



comse

ANAIS DE EVENTO DO

**CONGRESSO
MULTIDISCIPLINAR
DE SAÚDE ESPORTIVA**

**LARYSSA MARIA RIBEIRO ARAÚJO
VITOR SOUZA RIBEIRO**

EP
EDITORA
PASTEUR

ANAIS

CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR DE SAÚDE ESPORTIVA

PRESIDENTE

VITOR SOUZA RIBEIRO

VICE-PRESIDENTE

LARYSSA MARIA RIBEIRO ARAÚJO

DIRETOR DICENTE DE PESQUISA

LARYSSA MARIA RIBEIRO ARAÚJO

DIRETOR DOCENTE

GABRIEL ALBUQUERQUE TORRES KAMINSKI

DIRETOR DOCENTE DE PESQUISA

GABRIEL ALBUQUERQUE TORRES KAMINSKI



2023

2023 by Editora Pasteur
Copyright © Editora Pasteur

Editor Chefe:

Dr. Guilherme Barroso Langoni de Freitas

Corpo Editorial:

Dr. Alaercio Aparecido de Oliveira
(Faculdade INSPIRAR, UNINTER, CEPROMEC e Força Aérea Brasileira)
Dra. Aldenora Maria Ximenes Rodrigues
MSc. Bárbara Mendes Paz
(Universidade Estadual do Centro-Oeste - PR)
Dr. Daniel Brustolin Ludwig
(Universidade Estadual do Centro-Oeste - PR)
Dr. Durinézio José de Almeida
(Universidade Estadual de Maringá - PR)
Dr. Everton Dias D'Andréa
(University of Arizona/USA)
Dr. Fábio Solon Tajra
(Universidade Federal do Piauí - PI)
Francisco Tiago dos Santos Silva Júnior
(Universidade Federal do Piauí - PI)
Dra. Gabriela Dantas Carvalho
Dr. Geison Eduardo Cambri
MSc. Guilherme Augusto G. Martins
(Universidade Estadual do Centro-Oeste - PR)

Dr. Guilherme Barroso Langoni de Freitas
(Universidade Federal do Piauí - PI)
Dra. Hanan Khaled Sleiman
(Faculdade Guairacá - PR)
MSc. Juliane Cristina de Almeida Paganini
(Universidade Estadual do Centro-Oeste - PR)
Dr. Lucas Villas Boas Hoelz
(FIOCRUZ - RJ)
MSc. Lyslian Joelma Alves Moreira
(Faculdade Inspira - PR)
Dra. Márcia Astrês Fernandes
(Universidade Federal do Piauí - PI)
Dr. Otávio Luiz Gusso Maioli
(Instituto Federal do Espírito Santo - ES)
Dr. Paulo Alex Bezerra Sales
MSc. Raul Sousa Andreza
MSc. Renan Monteiro do Nascimento

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Editora Pasteur, PR, Brasil)

A663, ARAÚJO, LARYSSA MARIA RIBEIRO. CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR DE SAÚDE ESPORTIVA. Organizadores: Comissão Organizadora do Congresso Multidisciplinar de saúde esportiva – Irati: Pasteur, 2023. 1 livro digital; 20 p.; il.

Modo de acesso: Internet

ISBN: 9 78-65-6029-063-1

<https://doi.org/10.59290/978-65-6029-063-1>

1. Medicina 2. Carreira. 3. Ciências da Saúde.

I. Título.

CDD 610
CDU 61

PREFÁCIO



A história da Grécia antiga, iniciada por volta de 1100 a.C., deixou um legado notável, especialmente através dos ensinamentos de seus filósofos. Os debates na Ágora eram uma rotina, refletindo a busca pelo conhecimento e a crença na importância do exercício diário para assemelhar-se aos deuses. Hoje, diante das preocupações com a saúde global, evidenciam-se os benefícios do exercício contra doenças como a obesidade, contrapondo a atualidade sedentária e alimentos ultraprocessados.

A visão contemporânea da saúde destaca a integralidade do processo, descentralizando o manejo profissional. No âmbito esportivo, equipes multidisciplinares, envolvendo psicólogos, psiquiatras e nutricionistas, ganham destaque, indicando uma tendência para o futuro da saúde esportiva.

Diante dessa compreensão, o Congresso Multiprofissional de Saúde Esportiva surge como um espaço essencial para acadêmicos e profissionais. Proporcionando palestras sobre exercício físico e modelos de atuação no mercado de trabalho, busca gerar reflexões, fornecer informações e quebrar preconceitos. O objetivo foi impactar positivamente a sociedade, contribuindo para a formação de profissionais comprometidos com a promoção da saúde através do exercício físico e disseminando conceitos e conhecimentos voltados para o bem-estar e saúde física.



SUMÁRIO

O ATENDIMENTO HUMANIZADO À GESTANTE COMO FORMA DE PREVENIR A VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA	1
A INFLUÊNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GLICEMIA.....	2
CUIDADOS PALIATIVOS: A IMPORTÂNCIA DA COMUNICAÇÃO NO CUIDADO DO PACIENTE EM FASE TERMINAL.....	3
A IMPORTÂNCIA DO SONO EM ATLETAS DE ALTA PERFORMANCE: UMA REVISÃO DE LITERATURA.....	4
O ATENDIMENTO HUMANIZADO À GESTANTE COMO FORMA DE PREVENIR A VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA	5
CUIDADOS PALIATIVOS: A IMPORTÂNCIA DA COMUNICAÇÃO NO CUIDADO DO PACIENTE EM FASE TERMINAL.....	6
DECLÍNIO HORMONAL E SUAS CONSEQUÊNCIAS NA ALTA PERFORMANCE	7
NUTRIÇÃO COMO MECANISMO FACILITADOR PARA REABILITAÇÃO DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR.....	8
BENEFÍCIOS DA CRIOTERAPIA NO MMA	9
A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR NA PREVENÇÃO DE LESÕES DO MANGUITO ROTADOR	10
OS BENEFÍCIOS DA CRIOTERAPIA NO BOXE	11
ALIMENTAÇÃO COMO FERRAMENTA PARA CORREÇÃO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL	12
DESAFIOS DO PACIENTE COM HIPOTIREOIDISMO NO EMAGRECIMENTO.....	13
INFLUÊNCIA DOS CALÇADOS APROPRIADOS NA PREVENÇÃO DA SÍNDROME DO ESTRESSE TIBIAL	14



O ATENDIMENTO HUMANIZADO À GESTANTE COMO FORMA DE PREVENIR A VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA

Laiza Leite de Andrade.¹, Bárbara Marina dos Santos Passarinho.¹, Ana Carolina Ruiz.¹

¹ Faculdade Morgana Potrich, FAMP. Mineiros, Go.

Palavras-chave: Violência Obstétrica; Parto; Humanização; Gestante.

INTRODUÇÃO: A violência obstétrica pode ser definida como um tratamento desrespeitoso à mulher gestante, podendo manifestar-se por meio da violência física, verbal ou sexual com a utilização de intervenções e procedimentos desnecessários. Tais operações são consideradas inapropriadas quando não houver motivos que ameacem a saúde da gestante ou do bebê para realizar tal ação. **OBJETIVO:** Discutir a importância da atenção humanizada à gestante como forma de ofertar tranquilidade e confiança durante a gestação e principalmente durante o parto, sendo um momento delicado para a paciente. **REVISÃO:** A realidade brasileira é caracterizada por proporcionar procedimentos cirúrgicos que abusam e são humilhantes para as mulheres, as mesmas ainda não são informadas e até mesmo é negado a elas o direito a um acompanhante, o que é considerado uma violação dos direitos reprodutivos e sexuais da mulher. As intervenções devem acontecer somente quando são necessárias e ainda, a mulher deve participar de todas as decisões junto aos profissionais que a acompanham. O exercício de humanizar o atendimento à gestante visa reduzir práticas intervencionistas desnecessárias que possam trazer riscos maternos e fetais, como as cesarianas de forma indiscriminada. Dessa forma, é de extrema importância capacitar todos os profissionais que atuam nesse âmbito para que o parto humanizado esteja presente em todas as instituições. **CONCLUSÃO:** O crescente número de cesáreas no Brasil mostra a importância de discutir o atendimento humanizado como uma opção de diminuir a ocorrência de cesáreas desnecessárias. A violência obstétrica ainda é pouco reconhecida pela sociedade como um problema de saúde pública e concomitante a isso, a maioria das gestantes não tem conhecimento sobre o parto humanizado e nem sabem os seus direitos. Portanto, é indispensável que informações sejam transmitidas a essas mulheres para que tenham uma gestação bem-sucedida e sem traumas até o nascimento do bebê.

A INFLUÊNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA GLICEMIA

Priscilla De Sá Madeira ¹, Aura Fatima Ribeiro de Faria ¹, Rafael Ferreira Martins ²

¹ Faculdade Morgana Potrich, FAMP. Mineiros, GO; ² Centro Universitário de Mineiros. Mineiros, GO

Palavras-chave: Diabetes Mellitus; Exercícios Físicos; Insulina.

INTRODUÇÃO: A Diabetes Mellitus (DM) é uma alteração do metabolismo da glicose e consequentemente da insulina, uma vez que elas são dependentes. A Diabetes Mellitus pode ser causada em decorrência da inatividade do pâncreas em produzir insulina ou a presença de fatores que se opõem a ação dessa substância. A DM é classificada em tipo I e II. A tipo I é causada pela destruição total das células beta- pancreáticas, já a tipo II é decorrente da deficiência relativa ou da resistência à insulina. Para evitar complicações como acidose, excesso de perda de glicose na urina, cardiopatias e outras complicações o paciente deve mudar os hábitos alimentares e praticar exercícios físicos. Neste texto, será abordado a importância das atividades físicas no tratamento da DM. **OBJETIVO:** O estudo realizado tem como objetivo realizar uma revisão da literatura sobre a importância da prática dos exercícios físicos para o controle glicêmico nos pacientes com Diabetes Mellitus tipo I e do tipo II. **REVISÃO:** Os benefícios gerados pelos exercícios físicos na sensibilidade da insulina foram associados a melhorias nas vias metabólicas na utilização da glicose. A prática de treinamentos resistidos, aumentam a síntese de glicogênio no músculo esquelético e a sensibilidade a insulina. Isso ocorre, pois, os receptores de insulina e os transportadores de glicose, são aprimorados pelo exercício ao longo prazo. Outros fatores importantes são que o exercício prolongado melhora o controle glicêmico, representado pelos valores reduzidos da hemoglobina A1c e a taxa máxima de consumo de oxigênio aumentará como resultado da atividade física, pois os exercícios aumentam a atividade das enzimas oxidativas do músculo esquelético. As tecnologias emergentes relacionadas com a diabetes, como os monitores contínuos de glicose, os sistemas automatizados de administração de insulina e a administração de glucagon solubilizado, estão a demonstrar eficácia na preservação da homeostase da glicose durante e após o exercício nesta população de doentes. **CONCLUSÃO:** Portanto, a partir das informações supracitadas, pode se afirmar que os exercícios físicos resistidos e aeróbicos beneficiam pessoas com diabetes mellitus tipo I e tipo II. Entretanto, há necessidade de incentivar o paciente a exercitar, pois existe várias barreiras impedindo a prática, como: obesidade, falta de tempo, questões financeiras, o conhecimento insuficiente entre os educadores físicos. Para prescrever exercícios, no controle de diabetes, é necessário considerar como a fisiologia do treinamento físico interage com a fisiopatologia dessa doença crônica. Além do mais, não existe apenas um tipo de exercício que apresenta benefícios para o tratamento do DM, podendo ser atividades aeróbicas, circuitos de alta e baixa densidade e treinos de força.

CUIDADOS PALIATIVOS: A IMPORTÂNCIA DA COMUNICAÇÃO NO CUIDADO DO PACIENTE EM FASE TERMINAL

Bárbara Marina dos Santos Passarinho¹, Laiza Leite de Andrade¹, Ana Carolina Ruiz¹

¹ Faculdade Morgana Potrich, FAMP. Mineiros, GO

Palavras-chave: Cuidado Paliativo; Humanização; Equipe Interdisciplinar; Morte.

INTRODUÇÃO: os cuidados paliativos constituem um campo interdisciplinar de cuidados totais, ativos e integrais, destinados a melhorar a qualidade de vida do paciente sem possibilidades de cura e dos seus familiares, por meio da avaliação correta e do tratamento adequado para o alívio da dor e dos sintomas decorrentes da fase avançada de uma doença, além de proporcionar suporte psicossocial e espiritual, em todos os estágios, desde o diagnóstico de uma doença incurável até o período de luto da família. Para isso, a forma como a notícia é comunicada contribui bastante e deve ser pautada na empatia, humanização e solidariedade com aquele de quem se trata. **OBJETIVO:** avaliar a forma como a notícia é transmitida ao paciente pela equipe de saúde e a percepção dos pacientes e familiares a respeito do processo de comunicação da informação sobre o quadro clínico e prognóstico do paciente em cuidados paliativos. **REVISÃO:** a relevância da comunicação entre a equipe de saúde e o paciente na terminalidade é bastante significativo, visto que a condição em que ele se encontra coloca-o em situações que, às vezes, são difíceis de compreender por serem caracterizadas pela dor e pelo sofrimento, que geram angústia e depressão. Diante disso, a comunicação é uma das habilidades que devem ser empregadas pela equipe para se estabelecer um vínculo positivo com o paciente e seus familiares. No âmbito dos cuidados paliativos, a comunicação realizada de forma adequada é considerada como um pilar fundamental para a implementação de tal prática. Trata-se de um suporte que o paciente pode empregar para expressar seus anseios. Para isso, precisa de um cuidado integral e humanizado, que só é possível quando os profissionais envolvidos recorrem às suas habilidades de comunicação, essencialmente, com o paciente em fase terminal, para estabelecer uma relação efetiva com ele, oferecendo maior segurança e conforto nessa fase. Estes cuidados preveem a ação de uma equipe interdisciplinar, onde cada profissional reconhecendo o limite da sua atuação contribuirá para que o paciente, em estado terminal, tenha dignidade na sua morte. **CONCLUSÃO:** a importância do cuidar centrado no paciente em sua totalidade, e não, apenas, em sua doença é de extrema relevância. Com isso, o relacionamento interpessoal entre os profissionais da saúde envolvidos e o paciente em fase terminal e seus familiares funciona como uma ferramenta imprescindível para a promoção dos cuidados paliativos nessa etapa da vida, haja vista que lhes permite esclarecer dúvidas, através de uma linguagem verbal e não verbal que seja simples, acessível, empática e humanizada, oferecendo segurança para que os pacientes exteriorizem suas angústias e seus medos.

A IMPORTÂNCIA DO SONO EM ATLETAS DE ALTA PERFORMANCE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Luís Gustavo Zago Nascimento¹, Ana Cecília Amâncio Vieira¹, Viviane de Oliveira Dantas¹, Thyago José Arruda Pacheco²

¹ Universidade Católica de Brasília, UCB. Brasília, DF; ² Universidade de Brasília, UnB. Brasília, DF

Palavras-chave: Privação do Sono; Performance Esportiva; Atletas Profissionais; Qualidade do Sono.

INTRODUÇÃO: Para a devida homeostasia do corpo, a manutenção adequada do sono é essencial. A análise deste é feita em conjunto quantidade e qualidade. Dessa forma, o sono ideal, em adultos, apresenta uma duração entre 7 e 9 horas, em ciclos de 90 minutos, dividido em duas fases, sendo uma caracterizada por movimentos rápidos dos olhos (REM) e outra sem movimentos rápidos dos olhos (NREM), responsável por conservar energia e regenerar o sistema nervoso central. Entretanto, uma grande parte dos atletas de alto rendimento não estão atingindo uma duração mínima de 7 horas, comprometendo a recuperação corporal e o respectivo desempenho esportivo. **OBJETIVO:** Esta revisão apresenta como objetivo a pesquisa, dentro da literatura atual, sobre a importância do sono em atletas de alta performance, apresentando alguns dos malefícios que a privação de sono causa ou possa causar futuramente ao organismo de um atleta profissional. **REVISÃO:** O sono é fundamental para a homeostase celular e manutenção das funções endócrina e imunológica, necessárias para a recuperação muscular. Além disso, ele atua na recuperação do sistema nervoso, permitindo o aprendizado de novas habilidades motoras. Visto isso, a privação do sono causa vários efeitos prejudiciais ao corpo, como o aumento dos níveis de cortisol o que aumenta a degradação e reduz a síntese proteica, prejudicando a recuperação muscular. A privação também reduz a psicomotricidade, a coordenação motora fina, funções motoras que exigem tempos de reação rápidos e causa a perda de função motora grossa. A diminuição da resistência aeróbica está associada com a privação de sono, devido à redução das reservas de glicogênio. A falta de sono também está associada ao aparecimento de dores crônicas ou agudas e ao aumento do risco de lesões futuras, visto que os treinos excessivos realizados pelos atletas profissionais associados à falta de sono causam um desequilíbrio na relação estresse-recuperação, fundamental para uma boa performance. **CONCLUSÃO:** Com a análise dos estudos escolhidos, evidencia-se que a qualidade do sono está relacionada intimamente com o desempenho de atletas de alta performance. Portanto, a privação do sono compromete a performance esportiva, impactando negativamente na recuperação mental e física do atleta.

O ATENDIMENTO HUMANIZADO À GESTANTE COMO FORMA DE PREVENIR A VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA

Laiza Leite de Andrade¹, Bárbara Marina dos Santos Passarinho¹, Ana Carolina Ruiz¹

¹ Faculdade Morgana Potrich, FAMP. Mineiros, GO.

Palavras-chave: Violência Obstétrica; Parto; Humanização; Gestante.

INTRODUÇÃO: A violência obstétrica pode ser definida como um tratamento desrespeitoso à mulher gestante, podendo manifestar-se por meio da violência física, verbal ou sexual com a utilização de intervenções e procedimentos desnecessários. Tais operações são consideradas inapropriadas quando não houver motivos que ameacem a saúde da gestante ou do bebê para realizar tal ação. **OBJETIVO:** Discutir a importância da atenção humanizada à gestante como forma de ofertar tranquilidade e confiança durante a gestação e principalmente durante o parto, sendo um momento delicado para a paciente. **REVISÃO:** A realidade brasileira é caracterizada por proporcionar procedimentos cirúrgicos que abusam e são humilhantes para as mulheres, as mesmas ainda não são informadas e até mesmo é negado a elas o direito a um acompanhante, o que é considerado uma violação dos direitos reprodutivos e sexuais da mulher. As intervenções devem acontecer somente quando são necessárias e ainda, a mulher deve participar de todas as decisões junto aos profissionais que a acompanham. O exercício de humanizar o atendimento à gestante visa reduzir práticas intervencionistas desnecessárias que possam trazer riscos maternos e fetais, como as cesarianas de forma indiscriminada. Dessa forma, é de extrema importância capacitar todos os profissionais que atuam nesse âmbito para que o parto humanizado esteja presente em todas as instituições. **CONCLUSÃO:** O crescente número de cesáreas no Brasil mostra a importância de discutir o atendimento humanizado como uma opção de diminuir a ocorrência de cesáreas desnecessárias. A violência obstétrica ainda é pouco reconhecida pela sociedade como um problema de saúde pública e concomitante a isso, a maioria das gestantes não tem conhecimento sobre o parto humanizado e nem sabem os seus direitos. Portanto, é indispensável que informações sejam transmitidas a essas mulheres para que tenham uma gestação bem-sucedida e sem traumas até o nascimento do bebê.

CUIDADOS PALIATIVOS: A IMPORTÂNCIA DA COMUNICAÇÃO NO CUIDADO DO PACIENTE EM FASE TERMINAL

Bárbara Marina dos Santos Passarinho.¹, Laiza Leite de Andrade.¹, Ana Carolina Ruiz.¹

¹ Faculdade Morgana Potrich, FAMP. Mineiros, GO.

Palavras-chave: Cuidado Paliativo; Humanização; Equipe Interdisciplinar; Morte.

INTRODUÇÃO: os cuidados paliativos constituem um campo interdisciplinar de cuidados totais, ativos e integrais, destinados a melhorar a qualidade de vida do paciente sem possibilidades de cura e dos seus familiares, por meio da avaliação correta e do tratamento adequado para o alívio da dor e dos sintomas decorrentes da fase avançada de uma doença, além de proporcionar suporte psicossocial e espiritual, em todos os estágios, desde o diagnóstico de uma doença incurável até o período de luto da família. Para isso, a forma como a notícia é comunicada contribui bastante e deve ser pautada na empatia, humanização e solidariedade com aquele de quem se trata. **OBJETIVO:** avaliar a forma como a notícia é transmitida ao paciente pela equipe de saúde e a percepção dos pacientes e familiares a respeito do processo de comunicação da informação sobre o quadro clínico e prognóstico do paciente em cuidados paliativos. **REVISÃO:** a relevância da comunicação entre a equipe de saúde e o paciente na terminalidade é bastante significativo, visto que a condição em que ele se encontra coloca-o em situações que, às vezes, são difíceis de compreender por serem caracterizadas pela dor e pelo sofrimento, que geram angústia e depressão. Diante disso, a comunicação é uma das habilidades que devem ser empregadas pela equipe para se estabelecer um vínculo positivo com o paciente e seus familiares. No âmbito dos cuidados paliativos, a comunicação realizada de forma adequada é considerada como um pilar fundamental para a implementação de tal prática. Trata-se de um suporte que o paciente pode empregar para expressar seus anseios. Para isso, precisa de um cuidado integral e humanizado, que só é possível quando os profissionais envolvidos recorrem às suas habilidades de comunicação, essencialmente, com o paciente em fase terminal, para estabelecer uma relação efetiva com ele, oferecendo maior segurança e conforto nessa fase. Estes cuidados preveem a ação de uma equipe interdisciplinar, onde cada profissional reconhecendo o limite da sua atuação contribuirá para que o paciente, em estado terminal, tenha dignidade na sua morte. **CONCLUSÃO:** a importância do cuidar centrado no paciente em sua totalidade, e não, apenas, em sua doença é de extrema relevância. Com isso, o relacionamento interpessoal entre os profissionais da saúde envolvidos e o paciente em fase terminal e seus familiares funciona como uma ferramenta imprescindível para a promoção dos cuidados paliativos nessa etapa da vida, haja vista que lhes permite esclarecer dúvidas, através de uma linguagem verbal e não verbal que seja simples, acessível, empática e humanizada, oferecendo segurança para que os pacientes exteriorizem suas angústias e seus medos.

DECLÍNIO HORMONAL E SUAS CONSEQUÊNCIAS NA ALTA PERFORMANCE

Giovanna Alves e Lima.¹, Isabela Deusdará.¹, Pérola, Caroline Lucas Rodrigues.¹, Vitor Souza Ribeiro.¹, Renato Philipe De Sousa.¹

¹ Centro Universitário Atenas, UNIATENAS. Paracatu, MG.

Palavras-chave: Hormonal; Alta Performance; Testosterona.

INTRODUÇÃO: O alto rendimento é a meta de todos os atletas que estão em uma competição, o que configura uma grande exigência para eles. Em virtude disso, é importante destacar que os hormônios têm um papel fundamental nesse cenário, agindo de forma direta e indireta no desenvolvimento do atleta ao influenciar aspectos como: o desenvolvimento muscular e a força; o metabolismo; a recuperação; a modulação do estresse e ainda as regulações de funções respiratórias e cardiovasculares. **OBJETIVO:** Evidenciar a importância de alguns hormônios para os praticantes de modalidades esportivas de alto rendimento. **REVISÃO:** Como os hormônios têm um papel muito importante na atividade física, em especial na alta performance, tanto seu aumento quanto o seu déficit podem interferir de forma significativa no desempenho dos atletas. Alguns exemplos destes hormônios incluem: hormônio do crescimento (GH), hormônios tireoidianos (T3 e T4), cortisol e testosterona. O GH atua no crescimento corporal e no metabolismo, tendo funções como a reparação tecidual, a queima de gordura e ainda no desenvolvimento muscular. Já os hormônios T3 e T4 agem regulando a produção energética e o metabolismo, e, quando em falta, podem diminuir a capacidade de realização do exercício, bem como favorecer o ganho de peso e a fadiga. A testosterona, por sua vez, é um esteroide produzido principalmente pelos testículos, mas também, em menor quantidade pelos ovários e glândulas suprarrenais. Seu papel é fomentar a recuperação tecidual, além de promover aumento da resistência, força e volume da massa muscular. Quando em baixos níveis, a testosterona pode gerar efeitos negativos como perda de massa, redução da força e da capacidade de recuperação. O cortisol, conhecido como “hormônio do estresse”, quando em níveis ideais atua regulando a resposta imune e os níveis de açúcar no sangue. Mas, quando em excesso, pode causar efeitos negativos, tais como a redução da recuperação muscular, supressão imunológica e ainda aumentar as chances de lesões. Esses hormônios, quando no envelhecimento, apresentam uma redução fisiológica de seus níveis, o que afeta negativamente a performance esportiva ao proporcionar diminuição da força, da capacidade de recuperação muscular durante o exercício físico. Mas o déficit hormonal não é o único fator a influenciar o alto rendimento, pois a quantidade de treino, a intensidade, a nutrição, descanso e os fatores genéticos também exercem influência nesse contexto. **CONCLUSÃO:** Dessa forma percebe-se que apesar de não serem os únicos fatores influentes na alta performance os hormônios apresentam papel crucial no exercício, de modo que seus níveis, seja em excesso ou em déficit podem determinar o rendimento do atleta.

NUTRIÇÃO COMO MECANISMO FACILITADOR PARA REABILITAÇÃO DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR.

Vitor Souza Ribeiro¹, Hallison Severino Barbosa², Anderson Dias Meira Miguel³, Carlos Eduardo Martins Cassiano⁴, Renato Philipe De Sousa⁵

¹ Centro Universitário Atenas, UNIATENAS. Paracatu, MG.

Palavras-chave: Nutrição; Reabilitação; Lesão; LCA.

INTRODUÇÃO: Alta performance requer o máximo do corpo, mesmo em condições que possam comprometer a saúde. Sabe-se, que nessas situações os riscos de lesões aumentam e o ligamento cruzado anterior (LCA) é frequentemente rompido no futebol. Assim, a nutrição atua como facilitador do processo de reabilitação, ao fornecer um ambiente adequado ao organismo para a recuperação de uma lesão. **OBJETIVO:** Mostrar como a nutrição auxilia no processo de reabilitação em atletas que lesionam o LCA. **REVISÃO:** O aporte calórico necessário é um fator crucial para reabilitação, uma vez que pode ter aumento da demanda calórica após a lesão de LCA. Além disso, a quantidade de proteína ingerida deve ser aumentada, pois a construção de massa muscular é fundamental para estabilizar o joelho e não sobrecarregar o LCA. Ademais, o nível de hidratação tem de ser levado em consideração, pois ele trabalha fazendo a termorregulação, transporte de nutrientes e lubrificação das articulações. **CONCLUSÃO:** Com base no tema discutido acima, pode-se inferir que a nutrição desempenha um papel complementar na reabilitação do LCA, e profissionais da área devem instruir o paciente, a fim de obterem melhores resultados no processo de reabilitação.

BENEFÍCIOS DA CRIOTERAPIA NO MMA

Vitor Souza Ribeiro ¹, Giovanna Alves e Lima ¹, Anderson Dias Meira Miguel ¹, Carlos Eduardo Martins Cassiano ¹, Renato Philipe De Sousa ¹

¹ Centro Universitário Atenas, UNIATENAS. Paracatu, MG.

Palavras-chave: Crioterapia; MMA; Recuperação.

INTRODUÇÃO: Entender a individualidade de cada esporte é fundamental para área da saúde, isso porque as modalidades esportivas têm diferentes exposições à riscos durante as competições. O MMA (Artes marciais mistas, em português) é caracterizado como um dos esportes mais perigosos, devido ao contato físico intenso durante minutos, de modo que os competidores sofrem golpes consideráveis, principalmente em regiões de tórax e de cabeça. Nesse sentido, a crioterapia tem grande importância no MMA, pois vem como ferramenta auxiliadora no processo de cuidado do atleta. **OBJETIVO:** Elucidar como a crioterapia influencia significativamente no desenvolvimento dos atletas em práticas esportivas como o MMA. **REVISÃO:** A crioterapia desempenha um papel importante em esportes como o MMA por promover uma recuperação muscular acelerada, de modo a reduzir os intervalos entre os treinos ou luta. Além disso, há uma melhora significativa na circulação sistêmica, haja vista que temperaturas baixas causam a vasoconstrição e quando o corpo é reaquecido tem-se um efeito rebote nos vasos sanguíneos, melhorando o aporte de nutrientes para os tecidos do corpo. Nesse sentido, a diminuição do extravasamento de proteína e fluidos corporais ocorre por causa da redução da permeabilidade vascular, minimizando o processo inflamatório. Por fim, a queda da temperatura pode diminuir os impulsos nervosos e dessensibilizar os receptores de dor, facilitando a volta as atividades rotineiras do atleta com menor tempo. **CONCLUSÃO:** Diante do exposto, entende-se que a crioterapia no MMA traz vários benefícios para o atleta, podendo gerar uma significativa melhora na recuperação entre os treinos.



A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR NA PREVENÇÃO DE LESÕES DO MANGUITO ROTADOR

Anderson Dias Meira Miguel ¹, Hallison Severino Barbosa ¹, Vitor Souza Ribeiro ¹,
Patrick Alkimim Barral ¹, Renato Philipe Souza ¹

¹ Centro Universitário Atenas, UNIATENAS. Paracatu, MG.

Palavras-chave: Prática da Atividade Física; Prevenção de Lesões; Manguito Rotador.

INTRODUÇÃO: O sistema locomotor humano compreende o sistema muscular, esquelético e articular e desempenha funções ímpares para sobrevivência e qualidade de vida, tais como a locomoção, suporte e proteção do corpo. Nesse sentido, a articulação do ombro apresenta-se como uma das mais complexas e com grande mobilidade, a saber o manguito rotador (MR) é composta pelos músculos: supraespinhal, subescapular, infraespinhal e redondo menor, não somente há participação de ligamentos que ajudam a estabilizar o MR como, o ligamento Glenoumeral superior, glenoumeral médio e o glenoumeral inferior, bem como participa dessas estruturas os ossos; úmero, omoplata e clavícula. Nesse sentido, o MR apresenta-se como um grande desafio para a medicina esportiva, pois devido a sua grande funcionalidade, e visto a sua alta necessidade na prática do exercício físico, pode alterar sua fisiologia normal e acarretar em lesões importantes.

OBJETIVO: Esta revisão tem como fim demonstrar e ressaltar a importância da atividade física (AF) regular como forma de prevenção de lesões no manguito rotador (MR), a partir das literaturas atuais. **REVISÃO:** Foram evidenciados que o processo de envelhecimento humano, o uso excessivo e repetitivo do ombro e as lesões agudas, como quedas, acidentes ou impactos direto ao ombro, estão diretamente ligadas a lesão do MR, quadros como, tendinite do MR, síndrome do impacto do ombro, lesão parcial e total do MR e Bursite subacromial estão diretamente relacionados a tais fatores de risco supracitados. Nesse sentido, foi evidenciado que práticas AF, como levantamento lateral, rotação externa e interna do ombro, natação, ioga e pilates entre outros, com o intuito de fortalecer os músculos que compõem o MR, bem como a correta biomecânica do exercício, o controle de peso e a melhoria da circulação podem reduzir a taxa de lesão dos componentes anatômicos do ombro, pois buscam aumentar a flexibilidade, mobilidade e estabilidade dessas estruturas. Além disso, foi evidenciado que a prática de aquecimento anteposto as AF podem auxiliar na prevenção de lesões do MR, por ativar fibras musculares suporte e recrutar a quebra do glicogênio muscular para iniciar a AF. **CONCLUSÃO:** A partir da análise minuciosa de diversificados estudos escolhidos, foi possível evidenciar que a prática regular de exercícios físicos e o aquecimento anteposto a essa prática pode reduzir substancialmente a taxa de lesões do MR, portanto, fica evidente que as AF como, natação, musculação, pilates entre outras são indicadas para todas as faixas etárias, na busca por evitar lesões dos componentes do MR.

OS BENEFÍCIOS DA CRIOTERAPIA NO BOXE

Carlos Eduardo Martins Cassiano ¹, Anderson Dias Meira Miguel ¹, Patrick Alkimim Barral ¹, Renato Philipe Souza ¹

¹ Centro Universitário Atenas, UNIATENAS. Paracatu, MG.

Palavras-chave: Boxe; Artes Maciais; Crioterapia.

INTRODUÇÃO: O boxe, ou também chamado de pugilismo, é um esporte de combate e arte marcial, na qual os atletas usam apenas o punho tanto para atacar quanto para se defender, que ocorre por rounds ou assaltos, em uma arena cercada por cordas, chamada de ringue. Não só a luta, mas também toda a fase de preparação exige muito do atleta e de sua musculatura como um todo. Sendo assim, como esporte altamente lesivo, o uso da crioterapia seria de extrema importância. Visto que a crioterapia é um método centenar, que envolve a aplicação de temperaturas extremamente baixas no corpo, usado para tratar lesões musculoesqueléticas, disfunções neurológicas e traumáticas. É um recurso barato, de fácil acesso e não possui efeitos colaterais. Sua ampla aplicação permite o tratamento de lesões traumático-ortopédicas agudas, linfáticas e também queimaduras, objetivando redução do edema e da dor, também diminui a espasticidade muscular. **OBJETIVO:** Esta revisão tem como fim demonstrar os benefícios que a crioterapia traz, para um atleta do boxe. **REVISÃO:** Foram evidenciados que os atletas sofrem muitas lesões musculoesqueléticas no decorrer de sua carreira, principalmente atletas profissionais, devido ao alto desempenho. Nesse sentido foi demonstrado que a crioterapia ajuda na redução da inflamação nos tecidos musculares e articulações resultando em uma recuperação muscular mais rápida após treinos intensos e competições, ajuda também no alívio da dor, devido ao efeito analgésico, também há o aumento do fluxo sanguíneo, devido à aplicação do frio seguida pelo reaquecimento durante a crioterapia provoca resposta vasomotora, assim, causando a vasodilatação reativa, que melhora a oxigenação dos tecidos musculares, e promovendo a remoção de resíduos metabólicos. A crioterapia também tem importante ação na recuperação psicológica, devido a redução do estresse, e promove o relaxamento resultando na melhora do bem-estar geral. **CONCLUSÃO:** Embora a crioterapia ofereça tantos benefícios para os boxeadores, cada indivíduo reage de uma maneira, por isso vale salientar que a supervisão de profissionais qualificados é extremamente necessária para se obter os resultados desejados. De forma geral, a crioterapia traz bastantes benefícios e realmente pode ajudar muitos atletas a alcançar limites não pensados anteriormente. Pois fica entendido que a crioterapia no boxe pode reduzir lesões musculares e pode aumentar a regeneração muscular, melhorar a recuperação psicológica, melhora o desempenho e reduz edemas resultantes de lesões ou traumas.



ALIMENTAÇÃO COMO FERRAMENTA PARA CORREÇÃO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

Pérola Caroline Lucas ¹, Giovanna Alves e Lima ¹, Isabela Deusdará Paixão ¹, Renato Philipe de Sousa ¹

¹ Centro Universitário Atenas, UNIATENAS. Paracatu, MG.

Palavras-chave: Hipertensão Arterial; Alimentação; Estilo de Vida; Obesidade.

INTRODUÇÃO: A hipertensão arterial sistêmica afeta cerca de 36 milhões de indivíduos no Brasil com uma média de 300 mil mortes anuais causadas pela doença. Apesar de ser uma doença silenciosa, a sua prevalência exige cuidados complexos e dispendiosos, sendo importante o diagnóstico precoce seguido do tratamento adequado. Dentre os fatores externos que corroboram ao aumento dos níveis da pressão arterial, destacam-se os hábitos alimentares inadequados, o sedentarismo, o etilismo e o tabagismo. Com as evoluções sociais e tecnológicas, o indivíduo moderno possui cada vez mais a necessidade de reduzir o tempo gasto com tarefas cotidianas, como se alimentar e praticar exercícios físicos. Dessa forma, torna-se compreensível o aumento no consumo de produtos ultraprocessados, valorizando a praticidade e não o teor nutricional, isso faz com que ocorram déficits na saúde o desenvolvimento de comorbidades, como a hipertensão arterial sistêmica. **OBJETIVO:** Evidenciar o efeito positivo causado por uma alimentação equilibrada na prevenção e controle da hipertensão arterial. **REVISÃO:** A alimentação desempenha papel decisivo no tratamento e prevenção da hipertensão arterial. Com uma alimentação balanceada pode-se minimizar os riscos da doença e melhorar a saúde cardiovascular de forma geral. Alguns fatores que auxiliam tal contexto é a redução no consumo de alimentos processados, tais como os enlatados, que possuem altos teores de sódio, conservantes e outros aditivos químicos que prejudicam a saúde do indivíduo. Assim, deve-se buscar uma dieta rica em frutas e vegetais que são fontes de vitaminas, minerais e fibras, incluindo-os em todas as refeições, bem como optando pela substituição de alimentos refinados por suas versões integrais. Além disso, deve-se destacar a necessidade de controlar o tamanho das porções e limitar o consumo de álcool, cafeína, gorduras saturadas e trans. **CONCLUSÃO:** A obesidade, histórico familiar, estresse e envelhecimento estão associados ao desenvolvimento da hipertensão, o que só reforça a ideia de que uma mudança de hábitos cotidianos é de suma importância preventiva para a pressão alta. Portanto, evidencia-se que as reações metabólicas derivadas da dieta, hábitos e estilo de vida estão diretamente relacionadas ao surgimento de morbididades.

DESAFIOS DO PACIENTE COM HIPOTIREOIDISMO NO EMAGRECIMENTO

Isabela Deusdará Paixão ¹, Giovanna Alves e Lima ¹, Pérola Caroline Lucas Rodrigues ¹, Renato Philipe de Sousa ¹

¹ Centro Universitário Atenas, UNIATENAS. Paracatu, MG.

Palavras-chave: Hipotireoidismo; Emagrecimento; Obesidade; Hormônios.

INTRODUÇÃO: O hipotireoidismo afeta 18 milhões de brasileiros, e um dos problemas associados é a dificuldade no emagrecimento, podendo evoluir para casos de obesidade e sendo difícil o retorno para o peso ideal. A importância de debater mais sobre esse tema é a obesidade ser um fator fundamental para o declínio da qualidade de vida e ser responsável, no Brasil, por 168 mil mortes por ano. **OBJETIVO:** Demonstrar como pacientes com hipotireoidismo enfrentam dificuldades no emagrecimento, caso não faça o tratamento adequado. **REVISÃO:** No hipotireoidismo o metabolismo se torna mais lento, pois há uma queda no metabolismo basal, que está em prática quando o indivíduo está em descanso e seu corpo continua fazendo suas funções como a queima das calorias, gastando o mínimo de energia necessária para manter suas funções, fazendo com que o corpo do indivíduo não elimine as calorias necessárias, sendo um dos desafios para o combate à obesidade; Pacientes com hipotireoidismo podem apresentar disfunções no apetite, como o impulso para uma alimentação mais calórica, buscando o consumo de alimentos ricos em calorias, resultando em um desequilíbrio na dieta, sendo, assim, outra problemática para a batalha contra a obesidade. A baixa produção de hormônios, sintetizados pela glândula tireoide podendo levar à alterações na retenção de líquidos, deixando estes acumulados em tecidos e cavidades do corpo, o mesmo ocorre com o sal e fluidos corporais, sendo mais um empecilho no emagrecimento do paciente com hipotireoidismo. **CONCLUSÃO:** Pessoas com hipotireoidismo devem buscar auxílio médico e realizar acompanhamentos frequentes, para que haja um tratamento adequado e específico de acordo com suas deficiências hormonais, com o propósito de que o emagrecimento não seja um desafio, diminuindo, assim, os casos de pacientes com hipotireoidismo que apresentam obesidade.

INFLUÊNCIA DOS CALÇADOS APROPRIADOS NA PREVENÇÃO DA SÍNDROME DO ESTRESSE TIBIAL

Patrick Alkmim Barral ¹, Anderson Meira Dias Miguel ¹, Vitor Souza Ribeiro ¹,
Hallison Severino Barbosa ¹, Renato Philipe De Sousa ¹

¹ Centro Universitário Atenas, UNIATENAS. Paracatu, MG.

Palavras-chave: Canelite; Calçados; Atividades Físicas; Síndrome do Estresse Tibial.

INTRODUÇÃO: Síndrome do estresse tibial, popularmente conhecida como canelite é uma condição que causa dor e inflamação na camada mais profunda da tibia, osso localizado na parte interna da perna, decorrente de inúmeros fatores desencadeantes. Comumente diagnosticada em pessoas que praticam esportes de alta intensidade como triatletas, corredores, saltadores e até mesmo em militares, está fortemente vinculada com esforço e repetição em diversas modalidades e ambientes. Dessa forma a escolha dos calçados apropriados desempenham um papel importante na prevenção da síndrome, devido sua tecnologia voltada para estabilidade, proteção, amortecimento e segurança de cada pessoa.

OBJETIVO: O tipo de pesquisa a ser realizado neste trabalho, será uma revisão de literatura, no qual será obtida informações através de livros, dissertações e artigos científicos selecionados por meio de (livros, sites de banco de dados, etc.) informações que atendam ao tema, para que seja possível complementar este estudo e proporcionar um breve, porém, inicial debate sobre a revisão integrativa da importância dos calçados na prevenção da síndrome do estresse tibial. **REVISÃO:** Os calçados desempenham um papel crucial na prevenção de lesões, seja durante atividades físicas intensas, práticas esportivas ou até mesmo durante o dia a dia. Um par de calçados adequados podem fazer total diferença na proteção dos pés e redução dos riscos de lesões, como decorrente da sobrecarga dos músculos e tecidos ao redor da tibia (síndrome do estresse tibial), lesão dolorosa associada a atividades físicas de impacto, má biomecânica do movimento, calçados inadequados, fraqueza muscular, falta de aquecimento adequado entre outros. A prevenção é possível por meio de técnicas e medidas fundamentais para correção do problema e o tratamento envolve uma abordagem multidisciplinar, que pode incluir repouso, redução de atividades físicas de impacto, fisioterapia, alongamento e fortalecimento muscular. **CONCLUSÃO:** Síndrome do estresse tibial (canelite) é uma lesão dolorosa multifatorial que afeta a tibia e está geralmente associada a atividades físicas de impacto e calçados não adequados. É importante estar atentos aos sinais e sintomas, buscar tratamento e adotar medidas preventivas para evitar seu surgimento. Orientações de profissionais da área esportiva além da escolha adequada dos calçados são de suma importância para manutenção da saúde e longevidade no esporte.

ÍNDICE REMISSIVO



Alimentação.....	12	Humanização.....	1, 3, 5, 6
Alta Performance.....	7	Insulina.....	2
Artes Maciais.....	11	LCA.....	8
Atividades Físicas.....	14	Lesão.....	8
Atletas Profissionais.....	4	Manguito Rotador.....	10
Boxe.....	11	MMA.....	9
Calçados.....	14	Morte.....	3, 6
Canelite.....	14	Nutrição.....	8
Crioterapia.....	9, 11	Obesidade.....	12, 13
Cuidado Paliativo.....	3, 6	Parto.....	1, 5
Diabetes Mellitus.....	2	Performance Esportiva.....	4
Emagrecimento.....	13	Prática da Atividade Física.....	10
Equipe Interdisciplinar.....	3, 6	Prevenção de Lesões.....	10
Estilo de Vida.....	12	Privação do Sono.....	4
Exercícios Físicos.....	2	Qualidade do Sono.....	4
Gestante.....	1, 5	Reabilitação.....	8
Hipertensão Arterial.....	12	Recuperação.....	9
Hipotireoidismo.....	13	Síndrome do Estresse Tibial.....	14
Hormonal.....	7	Testosterona.....	7
Hormônios.....	13	Violência Obstétrica.....	1, 5

ANAIS DE EVENTO DO

**CONGRESSO
MULTIDISCIPLINAR
DE SAÚDE ESPORTIVA**



comse

ORGANIZAÇÃO

PRESIDENTE

VITOR SOUZA RIBEIRO

VICE-PRESIDENTE

LARYSSA MARIA RIBEIRO ARAÚJO

DIRETOR DICIENTE DE PESQUISA

LARYSSA MARIA RIBEIRO ARAÚJO

DIRETOR DOCENTE

GABRIEL ALBUQUERQUE TORRES KAMINSKI

DIRETOR DOCENTE DE PESQUISA

GABRIEL ALBUQUERQUE TORRES KAMINSKI

