”.

De início, não atinara qual o objetivo de se realizar tais comparações, mas, no decorrer do texto, percebi a engenhosidade da autora, que, por meio de personificações, símiles e metáforas, alça certos objetos e bichos à condição de personagens humanizados e fortalece o texto por meio de imagens vívidas.

A história é atravessada por uma tensão narrativa marcada pelo mistério. Tudo começa quando uma das primas encontra, no quarto da pensão, um caixote contendo o esqueleto desmontado de um anão. Tal objeto desperta a curiosidade de uma das personagens que, sendo estudante de medicina, dispõe-se a guardar o esqueleto para montá-lo no fim de semana.

O problema começa na primeira noite, quando milhares de formigas invadem o quarto a fim de montarem, elas mesmas, aos poucos, o esqueleto do anão. A situação vai se tornando insustentável, até que as jovens, aterrorizadas, decidem abandonar o pensionato.

É interessante salientar que, nesses últimos momentos da montagem do esqueleto, a narrativa passa a ter um ritmo mais acelerado. A autora se utiliza de verbos de ação para demonstrar uma maior agilidade na sucessão dos fatos, e tudo parece ocorrer de forma súbita. No momento final da fuga, elas se deparam novamente com as janelas da pensão, as quais parecem persegui-las com o olhar.

O conto mantém a tensão narrativa até o último instante, fazendo o leitor se questionar a respeito do que, afinal, era realidade ou fantasia, despertando a sua imaginação, ao dar margem para diversas possibilidades interpretativas.

# Lygia Fagundes Telles

## por Vinícius Souza Braga

O conto *“As formigas”* foi publicado em 1977 pela escritora paulista Lygia Fagundes Telles, no livro de contos *“Seminário dos ratos”*, o qual explora temas relacionados aos sentimentos humanos e percorre os versáteis e imprevisíveis caminhos do realismo fantástico, típico do período pós-moderno.

Nesse conto fantástico, acompanhamos a história de duas primas universitárias, uma estudante de direito, a qual narra a história, e outra de medicina. As duas alugam um quarto no sótão de uma pensão sinistra. Lá, as meninas encontram um caixote de ossos de anão bem limpos, pertencentes a um outro inquilino da pensão, que também estudava medicina. O que antes era só um item macabro inofensivo se torna algo assustador quando milhares de formigas, inexplicavelmente, passam a caminhar até o caixote de ossos de forma ordenada e em um único sentido, com motivos totalmente misteriosos.

A autora trabalha muito bem a construção da atmosfera tensa do ambiente, delimitando, logo no início, a aparência do espaço onde se passa a história, sem utilizar-se de muitos adjetivos para caracterizá-lo, mas apenas o essencial. Com isso, garante-se um texto bem enxuto e um bom espaço para trabalhar, nas páginas seguintes, a tensão da narrativa.

Outro ponto que merece destaque é a construção dos diálogos no conto. Além de serem curtos e diretos, eles são também verossímeis, fazendo o leitor sentir o medo, a dúvida e o desespero que acometem as protagonistas, e apresentam elementos essenciais do conto, tanto para a construção da sua atmosfera quanto para a narração de alguns eventos importantes.

Os períodos são construídos de forma simples e direta, com poucas intercalações entre uma oração e outra. Isso assegura um ritmo rápido que não consegue cansar o leitor, instigando-o, ainda, a permanecer atento à história para saber qual será o seu desfecho.

O final do conto é bastante enigmático, uma vez que o clímax da história é interrompido abruptamente. Isso, à primeira vista, pode parecer decepcionante, pois o leitor jamais vai saber o que estava ocorrendo com aquelas formigas e com aquele caixote de ossos. Entretanto, nessa dúvida e nesse mistério, está a grandiosidade do final, já que especular sobre a realidade é muito mais angustiante do que se cercar de certeza.

Vinícius Souza Braga  
(Aluno do 1º semestre do Curso de Direito)



# Pesquisa & Inovação

> Unichristus

**Ranking do INPI**  
dos maiores depositantes  
de patentes

**1ª do Ceará**

entre as IES públicas  
e particulares

**8ª do Brasil**

na categoria de  
Modelos de Utilidade



*Atualize-se!*

Novos cursos ▾

Pós em

**DIREITO**

- Direito e Tecnologia
- Direito Previdenciário e Processo Previdenciário
- Latin Legum Magister (LL.M) em Contencioso Jurídico Cível
- Latin Legum Magister (LL.M) em Business Law

