

PUCRS | Biblioteca Central Irmão José Otão



COMO INSERIR O NÚMERO DE PÁGINA EM TRABALHOS ACADÊMICOS



MARISTA

PUCRS | Biblioteca Central
Irmão José Otão



Inserir números de páginas – regras gerais

- ✓ A **capa não deve ser contada** para a paginação;
- ✓ Todas as folhas, **a partir da folha de rosto**, devem ser contadas sequencialmente;
- ✓ A numeração **só deve aparecer** a partir da primeira folha da parte textual, a primeira folha após o sumário (normalmente na folha que começa a Introdução);
- ✓ O número deve aparecer no **canto superior direito**, a 2 cm das bordas da folha, em fonte menor que 12.



Inserir números de páginas – a partir da Introdução

7

1 INTRODUÇÃO

A preocupação com a saúde e qualidade de vida da população têm sempre motivado o desenvolvimento de novas tecnologias capazes de auxiliar na busca de um melhor condicionamento e bem-estar físico (ALBASINI; KRAUSE; REMBITZKI, 2010). Dentre as tecnologias disponíveis, podemos citar as plataformas vibratórias. É de conhecimento que a vibração atua diretamente no sistema osteomuscular e, quando associada a exercícios físicos, é capaz de promover a reabilitação, condicionamento e a manutenção da estrutura muscular e óssea (FATTORINI et al., 2006; ROELANTS et al., 2004).

Plataformas vibratórias são muito utilizadas em academias e em clínicas de reabilitação (DE OLIVEIRA et al., 2011; RONNESTAD, 2004), mas o treinamento com vibração foi especialmente importante para uso como contramedida à exposição à microgravidade, onde o uso desse tipo de treinamento ajuda na manutenção da densidade óssea e na redução da atrofia muscular (DIETER, 2005; PAIVA & FILHO, 2013; DE MORAES SILVA, 2011).

Segundo Shang et al. (2013), ocorrem muitas mudanças no corpo humano devido à microgravidade, como a desregulação imunológica, a perda de condicionamento cardiovascular, a diminuição da massa óssea e a atrofia muscular. Os protocolos de treinamento físico, mais utilizados para contrabalançar essas alterações são o treino de resistência e a combinação deste com a vibração (QUIRINO & PEDRO, 2012). Exercícios de resistência com ou sem vibração mostraram-se efetivos em reduzir os efeitos do acamamento e reduzem a consequente perda muscular nos membros inferiores (MIOKOVIC et al., 2014).

Hallal, Marques e Gonçalves (2010) constataram a eficácia do treinamento vibratório associado a protocolos de exercícios, mostrando aumento na secção transversa das fibras e redução do teor de gordura no tecido muscular, bem como um aumento na força, potência e atividade dos músculos analisados (KERSCHAN-SCHIND et al., 2001; MORAS et al., 2006; CARDINALE e LIM, 2003; CORMIE et al., 2006; DAVID et al., 2008; REES et al., 2007).

Outro equipamento que foi especialmente concebido para treinamento em ambiente de microgravidade é o *flywheel* (BERG & TESCH, 1994, 1998). Cotter et al. (2015) examinaram o efeito de um programa de alta intensidade, utilizando esse dispositivo, que age independentemente da gravidade, na manutenção da função do músculo esquelético e na capacidade aeróbia, durante a suspensão unilateral de membros inferiores (ULLS). Os resultados encontrados mostraram que houve uma mitigação dos efeitos da microgravidade simulada durante o protocolo ULLS.

- ✓ A **numeração da página** deve constar a partir da Introdução;
- ✓ Mas, a **contagem** das páginas deve iniciar a partir da folha de rosto.





Inserir números de páginas – Word

The screenshot displays the Microsoft Word interface. The 'Layout' ribbon is active, and the 'Quebras de Página' (Page Breaks) menu is open. A blue arrow points to the 'Próxima Página' (Next Page) option, which is highlighted. The background shows a table of contents with page numbers.

| Item | Page Number |
|-------------------------|-------------|
| SUMÁRIO | 8 |
| S (TÓPICO 17) | 9 |
| DADE | 10 |
| OS SENTIDOS | 12 |
| IA CLÍNICA | 14 |
| | 14 |
| | 145 |
| | 146 |
| | 14 |
| | 147 |
| A OBTENÇÃO DA LIBERDADE | 148 |
| | 149 |
| 4.2.2 Sinceridade | 159 |
| 4.2.3 Compaixão | 20 |
| 4.2.4 Contentamento | 21 |
| 4.2.5 Verdade | 21 |
| 5 CONCLUSÃO | 22 |
| REFERÊNCIAS | 23 |

Posicione o cursor no final da página anterior (ao final do sumário) à que deve ser numerada.

No menu superior, clique em:
Layout > Quebras > Quebra de Seção > Próxima Página



Inserir números de páginas – Word

DICA

Clique no ícone ¶ para confirmar se a quebra de seção foi criada.

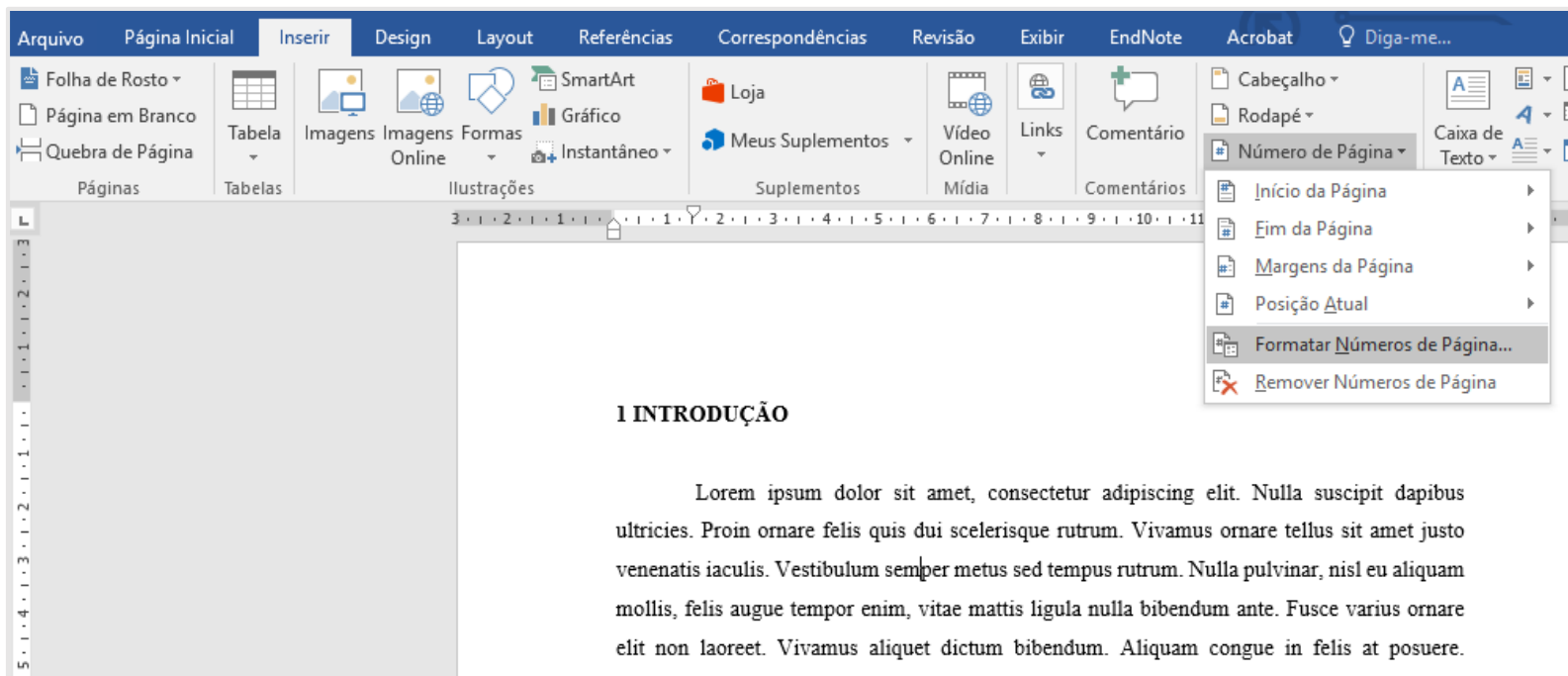
The screenshot shows the Microsoft Word interface with the 'Inserir' (Insert) tab selected. The ribbon includes options for 'Colar', 'Fonte', 'Parágrafo', and 'Estilo'. The 'Parágrafo' group contains a section break icon (¶) which is highlighted with a blue box. Below the ribbon, a table of contents is displayed with the following entries:

| 1 | → → INTRODUÇÃO8¶ |
|-------|---|
| 2 | → → TRILHAS CONCEITUAIS (TÓPICO 17)9¶ |
| 3 | → → PRINCÍPIOS DE LIBERDADE10¶ |
| 4 | → → A TRANSFORMAÇÃO DOS SENTIDOS12¶ |
| 4.1 | → → CONCEITOS DA FILOSOFIA CLÍNICA14¶ |
| 4.1.1 | → → Historicidade14¶ |
| 4.1.2 | → → Submodos145¶ |
| 4.1.3 | → → Estrutura de pensamento146¶ |
| 4.1.4 | → → Tópicos14¶ |
| 4.1.5 | → → Partilhante147¶ |
| 4.2 | → → CINCO PRINCÍPIOS PARA OBTENÇÃO DA LIBERDADE148¶ |
| 4.2.1 | → → Perdão149¶ |
| 4.2.2 | → → Sinceridade159¶ |
| 4.2.3 | → → Compaixão20¶ |
| 4.2.4 | → → Contentamento21¶ |
| 4.2.5 | → → Verdade21¶ |
| 5 | → → CONCLUSÃO22¶ |
| | → → REFERÊNCIAS23¶ |

At the bottom of the page, a section break icon (¶) is shown with the text 'Quebra de seção (próxima página)'. A blue arrow points to this icon.



Inserir números de páginas – Word



Com o cursor na primeira página a ser numerada, clique na aba:

**Inserir > Número de
Página > Formatar
Números de Página...**



Inserir números de páginas – Word

Formatar número de página

Formato do número: 1, 2, 3, ...

Incluir número do capítulo

Capítulo inicia com estilo: Título 1

Usar separador: - (hífen)

Exemplos: 1-1, 1-A

Numeração da página

Continuar da seção anterior

Iniciar em: 7

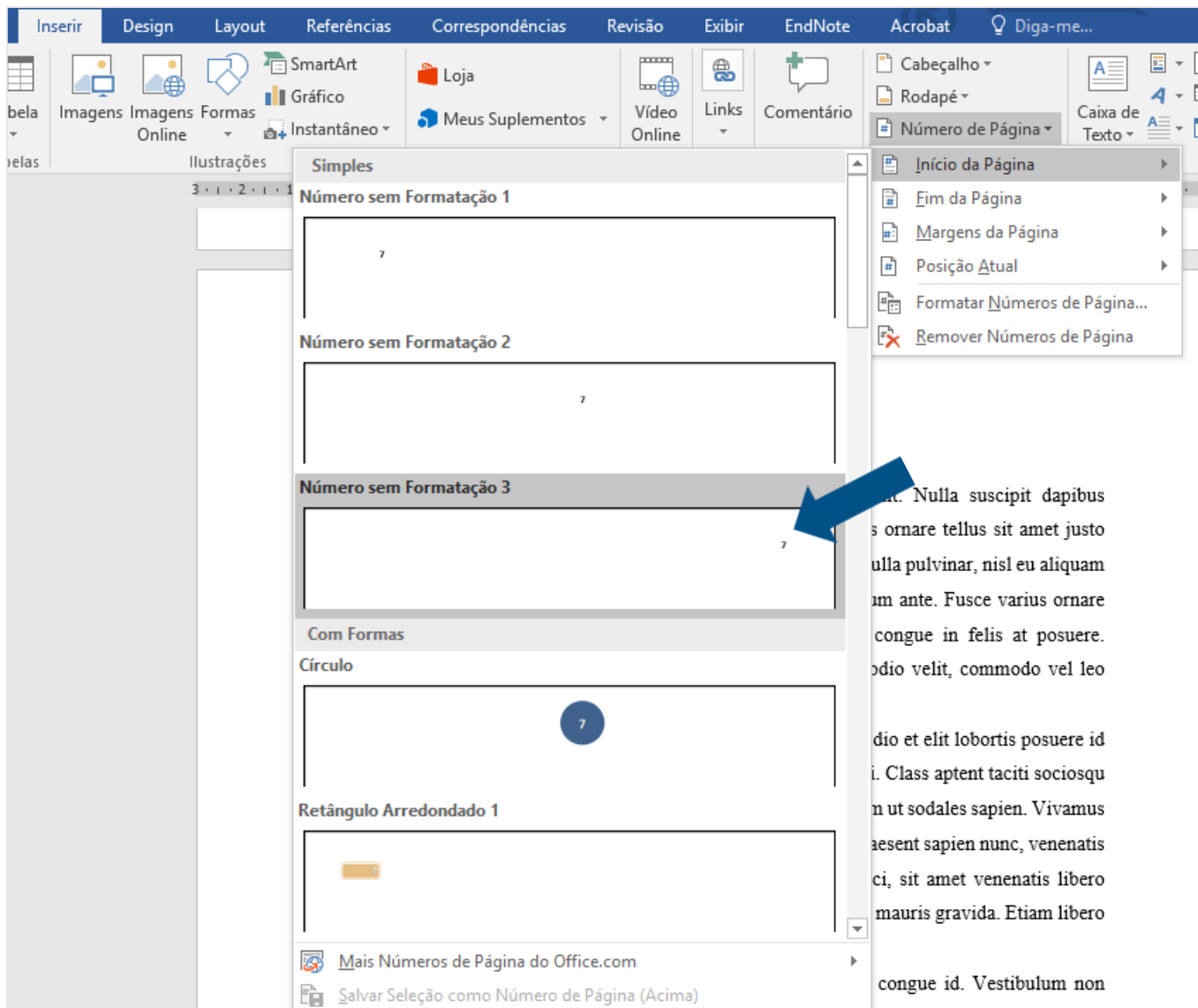
OK Cancelar

Na janela **Formatar número de página**, marque a opção: **“Iniciar em:”** e digite o número de página que deve constar, conforme a contagem prévia das folhas de seu trabalho.

Clique em **“OK”**.



Inserir números de páginas – Word



Novamente, na aba
“**Inserir**”, clique em:
**Número de página > Início
da Página > Número sem
Formatação 3**



Inserir números de páginas – Word

The screenshot shows the Microsoft Word interface with the 'Acrobat' ribbon selected. The 'Navegação' group contains 'Anterior', 'Próximo', and 'Vincular ao Anterior' (highlighted with a red box). The 'Opções' group contains 'Primeira Página Diferente', 'Diferentes em Páginas Pares e Ímpares', and 'Mostrar Texto do Documento' (checked). The 'Design' ribbon is partially visible on the right. The document content shows a header 'Cabeçalho -Seção 2-' followed by 'INTRODUÇÃO' and a paragraph of placeholder text.

Para que a paginação apareça somente a partir da Introdução, **desmarque** as opções:

- ✓ Vincular ao Anterior;
- ✓ Primeira Página Diferente;
- ✓ Diferentes em Páginas Pares e Ímpares.



Inserir números de páginas – Word

Após, delete o número da página do sumário que automaticamente as demais serão excluídas .



Inserir números de páginas – Word

14

1 INTRODUÇÃO

A preocupação com a saúde e qualidade de vida da população têm sempre motivado o desenvolvimento de novas tecnologias capazes de auxiliar na busca de um melhor condicionamento e bem-estar físico (ALBASINI; KRAUSE; REMBITZKI, 2010). Dentre as tecnologias disponíveis, podemos citar as plataformas vibratórias. É de conhecimento que a vibração atua diretamente no sistema osteomuscular e, quando associada a exercícios físicos, é capaz de promover a reabilitação, condicionamento e a manutenção da estrutura muscular e óssea (FATTORINI et al., 2006; ROELANTS et al., 2004).

Plataformas vibratórias são muito utilizadas em academias e em clínicas de reabilitação (DE OLIVEIRA et al., 2011; RONNESTAD, 2004), mas o treinamento com vibração foi especialmente importante para uso como contramedida à exposição à microgravidade, onde o uso desse tipo de treinamento ajuda na manutenção da densidade óssea e na redução da atrofia muscular (DIETER, 2005; PAIVA & FILHO, 2013; DE MORAES SILVA, 2011).

Segundo Shang et al. (2013), ocorrem muitas mudanças no corpo humano devido à microgravidade, como a desregulação imunológica, a perda de condicionamento cardiovascular, a diminuição da massa óssea e a atrofia muscular. Os protocolos de treinamento físico, mais utilizados para contrabalançar essas alterações são o treino de resistência e a combinação deste com a vibração (QUIRINO & PEDRO, 2012). Exercícios de resistência com ou sem vibração mostraram-se efetivos em reduzir os efeitos do acamamento e reduzem a consequente perda muscular nos membros inferiores (MIKOVIC et al., 2014).

Hallal, Marques e Gonçalves (2010) constataram a eficácia do treinamento vibratório associado a protocolos de exercícios, mostrando aumento na secção transversa das fibras e redução do teor de gordura no tecido muscular, bem como um aumento na força, potência e atividade dos músculos analisados (KERSCHAN-SCHIND et al., 2001; MORAS et al., 2006; CARDINALE e LIM, 2003; CORMIE et al., 2006; DAVID et al., 2008; REES et al., 2007).

Outro equipamento que foi especialmente concebido para treinamento em ambiente de microgravidade é o *flywheel* (BERG & TESCH, 1994, 1998). Cotter et al. (2015) examinaram o efeito de um programa de alta intensidade, utilizando esse dispositivo, que age independentemente da gravidade, na manutenção da função do músculo esquelético e na capacidade aeróbia, durante a suspensão unilateral de membros inferiores (ULLS). Os resultados encontrados mostraram que houve uma mitigação dos efeitos da microgravidade simulada durante o protocolo ULLS.

Pronto!
Você finalizou a numeração
de seu trabalho.





Contato

biblioteca.pucrs.br

biblioteca.apoio@pucrs.br

(51) 3353-6073



@BibliotecaPUCRS



PUCRS | Biblioteca Central
Irmão José Otão