

# PROJETO SALUTARE: AÇÕES PARA ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Damaris Pereira Rossmann, Fabrícia de Oliveira Falcão, Isabella Ezita Vieira Silva, Angelica Festugato de Figueiredo, Bruna dos Anjos Rodrigues, Daiana Maria de Souza, Gabrielly Ferreira da Silva, Jéssica Salles Queiroz, Joyce Souza Santos Manetti, Lorena Lima de Almeida, Mikaele Gerke, Samira Clara Baloneque Frizzera Sarmento, Alexandre Souza Morais, Andressa Garcia Nicole.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO - CAMPUS SÃO MATEUS  
lameve@ufes.br

## INTRODUÇÃO E OBJETIVO

O projeto de extensão Salutare é desenvolvido pela Liga Acadêmica de Medicina do Estilo de Vida na Enfermagem (LAMEVE) em três instituições de ensino superior no norte do Espírito Santo, com o intuito de colaborar com estudantes de graduação na construção, retomada e consolidação de comportamentos saudáveis.

### Fundamentos teóricos e metodológicos do Salutare:

- Modelo de Promoção à Saúde de Nola Pender
- Medicina do Estilo de Vida
- Taxonomias NANDA, NIC e NOC.

**Objetivo:** Descrever as ações desenvolvidas no âmbito do projeto Salutare.

## AÇÕES E RESULTADOS

a) elaboração, capacitação por meio de simulação e *peer learning* e implementação de um programa de acompanhamento de enfermagem para gestão do estilo de vida, individual e personalizado, incluindo o mapeamento de conjuntos de diagnósticos, resultados esperados e intervenções de enfermagem, fundamentados no Modelo de Promoção à Saúde de Pender e na abordagem da Medicina do Estilo de Vida. De julho a outubro/2023 foram acompanhados 27 pacientes e realizadas 116 consultas.

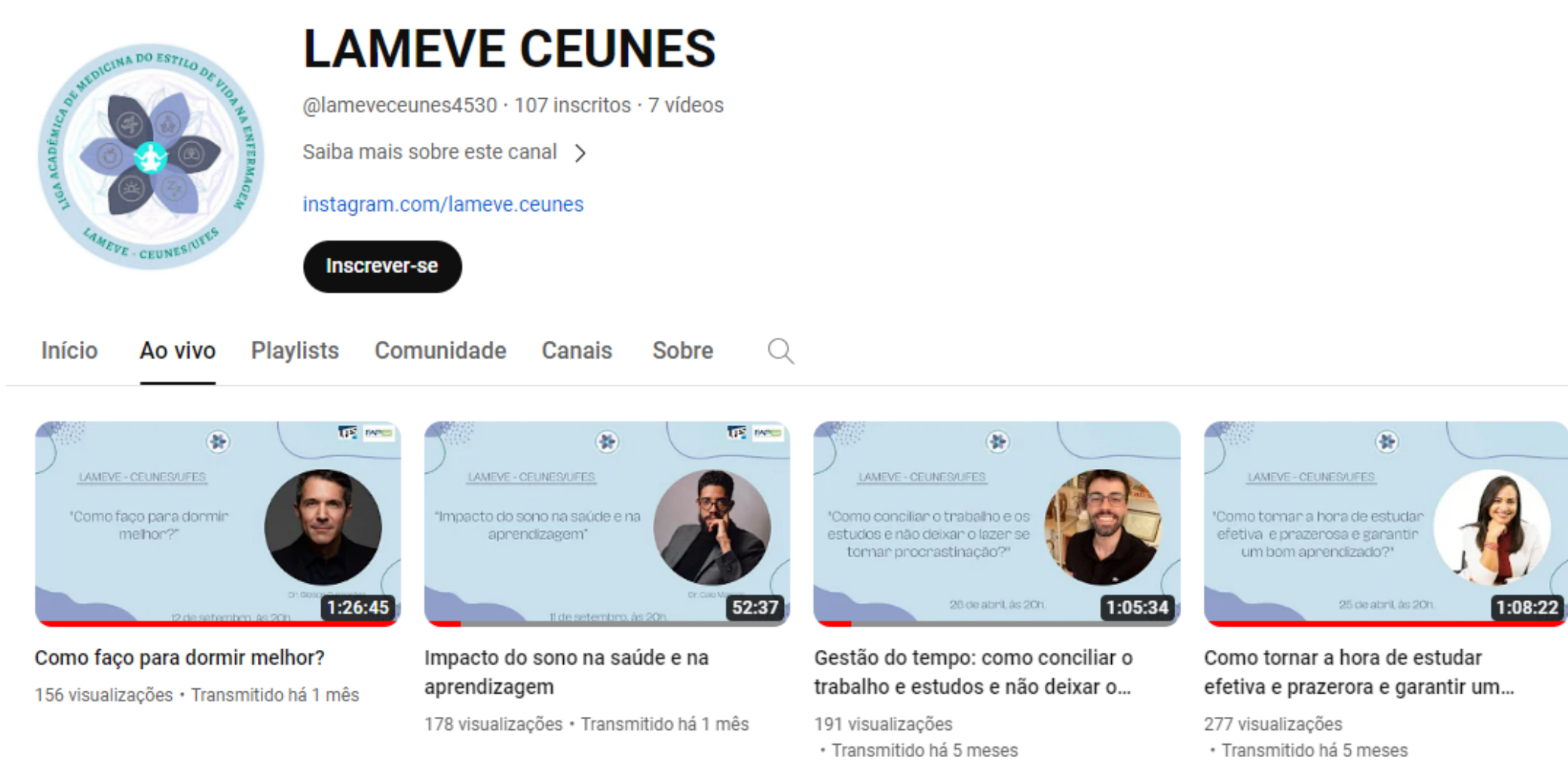
b) produção de catálogo com **Mapeamento de recursos comunitários** para uma vida saudável baseada nos pilares da MEV;

c) ações educativas sobre **montagem do prato saudável, composição corporal e roleta de perguntas** sobre comportamentos saudáveis; e



### d) oficinas temáticas.

As oficinas on-line “O tempo não para: como organizar meus estudos?” e “Por que ficar sem dormir para estudar não funciona?” foram transmitidas e salvas no canal da liga no Youtube. Participaram ao vivo cerca de 140 estudantes e houve 468 visualizações no Youtube. A avaliação do evento foi: excelente (90%), participariam de outros eventos ou indicariam (100%), palestra muito boa (90%), e contribuiu para o aprendizado de técnicas de gestão do tempo (100%).



A oficina “Estresse e ansiedade: será que são vilões?” foi realizada presencialmente, com práticas de yoga, mindfulness e palestra sobre manejo da ansiedade e estresse. Participaram 30 estudantes e avaliação do evento foi: excelente (100%), participariam de outros eventos ou indicariam (100%), palestra muito boa (90%), práticas muito boas (100%), e contribuiu para o aprendizado de técnicas para lidar com estresse e ansiedade (100%).



## CONCLUSÃO

O Salutare desenvolveu ações coletivas para difusão de conhecimentos e reflexão sobre comportamentos protetivos à saúde, assim como proporcionou a experiência de acompanhamento individual e personalizado para mudança do estilo de vida.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Centro Universitário Norte do Espírito Santo (CEUNES/UFES - Campus São Mateus) pelo suporte técnico e infraestrutura para realização desta ação extensionista; às instituições de ensino superior Centro Universitário Vale do Cricaré e Faculdade Multivix pela parceria; à FAPES pelo apoio financeiro por meio do Edital n.º 12/2022 - Universal de Extensão.

## REFERÊNCIAS

- Rippe JM. Manual of Lifestyle Medicine. New York: CRC Press, 2021.
- Santi DB, Nogueira IS, Baldissera VDA. O Modelo de Nola Pender para promoção da saúde do adolescente: Revisão integrativa. REME Rev Min Enferm. [Internet]. 5 de junho de 2023 [citado 31 de agosto de 2023];27. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rem/article/view/40440>
- Herdman TH, Kamitsuru S, Lopes CT. Diagnósticos de enfermagem da NANDA-I: definições e classificação - 2021-2023. 12 ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.
- Johnson M, Moorhead S, Maas ML, Swanson E. Classificação dos Resultados de Enfermagem - NOC. 6 ed. São Paulo: Elsevier, 2020.
- Bulechek GM, Butcher HK, Dochterman J, Wagner CM. Classificação das Intervenções de Enfermagem - NIC. 7 ed. São Paulo: Elsevier, 2020.