



Pindamonhangaba, 05 de dezembro de 2023.

## **RELATÓRIO ATIVIDADE DE EXTENSÃO 2023**

**Curso:** Fisioterapia

**Disciplina:** Bases Específicas I

**Subáreas:** Fundamentos da Fisioterapia

**Semestre:** 1º matutino e noturno

**Professor:** Prof. Me. Flavio de Pádua Oliveira Sá Nery

### **Descrição do trabalho realizado:**

O presente relatório visa apresentar as atividades desenvolvidas no projeto de extensão realizado pelos alunos do 1º semestre do curso de Fisioterapia do UniFUNVIC. Sob a supervisão do Prof. Flavio de Pádua Oliveira Sá Nery, o projeto teve como objetivo principal criar e distribuir materiais informativos sobre as diversas áreas de atuação da Fisioterapia para a comunidade local.

A Fisioterapia é uma profissão essencial para a promoção da saúde e reabilitação de pacientes. No entanto, muitos membros da comunidade ainda desconhecem as possibilidades de tratamento e prevenção oferecidas por esta área. Assim, o projeto buscou informar e conscientizar a população sobre a importância da Fisioterapia, suas áreas de atuação e os benefícios que podem ser obtidos.

Diante disso, os alunos foram divididos em grupos para o desenvolvimento do material informativo. As etapas do projeto incluíram:

1. Pesquisa: Levantamento das principais áreas de atuação da Fisioterapia, como ortopedia, neurologia, pediatria, geriatria, entre outras.
2. Elaboração de Conteúdo: Criação de textos que explicassem de forma clara e acessível cada área de atuação. E ainda, o convite para que alguns profissionais da região pudessem participar do FUNVICAST (modalidade baseada nos Podcasts).

3. Design Gráfico: Desenvolvimento de folders atrativos, utilizando recursos visuais que facilitassem a compreensão das informações.
4. Distribuição: Entrega dos folders no Shopping de Pindamonhangaba – SP. E a divulgação do FUNVICAST nos meios de comunicação da instituição.

## Resultados

Ao longo do projeto, distribuídos diversos folders, alcançando um público estimado de 100 pessoas. Os feedbacks recebidos indicaram que a população ficou interessada nas informações, com muitas pessoas fazendo perguntas sobre a Fisioterapia e suas aplicações. Vale acrescentar que o FUNVICAST foi um sucesso, sendo relevante a participação de profissionais de renome na região para falar da Fisioterapia, tanto de maneira preventiva quanto a identificação de possíveis sintomas relacionados à processos patológicos.

## Conclusão

O projeto de extensão realizado pelos alunos do 1º semestre do curso de Fisioterapia foi um sucesso, contribuindo para a divulgação da profissão e aumentando a conscientização da comunidade sobre a importância da Fisioterapia. A experiência foi enriquecedora para os alunos, que puderam aplicar os conhecimentos teóricos em uma prática real e significativa.

## REGISTROS:







## **RELATÓRIO ATIVIDADE DE EXTENSÃO 2023**

**Cursos:** Biomedicina, Enfermagem, Educação Física, Farmácia, Fisioterapia, Nutrição e Odontologia.

**Disciplina:** Base de Biociências I

**Subáreas:** Epidemiologia Saúde Ambiental e Saúde Pública

**Semestre:** 3º matutino e noturno

**Professores:** Prof.<sup>a</sup> Dra. Elaine Cristina Alves Pereira / Prof. Dr. Matheus Diniz Gonçalves Coelho

### **Descrição do trabalho realizado:**

Participaram das atividades de extensão 83 alunos que estavam regularmente matriculados no 3º semestre dos cursos de saúde do UniFUNVIC.

As disciplinas de Epidemiologia e Saúde Pública trabalharam como atividades de extensão os seguintes assuntos: história natural da doença, níveis de prevenção, diferenciação entre doenças infecciosas e crônicas, prevalência das principais doenças que acometem a população brasileira, levantamento de dados epidemiológicos do município de Pindamonhangaba por meio do DataSUS, identificação dos principais agravos dos munícipes considerando cada etapa do ciclo de vida, o SUS como um direito do cidadão e dever do Estado, como os princípios e diretrizes do SUS acontecem na prática, a importância da Atenção Primária como ordenadora do sistema de saúde, a Estratégia de Saúde da Família (ESF) como modelo preferencial de ampliação da Atenção Primária, compreensão da territorialização e trabalho por área de abrangência, o papel da Equipe Multidisciplinar (e-Multi) no aumento do escopo de atendimento na Atenção Primária.

Os conceitos teóricos foram o alicerce para a elaboração de um trabalhado voltado para o primeiro nível de atenção à saúde, focado na Promoção da Saúde.

Os alunos foram divididos em grupos, que escolheram de acordo com a identificação das principais necessidades dos munícipes de Pindamonhangaba temas para elaboração de um carrossel digital com informações simples e objetivas que foram

vinculadas às redes sociais do UniFUNVIC e pessoal de cada aluno, a fim de alcançar o maior número de pessoas possível.

Os principais temas escolhidos pelos alunos foram: cuidados com a saúde bucal na infância, prevenção do câncer de próstata, orientações sobre alimentação saudável, estímulo à prática de atividade física, redução do tempo de telas para as crianças, prevenção do diabetes e hipertensão arterial, cuidados contra a dengue, orientações sobre a importância do aleitamento materno e calendário vacinal de adultos e crianças.

O carrossel criado pelos grupos tinha de 3 a 5 páginas, continha as informações mais relevantes sobre o assunto, direcionava o leitor à sites ou locais caso tivessem o desejo de informações mais detalhadas ou ajuda de profissionais de saúde do município de Pindamonhangaba e deixavam claro sua elaboração por estudantes dos cursos de saúde do UniFUNVIC.

A vinculação do carrossel nas redes sociais só foi liberada após correção realizada pelos professores das subáreas de Epidemiologia e Saúde Pública, e a elaboração do trabalho computou como nota para aprovação dos alunos.

Ao final do semestre os professores realizaram uma enquete entre os alunos para verificar a opinião dos mesmos sobre a elaboração do trabalho de extensão, recebendo um feedback positivo e sugestões muito interessantes de como ampliar o trabalho.

Entre as sugestões apareceram a criação de um PodCast, a criação de um programa de TV e o aumento da periodicidade de postagens nas redes sociais e estas tivessem um alcance ainda maior.

### **Conclusão:**

A proposta realizada para atividade de extensão foi cumprida na íntegra, com sucesso, tendo oportunidade de ampliação e aprimoramento para o próximo ano.



## **RELATÓRIO ATIVIDADE DE EXTENSÃO 2023**

**Cursos:** Biomedicina, Enfermagem, Educação Física, Farmácia, Fisioterapia, Nutrição e Odontologia.

**Disciplina:** Base de Biociências II

**Subáreas:** Primeiros Socorros e Patologia Geral

**Semestre:** 4º matutino e noturno

**Professores:** Prof.<sup>a</sup> Me. Denise Pereira de Lima Carvalho / Prof.<sup>a</sup> Dra. Susana Ungaro Amadei

### **Descrição do trabalho realizado:**

Este relatório apresenta as atividades desenvolvidas no projeto de extensão realizado pelos alunos do 4º semestre dos cursos da Saúde do UniFUNVIC.

Sob a supervisão das Professoras: Denise Pereira de Lima Carvalho e Susana Ungaro Amadei, o projeto teve como objetivo criar e divulgar materiais educativos nas redes sociais, visando conscientizar a comunidade sobre a importância dos primeiros socorros e a prevenção de patologias.

A atuação em primeiros socorros é fundamental para a promoção da saúde e segurança da comunidade. Muitas pessoas não têm acesso a informações básicas que podem salvar vidas em situações de emergência. Assim, o projeto buscou preencher essa lacuna, promovendo a educação e a conscientização sobre práticas seguras e eficazes em primeiros socorros.

Os alunos foram divididos em grupos para desenvolver o material informativo. As etapas do projeto incluíram:

1. Pesquisa: Levantamento de informações sobre as principais situações de emergência e primeiros socorros, além de patologias comuns e suas prevenções.
2. Elaboração de Conteúdo: Criação de textos explicativos e de fácil compreensão sobre os procedimentos de primeiros socorros e cuidados preventivos relacionados a patologias.

3. Design Gráfico: Desenvolvimento de posts e infográficos atrativos para redes sociais, utilizando recursos visuais que facilitassem a assimilação das informações.
4. Divulgação: Publicação dos materiais nas redes sociais da instituição, visando atingir um público amplo.

## **Resultados**

O projeto resultou na criação de diversos posts e infográficos, que foram compartilhados nas redes sociais do UniFUNVIC, alcançando diversas visualizações e interações. O feedback da comunidade foi bastante positivo, com muitos usuários agradecendo pelas informações e compartilhando os conteúdos com seus círculos sociais.

## **Conclusão**

O projeto de extensão realizado pelos alunos do 4º semestre dos cursos da área da saúde foi efetivo em promover a conscientização sobre primeiros socorros e prevenção de patologias na comunidade. Os alunos puderam aplicar os conhecimentos teóricos em um contexto prático, desenvolvendo habilidades de comunicação e educação em saúde.





## **RELATÓRIO ATIVIDADE DE EXTENSÃO 2023**

**Curso:** Fisioterapia

**Disciplina:** Práticas de Fisioterapia I

**Subáreas:** Fisioterapia em Saúde da Mulher, Fisioterapia em Saúde Coletiva e Fisioterapia em Pediatria

**Semestre:** 5º matutino e noturno

**Professores:** Prof.<sup>a</sup> Dra. Elaine Cristina Alves Pereira / Prof. Me. Marcio Rodrigues de Matos.

### **Descrição do trabalho realizado:**

Participaram das atividades de extensão 36 alunos que estavam regularmente matriculados no 5º semestre do curso de Fisioterapia do UniFUNVIC.

As disciplinas de Fisioterapia em Saúde da Mulher, Fisioterapia em Saúde Coletiva e Fisioterapia em Pediatria trabalharam como atividades de extensão os seguintes assuntos: a fase da mulher no climatério e os principais sintomas que diminuem a qualidade de vida, a incontinência urinária e o prolapso genital – a identificação dos sintomas e dos fatores de risco, as alterações fisiológicas do período gestacional, os principais sintomas que podem ser desenvolvidos durante a gestação, os cuidados maternos do período gestacional, a importância do pré-natal e identificação de doenças congênitas, a preparação para o parto e amamentação, a avaliação do desenvolvimento neuropsicomotor do bebê e a identificação de atrasos ou alterações e as principais doenças respiratórias e ortopédicas da criança.

Os conceitos teóricos foram o alicerce para a elaboração de um trabalhado voltado para o primeiro nível de atenção à saúde, com enfoque no trabalho da Fisioterapia na prevenção primária. Para tanto, foram discutidos também assuntos de saúde coletiva que apresentavam aos alunos o papel do fisioterapeuta como agente de saúde e seu papel dentro da Equipe Multiprofissional de Atenção Primária (e-Multi).

Os alunos foram divididos em grupos, que escolheram de acordo com a identificação das principais necessidades dos munícipes de Pindamonhangaba temas para elaboração de um carrossel digital com informações simples e objetivas que foram



vinculadas às redes sociais do UniFUNVIC e pessoal de cada aluno, a fim de alcançar o maior número de pessoas possível.

Os principais temas escolhidos pelos alunos foram: o conhecimento do calendário vacinal infantil, o prejuízo do bebê com o uso do andador, as alterações biomecânicas nos membros inferiores das crianças pela postura de sentar em “W” , as consequências do uso excessivo de telas por crianças, calendário vacinal da gestante e importância do pré-natal, divulgação dos principais marcos do desenvolvimento motor do bebê, cuidados com a criança com asma, a importância da prática de exercício físico durante a gestação, a prevenção da incontinência urinária e o incentivo de exercícios do assoalho pélvico em mulheres atletas,

O carrossel criado pelos grupos tinha de 3 a 5 páginas, continha as informações mais relevantes sobre o assunto, direcionava o leitor à sites ou locais caso tivessem o desejo de informações mais detalhadas ou ajuda de profissionais de saúde do município de Pindamonhangaba e deixavam claro sua elaboração por estudantes dos cursos de saúde do UniFUNVIC.

A vinculação do carrossel nas redes sociais só foi liberada após correção realizada pelos professores responsáveis e a elaboração do trabalho computou como nota para aprovação dos alunos.

Ao final do semestre os professores realizaram uma enquete entre os alunos para verificar a opinião dos mesmos sobre a elaboração do trabalho de extensão, recebendo um feedback positivo e sugestões muito interessantes de como ampliar o trabalho.

Entre as sugestões apareceram a criação de um PodCast, a criação de um programa de TV e o aumento da periodicidade de postagens nas redes sociais e estas tivessem um alcance ainda maior.

### **Conclusão:**

A proposta realizada para atividade de extensão foi cumprida na íntegra e com sucesso, tendo oportunidade de ampliação e aprimoramento para o próximo ano.



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC**



Credenciado pela portaria nº. 1.270, de 04/07/2019, D.O.U. nº 128, seção 1, pág. 59, de 05/07/2019

**Curso:** Fisioterapia

**Disciplina:** Práticas de Fisioterapia II

**Subáreas:** Fisioterapia Aquática; Fisioterapia em Gerontologia

**Semestre:** 6º matutino e noturno

**Professores:** Prof.<sup>a</sup> Dra. Vania Cristina dos Reis Miranda / Prof. Me. Keyleytonn Sthil Ribeiro.

### **Descrição do trabalho realizado:**

**TEMA:** Divulgação do conhecimento sobre o uso da água como recurso terapêutico para a população idosa.

**OBJETIVO:** Levar informação para a população idosa que participa de diferentes grupos, como usuários da Clínica Escola de Fisioterapia, de serviços de Fisioterapia, de ambientes de prática esportiva, Centro de convivência, Instituição de longa permanência e idosos moradores dos bairros, sobre o uso da água como recurso terapêutico.

**AÇÃO:** Os alunos foram orientados a formarem grupos e, baseado nos assuntos desenvolvidos nas disciplinas de Fisioterapia Aquática e Fisioterapia em Gerontologia, definir temas de pesquisa para auxiliar os idosos no entendimento do uso de recursos aquáticos além da ingestão de água para melhorar a qualidade de vida, seja no alívio da dor, na melhora da capacidade motora e cardiorrespiratória ou na saúde geral.

Após a definição dos temas os alunos foram solicitados a entregar um material contendo as informações, baseadas em suas pesquisas na literatura, segundo o cronograma de atividades. Este material foi corrigido pelos professores envolvidos para que a divulgação e orientações acontecessem no ambiente definido pelos alunos.

Os alunos realizaram as visitas aos locais no período estipulado e registraram o momento com fotos e vídeos, além da divulgação pelas mídias sociais.

## REGISTROS:

frente



verso











## ÁGUA *gelada*



### QUAIS OS BENEFÍCIOS ?

- REDUÇÃO DA DOR MUSCULAR
- CONTROLE DE EDEMA (INCHAÇO)
- DIMINUIÇÃO DA INFLAMAÇÃO
- ESTIMULA O SISTEMA IMUNOLÓGICO




### COMO UTILIZAR ?

- BANHO
- HIDROTERAPIA
- IMERSÃO EM ÁGUA
- COMPRESSA DE GELO
- PICOLÉ DE GELO

### QUANDO NÃO UTILIZAR ?


- PELE SENSÍVEL
- MACHUCADOS
- DIABETES
- INFECÇÕES DE PELE
- PROBLEMAS CIRCULATÓRIOS
- ALTERAÇÃO DE SENSIBILIDADE

## ÁGUA *quente*



### QUAIS OS BENEFÍCIOS ?

- AJUDA A REDUZIR A PRESSÃO ARTERIAL
- REDUZ DORES ARTICULARES
- MELHORA A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA
- GERA RELAXAMENTO MUSCULAR



### COMO UTILIZAR ?

- BANHO QUENTE
- HIDROTERAPIA
- COMPRESSA QUENTE

### QUANDO NÃO UTILIZAR ?

- PELE SENSÍVEL
- MACHUCADOS
- DIABETES
- INFECÇÕES DE PELE
- PROBLEMAS CIRCULATÓRIOS
- ALTERAÇÃO DE SENSIBILIDADE

# 5 BENEFÍCIOS DA HIDROTERAPIA PARA IDOSOS

## 1. Alivia dores musculares



## 2. Reduz do inchaço



## 5. Melhora a respiração



## 3. Estimula o convívio social



## 4. Fortalece os músculos



Projeto de extensão  
6º período de Fisioterapia

**UniFUNVIC**  
CENTRO  
UNIVERSITÁRIO

## A IMPORTÂNCIA DA INGESTÃO DE ÁGUA PARA OS IDOSOS



- Os idosos têm uma maior necessidade de hidratação devido a mudanças fisiológicas relacionadas à idade.
- A ingestão adequada de água é essencial para a saúde e bem-estar dos idosos.



### Benefícios da ingestão de água para os idosos:

- Melhora a função cognitiva e a memória.
- Ajuda na digestão e previne a constipação.
- Mantém a pele saudável e hidratada.
- Regula a temperatura corporal.
- Melhora a função renal e previne infecções do trato urinário.

### Dicas para aumentar a ingestão de água:

- Beba pelo menos 8 copos de água por dia.
- Tenha uma garrafa de água sempre à mão.
- Consuma alimentos ricos em água, como frutas e vegetais.
- Evite bebidas diuréticas, como café e álcool.
- Estabeleça lembretes para beber água ao longo do dia.



### Sinais de desidratação nos idosos:

- Boca seca e lábios rachados.
- Urina escura e com odor forte.
- Tonturas e fraqueza.
- Confusão mental e irritabilidade.
- Diminuição da elasticidade da pele.



- A ingestão adequada de água é fundamental para a saúde e bem-estar dos idosos.
- Estar atento aos sinais de desidratação e adotar hábitos saudáveis de hidratação são essenciais para garantir uma boa qualidade de vida na terceira idade.

CUIDE DA SUA SAÚDE NA TERCEIRA IDADE, HIDRATE-SE ADEQUADAMENTE!

**UniFUNVIC**









# Benefícios do exercício feito em meio aquático

## hidroterapia x Hidroginástica



A hidroginástica é utilizada quando se quer aumentar sua força e resistência muscular, ganho de massa muscular, ou seja, ganhar condicionamento físico no geral, além de melhorar suas condições respiratórias e cardíacas. Enquanto a hidroterapia é mais utilizada na recuperação e tratamento de doenças, lesões e casos de pós-operatório, situações que precisam de um trabalho físico mais leve e específico, além de necessitar de maior atenção do profissional com o paciente.

## Água quente x fria



Tanto a água fria quanto a quente irão ajudar no alívio da dor devido a teoria das comportas da dor, mas elas devem ser utilizadas de forma diferente dependendo do objetivo que queremos alcançar. Por exemplo a água quente não é indicada quando se tem presença de inflamação, pois como ela gera uma vaso dilatação, ela tende a piorar o quadro de edema, nesse caso é recomendado o uso de água fria. Já em casos de tensão muscular a água quente é mais recomendada, pois ela gera um estado de relaxamento. Agora quando falamos em hidroginástica a água pode tanto ser fria quanto quente, porém a temperatura não deve passar de 30°C. Algumas pesquisas relatam que quanto maior for a temperatura da água maior será o aumento das temperaturas corporais, da frequência cardíaca, do volume de transpiração e do volume de circulação do sangue periférico.

## Benefícios do exercício dentro da água



- Sistema músculo esquelético: analgesia, promove um relaxamento muscular.
- Sistema respiratório: melhora da condição respiratória devido resistência à expansão torácica - exercício respiratório. Eleva o trabalho respiratório em até 65%, proporcionando uma melhora na capacidade aeróbica e trocas gasosas mais efetivas.
- Sistema cardiovascular: aumento do débito cardíaco (aumento de 60% do volume ventral); Redução de edemas.
- Sistema renal: aumenta fluxo sanguíneo nos rins levando à maior excreção do sódio que é acompanhada por água livre, criando parte do efeito diurético da imersão.

## Importância do consumo de água



É muito importante o consumo de água durante o exercício físico, mesmo que esse exercício seja realizado em meio aquático, pois ainda que dentro da água o corpo transpire e sua perda de água, assim como nutrientes e sais minerais, além claro de uma possível desidratação devido a baixa ingestão de água.

A água tem o papel de transportar nutrientes e energia para os músculos e outros tecidos, um déficit hídrico pode reduzir o desempenho e aumentar a possibilidade de ocorrer uma complicação térmica.

Trabalho realizado pelos alunos de fisioterapia 6º semestre noturno - Unifunvic

Prof. Me. Marcio Rodrigues de Matos  
Coordenador do Curso de Fisioterapia