

# 3ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

## INSCRIÇÕES:

15/04/2021 A 22/05/2021 >>>>



## INTERVENÇÃO INFORMATIVA DO “PADRÃO IDEAL” NO ÂMBITO DA PLATAFORMA DIGITAL INSTAGRAM: EQUILÍBRIO ENTRE CORPO E SAÚDE

**Alice Victória de Melo COELHO<sup>1</sup>; Chrysler Ariany Flores de MELO<sup>1</sup>; Carola Catalina  
Navarro HURTADO<sup>1</sup>**

1. Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil.

\*Autor correspondente: licevmelo100@gmail.com

Com o passar do tempo, o ideal de beleza sempre atingiu mais as mulheres do que os homens. Na era paleolítica, mulheres gordas com seios e quadris mais largos eram consideradas um símbolo de beleza e fertilidade, como pode ser visto na estátua de Vênus de Willendorf, esculpida entre 28.000 e 250.000 AC. Porém nas últimas décadas, a indústria da moda definiu sua beleza física a partir de uma aparência extremamente magra, padrão “modelo de passarela”, esse fator criou uma tendência global que associa a perda de peso à saúde e ao bem-estar, criando uma obsessão no corpo perfeito ocasionando transtornos alimentares e psicológicos, como anorexia e bulimia, podendo trazer diversas complicações para a saúde da pessoa caso não seja identificada e tratada. Com isso, ter um corpo esguio não é um indício de uma pessoa completamente saudável. Ser considerada uma pessoa de peso normal não significa necessariamente que não exista a possibilidade de adquirir doenças como hipertensão arterial, diabetes ou dislipidemia, embora essas doenças afetem mais as pessoas

# 3ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

## INSCRIÇÕES:

15/04/2021 A 22/05/2021 >>>>



obesas. Tudo depende da história clínica e das características de cada indivíduo. Pessoas que não praticam exercícios todos os dias, alimentam-se de forma inadequada, fumam e ingerem bebidas alcoólicas, tem maior probabilidade de sofrer de problemas de saúde, porém, algumas pessoas com sobrepeso levam uma vida normal, têm alimentação nutricional suficiente, fazem exercícios e estão livres de quaisquer doenças. Sob esse viés, será desenvolvida uma conta na plataforma Instagram com o intuito de oferecer informações, dicas e curiosidades sobre diversos temas, abrangendo a todos que tiverem interesse no assunto abordado, visando agregar à comunidade. A conta será acompanhada de um mini *e-book* gratuito, ilustrando de forma simples e dinâmica, orientações sobre os temas propostos, oferecendo também orientações em relação à alimentação saudável, com dicas de alimentos ricos em nutrientes para serem consumidos no dia a dia, exercícios para o bem estar da mente como o yoga e do corpo como alongamentos e atividades físicas básicas com materiais que o leitor possua em casa, além de fornecer informações sobre os principais exames laboratoriais indicados para exames de rotina. Enfatizamos que o referido *e-book* deixa claro a não exclusão ou substituição da consulta médica, guiando o leitor para que faça somente uma auto avaliação no seu modo de viver. Utilizando como exemplo o cálculo do IMC, o leitor será orientado em como utilizá-lo, dividindo seu peso (em quilogramas) pelo quadrado de sua altura (em metros), que é altura x altura. Esta é uma forma rápida e fácil de avaliar o nível de gordura de cada pessoa, por isso é o preditor internacional de obesidade adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Assim como o IMC, a circunferência abdominal é outra medida importante para indicar possíveis problemas de saúde envolvendo o indivíduo. Embora o excesso de gordura corporal traga uma série de prejuízos à saúde, o local onde ela se acumula também pode aumentar os riscos de mortalidade. Em vista disso e de outros fatores, tudo tem a ver com o estilo de vida de cada indivíduo. Estar abaixo do peso, dieta pobre em todos os tipos de nutrientes, ter um estilo de vida sedentário e fumar só pioram tanto seu corpo quanto sua mente. As emoções estéticas não incluem

# 3ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

## INSCRIÇÕES:

15/04/2021 A 22/05/2021 >>>>



apenas alegria, prazer e aspectos positivos, sentimentos desagradáveis e negativos também fazem parte das emoções estéticas. Através de técnicas terapêuticas milenares, é possível prevenir doenças e curar desordens emocionais e espirituais, gerando saúde e bem-estar. As terapias alternativas são opções diferentes de tratamento para as doenças, como por exemplo, o Yoga que traz muitos benefícios, como reduzir a ansiedade, melhorar o sono, fortalecer o tônus muscular e a flexibilidade, bem como melhorar o sistema imunológico. Este exercício pode ser realizado todos os dias para melhor funcionamento da mente e do organismo. Praticar exercícios físicos, manter a alimentação equilibrada e livrar-se de todos os vícios que circulam por você é essencial, mas descuidos acontecem, realizar trocas saudáveis pode ser uma solução para conseguir encontrar um equilíbrio natural, pois só assim conseguimos cuidar do nosso corpo e mente, reduzindo os riscos de maiores patologias e garantindo a saúde em geral.

**PALAVRAS-CHAVE:** Instagram; Saúde; Estética; Informação; E-book