

ÁLCOOL E DROGAS: RELATOS DE EXPERIÊNCIAS NA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Organizadora

Clésia Oliveira Pachú



CLÉSIA OLIVEIRA PACHÚ
(ORGANIZADORA)

ÁLCOOL E DROGAS

RELATOS DE EXPERIÊNCIAS
NA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



Campina Grande-PB | 2025



Universidade Estadual da Paraíba

Prof.^a Célia Regina Diniz | *Reitora*

Prof.^a Ivonildes da Silva Fonseca | *Vice-Reitora*



Editora da Universidade Estadual da Paraíba

Alberto Soares de Melo | *Diretor*

Conselho Editorial

Alessandra Ximenes da Silva (UEPB)

Antonio Roberto Faustino da Costa (UEPB)

Cidoval Moraes de Sousa (UEPB)

José Etham de Lucena Barbosa (UEPB)

José Luciano Albino Barbosa (UEPB)

Melânia Nóbrega Pereira de Farias (UEPB)

Patrícia Cristina de Aragão (UEPB)



Editora indexada no SciELO desde 2012



Editora filiada a ABEU

EDITORA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

Complexo Adm. Redentorista - Av. Dr. Francisco Pinto, nº 317, Bairro Universitário.
CEP: 58429-350. Campina Grande – PB.



Editora da Universidade Estadual da Paraíba

Alberto Soares de Melo | *Diretor*

Expediente EDUEPB

Design Gráfico e Editoração

Erick Ferreira Cabral

Jefferson Ricardo Lima A. Nunes

Leonardo Ramos Araujo

Assessoria Técnica

Thaise Cabral Arruda

Assessorias

Antonio de Brito Freire

Carlos Alberto de Araujo Nacre

Danielle Correia Gomes

Elizete Amaral de Medeiros

Eli Brandão da Silva

Efigênio Moura

Depósito legal na Câmara Brasileira do Livro - CDL

A354 **Álcool e drogas [recurso eletrônico] : relato de experiência na extensão universitária / organização e apresentação de Clésia Oliveira Pachú. – Campina Grande : EDUEPB, 2025.**
186 p. : il. color. ; 15 x 21 cm.

ISBN: 978-65-5221-186-6 (Impresso)

ISBN: 978-65-5221-185-9 (1.900 KB - PDF)

ISBN: 978-65-268-0056-0 (Epub)

1. Prevenção e abuso de substâncias. 2. Dependentes químicos. 3. Fatores de risco. I. Pachú, Clésia Oliveira. II. Título.

21. ed. CDD 362.29

Ficha catalográfica elaborada por Pfeyffemberg de Moura Guimarães – CRB-15/1020

Copyright © EDUEPB

A reprodução não-autorizada desta publicação, por qualquer meio, seja total ou parcial, constitui violação da Lei nº 9.610/98.

“Há medicamentos para toda a espécie de doenças, mas, se esses medicamentos não forem dados por mãos bondosas, que desejam amar, não será curada a mais terrível das doenças: a doença de não se sentir amado”

Madre Teresa de Calcutá

AGRADECIMENTOS

A Deus,

À constituinte de 1988 por preconizar a indissociabilidade de ensino, pesquisa e extensão.

À Universidade Estadual da Paraíba-UEPB pelo suporte financeiro.

A todos os colaboradores do Núcleo de Educação, egressos e veteranos,

Ao Grupo de Estudo e Pesquisa em Saúde/Doença e Direitos Sociais,

Ao Programa Educação e Prevenção ao uso do Alcool, Tabaco e outras Drogas,

À Editora da Universidade Estadual da Paraíba-EDUEPB, por viabilizar a publicação deste livro.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO, 13

Clésia Oliveira Pachú

INICIAÇÃO NA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DA EXPECTATIVA A REALIDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA, 19

Andrey Gabriel Diniz Silva

Bárbara Pinheiro Araújo

Clésia Oliveira Pachú

INTERVENÇÃO FARMACÊUTICA ITINERANTE DIRIGIDA A ESTUDANTES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DA PARAÍBA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA, 33

Bárbara Pinheiro Araújo

Clésia Oliveira Pachú

UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NO CONTEXTO DE ÁLCOOL E DROGAS NO AMBIENTE ESCOLAR, 47

Mateus Lucas da Silva Lima

Eliana Vieira Maia

Clésia Oliveira Pachú

A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA NO CONTEXTO DA SAÚDE MENTAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UM CAPS AD IJ, 63

Lívia Maria Oliveira Santos

Eduardo Lira de Assis

Clésia Oliveira Pachú

**PREVENÇÃO AO USO DE ÁLCOOL E TABACO ENTRE COMERCIANTES
DE FEIRA LIVRE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA, 77**

Ana Clara de Queiroz Souza

Maria Salete Vidal da Silva

Clésia Oliveira Pachú

**REFLEXÃO ACERCA DOS NÍVEIS PRESSÓRICOS
DE COMERCIANTES DE FEIRA LIVRE DE CAMPINA GRANDE:**

UM RELATO DE EXPERIÊNCIA, 87

Luana Taynara Sousa Ramos

Maria do Socorro Rocha de Melo Peixoto

Clésia Oliveira Pachú

**A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA NO CONTROLE DO TABAGISMO
FRENTE A COMERCIANTES DE FEIRA LIVRE:**

UM RELATO DE EXPERIÊNCIA, 93

Maria Bianca Antunes Rodrigues

Eduardo Lira de Assis

Clésia Oliveira Pachú

**EDUCAÇÃO EM SAÚDE ACERCA DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO
TRANSMISSÍVEIS NA FEIRA CENTRAL DE CAMPINA GRANDE,
PARAÍBA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA, 105**

Brenda Caetano de Azevedo

Maria do Socorro Rocha de Melo Peixoto

Clésia Oliveira Pachú

**PREVENÇÃO DA OBESIDADE NA FEIRA CENTRAL
DE CAMPINA GRANDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA, 113**

Maria Vitória da Silva Ribeiro

Clésia Oliveira Pachú

**PROMOÇÃO DE SAÚDE E BEM-ESTAR NO TRABALHO COMO FORMA
DE PREVENÇÃO A OBESIDADE ENTRE SERVIDORES PÚBLICOS:**

RELATO DE EXPERIÊNCIA, 123

Beatriz Macedo Ignácio Ferreira

Clésia Oliveira Pachú

**AÇÃO EXTENSIONISTA NO CONTROLE E PREVENÇÃO DA OBESIDADE
PARA SERVIDORES PÚBLICOS POR MEIO DA INTERVENÇÃO
DO EXERCÍCIO FÍSICO: RELATO DE EXPERIÊNCIA, 133**

Gabriel Medeiros Pereira

Clésia Oliveira Pachú

PROMOÇÃO DA SAÚDE ENTRE TRABALHADORES:

UM RELATO DE EXPERIÊNCIA, 153

Layany Alves da Silva

Heronides dos Santos Pereira

Clésia Oliveira Pachú

**O USO DA MASSOTERAPIA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE
DE TRABALHADORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA:**

UM RELATO DE EXPERIÊNCIA, 163

Jeferson Victor Viana Silva

Heronides dos Santos Pereira

Clésia Oliveira Pachú

**EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA ACERCA DA DEPENDÊNCIA QUÍMICA
E AS MÍDIAS SOCIAIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA, 175**

Victor de Andrade Nascimento

Maria Salete Vidal da Silva

Clesia Oliveira Pachú

SOBRE OS AUTORES, 183

APRESENTAÇÃO

A Constituição Federal de 1988 dispõe, em seu artigo 207 que, “as universidades gozam de autonomia didático-científica, administrativa e de gestão financeira e patrimonial, e obedecerão ao princípio de indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão”. A compreensão da indivisibilidade remete a um processo multifacetado de relações que busca a unidade da teoria e prática, constituindo-se no princípio das atividades fins da universidade. Nesse sentido, afirma-se “o sentido da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão são de inseparabilidade, haja vista, que essa tríade constitui o eixo fundamental e não pode ser compartimentado”. Essa obrigatoriedade deve ser respeitada e efetivada conduzindo ao estímulo do senso crítico no âmbito universitário promovendo a participação do acadêmico no questionamento de problemas da sociedade.

Os princípios da integração ensino-pesquisa, teoria e prática que embasam a concepção de extensão como função acadêmica da universidade revela um novo pensar e fazer, que se consubstancia em uma postura de organização e intervenção na realidade, em que a comunidade deixa de ser passiva no recebimento das

informações/conhecimentos transmitidos pela universidade e passa a ser, participativa, crítica e construtora dos possíveis modos de organização e cidadania (Rodrigues et al., 2013, p. 145).

A extensão interfere na realidade da comunidade que recebe os conhecimentos e informações, permitindo que a universidade intervenha e contribua com suas atividades, mudando de polo, deixando de ser passiva para se tornar ativa, deixando de existir o ator que apenas recebe e não participa. Adquire natureza ativa e promove articulação intersetorial. De outro modo, os acadêmicos se tornam autônomos, responsáveis e seguros da força que possuem na condução da mudança de comportamento das comunidades e da própria condição de futuro profissional, seja pelo sentimento de missão cumprida, elevação da autoestima ou produções alcançadas durante o exercício das ações de intervenção na comunidade.

Nesse contexto, percebe-se que a extensão universitária existe para conhecimento dos anseios de outrem e alavancar medidas produtoras de mudanças para o bem comum, amenizando os transtornos da coletividade. É verdade afirmar que, as intervenções se tornarão efetivas quando acolhidas e buscadas de forma incansável pelo cidadão, explorando o seu direito de requerer e ser atendido em suas demandas. Embora exista a representação, legalmente habilitada para tal finalidade, não se mostra suficiente quando desacompanhada da comunidade, buscando-se aprimorar o saber/fazer no sentido do compromisso social por intermédio da extensão universitária ofertada no decorrer da formação de futuros profissionais.

A Resolução UEPB/CONSUNI/013/2013 institucionalizou o Núcleo de Educação e Atenção em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba (NEAS/UEPB) promovendo o efetivo exercício da tríade universitária (ensino, pesquisa e extensão) indissociável. No ensino, a orientação e acompanhamento de docentes qualificados para informar ao futuro profissional como proceder nas atividades

de extensão e pesquisa, sendo válido ressaltar que inexistente extensão sem pesquisa, por ser esta a fonte fidedigna de aprimoramento da atuação de intervenção. Na extensão universitária, vê-se a completeza “universidade”, para ação em comunidades houve o preparo de atuação do ir e vir, levou-se conhecimento e trouxe, ainda mais conhecimento somado à experiência que promoverá uma responsabilização pessoal e profissional com os mais diferentes temas.

O NEAS focaliza os trabalhadores diante do processo saúde/doença, sendo na pesquisa o Grupo de Estudos e Pesquisa em saúde/doença e direitos sociais (GEPSADDS) e na extensão vislumbra no Programa Educação e Prevenção ao uso de Álcool, tabaco e outras Drogas (PEPAD) tendo contemplado uma diversidade de cursos da UEPB, todos da área de saúde, direito, serviço social, comunicação social, matemática e letras. Observa-se que quanto mais eclética a equipe for, maior o fortalecimento da compreensão do saber/fazer, somado à construção de melhor relação interpessoal, promovendo, ainda mais, o status de crescimento do futuro profissional. Para além da totalidade de aprendizagem dos acadêmicos, observa-se a percepção da própria sensibilização na recusa ao uso de drogas.

O consumo de substâncias psicoativas vem desde a antiguidade, mas com o passar do tempo essa história vem assumindo versões diferentes, gerando opiniões e conflitos principalmente quando se diz respeito à sua legalidade. Existem variadas motivações e formas de obtenção dessas substâncias psicoativas, modificando-se bastante ao longo dos tempos, adotando características próprias de acordo com cada época e cada segmento social em que está inserida, conduzindo a vulnerabilidade individual, social e comunitária). O fenômeno do uso de drogas alcançou extraordinária importância pela sua difusão, pelo consumo em larga escala pelos jovens e por suas consequências sociais e sanitárias, além do incremento da criminalidade e violência.

A dependência química se caracteriza como transtorno mental afetando vários aspectos no indivíduo, entre os quais, atua modificando o psicológico e o próprio comportamento social do

indivíduo que sofre com as consequências geradas por este tipo de transtorno. Devido à problemática gerada com o consumo de substâncias psicoativas, não é satisfatório apenas a identificação e tratamento dos sintomas, importante se faz, avaliar as consequências e os motivos, para que assim seja possível a utilização de outros parâmetros para auxiliar no comportamento em relação às drogas. Estes alinhados a informações qualificadas para melhor condução dos trabalhos voltados ao controle da dependência química.

A causa do envolvimento das pessoas com o uso de substâncias psicoativas não representa apenas o motivo da busca dos efeitos que essas substâncias proporcionam. Várias são as causas envolvidas para uso dessas drogas, como facilidade do acesso destas substâncias, imagem ou ideia que pessoas fazem a respeito das drogas, personalidade de cada indivíduo, histórico familiar, ambientes que são frequentados. Além do preço baixo, em consequência, aumento do consumo, sendo assim, o uso de drogas na maioria das vezes está vinculado ao prazer imediato, proporcionado pela própria droga. Esta, com o uso repetido, causa no indivíduo a necessidade de cada vez mais consumir, aumentando de tal forma a dose e a frequência. Desta forma, gera necessidade psicológica pela procura da droga e fissura biológica que passa a sofrer com a abstinência quando não faz uso da mesma.

O uso da substância química, por si só, é um dos fatores para desenvolvimento da síndrome de dependência. Somado a outros aspectos relacionados ao próprio indivíduo e a sociedade, são fatores fundamentais para ocorrência desse transtorno mental e, ocasiona o surgimento de diversos transtornos em diferentes momentos da vida. Neste contexto, o consumo precoce de drogas contribui para desenvolvimento de comportamentos variados, como aumentos dos índices de mortalidade prematura, risco de doenças sexualmente transmissíveis e comportamento violento. Além disso, pode aumentar o risco de desenvolver depressão e ansiedade. Sendo problemático, não apenas por gerar transtornos ao usuário, mas sim, para todas as pessoas que participam de sua

vida. Assim, isso faz essas pessoas serem afetadas com as consequências promovidas pelo consumo dessas substâncias.

As transformações causadas por essas substâncias variam de acordo com as características de cada pessoa, vários são os fatores envolvidos, como aspectos emocionais e físicos de quem as consome, o tipo de droga escolhida, quantidade, frequência do uso, como também os resultados que surgem em quem as consome. As drogas são vistas como substâncias que promovem várias mudanças no ser humano, como no grau de consciência, humor e age alterando o estado emocional do ser humano. Tais fatores concorrem para o aparecimento de doenças crônicas.

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) se apresentam como doenças multifatoriais que se desenvolvem no decorrer da vida e são de longa duração. Para deter o crescimento das DCNTs, deixando demonstrado ser necessárias ações integradas e sustentáveis, cuja finalidade se revela em prevenir e controlar os principais fatores de risco modificáveis, a exemplo do tabagismo, inatividade física, alimentação inadequada, obesidade e sobrepeso, dislipidemias, e consumo abusivo de álcool.

Assim, realizar intervenções sociais para conhecimento de aspectos do controle da dependência química (Prevenção, Promoção, Tratamento e Reinserção) se faz importante para a população no sentido de ampliar fatores para o desenvolvimento de ações de controle da dependência química. Por meio desse conhecimento que se planeja novas maneiras para diminuir o uso e seus efeitos, assim promovendo educação e prevenção ao uso de álcool, tabaco e outras drogas.

Clésia Oliveira Pachú

Núcleo de Educação e Atenção em saúde
da Universidade Estadual da Paraíba - (NEAS/UEPB)

Programa Educação e Prevenção ao uso de Álcool, Tabaco e outras Drogas - (PEPAD)

Grupo de Estudos e pesquisas em Saúde/Doença e Direitos Sociais - (GEPSADDS)

INICIAÇÃO NA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DA EXPECTATIVA A REALIDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Andrey Gabriel Diniz Silva
Bárbara Pinheiro Araújo
Clésia Oliveira Pachú

INTRODUÇÃO

O Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras apresenta a extensão universitária como processo interdisciplinar que articula ensino, pesquisa e extensão, promovendo interação transformadora entre universidade e sociedade. Dessa forma, trata-se de uma prática educativa, cultural, científica e política, indo além de ações pontuais e impactando tanto o ambiente acadêmico quanto a comunidade. A extensão contribui para promoção de valores democráticos, equidade e desenvolvimento social, evidenciando seu papel formativo e transformador (FORPROEX, 2012).

A extensão universitária integra ensino, pesquisa e prática social, permitindo que estudantes de diferentes áreas e cursos

atuem de forma interdisciplinar. Assim, ampliando o aprendizado, ao aplicar conhecimentos teóricos em contextos reais e desenvolver competências técnicas e cidadãs. Além disso, exerce o papel de aproximar a universidade da comunidade, promovendo intervenções sociais, construção coletiva e troca de saberes entre acadêmicos, enriquecendo a formação profissional e a compreensão das demandas sociais (Sá; Monici; Conceição, 2022).

Nessa perspectiva, a universidade desempenha um papel que vai além da simples transmissão de conhecimentos técnicos, a instituição funciona como espaço de construção integral do indivíduo, preparando profissionais competentes para o mercado de trabalho, ao mesmo tempo que fomenta a formação crítica. Esse processo envolve dimensões culturais, e ético-políticas, contribuindo para ampliar a consciência coletiva e fortalecer a responsabilidade social dos futuros profissionais (Sá; Monici; Conceição, 2022).

Na área da saúde, as ações de extensão se apresentam descritas como estratégias diversificadas que fomentam a aplicabilidade do conhecimento pelos estudantes, além de atuarem como um meio de comunicação com a sociedade para divulgação de temas de promoção da saúde (Santana et al., 2021). Essas iniciativas representam um processo educativo dinâmico e inovador, articulando o ensino teórico previsto nos currículos com a vivência prática no contexto social, criando espaços coletivos de reflexão e participação acerca da saúde, comorbidades e boas práticas.

Dessa forma, como sugere Conceição et al. (2020), a educação em saúde adota uma abordagem transdisciplinar, considerando experiências individuais e coletivas, incentivando a participação ativa dos indivíduos no cuidado com a saúde. A interação entre saberes populares e conhecimento científico torna as orientações aplicáveis ao cotidiano, promovendo mudanças de hábitos e melhoria da qualidade de vida. Esse processo prioriza ações coletivas, envolvendo famílias e comunidades, fortalecendo a autonomia dos participantes, contribuindo para a construção de ambientes saudáveis e a redução da vulnerabilidade social.

Diante desse cenário, evidenciando a importância da extensão universitária na formação acadêmica e pessoal, assim como vencer os desafios que surgem neste processo, resta vivenciar o real significado da universidade, a realidade da indissociabilidade do ensino, pesquisa e extensão. O presente relato objetivou descrever a experiência de ingresso em um programa de extensão universitária na área da saúde, destacando as expectativas iniciais comparada à realidade vivenciada, mostrando o aprendizado adquirido.

METODOLOGIA

Este texto apresenta um relato de experiência, desenvolvido no âmbito do Núcleo de Educação e Atenção à Saúde da Universidade Estadual da Paraíba (NEAS/UEPB). O estudo aborda as percepções iniciais do discente durante o ingresso no projeto de extensão, descrevendo impressões e reflexões antes da participação direta em atividades de campo, ressaltando o processo de adaptação, expectativas iniciais e os primeiros contatos com a realidade extensionista.

A elaboração do relato se baseou em reflexões pessoais, conversas e orientações de outros universitários membros do Programa “Educação e prevenção ao uso de álcool, tabaco e outras drogas-PEPAD”, todos envolvidos em projetos de extensão, pesquisa e ensino, possibilitando uma visão prévia acerca da dinâmica do NEAS/PEPAD e sua relevância social. Além disso, foram consultados documentos institucionais e referências bibliográficas relacionadas à extensão universitária e formação acadêmica na área da saúde.

Inicialmente, o ingresso no projeto de extensão ocorreu mediante processo de candidatura, seguido de uma entrevista realizada pela coordenação do NEAS/UEPB. Nesse momento, foram aplicadas perguntas direcionadas à avaliação do candidato, servindo como base para análise e consequente convite para uma reunião inicial. No encontro foram discutidos pontos relevantes acerca da dinâmica do programa e qual projeto se enquadraria melhor o

perfil, dias e horários de realização das ações. Soma-se ainda, as primeiras orientações necessárias quanto aos locais de atuação e está sempre apostos para execução de novas ideias quando da assistência às comunidades.

Em seguida, foram realizadas reuniões coletivas com os integrantes do programa, com respectivos projetos, e apresentação aos membros do mais recente participante da equipe NEAS/UEPB. Foram discutidas as abordagens adequadas na execução das ações extensionistas, a definição dos locais de atuação de cada membro e a entrega do fardamento. Nesse encontro também foi registrada a foto oficial do grupo, como forma de integrar os participantes e marcar o início das atividades, além do agendamento de reuniões futuras para organização e acompanhamento das atividades.

Na reunião, evidenciou-se a relevância das produções científicas, aspecto ressaltado de forma clara e incentivadora pela coordenação do NEAS/UEPB, destacando a importância na formação acadêmica e profissional dos participantes do PEPAD. Nesse contexto, foi designada uma discente já membro do projeto e do mesmo curso, para acompanhar e orientar o autor deste relato, auxiliando no processo de aprendizagem e compartilhando seus conhecimentos e vivências, de modo a contribuir para adaptação e desenvolvimento das futuras atividades.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No curso de Farmácia da Universidade Estadual da Paraíba, existe uma ampla rede de projetos voltados à farmácia clínica e à assistência farmacêutica, refletindo o investimento da instituição em áreas que vêm ganhando destaque crescente no cenário da saúde. Nesse sentido, promovendo tanto a formação prática dos estudantes quanto a atenção direta à comunidade, devido à relevância na promoção do uso racional de medicamentos, prevenção de doenças e o cuidado ao paciente. Segundo Silva (2021), a assistência farmacêutica consiste em um conjunto de ações e serviços

voltados à assistência terapêutica, promovendo a saúde e a recuperação dos indivíduos. Trata-se de uma prática essencial para atender às necessidades dos pacientes nos serviços de saúde, envolvendo atividades que visam garantir, manter e recuperar o bem-estar físico, mental e social. Além disso, a assistência farmacêutica atua na prevenção da recorrência de doenças crônicas, avaliando continuamente os resultados do tratamento.

O projeto “Consultório Farmacêutico Itinerante” tem como principal objetivo a promoção da saúde por meio de ações voltadas à prevenção e ao manejo de doenças crônicas, como hipertensão arterial, dislipidemias e diabetes mellitus. No acompanhamento farmacêutico, os profissionais buscam atuar de forma educativa e clínica, orientando a relação entre o consumo de álcool, tabaco e outras drogas com o aumento e agravamento dessas condições, além de orientar quanto a estratégias de autocuidado e adesão terapêutica. Essa abordagem contribui para redução de fatores de risco, o uso racional de medicamentos e a prevenção de doenças crônicas. De acordo com Oliveira, Batista e Souza (2025), a atenção farmacêutica representa uma abordagem focada no paciente, relevante no cuidado de doenças crônicas, por meio de acompanhamentos contínuos. O farmacêutico contribui para adesão farmacológica, a prevenção de complicações e a redução de internações, promovendo não apenas melhora nos resultados clínicos, mas também a melhoria da qualidade de vida e o uso mais seguro dos medicamentos.

No estágio inicial da participação no NEAS/PEPAD, as expectativas iniciais estavam voltadas à oportunidade de vivenciar a prática profissional de forma integrada à formação acadêmica, buscando aplicar os conhecimentos adquiridos no ensino da graduação em situações reais. Soma-se ainda, desenvolver competências interpessoais e técnicas, compreender a dinâmica de atuação, ampliar a visão acerca do cuidado em saúde e compreender a relevância da abordagem interdisciplinar para resolução de problemas. Dessa forma, a extensão universitária contribui para formação acadêmica e pessoal, promovendo a aplicação prática do conhecimento e a interação direta com a comunidade. Além de compartilhar saberes,

as atividades extensionistas estimulam a interdisciplinaridade, integrando diferentes áreas do conhecimento, fortalecendo práticas colaborativas e preparando os acadêmicos para enfrentar problemas de forma crítica e integrada (Azevedo; Modolo; Silva, 2021).

O suporte da professora orientadora, aliado aos diálogos com outros universitários veteranos do PEPAD, mostrou-se fundamental para adaptação à nova realidade, diferente forma de ensinar e aprender. A orientação recebida compreendeu no esclarecimento de dúvidas e estratégias para execução das atividades, promovendo segurança e confiança na tomada de decisões, como ensinado, trata-se do saber/fazer diante do binômio saúde/doença.

Além disso, a interação com membros veteranos possibilitou aprendizado, permitindo a troca de experiências práticas e o desenvolvimento de habilidades interpessoais. Nessa perspectiva, as inter-relações devem ser cultivadas nos processos educativos por meio de interações sociais, experiências compartilhadas e vivências contextualizadas, em comunidades de aprendizagem. Na realidade, os estudantes vinculados ao PEPAD, aprendem coletivamente, testando ideias e recebendo feedback construtivo da tutoria e dos pares. Dessa forma, o professor compartilha a mediação do aprendizado com os estudantes, promovendo a alternância de papéis (Santos; Mercado; Nascimento, 2020).

O NEAS/PEPAD, desenvolve uma variedade de projetos voltados à promoção da saúde e prevenção ao uso de drogas, abrangendo desde a criação de ambientes livres de fatores que conduzem à dependência química até ações em instituições públicas e programas integrativos de educação, cultura e saúde. Acrescenta-se ainda, atividades realizadas com iniciativas voltadas ao equilíbrio mental e físico, garantia do direito à saúde e serviços como consultório farmacêutico itinerante. Essa diversidade evidencia a capacidade do NEAS/PEPAD de articular ações educativas, preventivas e de cuidado, fortalecendo a atuação interdisciplinar na comunidade. Diante desse contexto, conforme Nascimento et al. (2025), as práticas educativas participativas, planejadas de acordo com as realidades socioculturais, têm maior potencial de promover melhorias

nos indicadores de saúde. Nesse sentido, as diferentes áreas do conhecimento se mostram essenciais nesse processo, ampliando as possibilidades e fortalecendo o cuidado, em consequência, a atuação conjunta de profissionais contribui para a saúde contemplando dimensões físicas, psicológicas e sociais.

Entre expectativas e realidade, o contato inicial com produções científicas se demonstrou essencial, enfatizando a pesquisa como fundamento das práticas e intervenções em saúde, ações com evidências científicas contribuem para tomada de decisões e implementação de estratégias de cuidado. Além de, promover o desenvolvimento de competências críticas e reflexivas, as vivências fortalecem o currículo acadêmico ao integrar conhecimentos teóricos e práticos, ampliando a capacidade de análise, interpretação e elaboração de relatórios técnicos, elementos fundamentais para formação de profissionais de saúde mais qualificados e preparados. Conforme Almeida e Oliveira (2021), o conhecimento interdisciplinar adquirido por meio de pesquisas e produções científicas, quando aplicado na prática, amplia a compreensão das problemáticas sociais e fortalece a capacidade crítica dos discentes, desenvolvendo habilidades reflexivas e científicas, desempenhando papel central na formação acadêmica.

Entre os desafios mais relevantes observados, destacam-se a insegurança inicial decorrente do primeiro contato com atividades de extensão e a complexidade em conciliar tais demandas com as obrigações acadêmicas da graduação. Essa insegurança revelou a necessidade de um processo gradual de adaptação e evidenciou a importância do acompanhamento docente, do acolhimento proporcionado e das orientações advindas de outros universitários já inseridos no programa “Educação e Prevenção ao Uso de Álcool, Tabaco e Outras Drogas”. Esses se apresentam como elementos fundamentais no desenvolvimento de confiança, segurança e competência na execução das práticas profissionais. Em concordância com Kuse, Taschetto e Cembranel (2022), mostraram ser possível ressaltar o “acolhimento profissional” como um elemento relevante e presente nos serviços de saúde, promovendo a construção

de vínculos de confiança e fortalecendo a prática de cuidado entre os profissionais, configurando-se como uma ferramenta de grande eficácia e recurso essencial para operacionalização dos processos de trabalho.

O desejo de aprender se mostra real, porém conciliar as demandas do projeto com as responsabilidades acadêmicas se revelou um desafio significativo, com expectativa de ser superado. Foi necessário desenvolver estratégias de planejamento e organização do tempo para garantir o cumprimento das atividades sem comprometer o desempenho acadêmico. Essa situação destacou a importância de habilidades de gestão pessoal e da priorização de tarefas, além de evidenciar como experiências de extensão podem complementar a formação acadêmica ao mesmo tempo em que exigem disciplina e comprometimento. Em conformidade com Marcilio *et al.* (2021), a gestão do tempo, nesse contexto, não se limita apenas a maximização da produtividade nas atividades acadêmicas, mas abrange também a qualidade com que o indivíduo se dedica a cada tarefa. Tal abordagem contribui para promover o bem-estar, diminuir os níveis de estresse e aumentar a satisfação com o processo de aprendizagem, evidenciando a importância de equilibrar eficiência e qualidade na organização das atividades.

Portanto, as expectativas futuras em relação aos projetos desenvolvidos pelo NEAS/PEPAD incluem contribuir de forma significativa para comunidade assistida, proporcionando melhorias em saúde, bem-estar e qualidade de vida; possibilitar a aquisição de experiência prática e desenvolvimento de competências profissionais; e fortalecer a educação em saúde, promovendo sensibilização da população. Dessa forma, espera-se que as ações do projeto continuem a gerar impactos positivos tanto na comunidade quanto na formação acadêmica dos participantes, consolidando-se como instrumento estratégico de transformação social e aprendizado. Desse modo, segundo Brito *et al.* (2021), a participação em projetos de extensão na saúde possibilita ao estudante aplicar conhecimentos teóricos na prática, desenvolvendo uma perspectiva humanizada e preparando-o para atuar como agente de intervenção social. Além

de favorecer à formação integral, essas ações ampliam o acesso da comunidade a serviços de saúde e promovem transformação social, atendendo populações com limitações de recursos.

CONCLUSÃO

A iniciação na extensão universitária trouxe a efetividade do espaço de integração entre ensino e cuidado em saúde, surpreendendo a expectativa de mero fazeres extramuros, pôde-se perceber que a academia tem o dever de sensibilizar os futuros profissionais tornando-os socialmente comprometidos. Esta realidade conquistada pelo Núcleo de Educação e Atenção em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba (NEAS/UEPB) encanta quem se aproxima dos membros e passa a fazer parte dessa história.

As experiências desenvolvidas no âmbito do NEAS/PEPAD demonstraram a relevância da extensão universitária como divisor entre a formação bancária e a holística. Nesse sentido, o projeto “Consultório Farmacêutico Itinerante” evidenciou a importância da farmácia clínica e da assistência farmacêutica na promoção do uso racional de medicamentos e prevenção de doenças crônicas, como hipertensão arterial, dislipidemias e diabetes mellitus. De outro modo, a educação em saúde promovendo orientação acerca da associação entre o consumo de álcool, tabaco e outras substâncias com o aumento da incidência e o agravamento dessas condições, oferece apoio e amplia o acesso a serviços essenciais.

Diante do cenário exposto, além dos benefícios para população, o projeto mostrou-se determinante para formação acadêmica, favorecendo a aplicação prática dos conhecimentos teóricos, o desenvolvimento de competências técnicas e interpessoais, bem como a construção de uma postura crítica e humanizada. Desafios como a gestão do tempo e a adaptação inicial foram superados por meio do acolhimento docente e da troca de experiências com outros universitários, fortalecendo a autonomia e a confiança na execução das atividades extensionistas.

As experiências vivenciadas no âmbito extensionista permitiu compreender que a extensão universitária ultrapassa os limites da sala de aula e se consolida como espaço de transformação, ultrapassando o aplicar conhecimentos técnicos. Trata-se de reconhecer as necessidades das pessoas, exercitar a escuta e construir soluções que valorizem o cuidado, a prevenção e a melhoria da qualidade de vida. Esse processo evidencia que a formação acadêmica só se torna completa, quando vinculada ao compromisso social, reafirmando, o profissional de saúde deve assumir uma postura ética e humanizada diante dos desafios da saúde.

Ademais, ficou demonstrado que, a continuidade e expansão dos projetos do NEAS/PEPAD, mostram-se fundamentais para consolidar o papel do farmacêutico como agente essencial no cuidado em saúde, integrando ações clínicas, educativas e preventivas. Ao mesmo tempo, reafirma-se a relevância da extensão universitária como instrumento estratégico capaz de beneficiar a comunidade, onde o compromisso com a saúde e o bem-estar das pessoas se alia à formação de profissionais mais conscientes e preparados para enfrentar os desafios da prática clínica. A participação de graduandos em projetos de extensão contribui para formação de profissionais mais preparados e comprometidos com a realidade social.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Vitória Maria Dias de; OLIVEIRA, Israel Leite de. A importância da pesquisa científica para a expansão do conhecimento interdisciplinar. Anais do Congresso Internacional de Educação e Geotecnologias – CINTERGEO, [S.l.], v. 1, p. 10–14, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/index.php/cintergeo/article/view/12649>

APARECIDA MUNIN DE SÁ , Maria; CRISTINA BORGES MONICI , Sandra; MAGERA CONCEIÇÃO, Márcio. A IMPORTÂNCIA DO PROJETO DE EXTENSÃO E O IMPACTO QUE ELE TEM NO PROCESSO

FORMATIVO DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. **REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE - ISSN 2763-8928**, [S. l.], v. 2, n. 3, p. e2365, 2022. DOI: 10.47820/acertte.v2i3.65. Disponível em: <https://acertte.org/acertte/article/view/65>.

AZEVEDO, Ana Paula Zaikievicz; MODOLO, Ana Karina; SILVA, LMGE da. Extensão universitária: relato de experiência de um trabalho interdisciplinar entre saúde e educação. *Revista Em Extensão*, Uberlândia, v. 20, n. 1, p. 85-98, 2021.

BRASIL. Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Instituições Públicas de Educação Superior (FORPROEX). *Política Nacional de Extensão Universitária*. Brasília: FORPROEX, 2012. Disponível em: <https://proex.ufsc.br/files/2016/04/Pol%C3%ADtica-Nacional-de-Extens%C3%A3o-Universit%C3%A1ria-e-book.pdf>.

BRITO, H. R. do N. G.; ALVES, E. D.; CRUZ, E. R. M.; CARNEIRO, S. V.; BEZERRA, M. de H. O.; CARVALHO, M. M. B.; CÂMARA, C. M. F.; VIDAL, A. A.; CARNEIRO, S. N. V. Extensão universitária e ensino em saúde: impactos na formação discente e na comunidade / University extension and health education: impacts on student education and on the community. *Brazilian Journal of Development*, [S. l.], v. 7, n. 3, p. 29895–29918, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n3-622. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/26939>

CONCEIÇÃO, D. S.; VIANA, V. S. S.; BATISTA, A. K. R.; ALCÂNTARA, A. dos S. S.; ELERES, V. M.; PINHEIRO, W. F.; BEZERRA, A. C. P.; VIANA, J. A. A Educação em Saúde como Instrumento de Mudança Social / Health Education as na Instrument for Social Change. *Brazilian Journal of Development*, [S. l.], v. 6, n. 8, p. 59412–59416, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n8-383. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/15195>.

DA SILVA, Maria das Graças. A importância da assistência farmacêutica e o papel do farmacêutico com o idoso na hipertensão arterial

sistêmica: uma revisão literária. Saúde coletiva: avanços e desafios para a integralidade do cuidado, v. 3, p. 50-70, 2021. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/210805727.pdf>

MARCÍLIO, Fabiane Cristina Pereira; BLANDO, Alessandra; ROCHA, Roberta Zanini da; DIAS, Ana Cristina Garcia. Guia de Técnicas para a Gestão do Tempo de Estudos: relato da construção. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [S.L.], v. 41, p. 1-13, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003218325>

NASCIMENTO, M. E. B. do; FARIAS, E. A.; FOLHA, L. A. D.; LIMA, J. M. A. de O. C.; RODRIGUES, Y. V. de S.; SILVA, A. G. da; DIAS, M. A. de J.; SILVA, G. V.; RODRIGUES, L. C.; SANTOS, H. J. de S.; SANCHES, T. O. B.; SARAIVA, E. das M. S. AÇÕES DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA: UM OLHAR MULTIDISCIPLINAR. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S.l.], v. 7, n. 8, p. 578–587, 2025. DOI: 10.36557/2674-8169.2025v7n8p578-587. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/6171>.

OLIVEIRA, Jose Joselito Ferreira de; BATISTA, Millena Gomes; SOUZA, Thamilles Klebia Ferreira Nóbrega de. O IMPACTO DA ATENÇÃO FARMACÊUTICA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 11, n. 8, p. 967–979, 2025. DOI: 10.51891/rease.v11i8.20622. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/20622>

SANTOS, Vera Lucia Pontes dos; MERCADO, Luís Paulo Leopoldo; NASCIMENTO, Elton Malta. Professores universitários em rede de aprendizagem cooperativa: a ação tutorial como experiência (auto) formativa. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 385-405, jul. 2020.

KUSE, Elisandra Alves; TASCHETTO, Luciane; CEMBRANEL, Priscila. O cuidado na saúde mental: importância do acolhimento na Unidade de Saúde. Espaço para a Saúde, [S. l.], v. 23, 2022. DOI: 10.22421/1517-7130/es.2022v23.e874. Disponível em: <https://espacoparasaude.fpp.edu.br/index.php/espacosaude/article/view/874>.

SANTANA, Regis Rodrigues; SANTANA, Cristina Célia de Almeida Pereira; COSTA NETO, Sebastião Benício da; OLIVEIRA, Ênio Chaves de. Extensão Universitária como Prática Educativa na Promoção da Saúde. Educação & Realidade, [S.L.], v. 46, n. 2, p. 1-17, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/2175-623698702>.

INTERVENÇÃO FARMACÊUTICA ITINERANTE DIRIGIDA A ESTUDANTES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DA PARAÍBA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Bárbara Pinheiro Araújo
Clésia Oliveira Pachú

INTRODUÇÃO

A Atenção Farmacêutica e as intervenções elaboradas pelo farmacêutico, por meio do acompanhamento ao paciente, mostram-se essenciais para garantir o uso racional dos medicamentos, segurança e efetividade da farmacoterapia, além da avaliação dos riscos e interações medicamentosas (Costa; Oliveira, 2022). Dessa forma, o cuidado farmacêutico atua na análise dos possíveis problemas causados pelos medicamentos e otimização da adesão ao tratamento. Nesse sentido, promove saúde por intermédio da orientação do uso correto dos medicamentos, horário determinado da administração, posologia, interações medicamentosas, reações adversas e efeitos colaterais.

O profissional farmacêutico apresenta um papel fundamental na identificação dos sinais e sintomas provenientes das doenças crônicas. Assim, atuando como ferramenta indispensável na implementação de intervenções atribuídas ao fortalecimento e continuidade do tratamento farmacoterapêutico, orientação ao paciente, medidas preventivas para o desenvolvimento das doenças crônicas e práticas de manutenção à saúde (Teixeira; Andrade, 2023). A Atenção Farmacêutica promove práticas de monitoramento da farmacoterapia prescrita e educação em saúde, visando melhorar a qualidade de vida dos pacientes assistidos por meio de mudanças comportamentais no lidar com medicamentos.

A Educação em Saúde, uma das ações de maior relevância desenvolvida por uma equipe multiprofissional na atenção primária, de maneira que conhecimentos científicos dos profissionais sejam cedidos a população, com objetivo de melhorar a qualidade de vida dos indivíduos e minimizando os riscos à saúde (Conceição et al., 2020). Sendo assim, apresenta-se como responsabilidade dos profissionais de saúde promover ações de cuidado ao paciente, por intermédio do diálogo, reconhecimento e respeito pela individualidade e necessidade de cada paciente.

A Política Nacional de Extensão Universitária (PNEU), vincula-se ao Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras (FORPROEX) e as Universidades Públicas. Esta Política visa afirmar que a Extensão Universitária se tornou o instrumento por excelência de inter-relação da Universidade com a sociedade, de democratização do conhecimento acadêmico. Soma-se ainda, a reprodução do conhecimento por meio da troca de saberes com as comunidades. Uma forma de “interação dialógica” que traz múltiplas possibilidades de transformação da sociedade e da própria Universidade Pública (FORPROEX, 2012).

Além disso, na relação entre Extensão e Pesquisa, o estudante representado como protagonista de sua formação técnica e cidadã, abrem-se múltiplas possibilidades de articulação entre Universidade e sociedade, trata-se da efetiva atividade de ensino (*grifo nosso*). Nesse contexto, visando a produção de conhecimento

e solução de problemas reais da população, a Extensão Universitária se sustenta, principalmente, em metodologias participativas, no formato investigação-ação. Nessa, as ações extensionistas com esses formatos permitem aos atores, nelas envolvidos, a apreensão de saberes e práticas ainda não sistematizados e a aproximação aos valores e princípios que orientam as comunidades (FORPROEX, 2012).

As ações de Atenção Farmacêutica, buscam implementar o acompanhamento farmacêutico e a melhoria da qualidade de vida dos usuários de medicamentos. Nesse contexto, o presente texto, trata-se de um tipo relato de experiência, que tem como objetivo relatar as intervenções farmacêuticas dirigidas a estudantes de uma universidade pública da Paraíba. a Universidade Estadual da Paraíba.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de um Relato de Experiência, acerca das intervenções farmacêuticas dirigidas a estudantes da Universidade Estadual da Paraíba, ocorrido no período entre abril de 2023 a dezembro de 2024, versando acerca dos cuidados com a farmacoterapia. Para a execução deste trabalho foram utilizadas metodologias ativas do tipo Aprendizagem Baseada em Problemas e Problematização.

Em primeiro momento, a admissão dos extensionistas no Programa Educação e Prevenção ao uso de álcool, tabaco e outras Drogas (PEPAD) vinculado ao Núcleo de Educação e Atenção em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba (NEAS/UEPB) ocorreu após aprovação em um processo seletivo. Após envio e análise da documentação foram realizadas uma prova e uma entrevista com a coordenação do PEPAD.

A prova para admissão consistiu na elaboração de um vídeo de um minuto, onde os candidatos à vaga de extensionista deveriam discorrer acerca do tema: “A tríade universitária e seu papel

no controle da dependência química”. Os vídeos e a entrevista foram avaliados pela gestão do PEPAD e, com base na avaliação, foi divulgada a lista dos estudantes aprovados para integrar o projeto.

Por conseguinte, logo após a fase classificatória, foram realizadas reuniões visando definir a abordagem mais adequada para os participantes que seriam assistidos pelo projeto, bem como estabelecer o local de realização das consultas e os horários mais apropriados para as intervenções. Iniciando as ações, a abordagem foi realizada individualmente, incluindo a aferição da pressão arterial, a identificação de doenças e medicamentos em uso. Foram anotadas informações sociais para possibilitar discussões posteriores, a exemplo o sexo que mais participou das intervenções, sendo obtido o número de 117 acadêmicos participantes, sendo 86 e 31 do sexo feminino e masculino, respectivamente.

Desse modo, após abordagem individual dos estudantes e identificação dos integrantes do projeto e das intervenções propostas, ocorre o seguimento a uma “consulta farmacêutica”, abordando diversas áreas relacionadas ao perfil dos participantes, acesso a medicamentos, farmacoterapia atual e adesão ao tratamento. Na roda de conversa se apresentam as perguntas que incluem: Identificação básica, como nome, idade, gênero, peso, altura, escolaridade e ocupação, hábitos sociais, questionando uso de álcool, tabaco e prática de exercícios físicos.

Acrescenta-se na discussão, a lista dos medicamentos em uso, a posologia, o tempo de uso e a percepção individual de eficácia. Avalia-se a adesão ao tratamento, com questões acerca dos esquecimentos, horários, interrupções no uso, também, os problemas relacionados ao uso dos medicamentos, terapias alternativas e alergias conhecidas. As intervenções realizadas foram implementadas para promover saúde e contribuir no controle de comorbidades, em especial a hipertensão arterial sistêmica, dislipidemia e diabetes mellitus.

Nesse contexto, foram observadas as manifestações das doenças e fornecidas orientações com o propósito de evitar agravos ao estado de saúde dos indivíduos. Ademais, as ações dirigidas atuam

como medidas de educação em saúde e aconselhamento farmacêutico aos participantes assistidos, mediante acompanhamento da farmacoterapia prescrita aos participantes, identificação das possíveis interações medicamentosas, otimização da adesão ao tratamento e disseminação de informações acerca do uso racional dos medicamentos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As intervenções farmacêuticas itinerantes dirigidas aos estudantes obteve a participação de 117 acadêmicos da Universidade Estadual da Paraíba, destes 73,5% e 26,5% eram estudantes do sexo feminino e masculino, respectivamente. Evidenciando, portanto, maior aceitação por parte das mulheres em participar da ação de saúde, consulta farmacêutica e monitoramento da pressão arterial. Esses dados corroboram com estudos realizados por Junior et al. (2022), abordando a diferença entre o sexo feminino e masculino na busca de atendimento médico. Embora os homens estejam mais propensos a desenvolver doenças crônicas, o cuidado com a saúde ainda se mostra como prática feminina, sendo mais participativas em intervenções e consultas periódicas.

Acresce-se que, durante as consultas farmacêuticas houve destaque para o uso de álcool, tabaco e outras substâncias como fator de risco para as doenças crônicas. Entre os estudantes assistidos, 37,6% informaram que fazem uso de bebidas alcoólicas, tendo a maioria iniciando o uso antes dos 18 anos. De acordo com Rocha e Velasquez-Melendez (2019), grande porcentagem do agravamento das doenças crônicas e mortes prematuras em adultos estão associados aos maus hábitos desenvolvidos na adolescência, como consumo de álcool e tabagismo. O uso isolado dessas drogas lícitas se mostra suficiente para que sejam apontadas como fatores relevantes no dano à saúde, sendo o uso simultâneo fator que aumenta os riscos aos indivíduos expostos.

As ações de aferição da pressão arterial foram empregadas para fornecer maior assistência aos participantes assistidos e monitorar casos de hipertensão arterial sistêmica (HAS). Desse modo, fornecendo orientação acerca dos sinais e sintomas da HAS, as medidas preventivas, as práticas para controle da pressão arterial (PA) e a importância do acompanhamento médico para realização do mapa da PA e diagnóstico da hipertensão. De acordo com Santos (2022), a participação do farmacêutico na monitorização da pressão arterial se apresenta como prática eficaz na contribuição do cuidado a saúde do paciente, estando relacionado com proteção e prevenção de doenças. O monitoramento da pressão arterial aplica-se como método auxiliar na identificação da hipertensão arterial, auxiliando no diagnóstico e no acompanhamento farmacoterapêutico dos pacientes.

Após aferição da pressão arterial dos estudantes, foram observados os seguintes resultados: 22,2% apresentaram PA entre 100 x 80 mmHg e 10 x 50 mmHg, 41,8% apresentaram PA entre 110 x 80 mmHg e 110 x 60 mmHg, 23,9 % apresentaram PA entre 120 x 80 mmHg e 1120 x 60 mmHg e 11,9% apresentaram PA maior que 130 x 80. Segundo Almeida et al. (2021), a hipertensão arterial sistêmica consiste em uma doença com início silencioso, necessitando de acompanhamento profissional e da promoção de ações de educação em saúde. Assim, aplicadas no sentido de instruir os indivíduos acerca da importância das mudanças no estilo de vida e otimizar a adesão ao tratamento farmacológico. Nesse cenário, as práticas de Assistência Farmacêutica se tornam essenciais para fortalecer a prevenção, diagnóstico, tratamento e controle da hipertensão arterial.

Ao realizar o acompanhamento da farmacoterapia aos participantes atendidos, notou-se que os medicamentos de uso contínuo mais usados entre os acadêmicos assistidos foram os anticoncepcionais, antidepressivos, ansiolíticos e psicoestimulantes. Conforme Ferreira e Andrade (2022), o acompanhamento farmacêutico se mostra fundamental na orientação dos pacientes a respeito do uso correto dos anticoncepcionais, os possíveis efeitos adversos do

medicamento e as interações medicamentosas. Portanto, a Atenção Farmacêutica, por intermédio do relacionamento individual entre farmacêutico e paciente e aconselhamento do farmacêutico, revela-se fundamental para garantir a segurança e eficácia do tratamento farmacológico, minimizando reações adversas e problemas relacionados aos medicamentos.

Além disso, nos últimos anos, observou-se aumento significativo no uso de antidepressivos e ansiolíticos por jovens, fenômeno este que está associado à prevalência dos transtornos de ansiedade, déficit de atenção e depressão enfrentados pela população. Segundo de Lima Alencar et al. (2022), houve um crescimento notável na frequência de casos de transtornos psicológicos entre estudantes universitários, em especial, a ansiedade e depressão. Este acontecimento pode estar relacionado ao estresse acadêmico vivenciado pelos estudantes, contribuindo para o aumento do uso de psicotrópicos. Diante disso, enfrenta-se, também, o desafio da automedicação de medicamentos ansiolíticos e antidepressivos por este grupo. Sendo necessário, portanto, a atuação do farmacêutico por meio da orientação ao paciente, alertando os riscos da automedicação e as medidas para o uso correto dos medicamentos.

Dessa forma, as orientações fornecidas durante as intervenções farmacêuticas se revelam essenciais para sensibilização dos acadêmicos quanto ao uso racional dos medicamentos e riscos associados à automedicação. Em concordância, Ruiz (2022) afirma que o uso irracional dos medicamentos se trata de uma problemática de saúde enfrentada mundialmente, sendo os farmacêuticos os profissionais devidamente capacitados para desempenhar ações com objetivo de esclarecer a população acerca das informações necessárias dos medicamentos e promover o uso racional. Posto isto, entende-se ser indispensável o papel do farmacêutico na orientação e aconselhamento dirigido à população, elucidando os pacientes quanto ao uso correto dos medicamentos, posologia, tempo de tratamento e os efeitos adversos, por intermédio de ferramentas da Atenção Farmacêutica.

Diante disso, a Atenção Farmacêutica se mostra imprescindível na promoção do cuidado à saúde, contribuindo para garantir a segurança e otimização das terapias farmacológicas. O acompanhamento do farmacêutico, por intermédio da relação direta com o paciente, revela-se uma ferramenta indispensável na melhoria da adesão ao tratamento e compreensão da importância do uso correto dos medicamentos, aumentando a eficácia da farmacoterapia prescrita. De acordo com Silva e Nogueira (2021), as medidas de Atenção Farmacêutica buscam contribuir para a saúde e bem estar do paciente em sua individualidade, favorecendo a redução de problemas relacionados aos medicamentos e estimulando o autocuidado dos pacientes. Dessa forma, o acompanhamento farmacoterapêutico auxilia na manutenção da qualidade de vida e no controle das doenças, colaborando com os resultados positivos do tratamento medicamentoso.

As intervenções realizadas semanalmente, desenvolvendo ações de educação em saúde, orientação e aconselhamento farmacêutico, possivelmente, promoveram a melhoria da qualidade de vida dos estudantes e a viabilização do acesso às consultas farmacêuticas, baseado na aceitação e retorno dos assistidos. Em conformidade com Melo e Pauferro (2020), o farmacêutico, integrado a uma equipe multiprofissional, torna-se responsável por realizar práticas de educação em saúde, focalizadas na transformação da saúde dos pacientes e na melhoria do quadro clínico. As ações educativas buscam promover a orientação da população e participar da construção de indivíduos mais sensíveis e instruídos, direcionando acerca da importância dos processos de autocuidado e do uso racional dos medicamentos. Sendo assim, a educação em saúde consiste em uma estratégia aplicada para estimular as mudanças comportamentais dos indivíduos e capacitá-los, favorecendo o acesso às informações e incentivando a prática de atitudes saudáveis.

Em vista disso, durante as consultas farmacêuticas, notou-se a importância de analisar os hábitos dos participantes assistidos para orientá-los acerca dos benefícios das terapias não medicamentosas, incentivando, principalmente, a prática de exercícios físicos e

uma alimentação saudável. De acordo com estudos de Moreno et al. (2024), o sedentarismo, destaca-se como fator de risco para doenças cardiovasculares, ressaltando a importância do exercício físico como uma prática não medicamentosa. Entretanto, há indivíduos que não possuem ciência acerca dos benefícios da mudança dos hábitos alimentares, sendo necessário adotar uma dieta personalizada de acordo com suas necessidades individuais, e do exercício físico de rotina. Entende-se, portanto, a necessidade da atuação dos profissionais de saúde na recomendação das práticas não farmacológicas e na otimização da adesão, desempenhando papel crucial na prevenção e tratamento das doenças crônicas.

A implementação de estratégias de Atenção Farmacêutica se mostra essencial para promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida da população, atuando como medidas relevantes no controle e prevenção das doenças crônicas. Fica demonstrado que as atividades de educação em saúde desenvolvidas pelo farmacêutico auxiliam na efetividade do tratamento, segurança e no uso racional dos medicamentos, por meio da relação individualizada entre o farmacêutico e o paciente.

Dessa forma, a partir da compreensão das necessidades individuais de cada indivíduo, pode-se contribuir para os resultados positivos da farmacoterapia, prevenção dos efeitos adversos e interações medicamentosas, redução dos problemas relacionados aos medicamentos e melhoria da adesão ao tratamento farmacológico. O farmacêutico apresenta papel fundamental na promoção de educação em saúde, orientando a população com informações necessárias a respeito do uso correto dos medicamentos.

CONCLUSÃO

Diante do cenário exposto, as intervenções farmacêuticas desenvolvidas pelo projeto de extensão se apresentaram como ferramenta eficaz no acompanhamento da farmacoterapia prescrita e no cuidado à saúde dos estudantes assistidos, transmitindo o

conhecimento científico para benefício e bem-estar da comunidade assistida. As ações dirigidas aos acadêmicos os guiou acerca da importância do autocuidado e manutenção da saúde na prevenção e controle dos agravos à saúde, em especial as doenças crônicas, como hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus.

As “consultas farmacêuticas”, rodas de conversa, realizadas individualmente promoveu a prevenção de agravos a saúde por assegurarem segurança e eficácia do tratamento medicamentoso, fornecendo orientação em relação ao uso correto dos medicamentos, esclarecendo dúvidas e incentivando práticas saudáveis não farmacológicas.

A educação em saúde na atenção farmacêutica desempenha essencial na saúde dos indivíduos por detectar e intervir diante dos possíveis problemas referentes ao uso incorreto e dos resultados negativos relacionados ao uso dos medicamentos. Desse modo, a possibilidade de implantação de consultório farmacêutico em instituições de ensino facilitaria o acesso a orientação e ações educativas acerca do uso racional dos medicamentos, contribuindo para a melhoria dos resultados clínicos e da qualidade de vida dos acadêmicos e comunidade em geral.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Hercules Venâncio Santos; ALVES, Nadiane Carla Oliveira; ALMEIRA, Taiane Neride; REQUIÃO, Tiago Miranda Lago; PAIXÃO, Juliana Azevedo de. Relevância da Assistência Farmacêutica no Controle da Pressão Arterial Sistêmica. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [S. l.], v. 7, n. 11, p. 1123–1142, 2021. DOI: 10.51891/rease.v7i11.3151. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/3151>. Acesso em: 11 dez. 2024.

CONCEIÇÃO, D. S.; VIANA, V. S. S.; BATISTA, A. K. R.; ALCÂNTARA, A. dos S. S.; ELERES, V. M.; PINHEIRO, W. F.; BEZERRA, A. C. P.; VIANA,

J. A. A Educação em Saúde como Instrumento de Mudança Social / Health Education as an Instrument for Social Change. Brazilian Journal of Development, [S. l.], v. 6, n. 8, p. 59412–59416, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n8-383. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/15195>. Acesso em: 29 nov. 2024.

COSTA, M. E. A; OLIVEIRA, J. C. P. A importância da atenção farmacêutica no uso racional de medicamentos. Saúde & Ciência em Ação, [S. l.], p. 1-7, 15 nov. 2022. Disponível em: <http://revistas.unifan.edu.br/index.php/RevistaICS/article/view/981>. Acesso em: 11 dez. 2024.

DE LIMA ALENCAR¹, A. P.; LOPES HOLANDA, P.; RIBEIRO DE OLIVEIRA JUNIOR, E. O Uso de Antidepressivos e Ansiolíticos por Acadêmicos dos Cursos da Saúde: Em uma Visão Farmacêutica. Revista Científica da UniMais, [S. l.], v. 19, n. 1, 2022. Disponível em: <https://revistas.facmais.edu.br/index.php/revistacientificafacmais/article/view/24>. Acesso em: 12 dez. 2024.

DISNEY SILVA JÚNIOR, C.; RODRIGUES DE SOUZA, J.; SANTANA SILVA, N.; PEREIRA DE ALMEIDA, S.; MACHADO TORRES, L. Saúde do Homem na Atenção Básica: Fatores Que Influenciam a Busca Pelo Atendimento. Revista Ciência Plural, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 1–18, 2022. DOI: 10.21680/2446-7286.2022v8n2ID26410. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/26410>. Acesso em: 10 dez. 2024.

FERREIRA, Nathalia Nascimento Bezerra; ANDRADE, Leonardo Guimarães de. Atenção Farmacêutica na Prevenção dos Riscos e Efeitos Colaterais do Uso de Anticoncepcionais. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 839–847, 2022. DOI: 10.51891/rease.v8i2.4240. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/4240>. Acesso em: 11 dez. 2024.

FORPROEX. Política Nacional de Extensão Universitária. Política Nacional de Extensão Universitária, [S. l.], p. 1-68, 1 maio 2012. Disponível em: <https://proex.ufsc.br/files/2016/04/Pol%C3%ADtica-Nacional-de-Extens%C3%A3o-Universit%C3%A1ria-e-book.pdf>. Acesso em: 11 nov. 2024.

MELO, R. C.; PAUFERRO, M. R. V. Educação em saúde para a promoção do uso racional de medicamentos e as contribuições do farmacêutico neste contexto / Health education to provide the rational use of medications and the pharmacist's contributions in this context. Brazilian Journal of Development, [S. l.], v. 6, n. 5, p. 32162–32173, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n5-603. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/10805>. Acesso em: 14 dez. 2024.

MORENO LOPES, G.; OLIVEIRA DE MOURA, A.; GAIARDONI, G.; ALVES DE BRITTO, G.; DE OLIVEIRA, M. E.; SANTOS, P. L.; HOMMAID ALIMARI, Y.; VACCAREZZA, G. F. A Prática de Atividades Físicas Regulares Como Estratégia Para o Controle e Prevenção da Hipertensão Arterial: Uma Revisão Integrativa. Revista de Epidemiologia e Saúde Pública - RESP, [S. l.], v. 2, n. 1, 2024. DOI: 10.59788/resp.v2i1.61. Disponível em: <https://respcientifica.com.br/index.php/resp/article/view/61>. Acesso em: 14 dez. 2024.

ROCHA, F. L.; VELASQUEZ-MELENDZ, G. Simultaneidade e agredimento de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes brasileiros. SciELO Brasil, [S. l.], p. 1, 29 jul. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/DLwMnZkWpj6PpHV3tPcN4FM/?lang=pt>. Acesso em: 11 dez. 2024.

RUIZ, C. A. A Automedicação no Brasil e a Atenção Farmacêutica no Uso Racional de Medicamentos. REVISTA SAÚDE MULTIDISCIPLINAR, [S. l.], v. 11, n. 1, 2022. DOI: 10.53740/rsm.v11i1.353. Disponível em: <http://revistas.famp.edu.br/revistasaudemultidisciplinar/article/view/353>. Acesso em: 12 dez. 2024.

SANTOS, Taise Maria Clemente Nunes dos. Importância da monitorização residencial da pressão arterial no acompanhamento farmacoterapêutico de pacientes hipertensos: uma revisão sistemática da literatura. 2022. 41 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Farmácia) – Instituto de Ciências Farmacêuticas, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2022. Disponível em: <https://www.repositorio.ufal.br/handle/123456789/9322>. Acesso em: 11 dez. 2024.

SILVA, J. C. C.; NOGUEIRA, R. P. S. The importance of pharmaceutical care as a tool for promoting the rational use of medicines in elderly people who use polypharmacy: an integrative review. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 10, n. 15, p. e543101523560, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i15.23560. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23560>. Acesso em: 14 dez. 2024.

TEIXEIRA, Lucas da Silva; ANDRADE, Leonardo Guimarães de. A Importância da Atenção Farmacêutica ao Paciente Hipertenso. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [S. l.], v. 9, n. 10, p. 6775–6787, 2023. DOI: 10.51891/rease.v9i10.11990. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/11990>. Acesso em: 29 nov. 2024.

UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NO CONTEXTO DE ÁLCOOL E DROGAS NO AMBIENTE ESCOLAR

Mateus Lucas da Silva Lima
Eliana Vieira Maia
Clésia Oliveira Pachú

INTRODUÇÃO

A escola deve ser compreendida como espaço importante para execução do trabalho preventivo ao uso de álcool e drogas, uma vez que o tempo de permanência dos jovens nesse local se entende de forma considerável. Soma-se ainda, a existência de oportunidades de trocas, interação e convívio social. Nesse sentido, questões de tamanha relevância como abordagens ao uso indevido de drogas encontram espaço para discussão nesse âmbito, em especial se tratando de adolescentes (Albertani, 2014).

A pré-adolescência e a própria adolescência representarem fases de experimentação de vários comportamentos, Barbosa (2014) reitera o perigo mediante a possibilidade de predisposição, além da exposição a fatores de risco que uma substância psicoativa gera, como também a progressão para o uso regular, culminando na dependência química, ficando evidente a necessidade de prevenção

ao uso de álcool e drogas no ambiente escolar, tendo por norte a educação em saúde.

Educação em saúde se apresenta como instrumento essencial para promover hábitos de vida saudáveis, especialmente entre adolescentes e jovens que estão em uma fase de construção de valores e comportamentos que os acompanharão ao longo da vida. Em um cenário marcado por desafios sociais, culturais e econômicos, como no Brasil, a implementação de ações voltadas para sensibilização e formação em saúde se torna ainda mais significativa, conforme segue:

A promoção da saúde é entendida enquanto processo, no qual indivíduos, comunidades e redes sociais compartilham seus conhecimentos com objetivos de juntos encontrar melhores condições de saúde numa contínua procura de direitos e de cidadania. Ela pretende trabalhar com o desenvolvimento, com a participação e com a interação do ser humano no seu meio social, econômico, cultural, interagindo com as diversas instâncias nos diferentes níveis, como uma possibilidade concreta de ruptura de paradigma no campo da saúde, considerando a realidade objetiva da sociedade globalizada (Bücheler; Coelho; Lindner, 2024, p. 268).

Nesse contexto, o ambiente escolar é um espaço ideal para a promoção da saúde, onde crianças e adolescentes passam maior parte de seu tempo, convivendo com colegas e educadores que podem influenciar suas escolhas e práticas diárias. Além disso, a escola tem o potencial de ir além da transmissão de conhecimentos acadêmicos, contribuindo também no desenvolvimento integral dos estudantes, por meio de atividades que abordem questões de saúde física, mental e emocional.

Os desafios enfrentados pelos adolescentes e jovens dessa comunidade, como vulnerabilidade social, desinformação e a

influência de hábitos prejudiciais, reforçam a necessidade de práticas educativas que transcendam o conteúdo curricular tradicional. A proposta de trabalhar com temas de saúde surgiu da percepção de que questões relacionadas ao bem-estar físico, mental e social são frequentemente ignoradas, no contexto escolar, apesar de sua relevância para o desenvolvimento integral dos estudantes.

Por meio da educação em saúde, busca-se sensibilizar os jovens a refletirem criticamente acerca dos impactos do uso de substâncias psicoativas em suas vidas e no meio social em que estão inseridos tendo em vista o aumento do uso de drogas nos últimos anos:

Novos dados de 2021 fornecem uma estimativa global de pessoas que injetaram drogas em 13,2 milhões, 18% superior ao ano anterior. Globalmente, mais de 296 milhões de pessoas usaram drogas em 2021, um aumento de 23% em relação à década anterior. Enquanto isso, o número de pessoas que sofrem de transtornos associados ao uso de drogas subiu para 39,5 milhões, um aumento de 45% em 10 anos (OMS, 2021).

A prevenção ao uso de substâncias psicoativas, lícitas e ilícitas, deve ser abordada de maneira integral, conectando a questão da dependência química a fatores sociais, emocionais e culturais que permeiam a vida dos jovens. Entre os tópicos trabalhados, destacam-se a influência do ambiente familiar, a pressão dos pares e o impacto do uso de substâncias na saúde mental e física. Além da importância de desenvolver habilidades socioemocionais como resiliência, autoestima e tomada de decisões conscientes.

Uma das estratégias centrais se revela na criação de espaços de diálogo abertos e acolhedores, fosse possível os estudantes expressarem suas dúvidas, medos e experiências. Esses momentos se mostram fundamentais para desconstruir tabus e fornecer informações embasadas, afastando mitos acerca do uso de drogas e suas

consequências. Essa aproximação se torna essencial para fortalecer o vínculo entre a escola e a comunidade, reconhecendo que o controle da dependência química exige esforços compartilhados e contínuos, conforme consta:

O Diálogo Aberto reforça que a única maneira de proceder é gerar o diálogo entre todas as vozes dos participantes, e, nessa polifonia, nenhuma voz pode ser mais importante do que a outra (Kantorski; Cardano, 2017, p. 4).

As ações desenvolvidas na Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Ademar Veloso da Silveira, localizada no bairro Bodocongó, em Campina Grande, Paraíba, destacaram-se pelo foco na criação de ambientes 100% livres de fatores que conduzem à dependência química, como ponto central do projeto “Promoção de ambientes 100% livres de fatores que conduzem à dependência química” vinculado ao Programa Educação e Prevenção ao Uso de álcool, Tabaco e outras Drogas” da Universidade Estadual da Paraíba.

As intervenções do projeto têm como foco principal a sensibilização dos escolares para adoção de hábitos saudáveis e prevenir a dependência química. Para isso, utiliza-se estratégias pedagógicas e dinâmicas que promovem a interação e o protagonismo dos estudantes, tornando-os agentes ativos no processo de aprendizagem. O presente texto objetivou relatar experiência no contexto de álcool e drogas no ambiente escolar.

METODOLOGIA

Trata-se de relato de experiência acerca da realização de prevenção ao uso de substâncias psicoativas por meio do projeto “Ambientes 100% Livres de Fatores que Conduzem à Dependência Química”, desenvolvido na Escola Estadual de Ensino Fundamental

e Médio Ademar Veloso da Silveira, no período de abril a dezembro de 2024, todas as quartas e quintas-feiras. A primeira etapa para realização das ações de extensão universitária foi a participação em Edital de seleção do Programa Educação e Prevenção ao uso de álcool, tabaco e outras drogas da Universidade Estadual da Paraíba (PEPAD/UEPB), após aprovação e classificação foram realizados encontros informativo e de formação para execução das atividades junto à comunidade escolar.

A partir do aval da Direção da Escola, foram planejadas atividades práticas, utilizando metodologias ativas do tipo Problemática e Aprendizagem Baseada em Problema, integrando conteúdos teóricos e as vivências cotidianas dos estudantes. Oficinas temáticas, rodas de conversa e dinâmicas de grupo foram organizadas, criando espaços para reflexão e protagonismo juvenil. Durante as rodas de conversa, os participantes puderam compartilhar medos, dúvidas e experiências de forma livre e acolhedora, favorecendo a desconstrução de mitos relacionados ao uso de substâncias. Essas discussões foram mediadas para que fosse possível estimular uma formação crítica e empática acerca da temática álcool e drogas. Já as oficinas práticas abordaram temas como habilidades socioemocionais, saúde mental, estratégias de resistência a pressão de pares e importância de escolhas conscientes, utilizando ferramentas pedagógicas interativas, como debates e jogos educativos, para tornar o aprendizado mais significativo.

O projeto realizou etapa diagnóstica, essencial para compreender os desafios enfrentados pelos adolescentes e jovens, identificando fatores de risco no contexto social e escolar. Foram realizados debates com estudantes, permitindo mapear percepções, experiências e o nível de conhecimento acerca dos impactos das drogas na saúde física, mental e emocional. Além disso, conversas informais com professores e gestores escolares ajudaram a aprofundar a compreensão do ambiente escolar, revelando vulnerabilidades como a pressão de pares e a desinformação dos riscos associados ao uso de drogas. Ressalta-se o destaque de fatores protetivos, como a

importância do fortalecimento de vínculos socioemocionais entre estudantes, familiares e a escola.

A continuidade do projeto foi planejada com base na criação de uma cultura preventiva sustentável. Materiais pedagógicos e recursos didáticos foram desenvolvidos para serem utilizados em outros contextos e por diferentes educadores, assegurando a replicação e ampliação das ações. Além disso, a direção da escola afirmou pretender promover momentos regulares de formação continuada para equipe escolar, fortalecendo sua capacidade de lidar com as complexidades do tema. Com essas iniciativas, busca-se consolidar uma rede de apoio permanente para os estudantes e suas famílias, integrando prevenção, educação e acolhimento em uma abordagem holística e duradoura.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a implementação do projeto “Ambientes 100% Livres de Fatores que Conduzem à Dependência Química” na Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Ademar Veloso da Silveira foram observadas mudanças no comportamento dos estudantes e retorno de professores. Esses resultados indicam impactos concretos nas dinâmicas escolares e na forma como o tema da prevenção ao uso de substâncias psicoativas passou a ser tratado no ambiente escolar.

Um dos principais indicadores foi o aumento do interesse e da participação dos estudantes nas atividades propostas. Durante as oficinas temáticas e rodas de conversa, os adolescentes e jovens demonstraram maior engajamento, expressando suas ideias, medos e experiências com mais liberdade. Esse comportamento evidenciou que o projeto criou um espaço seguro e acolhedor para o diálogo, onde os estudantes se sentiram confortáveis para compartilhar suas perspectivas e aprender de forma ativa. As dinâmicas interativas, como debates e jogos pedagógicos, foram ferramentas eficazes para facilitar a compreensão dos conteúdos, conectando-os às vivências cotidianas dos participantes, priorizando

estratégias práticas e educativas diretamente alinhadas à realidade dos estudantes.

A totalidade das etapas do projeto foram cuidadosamente estruturadas para atender as necessidades específicas da comunidade escolar, utilizando uma abordagem pedagógica ativa e participativa. Nesse sentido, estratégias comunicativas desempenharam um papel relevante no engajamento e disseminação das mensagens preventivas. As campanhas de sensibilização foram elaboradas com o uso de diferentes linguagens, a exemplo música, vídeos e intervenções artísticas, envolvendo diretamente os estudantes na criação e execução dessas atividades. Essa abordagem criativa não apenas reforçou o conteúdo abordado, mas também promoveu o sentimento de pertencimento e protagonismo entre adolescentes e jovens, integrando o tema da prevenção ao cotidiano escolar de forma natural e envolvente.

A disponibilidade de informações a respeito de drogas e das implicações de seu uso despontou como importante fator protetor contra o consumo de drogas entre adolescentes e jovens em situações de risco (Sanchez et al., 2010, p. 9)

O projeto, possivelmente, tenha criado espaços seguros e acolhedores para os estudantes, oferecendo momentos de diálogo e trocas construtivas. As rodas de conversa e as dinâmicas de grupo favoreceram o desenvolvimento de competências como empatia, autocontrole e habilidades de resolução de conflitos, essenciais para que os jovens possam resistir a influências externas negativas e tomar decisões saudáveis. As oficinas, cuidadosamente adaptadas, atenderam as especificidades de diferentes faixas etárias, garantindo que conteúdos fossem acessíveis e relevantes para todos os participantes.

Ressalta-se que a colaboração interna entre professores e escolares foi crucial para o êxito do projeto. O esforço conjunto permitiu uma compreensão aprofundada das demandas da comunidade

escolar e a criação de estratégias eficazes de intervenção reforçando o papel transformador da escola na vida dos adolescentes e jovens, ampliando as oportunidades de desenvolvimento integral e consciência crítica. Além disso, foi possível observar uma maior sensibilização acerca dos riscos associados ao uso de drogas. Durante as discussões, muitos estudantes relataram que passaram a questionar mitos e crenças equivocadas e a refletir de forma mais responsável e assertiva quanto às suas escolhas. Os professores afirmaram terem observado que os escolares demonstraram maior disposição para discutir questões relacionadas à saúde mental, autocuidado e resistência à pressão de pares, temas amplamente trabalhados durante as atividades.

Esse projeto foi um passo importante para fortalecer a autonomia dos estudantes na tomada de decisões mais saudáveis e os professores relataram mudanças positivas em sala de aula, indicaram que conteúdos abordados durante o desenvolvimento do projeto contribuíram para melhorar o clima escolar e facilitaram a abordagem de questões delicadas relacionadas à prevenção de drogas. A experiência gerou maior confiança nos educadores para mediar discussões acerca da temática, integrando-o de forma natural as práticas pedagógicas. Além disso, os estudantes demonstraram maior respeito e empatia ao dialogar acerca do uso de drogas, reforçando um ambiente mais colaborativo e inclusivo. Soma-se ainda, a percepção de fortalecimento dos vínculos socioemocionais entre os estudantes.

As rodas de conversa criaram oportunidades para que os adolescentes e jovens reconhecessem e valorizassem as experiências uns dos outros, promovendo um maior senso de união e apoio mútuo. Essa dinâmica também ajudou a identificar estudantes em situação de maior vulnerabilidade, possibilitando que a escola oferecesse suporte direcionado e estratégias de acompanhamento mais eficazes.

Embora o projeto tenha focado exclusivamente no ambiente escolar e não tenha envolvido diretamente às famílias em reuniões ou atividades externas, o impacto das ações no âmbito escolar

refletiu no comportamento dos estudantes. Muitos professores notaram que os jovens passaram a demonstrar atitudes mais responsáveis, evidenciando que os temas discutidos ressoam além das atividades propostas.

A atividade prática promovida pelo projeto com escolares destaca a importância de abordar a prevenção ao uso de álcool e drogas de forma contínua e integrada ao currículo escolar. Muitos professores sugeriram que as discussões poderiam ser aprofundadas em diferentes disciplinas, estabelecendo uma conexão mais ampla entre os conteúdos pedagógicos e as questões sociais que impactam diretamente a vida dos estudantes. Essa integração pode promover uma abordagem preventiva mais robusta, garantindo que o tema esteja sempre presente no cotidiano escolar.

Além disso, a identificação de estudantes em situação de vulnerabilidade permitiu que a escola direcionasse esforços para oferecer suporte emocional e pedagógico a esses jovens. Professores relataram que, após o projeto, alguns estudantes buscaram ajuda para compartilhar preocupações pessoais, demonstrando que o ambiente criado pelo projeto foi eficaz para estimular a confiança e a abertura. Essa interação reforça o papel da escola como um espaço de proteção e apoio, onde os estudantes se sentem acolhidos para expressar suas dificuldades e encontrar soluções.

Em longo prazo, a continuidade do projeto pode contribuir para transformar a cultura escolar, promovendo uma visão mais crítica e consciente sobre os fatores que influenciam o uso de substâncias psicoativas. A manutenção de práticas participativas e atividades reflexivas pode fortalecer as competências socioemocionais dos estudantes, equipando-os para enfrentar desafios cotidianos de maneira mais resiliente e responsável. A experiência também evidencia que, com os recursos adequados e a dedicação da equipe escolar, é possível promover mudanças significativas, mesmo em contextos desafiadores.

Por fim, o projeto “Ambientes 100% Livres de Fatores que Conduzem à Dependência Química” reforçou o papel transformador

da escola como um ambiente que vai além do ensino acadêmico. Ao integrar metodologias participativas, que dialogam diretamente com a realidade dos estudantes, a escola demonstrou seu potencial como agente de mudança social. A experiência destaca que, com estratégias pedagógicas contextualizadas e o envolvimento ativo da comunidade escolar, é possível promover mudanças significativas e duradouras na forma como os jovens lidam com questões fundamentais para seu desenvolvimento e bem-estar.

Portanto, os resultados observados evidenciam não apenas a eficácia do projeto, mas também sua relevância para o enfrentamento dos desafios contemporâneos enfrentados pelos escolares. A continuidade e a ampliação das ações são essenciais para consolidar os avanços e garantir que a escola permaneça como um espaço de proteção, sensibilização e fortalecimento das competências socioemocionais dos estudantes, construindo, assim, um futuro mais seguro e consciente.

CONCLUSÃO

O presente relato de experiência no contexto de álcool e drogas no ambiente escolar ocorrido quando da implementação do projeto “Ambientes 100% Livres de Fatores que Conduzem à Dependência Química” na Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Ademar Veloso da Silveira, revelou-se uma vivência significativa e transformadora para comunidade escolar e referencia o papel da escola como um espaço privilegiado para abordar temas complexos de maneira integrada e acolhedora. A educação, quando conduzida de forma participativa e conectada à realidade dos estudantes, mostra-se capaz de transcender o ensino de conteúdos curriculares, contribuindo diretamente para o fortalecimento de habilidades socioemocionais e crítica. Ao oferecer um ambiente que incentiva a reflexão e o diálogo, a escola fortalece sua função social, ajudando a moldar cidadãos mais preparados para enfrentar os desafios do mundo contemporâneo.

Baseando-se em metodologias ativas e na escuta atenta das demandas dos estudantes durante as rodas de discussão, o projeto conseguiu promover uma maior sensibilização acerca dos riscos do uso de substâncias psicoativas. Acrescenta-se, a criação de um espaço de diálogo e reflexão que reforçou os vínculos entre os participantes permitindo identificar vulnerabilidades e fatores de risco que influenciam as escolhas dos escolares, bem como oportunidades para reforçar aspectos protetivos.

As rodas de conversa e oficinas temáticas se consolidaram como momentos de grande impacto, proporcionando um ambiente seguro para escolares expressarem suas dúvidas, medos e experiências. A abordagem prática e interativa das atividades se mostrou eficaz para desconstruir mitos e estimular uma compreensão mais crítica e consciente acerca do uso de álcool e drogas. A sensibilização dos educadores e sua integração no processo de prevenção estimulou o protagonismo juvenil emergindo como trunfos do projeto, com os estudantes participando ativamente das discussões e assumindo um papel mais responsável em relação às suas escolhas.

Embora o projeto tenha alcançado resultados expressivos, também evidenciou a necessidade de continuidade e ampliação das ações. A prevenção ao uso de substâncias psicoativas exige um trabalho constante, indo além de intervenções, incorporando-se à rotina escolar de forma estruturada e permanente. Nesse sentido, iniciativas futuras podem explorar novas estratégias que mantenham o engajamento dos estudantes e da comunidade, garantindo que os avanços obtidos sejam consolidados ao longo do tempo.

REFERÊNCIAS

ALBERTANI, Helena Maria Becker; SODELLI, Marcelo. Drogas e educação: a escola (real) e a prevenção (possível). In: RONZANI, Telmo Mota; SILVEIRA, Pollyana Santos (Orgs.). **Prevenção ao uso de álcool e outras drogas no contexto escolar**. Juiz de Fora: Ed. UFJF, 2014, p. 133-155.

BARBOSA, Altemir José Gonçalves et al. Prevenção escolar ao uso de drogas por adolescentes: intervenções que funcionam. In: RONZANI, Telmo Mota; SILVEIRA, Pollyana Santos (orgs.). **Prevenção ao uso de álcool e outras drogas no contexto escolar**. Juiz de Fora: Ed. UFJF, 2014, p. 49-70.

ALVES, Fábio Meirelles. **Comportamento social na adolescência: As normas e as atividades de rotina na regulação da conduta delituosa**. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/plugin-file.php/7907547/mod_resource/content/1/regula%C3%A7%C3%A3o%20pela%20rotina%20e%20normas.pdf>. Acesso em: 22 nov. 2024.

ARAÚJO, Júnior Pares de. **Educação de jovens e adultos: causas e consequências do uso de drogas ilícitas na configuração de problemas na escolarização dos alunos da escola municipal Francisco Mendes**. Disponível em: <<http://repositorioinstitucional.uea.edu.br/handle/riuea/732>>. Acesso em: 21 nov. 2024.

BENETON, Emanuel Ribeiro et al. **Sintomas de depressão, ansiedade e estresse e uso de drogas em universitários da área da saúde**. Revista da SPAGESP, v. 22, n. 1, p. 145-159, 2021.

BEZERRA, MARCOS VINÍCIOS DE SOUSA. **A atuação do estado na proteção dos direitos das crianças e adolescentes em grupos familiares desestruturados pela criminalidade**. Disponível em: <<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/8032>>. Acesso em: 21 nov. 2024.

BORJA, Izabel Maria França de Souza. MARTINS, Alcina Mmanuela De Oliveira. **Evasão escolar: desigualdade e exclusão social**. Revista Liberato, v. 15, n. 23, p. 93-102, 2014.

BÜCHELE, Fátima. COELHO, Elza Berger Salema. LINDNER, Sheila Rubia. **A promoção da saúde enquanto estratégia de prevenção ao uso das drogas**. Disponível em: <<https://www.scielo.org/pdf/csc/2009.v14n1/267-273/pt>>. Acesso em: 21 nov. 2024.

CARDOSO, Luciana Roberta Donola. MALBERGIER, André. **A influência dos amigos no consumo de drogas entre adolescentes.** Estudos de Psicologia (Campinas), v. 31, n. 1, p. 65–74, 2014.

CORREIA, Joana Reis. **Exposição a meios de comunicação violentos e influência comportamental em crianças e adolescentes.** Disponível em: <<https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/82096>>. Acesso em: 23 nov. 2024.

DIAZ, Rafaela Toledo. **Estigmas relacionados a usuários de drogas: um estudo de crenças de profissionais de saúde.** Disponível em: <<http://www.repositorio.ufjf.br/jspui/bitstream/ufjf/9742/1/rafaelatoledodias.pdf>>. Acesso em: 24 nov. 2024.

FORMIGA, Mariana Bandeira. **Funções executivas e regulação emocional em dependentes químicos.** Disponível em: <<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/34590>>. Acesso em: 24 nov. 2024.

GONÇALVES, Fernanda Cristina. **Adolescência e álcool: permissividade e acesso nos territórios escolares de ceilândia.** Disponível em: <<https://bdm.unb.br/handle/10483/26923>>. Acesso em: 21 nov. 2024.

HORTA, Cristina Lessa et al. **Efeitos da vitimização por pares sobre o uso de substâncias psicoativas e comportamentos violentos em adolescentes.** Estudos de Psicologia, v. 24, n. 4, p. 402–413, 2020.

KANTORSKI, Luciane Prado. CARDANO, Mário. **Diálogo Aberto: a experiência finlandesa e suas contribuições.** Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/ry8N3bfW8zLhgBkDhjLgtrz/#>. Acesso em: 22 nov. 2024.

KHOURI, Nayara David Mendes Alcanfor Agapito. **Uso de drogas na adolescência: associações com sexo, práticas parentais, autoeficácia e perspectiva de tempo futuro.** Disponível em: <<http://icts.unb.br/jspui/handle/10482/22358>>. Acesso em: 20 nov. 2024.

LIMA, Leidianne Silva, FRANÇA, Silvana Lima Guimarães. **Grupo de trabalho na promoção da saúde de adolescentes: Um relato de experiência numa unidade de Saúde da família localizada em Salvador-Ba.** Disponível em: <<https://unipar.openjournalsolutions.com.br/index.php/saude/article/view/8035/4100>>. Acesso em: 27 nov. 2024.

LEONARDO, Nilza Sanches Tessaro. SUZUKI, Mariana Akemi. **Medicalização dos problemas de comportamento na escola: perspectivas de professores.** Fractal: Revista de Psicologia, v. 28, n. 1, p. 46-54, 2016.

LOPES, Andressa Pereira. REZENDEI, Manuel Morgado. **Ansiedade e consumo de substâncias psicoativas em adolescentes.** Estudos de Psicologia (Campinas), v. 30, n. 1, p. 49-56, 2013.

MANCILHA, Grasiella Bueno. COVIC, Amalia Neide. **Cuidado em saúde ao adolescente em vulnerabilidade ao uso de drogas.** Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/sdeb/2024.v48n140/e8516/pt>>. Acesso em: 19 nov. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Relatório Mundial sobre Drogas 2023 do UNODC alerta para a convergência de crises e contínua expansão dos mercados de drogas ilícitas.** Disponível em: <<https://www.unodc.org/lpo-brazil/pt/frontpage/2023/06/relatorio-mundial-sobre-drogas-2023-do-unodc-alerta-para-a-convergencia-de-criises-e-contnua-expanso-dos-mercados-de-drogas-ilcitas.html#:~:text=Globalmente%2C%20mais%20de%20296%20milh%C3%B5es,de%2045%25%20em%2010%20anos.>>. Acesso em: 19 nov. 2024.

SANCHEZ, Zila Van Der Meer. et al. **O papel da informação como medida preventiva ao uso de drogas entre jovens em situação de risco**. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/sdeb/2024.v48n140/e8516/pt>>. Acesso em: 19 nov. 2024.

A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA NO CONTEXTO DA SAÚDE MENTAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UM CAPS AD IJ

Lívia Maria Oliveira Santos
Eduardo Lira de Assis
Clésia Oliveira Pachú

INTRODUÇÃO

A extensão universitária no Brasil tem origem no início do século XX, em paralelo a criação do Ensino Superior, sendo as primeiras iniciativas no ano de 1911, com a realização de cursos e conferências na Universidade de São Paulo e, a posteriori, na década de 1920, com serviços prestados pela Escola Superior de Agricultura e Veterinária de Viçosa-MG. Na sequência, com a instauração da ditadura militar, foram implementadas, ainda que de forma adaptada, as chamadas reformas de base. No campo educacional, destacaram-se três iniciativas principais, as duas primeiras foram a criação do Centro Rural de Treinamento e Ação Comunitária (CRUTAC), em 1966, e do Projeto Rondon, em 1967. Esses programas tiveram o mérito de proporcionar aos universitários brasileiros vivências significativas em comunidades rurais, ampliando sua visão de mundo

e oferecendo oportunidades de atuação na melhoria das condições de vida da população do campo (Política Nacional de Extensão Universitária, 2012).

O reconhecimento oficial das atividades de extensão e a criação do Fórum Nacional de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras (FORPROEX), em novembro de 1987 — atualmente denominado Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Instituições Públicas de Educação Superior Brasileiras — representam marcos relevantes. Esses acontecimentos ofereceram a comunidade acadêmica condições para repensar e redefinir a Extensão Universitária. Foi nesse contexto, que um novo conceito passou a ser consolidado: A Extensão Universitária representa um processo educativo, cultural e científico que integra de forma indissociável o ensino e a pesquisa, promovendo uma relação transformadora entre a Universidade e a sociedade. Caracteriza-se como uma via de mão dupla: de um lado, a comunidade acadêmica aplica seus conhecimentos na prática social; de outro, retorna à universidade com novos aprendizados que, ao serem refletidos teoricamente, enriquecem o saber produzido (FORPROEX, 1987).

Seguindo essa perspectiva, as reflexões apresentadas buscam oferecer subsídios para repensar e aprimorar metodologias participativas no âmbito das políticas públicas, saúde mental, por exemplo. A proposta se desenvolve a partir de um projeto de extensão universitária que promove a interação entre diferentes atores sociais — usuários dos serviços de saúde mental, seus familiares, profissionais da área, docentes e estudantes. Essa diversidade de vozes enriquece o processo, favorecendo o diálogo, a construção coletiva do conhecimento e o fortalecimento da cidadania, ao mesmo tempo contribuindo para efetividade das ações em saúde mental e a integração da universidade com as demandas reais da comunidade (Oliveira et al., 2021).

Essas mudanças se fundamentaram também na perspectiva antimanicomial e resultaram na criação de novos serviços, como os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), que se tornaram referências no modelo de cuidado holístico e integralizado. Dessa forma,

os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) foram oficialmente instituídos pelo Ministério da Saúde em 1992. Em 2002, passaram a integrar formalmente a rede de serviços do SUS que, além do cuidado clínico, os CAPS promovem ações de reabilitação psicossocial. Essa forma de atenção está alinhada ao processo de substituição do modelo hospitalocêntrico, buscando reduzir internações e estimular a cidadania e a inclusão social dos usuários e de suas famílias (Oliveira et al., 2021).

Assim, de forma geral, os CAPS passaram a se consolidar como espaços de grande relevância política, concebidos para favorecer vínculos, trocas de saberes e processos de aprendizado. Em uma relação de reciprocidade, a extensão universitária possibilita nesses espaços, vivências coletivas de formação tanto para usuários, familiares e profissionais dos serviços, quanto para estudantes e docentes envolvidos nas ações extensionista. O contato direto com as realidades enfrentadas pelos usuários e familiares da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), bem como seus impactos no processo saúde-doença, demanda uma postura investigativa e interventiva crítica, marcada pela clareza da orientação e educação em saúde diante de um cenário permeado por condições sociais e econômicas diversas (Oliveira et al., 2021).

O Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas Infantojuvenil (CAPS AD ij), constitui-se um componente estratégico da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), voltado ao cuidado de crianças e adolescentes com transtornos decorrentes do uso de álcool e outras drogas. Diferenciando-se dos demais CAPS, esses serviços adotam uma abordagem territorializada e comunitária, priorizando o acompanhamento contínuo, atividades terapêuticas individuais e coletivas, estratégias de redução de danos e ações de reinserção social. Além disso, promovem suporte às famílias, fortalecendo vínculos e criando redes de apoio que potencializam a eficácia do tratamento e contribuem para prevenção de recaídas e marginalização social.

Nesse contexto, a extensão universitária atua como um elo essencial entre a academia e o CAPS AD ij, oferecendo oportunidades de aprendizado prático para estudantes e docentes, enquanto

amplia o alcance e a qualidade do cuidado prestado. Soma-se ainda, os projetos de extensão desenvolvidos nesses locais permitem que a comunidade acadêmica compreenda as especificidades do processo saúde-doença relacionado ao uso de substâncias, vivencie a realidade social dos usuários e suas famílias, e contribua para a construção de estratégias de intervenção mais holísticas. Essa aproximação também possibilita a produção de conhecimento aplicado, gerando evidências que podem subsidiar políticas públicas e práticas inovadoras no campo da saúde mental e das dependências químicas.

Além de favorecer a formação crítica e interdisciplinar dos futuros profissionais de saúde mental, a articulação entre extensão universitária e CAPS AD ij fortalece a cidadania e a inclusão social de crianças e adolescentes vulneráveis. Ao integrar saberes acadêmicos e populares, a extensão promove a democratização do conhecimento e a participação ativa da comunidade no processo de cuidado, estimulando práticas colaborativas e a transformação social. Dessa forma, os CAPS AD ij deixam de ser apenas serviços de atendimento clínico e passam a constituir espaços de aprendizado, diálogo e desenvolvimento social, a universidade cumpre seu papel de educadora social.

Dessa forma, o atual relato de experiência visa relatar como a interação entre a universidade e a comunidade pode gerar impactos no cuidado e reabilitação psicossocial de adictos. Atividades como oficinas terapêuticas desenvolvidas nesses ambientes, por exemplo, favorecem o fortalecimento de vínculos, a troca de saberes e participação ativa das famílias, ao mesmo tempo, proporcionando aos estudantes oportunidade de aprendizado e conhecimento prático, crítico e interdisciplinar. Logo, ao articular teoria e prática, o projeto de extensão da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB, intitulado “Intervenções Dirigidas a Dependentes Químicos de Campina Grande” realizado em um CAPS AD ij reforça a extensão universitária como um espaço de produção compartilhada de conhecimento, consolidando a universidade como agente transformador da realidade social na qual está inserida. Objetivou-se relatar uma

experiência na extensão universitária no contexto da saúde mental em um CAPS AD IJ.

METODOLOGIA

O presente relato de experiência se utilizou de metodologia ativa do tipo problematização no âmbito da saúde mental por meio do projeto de extensão universitária intitulado “Intervenções Dirigidas a Dependentes Químicos de Campina Grande” realizado em um CAPS AD ij, no período de abril a dezembro de 2024. O contexto e o local para desenvolvimento desse texto se fundamenta em atividades realizadas em um Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas infantojuvenil (CAPS AD ij) situado em Campina Grande, Paraíba. O local escolhido reflete a aplicação de oficinas terapêuticas voltadas a crianças e adolescentes que possuem algum transtorno mental associado a dependência química.

Dessa forma, as ações extensionistas foram desenvolvidas por meio de um projeto de extensão vinculado ao Núcleo de Educação e Atenção em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba (NEAS/UEPB). Este, em suas atividades de extensão, remete ao Programa Educação e Prevenção ao uso de álcool, tabaco e outras Drogas (PEPAD). O projeto se concentra na assistência e reintegração social desse público, buscando compreender a complexidade do tratamento e os desafios da recuperação, oferecendo um suporte integral por meio de ações coordenadas, fundamentadas em abordagens científicas e humanísticas. As atividades foram realizadas duas vezes por semana no turno da manhã, consistindo em oficinas terapêuticas coletivas e dinâmicas.

O projeto de extensão “Intervenções Dirigidas a Dependentes Químicos de Campina Grande” integra o Programa Educação e Prevenção ao Uso de Álcool, Tabaco e Outras Drogas (PEPAD), uma iniciativa do Núcleo de Educação e Atenção em Saúde (NEAS) que engloba diversos projetos de extensão voltados ao atendimento de dependentes químicos, especialmente crianças e adolescentes. O

Núcleo de Educação e Atenção em Saúde (NEAS), sob coordenação da professora dr^a. Clésia Oliveira Pachú da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), é um Núcleo institucional que possui 10 anos de existência dedicado à promoção da saúde e formação de profissionais por meio de ações extensionistas, em especial. Vincula-se ao Grupo de Estudos e Pesquisas em Saúde/Doença e Direitos Sociais (GEPSADDS), integrando, assim, ensino, pesquisa e extensão, com foco na atenção à saúde coletiva, prevenção de doenças, educação em saúde e reintegração social de populações em situação de vulnerabilidade (NEAS, 2013).

No tocante à comunidade assistida pelo projeto, em sua maioria, composta majoritariamente por crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social, apresentava problemas relacionados ao uso prejudicial ou dependência de álcool e outras drogas. Esse público, em muitos casos, vivencia contextos de fragilidade familiar, evasão escolar, exposição à violência, exclusão social e dificuldades de acesso a serviços básicos, tornando o cuidado ainda mais complexo e multidimensional. Além dos usuários, as famílias, a depender do tipo de oficina e do momento terapêutico, também participam das atividades, uma vez que o suporte familiar se mostra reconhecido como elemento essencial para o processo de tratamento e reintegração social.

Uma parte das oficinas terapêuticas desenvolvidas nesse espaço advém de ações extensionistas formatadas e executadas pelos próprios acadêmicos da Universidade Estadual da Paraíba que fazem parte do projeto de extensão. Elas possuem caráter coletivo e dinâmico, planejadas de forma a estimular a expressão, criatividade e socialização dos participantes. Entre os tipos mais comuns, destacam-se as oficinas de arte (pintura, desenho, colagem), música, jogos de tabuleiro/cartas e atividades pedagógicas, incentivo à leitura e escrita. Acresce-se ainda, as oficinas de diálogo, onde se discutem temas ligados à cidadania, autocuidado, saúde, afetividade e prevenção ao uso de drogas. Essas práticas não se limitam ao aspecto terapêutico, mas também funcionam como ferramentas de reintegração social, desenvolvendo habilidades

peçoais, fortalecendo vínculos comunitários e ampliando as perspectivas de futuro dos jovens.

Contudo, as oficinas terapêuticas desenvolvidas no CAPS AD ij não se restringem às atividades conduzidas apenas por estudantes extensionistas, mas constituem também uma prática estruturada pela própria equipe multiprofissional da unidade, enriquecendo de forma significativa a experiência dos usuários e dos extensionistas. Dessa forma, psicólogos, assistentes sociais, técnicos de enfermagem e enfermeiros elaboram e conduzem atividades que vão desde oficinas de expressão artística e corporal até rodas de conversa, grupos de apoio, oficinas pedagógicas e de socialização. Esse conjunto de práticas busca promover a saúde mental de forma integral, considerando não apenas o tratamento clínico, mas também aspectos sociais, emocionais, cognitivos e de reinserção comunitária.

Essa integração multiprofissional e acadêmica transforma as oficinas terapêuticas em espaços privilegiados de aprendizagem, acolhimento e reconstrução de vínculos. Assim, as oficinas se tornam momentos de cuidado e participação ativa no processo terapêutico acolhendo usuários e suas famílias; enquanto para profissionais, representam oportunidades de fortalecer o trabalho em rede e em equipe; já, estudantes, configuram experiências formativas que transcendem o ambiente universitário, estimulando a construção de competências críticas, éticas e humanas que serão conduzidas para futura prática profissional.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As ações realizadas no CAPS AD ij por intermédio da extensão universitária geraram resultados importantes no fortalecimento dos vínculos entre usuários, familiares e profissionais. As oficinas terapêuticas, ao criarem espaços de convivência coletiva, possibilitaram momentos de expressão e interação que favoreceram à construção de um ambiente mais acolhedor. Evidenciou-se que os adictos passaram a se engajar com maior frequência nas atividades,

demonstrando abertura para compartilhar sentimentos, experiências e dificuldades relacionadas ao uso de substâncias, enquanto as famílias reconheceram no CAPS não apenas um espaço de tratamento clínico, mas também um local de suporte integral.

Outro impacto observado foi o desenvolvimento de habilidades pessoais e sociais entre os usuários. Oficinas de teatro, arte, música, jogos cooperativos e atividades pedagógicas estimularam a criatividade, a disciplina e a cooperação, repercutindo positivamente na autoestima e no incentivo à permanência no ambiente escolar. Ao valorizar as potencialidades individuais, o projeto colaborou para resgatar o sentimento de pertencimento social, contribuindo para redução do estigma em torno da dependência química e solidificando as perspectivas de reinserção comunitária.

Ademais, a articulação entre profissionais do CAPS e estudantes extensionistas se mostrou fundamental ao enriquecer o processo formativo e assistencial. Enquanto acadêmicos, o contato direto com a realidade dos usuários representou um aprendizado prático da interdisciplinaridade, despertando maior sensibilidade diante das vulnerabilidades sociais. Já os profissionais puderam somar a sua experiência consolidada, a criatividade e a disposição dos extensionistas para propor novas metodologias, tornando as oficinas mais dinâmicas e diversificadas. Essa interação reafirmou a importância da troca entre saberes técnicos consolidados e acadêmicos iniciantes na construção de práticas mais efetivas em saúde mental.

Como resultado mais amplo e significativo no âmbito da saúde mental, as atividades extensionistas estimularam o CAPS AD a ser como um espaço de transformação social, ao ampliar a participação de todos os indivíduos assistidos no processo de cuidado, promovendo o protagonismo de usuários e familiares. A criação de redes de apoio, o estímulo à cidadania e valorização da inclusão social surgiram como conquistas que ultrapassaram o âmbito terapêutico, reafirmando a extensão universitária como ferramenta de impacto social e estratégia de fortalecimento das políticas públicas voltadas à saúde mental.

Soma-se ainda, a experiência promovida pelo projeto de extensão possibilitando a identificação de demandas emergentes que ultrapassam o espaço terapêutico, como a necessidade de maior articulação com escolas, serviços de assistência social e programas de proteção à infância e adolescência. Essa constatação reforçou a importância do trabalho intersetorial, capaz de ampliar o alcance das ações e garantir um cuidado integral. As oficinas, nesse sentido, funcionaram como um ponto de partida para estabelecer novos fluxos de comunicação entre diferentes setores, permitindo que as intervenções não se limitassem ao CAPS AD ij, mas se expandissem para comunidade, fortalecendo a rede de apoio e contribuindo na construção de políticas públicas mais integradas.

A área da saúde mental ainda se apresenta fortemente influenciada pelo modelo biomédico, onde se apresenta o hospital como principal meio de tratamento na sociedade moderna. Essa visão centrada no hospital, bem como o modelo manicomial no cuidado à saúde mental, continua presente no imaginário social. Como resultado, muitos ainda não compreendem ou valorizam a importância de uma rede de atenção à saúde mental que funcione fora do ambiente hospitalar. Nesse sentido, o Projeto de Extensão atua como uma ferramenta que contribui para desconstruir e ressignificar os conceitos que os estudantes formaram antes de terem contato direto com pessoas com transtornos mentais e seus familiares (Maurer et al., 2013).

Como o projeto de extensão intitulado “Intervenções Dirigidas a Dependentes Químicos de Campina Grande” foi desenvolvido por acadêmicos de enfermagem, Maurer et al. (2013), discutem acerca da importância da inserção da enfermagem nesses espaços. Vale destacar que as estratégias de ensino-aprendizagem utilizadas no ensino de saúde mental devem almejar o desenvolvimento de competências nos estudantes para que, no futuro, eles sejam enfermeiros com compreensão e conhecimento para atuar na área de enfermagem psiquiátrica e saúde mental e/ou outras áreas de forma satisfatória. Para tanto, faz-se necessário mobilizar

conhecimentos e habilidades relacionados à cidadania e à inclusão social das pessoas com transtorno mental.

Além disso, a extensão universitária se compreende como ação que ultrapassa os limites físicos da universidade e promove a troca de saberes entre a academia e a comunidade — revela-se uma ferramenta poderosa para formação profissional no âmbito de um modelo que valoriza a clínica ampliada. Esse modelo permite intervenções mais alinhadas aos princípios do SUS, como equidade, integralidade e universalidade, contribuindo para efetivação dos direitos das pessoas em situação de sofrimento psíquico grave (Costa, 2008).

Contudo, ainda existem desafios na ampliação da extensão universitária no interior da Rede de Atenção Psicossocial. O principal desafio da extensão na atualidade se mostra repensar a articulação entre ensino, pesquisa e as demandas sociais, buscando definir como a extensão pode contribuir para o fortalecimento da cidadania e mudanças reais na sociedade. Nesse contexto, torna-se fundamental desenvolver um projeto que estimule a formação de profissionais de saúde capacitados para atuar em um campo em constante transformação, como saúde mental. Por suas características específicas, essa área exige revisão e atualização contínuas, e a extensão se mostra como uma ferramenta estratégica e adequada para enfrentar esse desafio (Carbonari; Pereira, 2007).

Diante do que foi discutido, fica evidente que a extensão universitária representa uma estratégia essencial para aproximar o ensino superior das reais necessidades sociais, especialmente no campo da saúde mental. Ao proporcionar vivências práticas e o contato direto com usuários e familiares, ela possibilita a desconstrução de estigmas, o fortalecimento de vínculos e a formação de profissionais mais sensíveis, críticos e preparados para lidar com a complexidade do cuidado em saúde mental, em consonância com os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS).

Nesse sentido, a extensão contribui não apenas na qualificação da formação acadêmica, mas também transformação das práticas

em saúde, ao incentivar intervenções humanizadas e centradas no sujeito. Assim, consolidar a extensão como parte fundamental da formação em saúde se apresenta como passo importante na garantia de uma atenção psicossocial mais inclusiva, equitativa e comprometida com a cidadania e os direitos das pessoas em sofrimento psíquico.

CONSIDERAÇÃO FINAIS

A experiência vivenciada no CAPS AD ij demonstrou que a extensão universitária intitulada de “Intervenções Dirigidas a Dependentes Químicos de Campina Grande” da Universidade Estadual da Paraíba, constitui um espaço singular para construção de saberes e práticas voltadas à saúde mental infantojuvenil. O contato direto com crianças e adolescentes em situação de dependência química possibilitou a realização de intervenções terapêuticas que, além de promoverem acolhimento, estimularam o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais fundamentais na reintegração social. Esse processo também reforçou a importância da escuta atenta, do respeito às singularidades e da valorização das potencialidades individuais, contribuindo na humanização do cuidado.

Outro aspecto relevante se refere à formação dos acadêmicos envolvidos no projeto de extensão debatido ao longo deste relato. A participação ativa nas atividades do projeto permitiu uma aproximação concreta com a realidade dos serviços de saúde mental, favorecendo a construção de uma postura crítica, reflexiva e interdisciplinar. A experiência possibilitou ainda a compreensão da complexidade da dependência química em adolescentes, ampliando a percepção da necessidade de ações integradas que envolvam diferentes áreas do conhecimento e setores da sociedade. Assim, o caráter extensionista se mostrou essencial para aproximar teoria e prática, fortalecendo o compromisso social da universidade.

Além disso, outro ponto que merece destaque se revela no impacto comunitário das ações extensionistas promovidas nesses espaços. A presença do Núcleo de Atenção e Educação em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba no CAPS AD ij favoreceu maior aproximação da comunidade com o serviço, contribuindo na redução do estigma associado à dependência química e à saúde mental. As oficinas, ao promoverem espaços de expressão artística, lúdica e de convivência, funcionaram como estratégias de sensibilização social e de fortalecimento da cidadania, permitindo que as famílias e a comunidade reconhecessem o CAPS não apenas como lugar de tratamento, mas também como espaço de acolhimento, convivência e construção coletiva de soluções.

Ademais, apesar dos avanços proporcionados pela experiência, também se evidenciou desafios para a ampliação das atividades extensionistas no CAPS AD ij. Entre eles, destacam-se as limitações estruturais e de recursos humanos, que muitas vezes comprometem a continuidade das ações e restringem o alcance das propostas. Além disso, a ausência de uma considerável demanda assistencial resultante do próprio perfil de usuários atendidos nesses locais, crianças e adolescentes com transtornos mentais associados ao uso de drogas, pode dificultar a integração plena do projeto universitário, exigindo negociações constantes. Soma-se ainda, a necessidade de superar barreiras institucionais e burocráticas que, por vezes, retardam a formalização de parcerias e a implementação de estratégias conjuntas, reforçando a importância de políticas públicas que incentivem e sustentem a articulação entre universidade e serviços de saúde mental.

Destaca-se que a efetividade das ações realizadas nesses espaços depende da consolidação de uma rede intersetorial, articulando saúde, educação, assistência social, cultura e justiça. A experiência relatada evidencia que a extensão universitária, ao integrar ensino, serviço e comunidade, tem potencial transformador tanto na vida dos usuários e familiares quanto na formação de futuros profissionais da saúde. Nesse sentido, reafirma-se a relevância de investir em projetos extensionistas como estratégia para fortalecer a Rede

de Atenção Psicossocial e ampliar as possibilidades de reabilitação psicossocial e inclusão social de crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade.

REFERÊNCIAS

CARBONARI, Maria; PEREIRA, Adriana. (2007). A extensão universitária no Brasil, do assistencialismo à sustentabilidade. **Revista de Educação da Anhanguera Educacional**, 10(10), 23-28.

COSTA, Ileno. *Família e psicose: reflexões psicanalíticas e sistêmicas acerca das crises psíquicas graves*. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812008000100010. Acesso em: 9 set. 2025.

DA SILVA MAURER, Bárbara Simone et al. Extensão universitária em saúde mental na Universidade Federal do Paraná: contribuições à formação do enfermeiro. **Cienc Cuid Saude**, v. 12, n. 3, p. 539-547, 2013.

Núcleo de Educação e Atenção em Saúde-NEAS. Universidade Estadual da Paraíba-UEPB. Disponível em: <https://nucleos.uepb.edu.br/neas/5-2/>. Acesso em 07 de setembro de 2025.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. Editora Atlas, São Paulo, 2002.

FORPROEX - Encontro de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileira, 1987, Brasília. Conceito de extensão, institucionalização e financiamento. Disponível em: <http://www.renex.org.br/documentos/Encontro-Nacional/1987-I-Encontro-Nacional-do-FORPROEX.pdf>. Acesso em 29 de agosto de 2025.

Política Nacional de Extensão Universitária. Fórum de Pró-Reitores das Instituições Públicas de Educação Superior Brasileiras. Manaus, 2012. Disponível: <https://proex.ufsc.br/files/2016/04/Pol%C3%ADtica-Nacional-de-Extens%C3%A3o-Universit%C3%A1ria-e-book.pdf>. Acesso em 07 de setembro de 2025.

OLIVEIRA, Andreia et al. A Extensão Universitária e a importância de processos participativos em saúde mental. **Serviço Social e Saúde**, v. 20, p. e021008-e021008, 2021.

PREVENÇÃO AO USO DE ÁLCOOL E TABACO ENTRE COMERCIANTES DE FEIRA LIVRE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ana Clara de Queiroz Souza
Maria Salete Vidal da Silva
Clésia Oliveira Pachú

INTRODUÇÃO

O termo “droga” tem origem na palavra droog, proveniente do holandês antigo, que significa folha seca. Entendendo-se como toda e qualquer substância que, introduzida no organismo vivo, modifica uma ou mais das suas funções, independentemente de ser lícita ou ilícita (OMS, 2015). O uso de álcool, tabaco e drogas ilícitas acarreta um problema social desafiando a saúde pública e atingindo dramaticamente a população brasileira e mundial, afetando tanto quem consome tais substâncias quanto seus familiares e amigos não usuários (Nimtz et al., 2014; Degasperri, 2013; Salles et al., 2016).

De acordo com o Sistema Nacional de Prevenção do Uso de Álcool e Outras Drogas (SINAP), a Pesquisa Nacional de Saúde, realizada pelo Ministério da Saúde em parceria com o Instituto

Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), demonstrou que o percentual de pessoas que consomem álcool uma ou mais vezes na semana foi de 26,4% (IBGE, 2019). A pesquisa apontou ainda para um maior consumo de álcool por homens (37,1%), em relação a mulheres (17%). No tocante à idade, a maior proporção se deu entre as pessoas de 25 a 39 anos de idade.

Nesse sentido, prevenir o uso de álcool e tabaco entre comerciantes de feira livre, tornou-se fundamental, entretanto desafiador. Fez-se necessário abordar o público de maneira sensível e colaborativa, para que fosse construída uma rede de apoio que promova bem-estar e qualidade de vida, investindo na saúde física, mental e social dessa comunidade que habita esse espaço de trabalho. A abordagem eficaz precisa reconhecer os desafios que as dependências dessas substâncias acarretam, impactos na saúde, na vida social e profissional, precisa oferecer alternativas acessíveis que possam ser incorporadas em seu cotidiano e propor o autocuidado.

Dessa forma, a prevenção tem como objetivo a criação de ambientes e sujeitos saudáveis, com estratégias que alcancem indivíduos em diferentes etapas do desenvolvimento e em diferentes contextos (Sanchez, 2014 apud SINAP 2023). Nesse contexto, o presente relato de experiência descreve uma iniciativa de prevenção ao uso de álcool e tabaco, dirigida a comerciantes da Feira Central do município de Campina Grande, Paraíba, durante o período de abril e dezembro de 2024, sendo possível graças à implementação de um Projeto de Extensão do Campus I da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB.

O processo se iniciou em março de 2024, quando o Programa de Educação e Prevenção ao uso de Álcool, Tabaco e outras drogas (PEPAD), do Núcleo de Educação e Atenção em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba (PEPAD/NEAS/UEPB), abriu inscrição para processo seletivo por meio de Edital como requisito de participação no PEPAD. A avaliação para admissão foi realizada em três etapas: diálogo informativo a respeito do trabalho de ensino, pesquisa e extensão efetuado pelo NEAS, num segundo momento,

apresentação de vídeo pelo candidato acerca da compreensão a respeito da temática e, posteriormente, uma entrevista.

Em seguida, os candidatos aprovados e classificados, foram orientados para condução das intervenções e destinados a seus ambientes de trabalho para o desenvolvimento das ações de extensão universitária, que ocorreriam em campo por oito horas semanais e quatro horas de estudo teórico e planejamento para a prática assistencial. A equipe do Projeto, composta por duas acadêmicas, assistiu cerca de 100 comerciantes, que foram acompanhados durante as semanas, entre eles, usuários, não usuários e co-dependentes de álcool e tabaco.

Inicialmente foi realizado um mapeamento inicial, para entender os hábitos de rotina e de uso dessas substâncias entre os feirantes, associando o consumo a condições de seu cotidiano, como o estresse e o cansaço. Em seguida, foram desenvolvidas ações educativas, rodas de conversa com depoimentos dos participantes, incentivo a hábitos de vida saudável, indicações de grupos de apoio, como exemplo os ofertados pelo município de tratamento de tabagismo, Alcoólicos Anônimos e Narcóticos Anônimos. Soma-se ainda, o encaminhamento para equipamentos de saúde do município em busca da realização de consulta básica em saúde, com aferição dos sinais vitais dos indivíduos.

Assim, objetivou-se relatar experiência de prevenção ao uso de álcool e tabaco entre comerciantes de feira livre.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência vinculado ao projeto de extensão “prevenção ao uso de drogas em ambientes públicos de Campina Grande, Paraíba”, utilizando de metodologia ativa e participativa. Foi realizado por graduanda de enfermagem da UEPB, no período de abril a dezembro de 2024, sob a supervisão de docentes, em uma perspectiva da prevenção ao uso de álcool e tabaco entre os comerciantes de feira livre. Conforme ditado pela Constituição

Federal, a universidade, enquanto instituição de ensino superior, executa de forma indissociável o ensino, pesquisa e extensão (BRASIL, 1988).

A sistematização teórico-prática com os feirantes buscou a participação e autonomia envidando esforços na criação de vínculo e interação. No primeiro momento, buscou-se o histórico do ambiente e diagnóstico da realidade. Em seguida, processa-se o levantamento das necessidades de saúde, planejamento das ações de cuidado e implementação. Por último, a avaliação coletiva e socialização das vivências, bem como, organização das estratégias para continuidade.

A experiência “é vivida antes de ser captada pelo pensamento, apreendida pela reflexão, caracterizada em seus componentes” (Breton; Alves, 2021, p. 3). Portanto, revela-se ser ela “que desperta o poder de conhecer” (Menezes, 2021, p. 10). Ao considerar o Relato de Experiência como expressão escrita de vivências, capaz de contribuir na produção de conhecimentos das mais variadas temáticas, mostra-se reconhecida a importância de discussão acerca do conhecimento.

O conhecimento humano está interligado ao saber escolarizado e às aprendizagens advindas das experiências socioculturais. O seu registro por meio da escrita, revela-se uma relevante possibilidade para que a sociedade acesse e compreenda questões acerca de várias temáticas, sobretudo pelo meio virtual, uma vez que o contexto contemporâneo informatizado possibilita de forma ampla a socialização do conhecimento. Embora, não consiga acolher a todos os brasileiros, em especial, as áreas de maior vulnerabilidade.

O presente relato de experiência adquire especial interesse para o campo da Educação em Saúde por privilegiar questões advindas dos interesses e necessidades dos jovens, que elaboram em grupos uma concepção ou uma proposta criativa para o problema (Magdalena; Costa, 2003). Fundamentado nos princípios teóricos da educação em saúde, com abordagem participativa e dialogada, os comerciantes protagonizam o seu processo de prevenção, cessação e reabilitação ao uso de drogas.

Por meio de uma abordagem preventiva, a educação em saúde tradicional segue as postulações do behaviorismo e do individualismo, trabalhando com a ideia de que os modos de vida dos indivíduos representam as principais causas da falta de saúde (Rodmell; Watt, 1986).

A Educação em Saúde se constitui na combinação de experiências de aprendizagem delineadas para desencadear ações conducentes à saúde (Candeias, 1997). Enquanto expressão da vida e do conhecimento, os saberes e as práticas se convertem em recursos para adoção de novos hábitos e condutas de saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades foram desenvolvidas na Feira Central do município de Campina Grande- Paraíba, por discentes do curso de Enfermagem do Campus I da Universidade Estadual da Paraíba, que desenvolveram ações de prevenção e controle ao uso de álcool e tabaco no ambiente de trabalho desses comerciantes.

As atividades realizadas foram dialogadas e organizadas de acordo com a demanda apresentada pelo território, visando a integração do saber científico com a prática comunitária, que também possibilita estratégias de prevenção, compreendendo o indivíduo no seu espaço comunitário e dentro de seus grupos sociais (Da Luz; Peresel, 1997, Fernandes; Romanini, 2016).

Inicialmente, houve um período de resistência por parte dos comerciantes a participarem das atividades propostas, mantendo uma postura reservada, que possa ser explicada pela sensibilidade da temática. Contudo, à medida que as atividades foram avançando, foi estabelecido um laço de conhecimento e confiança entre os comerciantes e os mediadores das ações. Foi dada a oportunidade de discussão acerca dos benefícios das atividades e a adequação das mesmas a sua rotina de trabalho e como consequência, uma maior adesão foi possível.

A participação comunitária proporcionou o cuidado em saúde em sua integralidade, as demandas foram absorvidas pela equipe e direcionadas, indicando o espaço de fala e escuta qualificada do sofrimento presente, das vulnerabilidades sociais e fragilidade dos vínculos afetivos, em decorrência do uso de álcool. Estudo aponta a relação entre a fragilidade dos vínculos familiares associados ao uso de álcool (Ramos, 2019).

Essa aceitação permitiu a realização de rodas de conversa, compartilhamento de experiências e discussões acerca das consequências pessoais, profissionais e de saúde do alcoolismo e do tabagismo para esses indivíduos. Assim, foram utilizados materiais como mapas mentais, panfletos e outros materiais, como cartazes, disponibilizados pela Secretaria de Saúde do município de Campina Grande-Paraíba. Além disso, foram realizadas orientações de enfermagem, com aferição de sinais vitais, para avaliar possíveis condições de saúde e sua associação com o consumo dessas substâncias.

Ao longo dos meses de realização das ações do projeto, aconteceram alguns achados significativos com o desenrolar das atividades. O público predominante desta localidade são os comerciantes do sexo masculino, com faixa etária variando entre jovens-adultos e idosos, que em sua maioria faz uso de álcool de 1-2 vezes por semana e consomem tabaco de 2-4 vezes por semana, ao passo que outra maioria já consumiu essas substâncias ao longo de suas vidas.

Além disso, houve momentos em que a troca de experiências e vivências ocorridas entre os grupos, muitos relataram que o início do seu consumo, e em alguns casos da iniciação ao uso dessas substâncias, aconteceram na adolescência e foram decorrentes de festas, amizades, pela estética da época. Levando em consideração que essa fase da vida se caracteriza pela curiosidade acerca da vida adulta, essas situações que deveriam ser apenas uma “experiência”, tornaram-se uma condição crônica e de difícil superação.

Quanto à saúde, os achados estão majoritariamente relacionados à hipertensão e diabetes, que ocasionadas ou não pela ingestão de álcool e fumo, podem ser agravadas. Foram relatadas também queixas de cansaço respiratório, cefaleias, gastrite e problemas

cardíacos. Além disso, grande maioria reluta em procurar os serviços de saúde para receber assistência, em períodos maiores de um ano, podendo decorrer do fato dos homens tenderem a procurar menos os serviços de saúde, algumas vezes, na tentativa de esconder fragilidades.

Além disso, também, ficou demonstrado que há um interesse em procurar os serviços de saúde e disponibilidade de tempo. Ainda assim, não procuram equipamentos de saúde, justificado pela existência do comodismo e cansaço decorrente da rotina de trabalho.

Nesse contexto, Ferreira e Sartes (2015) realizaram uma revisão sistemática visando identificar os estudos que tratavam de intervenções realizadas no ambiente de trabalho acerca de álcool e outras drogas. Os resultados apontaram que, as intervenções realizadas no sentido de prevenir o uso de substâncias psicoativas no ambiente de trabalho se enquadram em uma das quatro categorias que foram propostas neste artigo, sendo elas: Prevenção, Educação, Tratamento ou Rastreamento de drogas, e que essa temática apresenta uma heterogeneidade de temas, apesar da escassez de estudos publicados.

Essa perspectiva, oferece um panorama diversificado de estratégias e intervenções que podem ser desenvolvidas. Entretanto, o trabalho desenvolvido na feira central, se estende a mais de uma das categorias propostas pelo autor, concomitante às ações de prevenção, é fornecido ao assistido um suporte educacional, que pode ser utilizado no seu processo de tratamento.

Outro ponto de conexão entre os trabalhos fica demonstrado pela presença de Intervenções Breves, enquadrando-se em sua realidade cotidiana e promovendo mudanças comportamentais de forma rápida e eficiente, além de capacitarem o indivíduo a serem protagonistas de sua vida. Dentre essas intervenções, um mapeamento dos grupos de apoio para dependentes químicos e codependentes foi elaborado e apresentado para os assistidos, de modo que fossem incentivados a buscá-los quando se sentissem confortáveis a receber ajuda.

Ademais, um importante fator para o desenvolvimento das ações de controle do alcoolismo e tabagismo com o público da feira central, foi a parceria com a Unidade Básica de Saúde local, que atende aquela comunidade e desenvolve ações de assistência em diversos âmbitos, inclusive na dependência química. Durante os meses, houve movimentos de prevenção e cessação de adicção entre indivíduos do sexo masculino e feminino, inclusive nos eventos de outubro rosa e novembro azul que envolveram ainda mais a comunidade.

Por fim, fica clara a relevância e a necessidade de inserção das medidas de prevenção ao uso de álcool e tabaco. Urge a necessidade de promover saúde entre as pessoas que não tiveram contato com essas substâncias para que isso seja evitado e, para aquelas que já tiveram no passado e/ou atualmente, possam entender os malefícios e os sinais de alerta do seu próprio corpo, compreendendo que essas ações também prejudicam pessoas do seu convívio.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao relatar a experiência de prevenção ao uso de álcool e tabaco entre comerciantes de feira livre ficou evidente que as informações compartilhadas conduziram a criação de estratégias mais eficazes e acessíveis de precaução ao uso dessas substâncias. Assim, ampliando os benefícios dessa iniciativa, em prol da saúde dos assistidos e fortalecimento da formação de futuros profissionais. A execução do projeto em ambiente extra sala de aula promoveu significativa aprendizagem e possibilitou oportunidades aos participantes do projeto, academia e extramuros.

A presente vivência destaca a relevância das iniciativas educativas a respeito do uso de álcool e tabaco em ambiente de trabalho no contexto dos comerciantes de feira livre, muitas vezes, assoberbados de responsabilidades laborais, reduzida sensibilidade para o autocuidado e cerceados de meios de informações qualificadas sendo expostos a inverdades, podendo conduzir aos riscos à saúde.

A abordagem educativa e participativa, valoriza o diálogo e a troca de conhecimento, capacita o indivíduo em boas práticas de saúde, o sensibilizando a se sentir aberto ao engajamento para benefício próprio e da comunidade. O Projeto ao promover encontros semanais se apresentando como apoio aos feirantes, alternativa de mudarem suas próprias realidades, lutarem contra a dependência química que muitas vezes nem sabiam que possuíam.

Ainda assim, vale ressaltar que o aumento e permanência de ações de prevenção não se limitando a prestar informação. Este requer estratégias integradas que se adequem aos contextos socioeconômicos e culturais do público envolvido, transformando de maneira saudável e sustentável os hábitos de vida visando a melhora da saúde.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Karoline Gisele Martins de; SOUZA Livia Araujo et al. Psicologia comunitária: relato de experiência de intervenção com usuários de álcool na atenção primária à saúde. Revista Eletrônica Acervo Saúde, n. 55, p. e3735, jul. 2020.

FERREIRA, Maira Leon et al. Avaliação da efetividade da Intervenção Breve para a prevenção do uso de álcool no trabalho. Revista Psicologia em Pesquisa, v. 10, n. 1, 2016.

FERREIRA, Maira Leon; SARTES, Laisa Marcorela Andreoli. Intervenções realizadas no ambiente de trabalho para o uso de drogas: revisão sistemática. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 35, p. 96-110, 2015.

GUIMARÃES, J. S.; LIMA, I. M. S. O. Educação para a Saúde: discutindo uma prática pedagógica integral com jovens em situação de risco. Saúde e Sociedade, v. 21, p. 895-908, 1 dez. 2012.

INSTITUTO FEDERAL DA BAHIA (IFBA). Vamos falar um pouco sobre a prevenção ao uso nocivo de álcool e drogas. Bahia, fevereiro de 2024. Disponível em: <https://portal.ifba.edu.br/noticias/2024/artigo-vamos-falar-um-pouco-sobre-a-prevencao-ao-uso-nocivo-de-alcool-e-drogas>.

LOUREIRO, Walk; QUEIROZ, Paulo Pires de. Desafios da prevenção ao uso de álcool, tabaco e drogas ilícitas: um estudo de revisão. Cadernos de Educação Básica, v. 3, n. 2, p. 83-101, 2018.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Cláudio Bispo de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. Práxis Educacional, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021.

OLIVEIRA, Adriana Pereira de; CARVALHO, Bruna Mendes; SANTOS, Nivisson Rodrigues Santana. Prevenção ao uso de tabaco, álcool e outras drogas em um grupo de adolescentes: um relato de experiência da atuação como residentes multiprofissionais em Saúde da Família. Revista Multidisciplinar em Saúde, [S. l.], v. 5, n. 3, p. 57-62, 2024.

SALCI, Maria Aparecida et al. Educação em saúde e suas perspectivas teóricas: algumas reflexões. Texto & Contexto-Enfermagem, v. 22, p. 224-230, 2013.

REFLEXÃO ACERCA DOS NÍVEIS PRESSÓRICOS DE COMERCIANTES DE FEIRA LIVRE DE CAMPINA GRANDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Luana Taynara Sousa Ramos

Maria do Socorro Rocha de Melo Peixoto

Clésia Oliveira Pachú

INTRODUÇÃO

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) representam um desafio sem precedentes para a saúde global, sendo responsáveis por um número crescente de mortes e incapacidades. A hipertensão arterial, uma das principais DCNT, apresenta alta prevalência, segundo dados do VIGITEL, a média dos participantes na região nordeste que referiram diagnóstico médico de hipertensão foi de 26,5% e a frequência do diagnóstico aumentou com a idade, demonstrando a importância de trabalhar essa temática em todas as idades focando a prevenção. O monitoramento das DCNT e a avaliação dos comportamentos saudáveis, fatores de proteção às DCNT, representam atividades de relevância devendo se basear na coleta

e análise periódica de dados fidedignos e frequentes (Szwarcwald; Stopa; Malta, 2022).

A feira livre remete a um local de trabalho que envolve condições árduas, como exposição ao sol, força física, estresse e alimentação inadequada. Nesse sentido, apresentando agravantes condições típicas do trabalho informal: extensas horas de trabalho, acúmulo de tarefas, exposição a condições ambientais adversas, tempo reduzido e/ou ausência para o lazer (Carvalho; Aguiar, 2017). Diante dessa realidade, mostra-se fundamental intervir na saúde dos comerciantes, e para amenizar os riscos à saúde, o trabalho realizado pela extensão universitária, um dos três pilares fundamentais que sustentam o trabalho de uma instituição de ensino superior na qualidade de universidade (BRASIL, 1988).

A Feira Central de Campina Grande possui uma história rica e centenária, sendo um dos mais antigos e tradicionais mercados da região. Ao longo dos anos, tornou-se um símbolo da identidade campinense, preservando costumes e tradições. Assim, sendo um ambiente interessante de se trabalhar e com diversificadas vivências, acrescentando ao currículo profissional e pessoal dos estudantes de graduação extensionistas neste local.

Na prática, duas vertentes de Extensão Universitária têm se confrontado: uma mais assistencialista e outra não assistencialista, ou como também se costuma dizer, uma prática extensionista e outra não extensionista (Gadotti, 2017). A extensão universitária representa um elo crucial entre o mundo acadêmico e a sociedade, promovendo a troca de conhecimentos e a resolução de problemas sociais. Ao levar para além dos muros da universidade os saberes e as tecnologias desenvolvidos em seus laboratórios e salas de aula, as instituições de ensino superior contribuem para o desenvolvimento social, cultural e econômico das comunidades onde estão inseridas. A extensão não deve ser apenas assistencialista, mas sim um instrumento para promover a transformação social, prestando serviços que contribuam para o desenvolvimento da comunidade.

Nesse contexto, mostra-se fundamental trabalhar as DCNT em diversos ambientes e faixas etárias, devido ao grau de morbimortalidade que apresentam e ao fato dessas patologias não possuírem cura, sendo a prevenção essencial para promover a saúde e controlar esse grande problema. Os feirantes passam o dia trabalhando ficando demonstrado essencial que esse trabalho de educação em saúde chegue até esses trabalhadores. Este artigo teve por objetivo promover uma reflexão acerca dos níveis pressóricos de comerciantes de feira livre de Campina Grande: um relato de experiência.

METODOLOGIA

O presente relato de experiência remete as atividades de uma acadêmica de enfermagem participante do Programa Educação e Prevenção ao uso de Álcool, tabaco e outras drogas da universidade Estadual da Paraíba (PEPAD/UEPB). O projeto de extensão universitária “Ações Educativas em Saúde: Doenças crônicas não transmissíveis” utilizou-se nas ações desenvolvidas no período de março a novembro de 2024, a educação em saúde na Feira Central de Campina Grande, Paraíba.

O ingresso no projeto se deu, quando a autora realizou uma seleção para novos extensionistas, no mês de março de 2024, por meio de uma prova e uma entrevista. Inicialmente, os comerciantes não aderiram às ações, mas com o tempo, os extensionistas obtiveram a confiança dos feirantes e conseguiram uma adesão ótima às atividades desenvolvidas. Uma parcela significativa dos comerciantes relatou possuir alguma DCNT e houve casos de níveis pressóricos preocupantes que foi necessário o encaminhamento para UBS e posteriormente para a UPA. No entanto, com o apoio da equipe de Enfermagem da UBS da feira e a educação em saúde desenvolvida pelos extensionistas com os participantes, houve uma significativa diminuição nos níveis pressóricos e grande aprendizado para os extensionistas. A feira é um local excelente para adquirir diversas experiências e vivências que contribuem para o crescimento

pessoal e profissional, o que não seria possível sem a atuação na extensão. O artigo apresenta uma metodologia descritiva, do tipo relato de experiência.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As ações desenvolvidas pelos extensionistas trabalharam os seguintes temas: hipertensão, diabetes, sedentarismo, alimentação balanceada e automedicação.

No primeiro mês de atuação na feira, houve certa resistência; então, o foco foi ganhar a confiança dos feirantes. Nisso, encontramos um comerciante que apresentava picos pressóricos constantes em dias diferentes e tinha certa resistência em procurar ajuda médica. Por isso, ele se automedicava com o remédio da esposa, pois não tinha o conhecimento de que aquilo não resolveria o problema e poderia piorar a situação dele. Após semanas de conversa, explicando as consequências que ele poderia enfrentar e que não havia motivos para ter medo de procurar ajuda, ele buscou pelo médico da UBS e recebeu o diagnóstico de hipertensão após alguns exames e começou o tratamento. Após alguns meses de tratamento e orientações, os níveis pressóricos dele baixaram consideravelmente, chegando a um valor considerado saudável. Essa experiência com esse comerciante foi muito valiosa para os extensionistas, pois aprendemos na prática como a paciência e a educação em saúde podem mudar vidas.

A partir do terceiro mês, os feirantes já estavam adeptos às ações e se alegravam ao ver os extensionistas chegando. Logo, já queriam aferir a pressão arterial e conversar sobre alguma dúvida que tinham em relação a algum assunto de saúde ou comentar sobre as mudanças de estilo de vida que estavam conseguindo realizar aos poucos.

Um ambiente que não era receptivo se tornou um lugar acolhedor. A importância da extensão universitária está justamente em ir intervir além dos muros da universidade e, principalmente,

em locais que muitos podem não ver necessidade de uma ação ali. Mas, quando elaborado um projeto pensando nas necessidades e no público do local, ocorre uma mudança muito positiva na vida de um público esquecido. A extensão muda vidas, tanto para quem faz as intervenções quanto para o público que participa.

Foi de extrema importância o acolhimento que recebemos da equipe de Enfermagem da UBS da feira, que nos proporcionou diversas experiências novas, como a oportunidade de ver na prática o atendimento de um pico hipertensivo e a rotina das consultas de Enfermagem de pessoas com alguma DCNT. Além disso, a equipe nos ajudou a sermos bem aceitos pelos feirantes, o que foi fundamental para que pudéssemos confiar em nosso trabalho.

CONCLUSÃO

A experiência vivenciada na Feira Central de Campina Grande demonstrou o potencial da extensão universitária em promover a saúde e o bem-estar da população. Através de ações educativas e acompanhamento individualizado, foi possível observar uma melhora significativa nos níveis pressóricos dos comerciantes e um aumento da adesão às práticas de cuidado com a saúde. Os resultados obtidos reforçam a importância de levar a universidade para além dos muros acadêmicos, promovendo a interação com a comunidade e contribuindo para a construção de uma sociedade mais saudável.

A oportunidade de aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos em sala de aula em um contexto real, como a feira livre, permitiu desenvolver habilidades de comunicação, trabalho em equipe e resolução de problemas. Além disso, o contato com a comunidade e a observação dos impactos das ações de saúde na vida das pessoas foram fundamentais para a formação de futuros profissionais mais humanizados e comprometidos com a saúde pública.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Constituição (1988)**. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos Não Transmissíveis e Promoção da Saúde.¹ **Vigitel Brasil 2023**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2024.

CARVALHO, J. de J.; AGUIAR, M. G. G. QUALIDADE DE VIDA E CONDIÇÕES DE TRABALHO DE FEIRANTES. Revista de Saúde Coletiva da UEFS, [S. l.], v. 7, n. 3, 2017. DOI:10.13102/rscdauefs.v0i0.1943. Disponível em: <https://periodicos.uefs.br/inDex.php/saudecoletiva/article/view/1943>. Acesso em: 26 nov. 2024.

GADOTTI, Moacir. Extensão universitária: para quê. Instituto Paulo Freire, v. 15, n. 1-18, p. 1, 2017.

SZWARCWALD, C. L.; STOPA, S. R.; MALTA, D. C.. Situação das principais doenças crônicas não transmissíveis e dos estilos de vida da população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013 e 2019. Cadernos de Saúde Pública, v. 38, p. e00276021, 2022.

A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA NO CONTROLE DO TABAGISMO FRENTE A COMERCIANTES DE FEIRA LIVRE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Maria Bianca Antunes Rodrigues
Eduardo Lira de Assis
Clésia Oliveira Pachú

INTRODUÇÃO

Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), em 2019 o consumo de derivados de tabaco refletiu em 12,8% no Brasil (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019). Nesse sentido, o consumo de tabaco, considerado um problema de saúde pública no Brasil, por ser tabagismo fator que acarreta várias enfermidades em países em desenvolvimento, mesmo sendo possível a prevenção (Silva et al., 2014). O consumo de tabaco, ativo e passivo, apresenta-se como fator de risco para vários tipos de cânceres, já que na sua formulação contém substâncias cancerígenas, além de predispor a outras condições, como doenças cardíacas e hipertensão, por exemplo (José et al., 2017).

O tabagismo passivo ocorre quando indivíduos não fumantes inalam a fumaça proveniente de produtos derivados do tabaco,

como cigarros, charutos, cigarrilhas, cachimbos, narguilés e outros emissores de fumaça, ao conviverem com fumantes em espaços fechados. Nessas situações, acabam respirando as mesmas substâncias nocivas que o fumante consome. Nesse sentido, tabagismo passivo e o ativo estão diretamente associados à irritação, inflamação e comprometimento da função pulmonar logo nas primeiras horas de exposição. Os efeitos prejudiciais imediatos incluem irritação nos olhos, nariz e garganta; aumento da frequência respiratória e cardíaca (Arruda; Mendonça, 2019).

Assim, o tempo de exposição a substâncias no ar como poeira, gases, vapores ou produtos químicos, relaciona-se diretamente com a probabilidade de problemas respiratórios, asma, câncer de pulmão, pneumonite de hipersensibilidade e outras doenças pulmonares intersticiais. Logo, entende-se que produtos químicos, como a nicotina, substância presente nos cigarros, fazem mal à saúde e podem causar doenças graves (Saleiro et al., 2019). O contato das vias aéreas com a fumaça do tabaco, seja por fumantes ativos ou passivos, provoca alterações no sistema respiratório, como aumento na produção de muco, redução na eficiência do transporte mucociliar e modificações estruturais e funcionais na árvore traqueobrônquica (Arruda; Mendonça, 2019).

Desde de 1989, o controle do tabagismo é responsabilidade do Ministério da Saúde (MS), efetuado pelo Instituto Nacional do Câncer (INCA), por meio do Programa Nacional de Controle do Tabagismo e Outros Fatores de Risco de Câncer (PNCTOFR). Possui como objetivo principal diminuir a taxa de fumantes no território brasileiro e, conseqüentemente, a morbimortalidade por patologias ligadas ao tabaco (Silva et al., 2014). De acordo com o Programa Nacional de Controle do Tabagismo e Outros Fatores de Risco de Câncer, as ações educativas têm como base o compartilhamento do conhecimento científico acerca do câncer e a viabilidade para preveni-lo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2003).

Porém, somente educar não causa mudanças significativas de atitude, reconhecendo isso, o Programa busca ações mediadoras socioambientais para gerar transformações de comportamento,

a começar pela disseminação de informações (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2003). Campanhas de conscientização, divulgação de informações pela mídia, apresentam-se como exemplos de ações educativas essenciais antes e durante para prevenir o câncer. Além disso, a continuidade de ações educativas se apresenta como fundamentais para mudar as informações compartilhadas em comportamentos de promoção à vida saudável (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2003).

Desse modo, entende-se a necessidade de atividades de intervenção ao tabagismo. Godoy et al. (2024) compreendem que a extensão universitária voltada ao controle do tabagismo tem um papel crucial para formação de profissionais, adequando às demandas da comunidade e promovendo práticas que relacionem o estudante às ações de ensino, pesquisa e extensão. Os extensionistas podem se beneficiar de diversas maneiras, como na ampliação do conhecimento acerca da realidade das comunidades na qual a universidade está inserida; oferecer serviços e assistência à sociedade; e contribuir com informações para aprimoramento curricular e o desenvolvimento de novos cursos (Godoy et al., 2024).

A importância de iniciativas de extensão como essa, evidenciada pela Diretriz do Ministério da Educação (MEC), corrobora com a expressa na Resolução 7/2018, capítulo 1, art. 4º, que determina que atividades de extensão devem corresponder a, no mínimo, 10% da carga horária total dos cursos de graduação, sendo integradas à matriz curricular. Isso demonstra que a extensão promove uma vivência prática do trabalho que o estudante exercerá após a graduação, auxiliando na escolha de sua área de especialização profissional e contribuindo para o aperfeiçoamento de habilidades técnicas que só podem ser desenvolvidas plenamente por meio da experiência prática.

O ambiente das feiras livres costuma estar localizado em áreas urbanas, onde, além da presença de partículas de poeira, torna-se comum encontrar fuligem e fumaça proveniente de indústrias, veículos e obras. Esses elementos característicos das zonas urbanas têm um impacto significativo. As feiras que ocorrem em diversas regiões do Brasil, e muitos feirantes estão expostos à fumaça e aos

ruídos, fatores que podem ser prejudiciais tanto para a saúde geral (Carvalho, 2023). A feira representa um ambiente que propicia o contato dos indivíduos com agentes poluentes, a exemplo, o tabaco.

O consumo recorrente nesse espaço acontece pelo comércio cigarro que ocorre na feira junto com o fácil acesso a esse bem de consumo. Além disso, as pessoas que frequentam a feira também ficam expostas aos agentes tóxicos da fumaça do tabaco, sendo considerados fumantes passivos. Então, compreende-se a necessidade de haver educação em saúde para indivíduos que se encontram na feira livre, a fim de evitar distúrbios gerados pela exposição ao tabaco. Dentre elas, destacam-se as estratégias utilizadas, os desafios enfrentados e os resultados alcançados na sensibilização desse público acerca dos riscos do consumo e da exposição ao tabaco. Objetivou-se relatar uma experiência de extensão universitária no controle do tabagismo frente a comerciantes de Feira Livre.

METODOLOGIA

O estudo descritivo do tipo relato de experiência realizado na Feira Central de Campina Grande, Paraíba pelo projeto de extensão de “Prevenção ao uso de drogas em ambientes públicos” do Programa de Prevenção de Uso de Álcool, Tabaco e Outras Drogas (PEPAD), vinculado ao Núcleo de Educação e Atenção em Saúde (NEAS) da Universidade Estadual da Paraíba (NEAS/UEPB). O NEAS, destaca-se como uma iniciativa essencial para promover o controle de doenças e fortalecer a relação entre a universidade e a sociedade.

Nesse sentido realiza ações voltadas para o desenvolvimento de atividades educativas e de atenção à saúde, com foco em comunidades vulneráveis. Entre seus principais objetivos, a integração do ensino, pesquisa e extensão, a formação de profissionais com compromisso social, disseminação de conhecimentos que contribuem para a prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida.

Em março de 2024, ocorreu o processo seletivo para a entrada de novos estudantes no projeto de extensão, ele consistia em encaminhar um vídeo de no máximo três minutos para o Instagram do NEAS, @neas_uepb, debatendo acerca da tríade universitária e seu papel no controle da dependência química. Dias depois, o resultado saiu, com a chamada de novos participantes, em que eu estava incluída como voluntária. A partir disso, inicia-se a jornada como extensionista do NEAS/UEPB.

Em seguida, foram marcadas reuniões presenciais e via Google Meet para discussão acerca da forma de realização das intervenções frente aos assistidos, para definir o local de atuação, entre outras questões. Assim, direcionada para a Feira Central de Campina Grande, Paraíba, juntamente com outra estudante, a bolsista do projeto, para realizar intervenções de prevenção ao uso de drogas em instituições públicas. As ações descritas no presente texto foram realizadas na segunda-feira e na terça-feira no local, das 8h às 11h da manhã, no período de março a novembro de 2024.

As pessoas assistidas nesse espaço, em maioria, do sexo masculino com idade entre 40 e 70 anos, foram realizados cerca de cinco a dez atendimentos por dia. Os usuários, em maioria, tabagistas e/ou alcoolistas, com doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão, em sua maioria, fazem uso de medicamentos para essas patologias. Grande parte dos indivíduos tinham noção que o cigarro era prejudicial para a saúde, mas não da correlação entre o tabagismo e doenças crônicas não transmissíveis.

O início das atividades ocorreu em março de 2024, foram realizadas visitas para reconhecimento do local e do tipo de público que seria assistido. Efetuamos reuniões com o coordenador geral e também com a equipe da Unidade Básica de Saúde (UBS) da feira, a fim de compreender mais acerca dos usuários e a localidade. Encontramos diversos problemas de saúde, dentre eles, um dos mais comuns, o uso de tabaco, já que o ambiente de trabalho facilita o acesso ao produto.

Decidiu-se fazer anotação sociodemográfica dos assistidos pelo projeto na feira, além disso, indicou-se compreender o funcionamento dos grupos de apoio para usuários de drogas lícitas e ilícitas, como Alcoólicos Anônimos (AA), Narcóticos Anônimos (NA), Al-Anon e Amor Exigente. Nesse sentido, aconselhar e estimular a participação, formatação da rede de apoio pessoal, indicando meios de ajuda social e psicológica para os usuários. Para organizar o encaminhamento das pessoas usuárias de álcool e tabaco e melhor visualização no momento da ação, elaborou-se um mapa mental (Figura 1).

Figura 1 - Mapa mental para encaminhamento de pessoas usuárias de álcool e tabaco



Fonte: Rodrigues, 2024.

Utilizou-se de metodologia ativa, do tipo Aprendizagem Baseada em Problemas, acerca do uso de drogas com trabalhadores e visitantes de feira livre. Em seguida, aplicou-se o diálogo direcionado sobre o uso de drogas, com estratégias para amenizar as consequências do consumo de drogas. Por fim, realizou-se ações educativas e campanhas de prevenção ao uso de drogas, com a participação dos profissionais da Unidade Básica de Saúde da Feira Livre.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A princípio, chegamos com bastante dificuldade para realizar atividades de prevenção e educação em saúde na feira livre, pois o ambiente era desfavorável, visto que as pessoas estavam trabalhando e, em maioria, não conseguiam nos dar atenção para conversar acerca dos tópicos da intervenção ou então não se sentiam à vontade para dialogar sobre o uso de drogas tanto lícitas, como, principalmente, ilícitas. Decidimos primariamente focar nas drogas lícitas mais consumidas naquele ambiente, o tabaco e o álcool. Durante as ações encontramos com outra dupla do projeto “Educação em saúde: doenças crônicas não transmissíveis” que realizavam aferição de pressão arterial e conversavam acerca das doenças crônicas tanto com os visitantes, como também com os trabalhadores e funcionários da feira livre.

Quando possível realizar atividade conjunta, conseguimos um meio de inserir no diálogo a pauta de prevenção ao uso de drogas e a relação com as doenças crônicas não transmissíveis, tornando-se um facilitador para a educação em saúde. Assim, unindo os dois projetos, tivemos a chance de intervir de maneira mais eficaz acerca das doenças crônicas e prevenção ao uso de drogas, além de entregar o serviço de aferição de pressão arterial e encaminhamento para grupos de apoio tanto para usuários de drogas, quanto para familiares que convivem com os dependentes químicos, os codependentes.

Após meses de atuação na feira, percebemos que o público ficou mais receptivo com o projeto, muitas vezes, chamando-nos para conversar acerca da temática da presente intervenção relatada nesse texto. Dessa maneira, observamos que houve significativa mudança comportamental diante das intervenções realizadas. Ademais, tivemos oportunidade de acompanhar pessoas que estavam tentando parar de fumar e nossa intervenção foi um impulsor da modificação do hábito prejudicial de fumar.

Também pudemos observar atendimentos e conversas dos profissionais de saúde, principalmente da enfermeira, com o público usuário de drogas na Unidade Básica de Saúde da Feira Central. Outrossim, conseguimos participar de ações de saúde, como “Outubro Rosa”, “Novembro Azul” e entrega de preservativos para profissionais do sexo.

A experiência foi positiva para formação profissional, principalmente da área da enfermagem. A extensão desempenha um papel significativo na formação acadêmica, especialmente na capacitação do enfermeiro, funcionando como um exemplo de cuidado em saúde com enfoque humanizado. Isso ocorre porque vai além dos procedimentos clínicos tradicionais associados ao modelo biomédico (Oliveira; Júnior, 2015).

O perfil esperado do futuro profissional enfermeiro está direcionado para uma formação ampla, humanista, crítica e reflexiva, capacitando-o a atuar em todos os níveis de cuidado à saúde, fundamentado em critérios técnico-científicos. Para alcançar esse objetivo, as universidades têm inserido os estudantes nas comunidades desde os primeiros períodos, por meio de disciplinas obrigatórias ou optativas, ou promovendo iniciativas que favoreçam à prevenção e a promoção da saúde (Oliveira; Júnior, 2015).

As instituições realizam atividades nas comunidades por meio de uma de suas funções essenciais, à extensão, que contribui para construção de novos e variados conhecimentos. Essa prática permite ao futuro profissional explorar uma nova forma de aprendizado, favorecendo o desenvolvimento de habilidades e competências indispensáveis para uma interação humana eficaz.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O controle do tabagismo em feiras livres, por meio de ações de extensão universitária, demonstrou ser uma iniciativa fundamental para intervir em um ambiente com exposição aos malefícios do tabaco. A experiência evidenciou a relevância de estratégias

educativas e preventivas, e também a importância de promover o diálogo entre extensionistas, trabalhadores e visitantes da feira.

A metodologia ativa adotada, problematização e aprendizagem baseada em problemas, aliando abordagens participativas e práticas integradas com outras iniciativas de saúde, contribuiu para criação de um espaço de sensibilização e apoio, ampliando o impacto das intervenções. A integração com a Unidade Básica de Saúde e o uso de mapas mentais para encaminhamento reforçaram a efetividade das ações realizadas.

As ações de extensão propiciaram mudanças comportamentais no público-alvo, destacando a importância de práticas contínuas para prevenir o consumo de drogas lícitas, especialmente o tabaco. Além disso, a ação oportunizou aos extensionistas um aprendizado significativo no desenvolvimento de competências como comunicação, empatia e aplicação prática do conhecimento acadêmico.

Portanto, essas atividades reafirmam o papel transformador da extensão universitária. As iniciativas de extensão se mostram essenciais para promoção da qualidade de vida, formação de profissionais de saúde e fortalecimento do vínculo entre universidade e sociedade.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, Isadora Souza. **Sintomas e Fatores de Risco para a Voz de Feirantes da Feira do Jardim Imperial, CUIABÁ-MT.** Orientador: Profa. Me. Andréia Cristina Munzlinger dos Santos. 2023. 25 p. TCC (Graduação Fonoaudiologia) - Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG, [S. l.], 2023. Disponível em: file:///C:/Users/maria/Downloads/SINTOMAS+E+FATORES+DE+RISCO+PARA+A+VOZ+DE+FEIRANTES+DA+FEIRA+DO+JARDIM+IMPERIAL,+CUIAB%C3%81--+MT.pdf. Acesso em: 28 nov. 2024.

DE OLIVEIRA, Franklin Learcton Bezerra; DE ALMEIDA JÚNIOR, José Jailson. Extensão universitária: contribuições na formação de

discentes de Enfermagem. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde/Brazilian Journal of Health Research**, v. 17, n. 1, p. 19-24, 2015.

DE ARRUDA, Isabela Tatiana Sales; DE MENDONÇA, Thereza Gabrielly Lopes. Câncer de pulmão: efeitos da inalação passiva dos compostos químicos do cigarro. **Revista Saúde & Ciência**, v. 8, n. 2, p. 66-72, 2019.

GODOY, Daiana Carolina, et al. Contribuições de um projeto de prevenção ao tabagismo na formação de estudantes de medicina: estudo qualitativo. **Revista Médica de Minas Gerais,[SL]**, v. 33, p. 1-9, 2024.

JOSÉ, Bruno Piassi de São et al. Mortalidade e incapacidade por doenças relacionadas à exposição ao tabaco no Brasil, 1990 a 2015. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 20, n. Suppl 01, p. 75-89, 2017.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). INCA. **Programa Nacional de Controle do Tabagismo e Outros Fatores de Risco de Câncer**. 2. ed., 2003. 46 p. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//programa-nacional-de-controle-do-tabagismo-e-outros-fatores-de-risco-de-cancer.pdf>. Acesso em: 27 nov. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BRASIL). Pesquisa Nacional de Saúde. **Painel de Indicadores de Saúde: Estilos de Vida/Tabagismo**. Online. [S. l.], 2019. Disponível em: <https://www.pns.iciet.fiocruz.br/painel-de-indicadores-mobile-desktop/>. Acesso em: 27 nov. 2024.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (Brasil). **Diretrizes para a extensão da educação superior brasileira**. *Resolução n. 7, de 18 de dezembro de 2018*. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 19 dez. 2018. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=104251-rces007-18&cate-

gory_slug=dezembro-2018-pdf&Itemid=30192. Acesso em: 28 nov. 2024.

SALEIRO, Sandra et al. Exposição ocupacional à poeira: um risco à saúde subestimado?. **Jornal Brasileiro de Pneumologia** , v. 4, p. e20170396, 2019.

SILVA, Sandra Tavares da et al. Combate ao Tabagismo no Brasil: a importância estratégica das ações governamentais. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 02, p. 539-552, 2014.

EDUCAÇÃO EM SAÚDE ACERCA DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS NA FEIRA CENTRAL DE CAMPINA GRANDE, PARAÍBA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Brenda Caetano de Azevedo
Maria do Socorro Rocha de Melo Peixoto
Clésia Oliveira Pachú

INTRODUÇÃO

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), representam o grupo de patologias com a maior taxa de mortalidade mundial, tendo sido a causa de 70% das mortes ocorridas globalmente e 41,8% do total de mortes prematuras no Brasil, respectivamente, no ano de 2019. Neoplasias, doenças cardiovasculares, dislipidemias e diabetes mellitus representam parte do grupo de DCNTs, caracterizando-se por apresentarem causa multifatorial e diversos fatores de risco, modificáveis e não modificáveis (Melo et al., 2019; Vigitel, 2022).

O cenário brasileiro atual, caracteriza-se por uma transição demográfica marcada pelo aumento da longevidade, acompanhada

de um perfil epidemiológico complexo, definido pela tripla carga de doenças: condições infecciosas, doenças crônicas e causas externas. Nesse contexto, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) despontam como um grave problema de saúde pública. Essas enfermidades impactam de forma mais intensa as populações em situação de vulnerabilidade socioeconômica, evidenciando a necessidade de intervenções eficazes voltadas à vigilância e à prevenção (Martins et al., 2021; Venancio et al., 2022).

Diante disso, a educação em saúde desponta como um método eficiente durante a promoção de campanhas e ações voltadas para prevenção das DCNTs. Trata-se de um instrumento dialógico que expande conhecimentos e instiga a participação social no âmbito da saúde, sendo considerado um componente fundamental no desenvolvimento de políticas públicas (Fittipaldi et al., 2021; Silva et al., 2018). A Política Nacional de Educação Permanente em Saúde (PNEPS) destaca a importância de processos educativos contínuos que visem a transformação das práticas e a melhoria da qualidade da atenção, efetivando assim mudanças no cenário de saúde nacional.

Nesse sentido, a intervenção educativa acerca das doenças crônicas não transmissíveis deve ser pautada no estímulo à autonomia do indivíduo no processo de cuidado em saúde, promovendo o protagonismo coletivo na identificação e controle de agravos. Torna-se essencial sensibilizar a comunidade acerca dos fatores de risco e do manejo adequado das doenças crônicas, de modo que informações incoerentes e dúvidas frequentes sejam sanadas (Filho et al., 2023; Cerqueira et al., 2024). Nessa perspectiva, este estudo objetivou relatar a experiência vivenciada no projeto de extensão “Ações educativas em saúde acerca das doenças crônicas não transmissíveis”, desenvolvido na Feira Central de Campina Grande, Paraíba.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, que descreve a vivência no projeto de extensão “Ações educativas em saúde acerca das doenças crônicas não transmissíveis”, de uma acadêmica do curso de enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba, período de maio de 2023 a novembro de 2024. O presente projeto se encontra vinculado ao Núcleo de Educação e Atenção em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba (NEAS/UEPB) e inserido no Programa Educação e Prevenção ao uso de Álcool, Tabaco e outras Drogas (PEPAD), ativo desde a institucionalização no ano de 2013.

O Núcleo de Educação e Atenção em Saúde (NEAS), constitui-se equipamento administrativo responsável pela formação de acadêmicos de diversos cursos com a fundamentação na indissociabilidade do ensino, pesquisa e extensão. Nesse contexto, prepara o estudante ao ensinar os passos para pesquisar e na prestação de ações educativas na comunidade, abarcando diversos projetos de pesquisa e extensão no âmbito do direito à saúde.

As atividades do projeto foram realizadas semanalmente, durante as terças-feiras e quartas-feiras, no turno da manhã. A estratégia de ação adotada pelos discentes foi composta por três etapas: Abordagem inicial, ocorria a apresentação do objetivo principal do projeto aos feirantes; Aferição da pressão arterial, promovendo a identificação de possíveis casos de hipertensão arterial e, por fim, orientações básicas acerca da sintomatologia e formas de tratamento das doenças crônicas, bem como acerca da importância da alimentação balanceada e da prática de exercícios físicos.

Não houve critérios específicos para na escolha do público assistido, tendo sido direcionado para qualquer comerciante ou frequentador que possuísse interesse em participar das intervenções. Os extensionistas deslocavam-se pelo espaço da Feira Central, realizando as ações junto aos participantes em seu ambiente de trabalho. Os materiais usados para a promoção das atividades foram estetoscópios e esfigmomanômetros, além de outros recursos

disponibilizados pela Unidade Básica de Saúde da Feira Central, como panfletos e cartazes de cunho informativo.

No tocante ao local, as ações foram desenvolvidas na Feira Central de Campina Grande, Paraíba, Brasil, localizada na Rua Vila Nova da Rainha. A Feira Central é considerada patrimônio imaterial da Paraíba, se apresentando como um ponto de referência econômico, cultural e histórico da região. O ambiente é vasto e existe grande diversidade de produtos sendo comercializados, como frutas, carnes, roupas e artesanato. Além disso, a feira possui uma Unidade Básica de Saúde própria que atende à demanda dos feirantes e frequentadores.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As experiências adquiridas durante as ações do projeto colaboraram para que os discentes desenvolvessem uma visão crítica a respeito do baixo conhecimento da comunidade acerca das doenças crônicas não transmissíveis. Diante dessa realidade, a atividade extensionista assumiu um papel crucial como ferramenta de sensibilização coletiva no que tange às doenças crônicas e suas repercussões. A linguagem acessível, realização da busca ativa e engajamento dos discentes nas ações proporcionaram a criação de um vínculo de confiança entre extensionista e participante, facilitando a aceitação dos feirantes quanto às orientações fornecidas.

Dentre as doenças crônicas não transmissíveis identificadas entre os trabalhadores da Feira Central, hipertensão arterial e diabetes mellitus se destacaram como as mais prevalentes. Com isso, dúvidas frequentes referentes a essas patologias, como em relação ao tratamento medicamentoso e aos exames para determinar o diagnóstico, foram sanadas com auxílio das intervenções educativas. Além disso, notou-se a necessidade de trabalhar questões concernentes ao etilismo e tabagismo, fatores de risco para as DCNT, promovendo a propagação de informações qualificadas, cunho científico, acerca dos malefícios da dependência química.

Por intermédio do projeto, diversos trabalhadores e frequentadores da feira tiveram a oportunidade de conhecer e receber atendimento na Unidade Básica de Saúde da Feira Central, fato que demonstra o protagonismo da extensão em apoiar a comunidade, promovendo não apenas o acesso aos serviços de saúde, mas também a sensibilização quanto a relevância da prevenção e integralidade do cuidado. Tal iniciativa reforçou o vínculo entre universidade e sociedade, corroborando para o fomento da equidade e práticas educativas que geraram melhorias na qualidade de vida dos envolvidos.

Ademais, a relação de troca positiva entre extensionistas e participantes proporcionou uma expansão de conhecimentos em ambos os lados, mão dupla. O projeto cumpriu seu objetivo ao ampliar o acesso às informações cientificamente embasadas em relação às doenças crônicas não transmissíveis. Os assistidos contribuíram para desenvolvimento de debates pertinentes ao sistema de saúde entre os extensionistas, estimulando a reflexão acerca das políticas públicas vigentes e a necessidade de intensificar os cuidados com o público feirante.

CONCLUSÃO

Ao vivenciar a experiência de atuar junto ao público de comerciantes e frequentadores da Feira Central, foi possível compreender a relevância da promoção em saúde nos ambientes afetados pela desigualdade e exclusão social. Foram identificadas diversas lacunas no conhecimento acerca da sintomatologia, prevenção e manejo das doenças crônicas, sendo hipertensão arterial e diabetes mellitus as patologias mais presentes entre o público assistido. O contato com a comunidade em seu espaço cotidiano reafirmou a importância da extensão universitária como um meio viável de promover estratégias de cuidado e educação, atendendo às necessidades locais e fortalecimento do aprendizado do futuro profissional.

A partir das ações desenvolvidas, concluiu-se que a educação em saúde se constitui como um método eficaz na promoção de práticas saudáveis e prevenção de doenças. Posteriormente, constatou-se que as intervenções educativas não devem ser tratadas apenas como uma questão individual, mas de maneira coletiva e estrutural. Reconhecer a vulnerabilidade socioeconômica dos feirantes como um fator de risco para exposição às doenças crônicas corrobora para implementar atividades acessíveis que objetivem a capacitação e sensibilização quanto aos cuidados em saúde.

Por fim, o relato dessa experiência reflete o impacto benéfico que iniciativas de extensão universitária podem gerar nas comunidades locais. A Feira Central, como espaço de trocas culturais e econômicas, mostrou-se também um território fértil para ações de cuidado e educação em saúde. O projeto reafirmou o compromisso com a transformação social e reforçou a importância de integrar ensino, pesquisa e extensão no enfrentamento dos desafios da saúde pública. A continuidade de ações semelhantes poderá fortalecer os vínculos com o público feirante, contribuindo assim para construção de uma comunidade sensível quanto às questões de saúde.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. Vigitel Brasil 2022: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2023.

BRASIL. Política Nacional de Educação Permanente em Saúde (PNEPS). Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

CERQUEIRA, P. M. B. C. et al. Educação em saúde acerca das doenças crônicas e ao cuidado interdisciplinar. **Revista JRG de**

Estudos Acadêmicos, v. 7, n. 15, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.55892/jrg.v7i15.1305>. Acesso: 22 nov. 2024.

FILHO, C. A. de L. et al. Educação em saúde como estratégia prestada por enfermeiros a pacientes com hipertensão na perspectiva dos cuidados primários. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 27, n. 2, p. 1027–1037, 31 mar. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v27i2.2023-029>. Acesso: 21 nov. 2024.

FITTIPALDI, A. L. de M.; O'DWYER, G.; HENRIQUES, P. Educação em saúde na atenção primária: as abordagens e estratégias contempladas nas políticas públicas de saúde. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 25, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/interface.200806>. Acesso: 22 nov. 2024.

MARTINS, T. C. de F. et al. Transição da morbimortalidade no Brasil: um desafio aos 30 anos de SUS. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 10, p. 4483–4496, 2021. Disponível em: [10.1590/1413-812320212610.10852021](https://doi.org/10.1590/1413-812320212610.10852021). Acesso: 22 nov. 2024.

MELO, S. P. da S. et al. Doenças crônicas não transmissíveis e fatores associados em adultos numa área urbana de pobreza do nordeste brasileiro. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 3159–3168, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018248.30742017>. Acesso: 21 nov. 2024.

SILVA, SMC. et al. Educação em saúde e controle da hipertensão arterial: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 5, n. 7, 2018. Acesso: 22 nov. 2024.

VENANCIO, D. B. R. et al. Doenças crônicas não transmissíveis (DCNT): problemas resultantes desses agravos. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 14, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i14.36630>. Acesso: 21 nov. 2024.

PREVENÇÃO DA OBESIDADE NA FEIRA CENTRAL DE CAMPINA GRANDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Maria Vitória da Silva Ribeiro
Clésia Oliveira Pachú

INTRODUÇÃO

A obesidade, na atualidade, reconhecida como um dos maiores problemas de saúde pública em nível mundial, apresenta crescimento acelerado nas últimas décadas e impacto significativo na qualidade de vida da população. Historicamente, a obesidade estava associada a abundância de alimentos e ao *status* socioeconômico elevado, sendo considerada um indicativo de prosperidade e boa condição financeira. Entretanto, com a Revolução Industrial, a urbanização e a mudança nos padrões de trabalho e transporte, o excesso de peso passou a afetar de maneira mais ampla diferentes camadas sociais, transformando-se em um problema de saúde coletiva (Nafalski, 2009).

No cenário mundial, a Organização Mundial da Saúde aponta que mais de 2,3 bilhões de adultos apresentam sobrepeso, sendo aproximadamente 700 milhões obesos (OMS, 2023). Esse fenômeno

afeta países desenvolvidos e em desenvolvimento, como o Brasil, encontrando-se diretamente relacionado a mudanças socioeconômicas, culturais e comportamentais. Além do aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e a diminuição da prática regular de atividade física (ABESO, 2025), os fatores como urbanização acelerada, avanço tecnológico, sedentarismo e alterações nos padrões de lazer também contribuíram para consolidação da obesidade como uma epidemia global.

No Brasil, a Pesquisa Nacional de Saúde revelou que mais da metade da população adulta apresenta excesso de peso e, cerca de 25%, enquadram-se no diagnóstico de obesidade (PNS, 2020). Este cenário configura um fator de risco significativo para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, incluindo hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2, dislipidemias, doenças cardiovasculares e problemas ortopédicos. Além dos impactos físicos, a obesidade se mostra associada a consequências psicológicas e sociais, como estigmatização, baixa autoestima, depressão e exclusão social, reforçando a necessidade de estratégias de prevenção integradas e multidisciplinares.

A evolução da obesidade no Brasil e no mundo reflete não apenas a disponibilidade de alimentos, mas também transformações nos hábitos de vida. A alimentação moderna, caracterizada pelo consumo frequente de produtos ultraprocessados ricos em açúcares, gorduras e sódio, e a diminuição da atividade física regular, especialmente em contextos urbanos, intensificaram o risco de obesidade. Pesquisas indicam que ambientes de trabalho específicos, como feiras livres e mercados populares, apresentam desafios particulares para prevenção do excesso de peso, devido à rotina intensa, falta de tempo, barreiras econômicas, acesso limitado a alimentos saudáveis e lacunas de informação acerca de saúde preventiva (Melo; Cesse; Lira, 2020).

A obesidade, caracteriza-se como condição multifatorial, resultante da interação complexa entre fatores genéticos, metabólicos, comportamentais, ambientais, socioeconômicos e culturais. Aspectos genéticos e hormonais influenciam a regulação do apetite,

armazenamento de gordura e gasto energético, predispondo alguns indivíduos ao ganho de peso mais facilmente. Entretanto, os determinantes ambientais e comportamentais desempenham papel central no aumento da prevalência de obesidade, especialmente em contextos urbanos e economicamente vulneráveis. O acesso limitado a alimentos saudáveis, o predomínio de produtos ultraprocessados, o sedentarismo e os horários de trabalho (Ezequiel, 2025).

A Feira Central de Campina Grande, espaço cultural e histórico da cidade, foi escolhida como cenário da experiência extensionista pelo seu papel como polo de trabalho e socialização da comunidade. O público da feira se mostra composto por feirantes e frequentadores de diferentes faixas etárias, em sua maioria, adultos e idosos, enfrentando longas jornadas de trabalho, muitas vezes, em pé ou sentados, com exposição a estresse físico e sem acesso regular a serviços de saúde e educação preventiva.

Durante a ação, foi identificado que alguns feirantes apresentavam pressão arterial em níveis muito elevados superiores a 180 x 90 mmHg, considerados alarmantes pela Sociedade Brasileira de Cardiologia, sendo o valor de referência normal 120 x 80 mmHg. Mesmo diante desse quadro, alguns se recusaram a procurar atendimento hospitalar. Além disso, observou-se a presença de outros fatores de risco, como sedentarismo, sobrepeso, hábitos alimentares inadequados e, em consequência, maior predisposição ao desenvolvimento de doenças crônicas.

Nesse sentido, justifica-se, por meio do vínculo entre universidade e comunidade, buscar analisar como a promoção da saúde, a prevenção da obesidade e a valorização cultural podem ser articuladas para fortalecer hábitos saudáveis e oferecer subsídios para futuras ações e pesquisas em contextos similares, contribuindo para a formação prática de estudantes e avanço do conhecimento científico na área de saúde coletiva. O presente relato de experiência objetivou relatar atividade de extensão universitária no tocante à prevenção da obesidade na feira central de Campina Grande, Paraíba.

METODOLOGIA

O presente relato de experiência foi desenvolvido na feira central de Campina Grande, Paraíba, durante ações do projeto “educação, cultura e saúde: prevenindo a obesidade”, vinculado ao Programa Educação e Prevenção ao uso de álcool, tabaco e outras drogas e inserido nas atividades do Núcleo de Educação e Atenção em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba (PEPAD/NEAS/UEPB), realizado no interstício de abril de 2023 a dezembro de 2024. Foram assistidos feirantes e frequentadores da comunidade local com idade superior a 18 anos que se dispuseram a participar das ações realizadas duas vezes por semana no turno da manhã. Esse tipo de abordagem permite explorar a experiência de forma contextualizada, valorizando observações, experiências e aprendizados, sem a necessidade de quantificação de dados (Ayrton, 2020).

No sentido de descrever detalhadamente a vivência, compreender as percepções e interações dos participantes e analisar os resultados da intervenção, foram incluídas as atividades de aferição de pressão arterial, rodas de conversa acerca de hábitos alimentares e prática de exercícios. Soma-se ainda, a distribuição de materiais educativos e orientações personalizadas de prevenção da obesidade, sendo toda a vivência registrada por meio de observações detalhadas e registros de campo. Durante o desenvolvimento das atividades, foram identificadas facilidades, como a receptividade de parte da comunidade, e dificuldades, incluindo a baixa adesão inicial de alguns participantes e resistência a mudança de hábitos.

Na etapa de execução, as atividades foram realizadas diretamente na Feira Central, em local de fácil acesso e visibilidade. A aferição de pressão arterial foi utilizada como estratégia inicial de aproximação, possibilitando a identificação de possíveis casos de hipertensão e abrindo espaço para diálogo acerca dos fatores de risco associados a obesidade. As rodas de conversa abordaram alimentação saudável, consumo de frutas, verduras e alimentos regionais em substituição aos ultraprocessados, incentivando a

participação ativa dos feirantes e frequentadores, que compartilharam experiências, dúvidas e dificuldades.

A orientação no tocante à atividade física inclui sugestões de exercícios simples, alongamentos e caminhadas adaptados a rotina de longos períodos em pé ou sentados. Para tornar as atividades mais envolventes, foram empregadas estratégias lúdicas e culturais, como música, dinâmicas interativas e referência a alimentos típicos da região, aproximando a educação em saúde da realidade cultural dos participantes. O encerramento diário consistia na síntese das orientações, entrega de materiais educativos e agradecimento aos participantes.

Foi realizada um levantamento preliminar do engajamento e receptividade da comunidade, bem como observações de impressões dos estudantes, visando aprimorar futuras ações. Durante a execução, observou-se que alguns feirantes demonstraram interesse genuíno e engajamento, enquanto outros apresentaram resistência, justificando falta de tempo, rotina exaustiva ou desconfiança em relação às mudanças sugeridas. Esse panorama evidenciou que a simples transmissão de informações não se mostra suficiente para provocar mudança de hábitos, sendo necessária abordagem contínua e contextualizada.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A experiência demonstrou que a prevenção da obesidade em espaços populares exige abordagem contextualizada, participativa e interdisciplinar. A integração entre educação, cultura e saúde aumentou a receptividade, superou barreiras socioculturais e possibilitou aprendizagem significativa. A abordagem permitiu refletir acerca de aspectos, relacionando-os à teoria e propondo recomendações para futuras intervenções em saúde comunitária (Ayrton, 2020).

Entre as facilidades observadas, destacou-se a boa aceitação do público quando as atividades eram integradas a elementos

culturais e lúdicos, além do uso de linguagem acessível e materiais visuais. Já as dificuldades incluíram barreiras logísticas, como espaço limitado, fluxo intenso de pessoas, restrições de tempo para participação e resistência de alguns feirantes em aderir às orientações. A heterogeneidade do conhecimento prévio acerca dos hábitos saudáveis também exigiu constante adaptação da abordagem educativa.

Com base nessa experiência, recomenda-se que futuras ações em espaços similares contem com planejamento detalhado e cronograma flexível, utilização intensiva de estratégias lúdicas e culturais, capacitação contínua da equipe extensionista, realização periódica de atividades para reforço da educação em saúde e registro sistemático de dados para subsidiar pesquisas e políticas públicas voltadas à prevenção da obesidade em populações vulneráveis. A metodologia adotada possibilitou a aproximação efetiva entre universidade e comunidade, promovendo a troca de saberes, a conscientização acerca de hábitos saudáveis e a identificação de desafios específicos que precisam ser enfrentados em programas de prevenção da obesidade em espaços populares.

Foi possível observar que o engajamento varia conforme fatores individuais, rotina e interesse pessoal, reforçando a necessidade de estratégias adaptáveis. O vínculo estabelecido entre extensionistas e participantes permitiu a compreensão das dificuldades cotidianas, promovendo troca de saberes e fortalecimento do aprendizado prático. De outro modo, os resultados positivos indicam que ações extensionistas podem contribuir para prevenção de doenças crônicas, promoção da saúde e formação acadêmica aplicada, sendo recomendada expansão para outros espaços comunitários.

A experiência reforçou a importância da educação em saúde como ferramenta de empoderamento da comunidade, permitindo que os indivíduos compreendam melhor os riscos associados à obesidade e possam tomar decisões mais conscientes quanto ao estilo de vida. Observou-se que, mesmo pequenas mudanças no cotidiano, como a substituição de alimentos ultraprocessados por opções naturais e a inserção de pausas ativas na rotina, podem gerar

impactos positivos significativos na saúde dos participantes. A integração de estratégias culturais e educativas se mostrou essencial para manter o interesse e facilitar a compreensão das orientações.

A experiência relatada reafirma que a prevenção da obesidade exige estratégias inovadoras, contextualizadas e participativas, nas quais a integração entre educação, cultura e saúde desempenha papel fundamental. O modo NEAS/PEPAD mostrou-se uma ferramenta eficaz para sensibilizar, engajar e promover mudanças de hábitos, gerando benefícios concretos para comunidade assistida e formação prática de estudantes, contribuindo para o avanço do conhecimento em saúde coletiva e reforçando a importância do vínculo entre universidade e sociedade.

Os resultados indicam que, mesmo diante de resistência inicial, torna-se possível sensibilizar participantes para importância de hábitos saudáveis, utilizando abordagem participativa e contextualizada, engajando a comunidade aproximando o conteúdo das vivências locais, utilizando recursos lúdicos e culturais. Além dos benefícios diretos para os feirantes e frequentadores, como prática de atividade física e controle de fatores de risco, a experiência contribuiu para formação prática dos estudantes, promovendo competências essenciais para atuação em saúde coletiva, empoderamento comunitário e educação em saúde.

A vivência evidencia que programas de prevenção da obesidade devem ser contínuos, adaptáveis e sensíveis à realidade local, garantindo que a informação não apenas chegue a população, mas seja incorporada de forma prática e sustentável. A ação extensionista na Feira Central de Campina Grande, Paraíba, demonstrou que a parceria entre universidade e comunidade representa uma poderosa estratégia para promover saúde coletiva, estimular mudanças de comportamento e fortalecer o vínculo social, servindo de modelo para iniciativas futuras em outros contextos urbanos e populares.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente relato de experiência buscou descrever a atuação extensionista do modo NEAS/PEPAD/UEPB na Feira Central de Campina Grande, Paraíba, com foco na prevenção da obesidade com feirantes e frequentadores daquela comunidade, embora desafios, foram alcançados. Ao longo da intervenção, foi possível perceber a sensibilização da comunidade acerca de hábitos saudáveis, riscos associados ao sobrepeso e importância da integração entre universidade e comunidade. As atividades realizadas, como aferição de pressão arterial, rodas de conversa, orientações acerca da alimentação e prática de atividade física, aliadas às estratégias lúdicas e culturais, permitiram aproximação com o público-alvo e estímulo a participação ativa, mesmo diante da resistência de alguns participantes.

Os benefícios observados na comunidade incluem maior percepção da importância da alimentação saudável, interesse em reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados, engajamento em pequenas mudanças de hábitos diários e valorização da cultura local como elemento facilitador na promoção da saúde. Para os feirantes e frequentadores, a experiência trouxe informações acessíveis, aplicáveis ao cotidiano e capazes de gerar reflexões nas escolhas alimentares e práticas físicas. Já, para extensionistas envolvidos, a vivência proporcionou aprendizado prático, desenvolvimento de competências como empatia, comunicação acessível e capacidade de atuação interdisciplinar, consolidando o papel social da universidade como agente transformador.

A relevância do modo NEAS/PEPAD para prevenção da obesidade ficou evidente na articulação entre educação, cultura e práticas comunitárias, mostrando que ações contextualizadas e participativas aumentam a receptividade da população e fortalecem vínculos de confiança. O projeto demonstrou que a promoção da saúde em espaços populares não se limita à transmissão de informação, mas envolve compreensão das barreiras socioculturais, adaptação das estratégias educativas e valorização do conhecimento local. A

experiência também evidenciou lacunas de pesquisa, reforçando a necessidade de estudos voltados para feirantes e trabalhadores de mercados populares, grupos frequentemente negligenciados em pesquisas de saúde coletiva.

Diante disso, recomenda-se a continuidade e expansão dessas ações, incluindo outras feiras e espaços comunitários, de modo a ampliar o alcance da prevenção da obesidade e promover a educação em saúde de forma sustentável. Sugere-se também o fortalecimento de parcerias intersetoriais entre universidade, órgãos públicos, associações comunitárias e profissionais de saúde, garantindo suporte contínuo e maior impacto social. Por fim, recomenda-se a realização de pesquisas específicas com feirantes, visando compreender melhor os fatores que influenciam hábitos alimentares e comportamentos relacionados a saúde, subsidiando Políticas Públicas mais eficazes e estratégias educativas adaptadas à realidade local.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E SÍNDROME METABÓLICA (ABESO). Diretrizes brasileiras de obesidade. São Paulo: ABESO, 2022. Disponível em: <https://www.abeso.org.br>. Acesso em: 06 set. 2025.

AYRTON, D. Capítulo 5: Pesquisa descritiva qualitativa. In: AYTON, D. São Paulo: Open Educacional, 2020, p. 460.

BERALDO, Fernanda Carneiro; NAVES, Maria Margareth Veloso; VAZ, Inaiana Marques Filizola. Nutrição, atividade física e obesidade em adultos: aspectos atuais e recomendações para prevenção e tratamento, 2004.

CARNEIRO, A. C. L. L.; SOUZA, V; GODINHO L. K.; FARIA, I. C. M.; SILVA K. L.; GAZZINELLI, MF. Educação para a promoção da saúde no contexto da atenção primária. Rev Panam Salud Publica. 2012;

31(2):115-20. Disponível em <https://www.scielo.org/pdf/rpsp/v31n2/a04v31n2.pdf> Acesso em 16 Mar. 2023.

NAFALSKI, Guilherme. Saúde, cultura e modernidade: a sociologia analisa a obesidade. Painel Brasileiro de Obesidade. Disponível em: <https://painelobesidade.com.br/saude-cultura-e-modernidade-a-sociologia-analisa-a-obesidade/>. Acesso em: 06 set. 2025.

ZANETTE, M. S. Pesquisa qualitativa no contexto da Educação no Brasil. Educação em Revista, v. 33, n. 2, p. 45-60, 2017.

PROMOÇÃO DE SAÚDE E BEM-ESTAR NO TRABALHO COMO FORMA DE PREVENÇÃO A OBESIDADE ENTRE SERVIDORES PÚBLICOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Beatriz Macedo Ignácio Ferreira
Clésia Oliveira Pachú

INTRODUÇÃO

A Obesidade representa como problema de saúde crescente atingindo globalmente pessoas de todas as idades. Para Duarte (2015), as raízes do desenvolvimento da sintomatologia podem influenciar diante de determinantes sociais, como ambiente, educação e família. Nessa perspectiva, denomina-se obesidade um desequilíbrio de nutrientes, gerando um armazenamento de energia superior ao gasto energético, resultando em estocagem de lipídios, visando atender uma futura demanda energética e metabólica do indivíduo (Duarte, 2015; Botelho; Lameiras, 2018; Nascimento, 2023).

Nesse contexto, a obesidade promove impactos significativos na qualidade de vida e saúde global. Segundo a Organização

Mundial da Saúde (OMS), dados recentes indicam que uma em cada oito pessoas no mundo vive com obesidade. A condição se caracteriza por um Índice de Massa Corporal (IMC) igual ou superior a 30 kg/m^2 , enquanto a faixa de peso normal se situa entre $18,5$ e $24,9 \text{ kg/m}^2$. Diante disso, a prevenção e o controle da obesidade se mostram essenciais, tanto no ambiente familiar quanto no trabalho, onde as demandas do dia a dia podem dificultar a adoção de um estilo de vida saudável.

Desse modo, percebemos a potencialidade que a Educação em Saúde e prevenção por meio dos exercícios físicos preenchem a lacuna da inatividade física, reeducação postural, salientando como pode contribuir para o bem-estar e manutenção da saúde de cada indivíduo que o pratica, pois, conforme diz Sabá (2001, p. 17):

[...] a relevância e responsabilidade do professor de Educação Física consistem em não salientar a busca estética, ou seja, buscar um corpo perfeito, esguio que representa o padrão de beleza imposto pela sociedade, mas sim, exaltar o benefício para a saúde, para o corpo saudável o que proporcionará mais e melhores anos de vida.

A prática regular de atividades físicas se mostra fundamental para prevenção da obesidade. Uma pessoa se revela ativa quando realiza ao menos 150 minutos de atividade física por semana ou se engaja em práticas regulares mais de cinco vezes por semana. Entretanto, muitos trabalhadores enfrentam barreiras para se manterem fisicamente ativos devido a longas jornadas de trabalho e outras responsabilidades diárias.

Assim, a extensão universitária desempenha um papel importante ao conectar os estudantes de graduação às comunidades, promovendo a formação profissional socialmente comprometida e contribuindo para melhoria da qualidade de vida da população. Nesse propósito, surgiu o projeto “Educação, cultura e saúde: modo

NEAS/PEPAD de controle e combate a obesidade”, voltado para servidores públicos da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB).

Por meio de treinos funcionais personalizados, desenvolvidos a partir de avaliações físicas direcionadas às necessidades do público-alvo, o projeto buscou auxiliar no controle e prevenção da obesidade. Este relato de experiência objetivou compartilhar a vivência na promoção de saúde e bem-estar no trabalho como forma de prevenção a obesidade entre servidores públicos.

METODOLOGIA

Processo seletivo e entrada no projeto

Minha entrada no projeto foi viabilizada por meio de um processo seletivo organizado por meio de Edital público organizado e executado pelo Núcleo de Educação e Atenção em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba (NEAS/UEPB). O referido Núcleo institucionalizado pela Resolução UEPB/CONSUNI/ 016/2013 comporta atividades de ensino, Pesquisa e Extensão, prezando pela indissociabilidade das atividades retromencionadas. A Pesquisa representada pelo Grupo de Estudos e Pesquisas em Saúde/Doença e Direitos Sociais (GEPSADDS), a Extensão o Programa Educação e Prevenção ao uso de Álcool, Tabaco e outras Drogas (PEPAD), e o ensino, todo o aprendizado ofertado na realização dessas atividades fortalecedoras da aprendizagem do futuro profissional.

No tocante ao Edital de seleção, no primeiro momento os candidatos enviaram as informações da sua condição como estudante do campus I da UEPB, em seguida participaram de reunião onde foi apresentada a forma de seleção que definiu o envio de um vídeo de um minuto acerca da temática “Tríade universitária e seu papel no controle da dependência química”. Por fim, participaram de uma entrevista via Google Meet, nesta foi arrolado a atuação na Universidade, experiências até o momento vivenciadas e planos futuros. Após as etapas, fui selecionada e integrada como bolsista

na equipe do projeto “Educação, cultura e saúde: o modo NEAS/PEPAD de controlar a obesidade”.

Após diálogos com a totalidade da equipe participante do PEPAD, quanto à metodologia utilizada Aprendizagem Baseada em Problema e Problematização, procedeu-se o treinamento de condutas para serem utilizadas nos espaços de intervenção e informações acerca de aspectos éticos. O projeto foi realizado de março a novembro de 2024 no espaço Redentorista, onde funciona a parte administrativa da UEPB. O público-alvo consistiu em servidores públicos da universidade, sendo a escolha desse grupo fundamentada no déficit de atividade física observado em rodas de conversa com 35 servidores, destes 12 afirmaram da necessidade de cuidados em saúde no ambiente laboral. Ressalta-se que 58,3% dos participantes relataram serem sedentários ou pouco ativos, destacando a necessidade de intervenções voltadas à promoção da saúde em amplo aspecto.

Nas etapas do projeto de planejamento e organização, iniciou-se com a formação da equipe, composta por estudantes extensionistas. Foram realizadas reuniões iniciais para alinhar os objetivos do projeto, discutir abordagem metodológicas e planejar as ações. Em seguida, frente a atividade desenvolvida foi possível perceber quanto necessário se faz um bom planejamento, com alerta para situações de ausência e como proceder em caso de baixo engajamento na atividade proposta inicialmente. Assim, entravámos com condições de dialogar e alterar o planejamento do dia com facilidade.

Após o diagnóstico de sedentarismo, os servidores foram abordados diretamente no espaço Redentorista, onde funciona a parte administrativa da UEPB. A equipe apresentou o projeto, explicando os benefícios das atividades propostas e os objetivos de saúde e bem-estar. Esse contato inicial também serviu para estabelecer um vínculo de confiança com os participantes e esclarecer dúvidas acerca do projeto.

As atividades principais consistiram em treinos funcionais realizados duas vezes por semana. Cada aula foi cuidadosamente

planejada, iniciando com alongamento e aquecimento, seguidos de exercícios funcionais que visavam desenvolver força, flexibilidade, equilíbrio e resistência. Os treinos eram adaptados às necessidades e limitações de cada participante, com a progressão gradual da intensidade ao longo do projeto.

Quanto à estrutura das intervenções ocorria em três passos:

- Aquecimento: Movimentos dinâmicos para ativar a musculatura e preparar o corpo para o treino.
- Treino funcional: Sequências de exercícios realizadas por tempo, utilizando movimentos naturais e funcionais, sem a necessidade de equipamentos.
- Alongamento final: Sessão de relaxamento para reduzir a tensão muscular e promover o bem-estar.

O acompanhamento e a Avaliação foram realizados durante a realização do projeto, a frequência e a adesão dos participantes foram anotadas para identificar desafios e ajustar as atividades conforme necessário. Embora a adesão tenha sido menor do que o esperado devido à rotina híbrida de trabalho, os participantes relataram melhorias na disposição física e conhecimento acerca de práticas de saúde.

Entre os principais desafios enfrentados por mim estavam a baixa adesão inicial dos servidores e a dificuldade de conciliar os horários das atividades com as demandas do trabalho administrativo. Para lidar com esses obstáculos, as atividades foram flexibilizadas e adaptadas às necessidades do público-alvo, garantindo que mesmo os participantes com menor disponibilidade pudessem usufruir dos treinos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos no projeto demonstram impactos positivos tanto nos participantes quanto na equipe executora, apesar dos desafios enfrentados durante sua execução. Dos 12 servidores que se dispuseram a participar do projeto, inicialmente, apenas entre 3 e 7 participaram efetivamente das aulas de treino funcional. Essa baixa adesão inicial foi atribuída a fatores como a retomada gradual do trabalho presencial, horários híbridos e dificuldades em conciliar a rotina de trabalho com as atividades propostas.

Apesar da baixa frequência, os servidores participantes relataram diversas mudanças positivas em seus hábitos e bem-estar, como:

- Início de outras práticas de atividade física, como academia e natação, motivadas pelo incentivo do projeto.
- Melhoria na qualidade do sono.
- Aumento na disposição física e mental.
- Redução de dores corporais e fadiga.
- Percepção de melhoria na qualidade do trabalho diário.

Esses relatos indicam que, mesmo com a participação limitada, o projeto conseguiu sensibilizar os servidores acerca da importância de prática regular de atividades físicas para melhorar a rotina e reduzir o peso.

Os resultados do projeto reforçam os benefícios amplamente discutidos na literatura acerca da prática de atividades físicas. Segundo Boyle (2004), o treino funcional promove ganhos significativos na força, flexibilidade, equilíbrio e resistência, o que se alinha às melhorias relatadas pelos participantes, como a redução de dores corporais e maior disposição.

Além disso, Oliveira (2014) destaca em sua obra “Alongamento: Fundamentos e Aplicações no Treinamento Físico”

que o alongamento antes das atividades se mostra essencial para a prevenção de lesões e a melhora da mobilidade. Isso se refletiu positivamente na experiência dos servidores que relataram menos desconfortos físicos após as aulas.

Outro aspecto abordado por Oliveira (2018) revela a relevância do aquecimento no preparo do corpo para atividades físicas intensas. Essa etapa foi incorporada em todas as “aulas” do projeto, demonstrando como a fundamentação teórica orientou a prática e contribuiu para os resultados alcançados.

O projeto teve impactos significativos tanto para os servidores quanto para os estudantes extensionistas:

- Para os servidores públicos:

O incentivo à prática de atividades físicas conduziu à adoção de novos hábitos saudáveis, melhoria na qualidade de vida e conscientização sobre a importância de manter uma rotina ativa, mesmo em um ambiente de trabalho que pode ser sedentário.

- Para a equipe de extensão:

Os estudantes envolvidos relataram crescimento pessoal e profissional, especialmente no que diz respeito à organização, planejamento e abordagem prática. Desafios como a baixa adesão inicial dos servidores e a necessidade de adaptação às suas rotinas ensinaram lições valiosas acerca da flexibilidade e persistência na execução de projetos de extensão.

A baixa adesão inicial foi um dos principais desafios do projeto, influenciada pelas limitações do trabalho híbrido e a dificuldade de ajustar os horários das aulas às rotinas dos servidores. Para futuras edições, espera-se que o aumento do número de servidores trabalhando presencialmente no setor administrativo facilite a adesão às atividades. Além disso, estratégias como maior divulgação, flexibilização dos horários das aulas e atividades complementares, como

palestras e workshops, podem atrair mais participantes e ampliar o impacto do projeto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de extensão “Educação, cultura e saúde: modo NEAS/PEPAD de controlar a obesidade” trouxe benefícios significativos para todos os envolvidos, desde os servidores participantes que reduzindo o sedentarismo caminham para efetiva prevenção e/ou controle da obesidade e os futuros profissionais a sensibilidade para o compromisso social com as comunidades no tocante a promoção de saúde, em especial a obesidade.

Para mim, como estudante extensionista, o projeto representou um marco no meu crescimento acadêmico e pessoal. As atividades me proporcionaram produção acadêmica com publicações de textos científicos e experiência prática em campo que ampliou minha confiança e habilidade para ministrar aulas. Desenvolvi melhor minha comunicação, superando a timidez e melhorando minha capacidade de expressão e organização. Essa vivência não só contribuiu para meu aprendizado, mas também reforçou meu interesse em atuar na área de promoção de saúde e bem-estar.

Para a universidade, o projeto se mostrou uma ferramenta eficaz de incentivo para outros estudantes que desejam se engajar em iniciativas de extensão, especialmente aqueles interessados em trabalhar com saúde e educação física. A experiência reforça o papel da universidade como um espaço não apenas de formação acadêmica, mas também de impacto social, criando um elo entre o conhecimento teórico e a prática voltada para o benefício da comunidade.

Quanto aos servidores públicos participantes, as melhorias relatadas, como maior disposição, redução de dores corporais, melhor qualidade de sono e adoção de hábitos saudáveis, evidenciam os impactos positivos do projeto em suas rotinas. Mesmo com desafios relacionados à adesão inicial, a experiência proporcionou conscientização acerca da importância de práticas regulares de

atividade física, trazendo benefícios diretos para sua qualidade de vida e desempenho no trabalho.

Ademais, além de alcançar os objetivos propostos, o projeto possibilitou trocas enriquecedoras e transformadoras. Para futuras edições, a ampliação do alcance e a adaptação das atividades as rotinas dos servidores poderão maximizar os resultados, consolidando a relevância da extensão universitária como ferramenta de transformação social.

REFERÊNCIAS

BOTELHO, G.; LAMEIRAS, J. (2018). Adolescente e Obesidade: Considerações sobre a Importância da educação alimentar. **Associação portuguesa de nutrição**, 15 (1), 30-35.

BOYLE, Michael. **“Functional Training for Sports”**. Human Kinetics, 2004.

DUARTE, R. Obesidad y sobrepeso: Una epidemia mundial Obesity and overweight a worldwide epidemia. **REV MED HONDUR**, v. 83, n. 2, 2015.

NASCIMENTO, B. Â. F. DO et al. Obesidade na Adolescência Ligada a Inatividade Física tendo como melhora a prática de exercícios físicos em salas de musculação. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 2, p. e3212239853–e3212239853, 14 jan. 2023.

OLIVEIRA, Cláudio A. A. B. de. **“Alongamento: Fundamentos e Aplicações no Treinamento Físico”**. São Paulo: Editora Phorte, 2014.

OLIVEIRA, José Roberto B. de. **“Fisiologia do Exercício: Fundamentos e Aplicações”**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2018.

SABA, Fábio. **Aderência à prática de exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001. 120 p.

AÇÃO EXTENSIONISTA NO CONTROLE E PREVENÇÃO DA OBESIDADE PARA SERVIDORES PÚBLICOS POR MEIO DA INTERVENÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Gabriel Medeiros Pereira
Clésia Oliveira Pachú

INTRODUÇÃO

O contexto da saúde se revela amplo e sua definição ainda enfrenta desafios subjetivos de complexidade, tratando-se como um completo e perfeito bem-estar. Porém, o estado de ausência de doenças e sintonia do físico, mental e social, mostrando-se uma questão equivocada, como afirma Segre e Ferraz (1997), o bem-estar engloba todos os aspectos citados, associado a ter qualidade de vida. A esse respeito, saúde e doença contemplam aspectos econômicos, sociais, culturais e estilo de vida, tratando da saúde como condição adquirida pelo pensamento da qualidade de vida (QV) (Seidl; Zannon, 2004). Esta, por sua vez, caracteriza-se pela experiência e valoração subjetiva do sujeito por base de diferentes visões e fatores relacionados as mudanças no estado de viver, contribuindo para união a saúde.

Este fato, esclarece a especificidade dos componentes socio-ambientais e a atenção aos serviços de bem comum, vistos como necessários e imprescindíveis para ampliar o indicador de qualidade de vida (Buss, 2000). Conquanto, a recorrência por espaços de abranger a qualidade de vida, como indústria alimentícia e fins comerciais, pretendem oferecer a propaganda da QV como um padrão a ser alcançado. Entretanto, Minayo *et al.* (2000) ressaltam o envolvimento da garantia de alimentação, lazer, moradia, acesso à saúde e o trabalho, conceito recepcionado pelo Grupo de Estudos e Pesquisas em Saúde/Doença e Direitos Sociais da Universidade Estadual da Paraíba (GEPSADDS/UEPB/CNPq) que acrescenta ser necessário para se ter saúde o mínimo atendimento aos direitos sociais elencados na Carta Magna (BRASIL, 1988).

Entre eles, torna-se imprescindível destacar a Educação como processo essencial e inegociável para alcançar um padrão físico-emocional de vida. Nesse contexto, a Educação em saúde se apresenta como passo crucial, considerando que as políticas públicas frequentemente não abrangem todas as esferas sociais. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2006), a Educação em saúde envolve a aplicação prática do conhecimento em saúde, de maneira que, por meio de processos pedagógicos, possibilite ao indivíduo adquirir autonomia e disseminar informações. Em consequência, faz o indivíduo conseguir atuar como um agente de propagação do conhecimento, protagonizando por meio de sua autonomia melhoras no próprio desempenho pessoal, profissional e de outrem.

O núcleo temático deve englobar a concepção e a organização de práticas educativas no campo da saúde que visem a promoção e o aprimoramento do conhecimento relativo às condutas sócio-preventivas (Morosini; Fonseca; Pereira, 2008). Assim, a finalidade da Educação em saúde, revela-se por promover a integração de saberes diversos, como popular, científico e senso comum, de modo a garantir o desenvolvimento do pensamento crítico e participativo, possibilitando a emancipação do indivíduo em relação a saúde (Ramos *et al.*, 2018; Freitas *et al.*, 2019). Logo, tratado por Falkenberg *et al.*

(2014) a urgência da disseminação das informações, o profissionalismo continuado e a assistência cumprem a função de preditores para melhorar a saúde pública de forma integral.

Nesse sentido, faz-se necessário debater campanhas de erradicação de riscos à saúde, como a obesidade, sendo uma das alternativas o exercício físico ((Bortolini *et al.*, 2019). Em posicionamento a saúde física, a Fédération Internationale de Médecine Sportive (1997) relata que a diminuição do exercício físico no cotidiano resultou em uma queda da aptidão física na população, concomitante ao aumento das doenças cardiovasculares como principais causas de morte e incapacidade. Assim, implicando que a adoção de estilo de vida sedentário pode ser prejudicial para o indivíduo e economicamente onerosa para sociedade. Dados epidemiológicos evidenciam claramente os benefícios do exercício físico.

No presente texto temos como ponto de discussão o treinamento funcional, focalizando elementos do cotidiano, transformando-os em movimentos que objetiva a melhoria da coordenação motora, equilíbrio, estabilidade, força muscular (Monteiro *et al.*, 2014). O funcional se apresenta como vertente, introduzida por fisioterapeutas e reabilitação, tendo ganhado destaque nos cenários midiáticos e ambientes de preparo físico, contribuindo para um estilo de treino diferenciado e estimulado para muitos esportes, devido a sua versatilidade de treinamento e movimentos (Maciel *et al.*, 2020).

Nessa perspectiva, o treinamento funcional, ao longo dos tempos, tem-se ascendido como uma abordagem moderna para melhorar o condicionamento físico e a saúde do indivíduo. Seus principais aspectos estão relacionados ao aprimoramento das capacidades físicas e funcionais do corpo, visando obter resultados superiores nas três vias metabólicas (ATP-CP, Glicolítica e a Fosforilação Oxidativa). Além disso, ele contribui para resistência cardiorrespiratória, equilíbrio, força, coordenação, potência, velocidade, flexibilidade, agilidade e precisão (Leal *et al.*, 2019).

Nesse sentido, além de ser protetores para uma série de doenças, o exercício físico controla o sobrepeso e a obesidade, contribuindo para o aumento da autoestima, promovendo uma maior sensação de bem-estar e disposição para atividades físicas como andar, correr, brincar e se movimentar (Neves, 2021). Em contrapartida, ainda se observa no cenário mundial a reclusa da inatividade física. O comportamento sedentário, caracterizado por atividades que envolvem baixo consumo energético, não ultrapassando 1,5 equivalentes metabólicos. Essas atividades incluem comportamentos como sentar, reclinar ou deitar para ler, estudar, assistir televisão e utilizar o computador (Tremblay *et al.*, 2017).

Esta situação corrobora para inatividade do indivíduo, predispondo-o a evitar exercícios físicos e a adotar um estilo de vida sedentário. Nesse sentido, estando em consonância com as observações de Magarey, Daniels e Boulton (2003), que evidenciam a gravidade do problema da obesidade e do sobrepeso, sublinhando o iminente impacto de uma epidemia de sobrepeso e obesidade, decorrente de problemas na infância e adolescência, refletindo no comportamento na vida adulta. Assim, busca-se identificar estratégias para melhorar a condição física e aplicar esse conhecimento na construção de hábitos de vida mais saudáveis, explorando as possibilidades do exercício físico na promoção da saúde e bem-estar, incentivando a prática de atividades físicas para o controle e prevenção da obesidade. O presente relato objetivou apresentar a vivência em **ação extensionista no contexto da educação em saúde no controle e prevenção da obesidade para servidores públicos por meio da intervenção do exercício físico.**

METODOLOGIA

Trata-se de relato de experiência vislumbrado durante participação no projeto de Extensão “Educação, Cultura e Saúde de mãos dadas: modo NEAS/ PEPAD de prevenir e controlar a obesidade” vinculado ao Núcleo de Educação e Atenção em Saúde da

Universidade Estadual da Paraíba (NEAS/UEPB), no período de maio a novembro de 2024.

No presente texto será transmitida a realidade apresentada pelo acadêmico de educação física acerca da sua prática diante do plano de atuação no projeto, sendo esses fundamentais e construtivos para sua carreira profissional e motivação de realizar a escrita de sua vivência.

Hodiernamente, o projeto contou com 7 (sete) participantes regularmente engajados com a modalidade funcional, sendo também realizadas atividades com futsal e ginástica laboral, e sem tanta aptidão à hidroginástica, pois o acesso dificultado pela alta demanda de práticas realizadas na piscina da Universidade. Exprime-se a realidade do local, pois o extensionista foi a campo com a professora orientadora visitar e conduzir atividades de interesse e, por conveniência, a colaboração com o projeto. Inicialmente, a visita teve como resposta positiva pelo espaço e os servidores públicos contribuíram com a proposta, sendo estes o foco da intervenção com o funcional. A comunidade envolvida na prática foram os servidores técnicos da Universidade Estadual da Paraíba, com lotação em ambiente provisório, Escola Técnica Redentorista, localizado na Av. Dr. Francisco Pinto, 317- Universitário, Campina Grande-PB, 58429-336.

A luz dessa realidade, o público-alvo da proposta apresentava comportamento sedentário, sendo o ambiente laboral um estimulador a esse estado. Prontamente, os indivíduos foram submetidos a uma anamnese, visando anotar informações de seu quadro de saúde, também acompanhados por outra parcela de extensionista que participam do NEAS/UEPB, uma rede de graduandos em farmácia, enfermagem, fisioterapia, educação física, psicologia e biologia. Nesse sentido, a anamnese constava com informações acerca da existência de doenças, mensurar nível de atividade física para averiguar a condição física atual do sujeito, além da avaliação antropométrica para basear a prescrição do treinamento.

As atividades objetivaram manifestar as principais valências físicas dos participantes: Força, resistência, velocidade, coordenação motora grossa e estabilidade (equilíbrio). Para o desenvolvimento das capacidades foram utilizados exercícios de locomoção, movimento de puxar e empurrar, rotações, pliometria e apropriação da calistenia. Os instrumentos e equipamentos empregados foram *mini-bands*, faixas elásticas, bolas, escadas de agilidade. Esses materiais funcionaram como adaptações a realidade do praticante e também, a disponibilidade dos instrumentos, por vezes, o Departamento de Educação Física, além do espaço “quadra” no local.

No que tange ao planejamento das atividades práticas, ocorria em parceria com outra extensionista vinculada ao projeto, duas vezes por semana, por meio de encontros presenciais, e assim, reproduzíamos o treino conosco para aplicá-lo aos praticantes. Considerando que o plano de trabalho dos extensionistas NEAS/UEPB contempla a realização de duas sessões semanais, busca-se diversificar os tipos de exercícios oferecidos, destacando a importância dos participantes se engajarem em atividades físicas durante os demais dias da semana. Os exercícios se estendiam de baixa a alta intensidade conforme o *feedback* dos indivíduos e de métodos dos professores, utilizando a observação e escala de percepção de esforço como parâmetros participativos a fim de quantificar objetiva e subjetiva a intensidade.

Além disso, destaca-se a parte extrapedagógica das atividades, realizávamos conversas nos intervalos de descanso acerca de variados conhecimentos de fisiologia, nutrição e treinamento, devido à constância dos praticantes em atividades para além do projeto. Os participantes do projeto se engajaram em outras atividades físicas provenientes da estimulação do exercício funcional.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O relato se baseia na vivência atrelado às discussões com a literatura diante dos exercícios físicos e a população-alvo, destacando as dificuldades enfrentadas. Estas ocasionadas em decorrência da pressão de horários a serem cumpridos pelos servidores e da atividade física como papel terciário, pois, mesmo compreendo a importância, afirmavam não terem tempo para determinadas atividades.

Inatividade Física e Consequências

A inserção no meio ambiente da prática esportiva se mostra a cada dia mais uma realidade presente/ou não, visto que o mundo se encontra em constante mudança tanto de rotina, quanto de hábitos e gerência de tempo para atividade de lazer. Um dos fatos que remetem a isso é a globalização. As consequências desta, os indivíduos retraíram-se de suas funções ativas fisicamente em prol do seu trabalho, acarretando doenças e comorbidades, a exemplo da obesidade, distúrbios do sono, estresse, tabagismo, dentre outros potenciais agravamentos da saúde (Silva, 2018).

Observa-se que a preocupação com a saúde global tem atraído cada vez mais adeptos. No Brasil, essa tendência acompanha a dinâmica mundial, embora os investimentos na prática e na orientação acerca dos benefícios da atividade física ainda sejam modestos. Atualmente, o foco parece estar voltado para a prevenção clínica, com intensificação de planos governamentais de saúde familiar e o aumento da presença de profissionais médicos, especialmente voltados para prevenção.

Sob essa ótica, a medicalização representa uma alternativa viável para muitas pessoas, principalmente quando se trata de emagrecimento. Hodiernamente, esse pensamento pode não ser tão útil, visto a abordagem de Santos; Matsudo (2018), indicando que a prescrição de exercício físico tem um poder não medicamentoso, permitindo o tratamento e prevenção de doenças. A inversão

dos valores de treinamento se mostra influenciada pelo imediatismo na busca de um corpo ideal, bem como pela ignorância acerca da importância do exercício físico. Além disso, a inatividade física se apresenta, frequentemente, justificada por diversos fatores, incluindo a alegada “falta de tempo”.

Paralelo a esse pensamento, Guedes (1995) oferece a reflexão que a falta de atividade física remete a um mal comum, por exemplos os efeitos negativos de diabetes e adoecimento cardíaco. Ainda, a contribuição dessa inatividade dirige-se a um estilo de vida ócio, sedentário e ao sobrepeso, agravando as chances de um impacto profundo na qualidade de vida. Análogo a Guedes, Santos; Matsudo (2018) ressaltam que mesmo quando não há sentido para a prática de exercício, torna-se recomendável a prevenção de novas ocorrências, concluindo dizer que, excepcionalmente, a população deve ser incentivada, sendo estimulada a incorporar a atividade física/exercício físico em suas rotinas, tendo em vista o risco de doenças precocemente.

Diante do pressuposto, a intervenção dirigida a servidores se apresenta como exemplo de boas práticas. Inicialmente, a atividade laboral do público-alvo, constituído por servidores públicos, caracterizado, predominantemente, por uma postura sedentária, passando longos períodos sentados e em frente a um computador, colaborando para o tempo sedentário. Relatos apontam que no período remoto era mais fácil o trabalho, não necessitando de deslocamento, nem preocupações exageradas que in loco, presencial, proporcionava. Entretanto, esse discurso prejudicava o trabalhador, marcado por dores nas articulações, mente cansada e aumento de peso.

Para Ferreira *et al.* (2021) a má postura aliada à posição sentada por muitos períodos de tempo sobrecarrega os tecidos da coluna, desencadeia o surgimento de dores, sendo as posturais, como escoliose, hiperlordose cervical e lombar, hipercifose e hérnia de disco. Isso indica a necessidade de um apoio correto para manter o alinhamento corporal adequado, bem como ergonomia


das cadeiras e de atividade física para melhora das dores e o desenvolvimento da aptidão física (Neto; Lucena, 2020; Terashima *et al.*, 2023).

Essas manifestações se dão pelo fato do tempo exagerado do comportamento sedentário que o *Home Office* oferece. Por outro lado, não obstante, em cenário semelhante da COVID-19, Pitanga; Beck; Pitanga (2020) recomendam pausas no cotidiano do trabalho e estipulam também horas a esse serviço. Porém, os participantes do presente projeto de extensão, passam muito tempo sentados e estressados com tal atividade e, ao chegarem em casa, querem uma oportunidade para reduzir o estresse, optando por assistir série, filme ou aproveitar a família. A presença do estresse, muitas vezes, consequência da grande pressão pelo cumprimento de prazo pode conduzir o trabalhador a busca por alívio no uso de drogas, sendo a presente atividade exemplo de prevenção semanal e presencial.

Além disso, destaca-se a atividade física como promotora da saúde, sendo esta uma prioridade para reeducação, considerando os benefícios e os locais de prática. Com isso, a prática em casa surge como uma alternativa. De acordo com Chang (2023), essa alternativa remota apresenta desafios para condições físicas, especialmente no tocante ao exercício físico, devido a relatos de estímulo insuficiente, muito em função do ambiente ocioso. No entanto, também, revela-se como opção interessante, dado o conforto do ambiente e a facilidade de realizar exercícios.

Nesse sentido, um dos acontecimentos, em consequência ao período de recesso da Universidade, foi o relaxamento por parte dos participantes utilizando material preparado pelos extensionistas apresentado na Figura 1, de prescrição mensal, envolvendo diversos exercícios e vídeos que correlacionassem com aquela especificidade. No entanto, os servidores públicos assistidos realizaram apenas um treino, evidenciando a ociosidade que o trabalho e o ambiente proporcionam.

Figura 1: Treino mensal para servidores

Treino com foco em inferiores	Treino de superiores
<p>Agachamento Sumô com pulinhos: 1, 2 e agacha</p> <p>Agachamento normal</p> <p>Frente e trás, pulando escadinha</p> <p>Corrida estacionada</p> <p>Polichinelô</p> <p>Agachamento lateral</p>  <p>Montanha</p> <p>Abdominal bicicleta em pé "joelho e cotovelo"</p> <p>Abdominal infra "levantar as pernas"</p> <p>Abdominal tesoura</p> <p>Abdominal nadador</p> <p>Alongamento básico com:</p>	<p>EXERCÍCIOS</p> <p>PEITO, OMBRO E TRÍCEPS:</p> <ul style="list-style-type: none">- ELEVÇÃO FRONTAL DOS OMBROS COM "QUILOS DE ALIMENTO"- FLEXÃO INCLINADA- FLEXÃO COM BRAÇOS MAIS ABERTOS- FLEXÃO DIAMANTE OU FECHADA- FLEXÃO NORMAL <p>COSTAS, BÍCEPS</p> <ul style="list-style-type: none">- TORÇÃO DE TRONCO COM LEVANTAMENTO DOS BRAÇOS <p>OBS: de preferência, lançando o braço rapidamente, alternando os movimentos, sem bater palma.</p>

Fonte: O autor, 2024.

A esse respeito, foi realizada uma reavaliação de antropometria nos servidores, para mensurar o perfil atual após três meses de intervenção, percebendo melhoras significativas em suas composições corporais, apesar de passarem um mês inativos. Contudo, pelo processo observacional, tornou-se perceptível a postura desleixada ocorrida no mês de recesso das intervenções, período ao qual mencionaram o poder que o fator “obrigação”, dito por um dos praticantes, mostra-se positivo a nível de atividade física. Nesse contexto, com o deslize apresentado, os envolvidos começaram a se dedicar mais aos treinos e se engajando em atividades extras.

Educação em Saúde e Prevenção da Obesidade

À luz da literatura científica, Whitaker *et al.* (2005) e Price (2006) sublinham a importância da identificação precoce do excesso de peso, a fim de reduzir a ocorrência de desenvolver e se tornar um adulto obeso. Os mesmos destacam que na faixa etária de jovens adultos, podem surgir por meio de dois fatores, a obesidade em um dos pais ou sua presença na infância, assim como

também moldada pelo ambiente que cerca o indivíduo, condições psicológicas e comportamento sedentário provocado pelas telas digitais (Oliveira; Carvalho; Oliveira, 2022).

Nesse sentido, percebemos que a obesidade tem muitas causas, sendo necessário intervenções desde a infância, ou seja, incentivar desde cedo nas escolas e no meio familiar o consumo por alimentos saudáveis, estilo de vida ativo, exercícios, dentre outros fatores, como meditação, favoráveis a uma vida com qualidade e livre de obesidade. Mas, para isso, mostra-se imprescindível campanhas que sensibilizem da problemática da obesidade.

Em consonância a esse pensamento, no presente projeto, ocorria a intervenção com base na orientação e promoção da saúde, onde utilizávamos do exercício físico e intervalos de descanso para debater situações e construir conhecimento a partir do perfil de cada um. A integração social desenvolvida foi uma importante iniciativa, visto o engajamento em forma de amizade dos servidores com os professores, em que a dinâmica social-educativa se mostrou eficiente.

Para alcançar tal eficiência, utilizamos recursos didáticos in loco, empregando a ginástica laboral como ferramenta pedagógica para a educação postural, conforme discutido no primeiro tópico apresentado nesse texto. Utilizamos essa abordagem para sensibilizar acerca da importância da prática de exercícios físicos no ambiente de trabalho, além de destacar a relevância de pausas regulares para ingestão de água, café, ou até mesmo para um breve alongamento. Esta vertente da educação voltada para prevenção se apresenta enriquecedora, especialmente considerando a fragilidade da Educação Básica no tocante a formação de pensadores críticos, necessária a melhor condução das futuras atividades profissionais. Por meio da extensão universitária, demonstramos que, na fase adulta, deve ser uma responsabilidade individual adquirir esse conhecimento, a prática de exercícios físicos fundamentais para saúde laboral.

Nesse ínterim, revela-se crucial ressaltar a implementação do exercício funcional na intervenção. Desenvolvi e executei um programa de exercícios físicos focado na educação em saúde, com o objetivo de promover hábitos de vida saudáveis e prevenir doenças crônicas. Tal programa incorporou exercícios físicos regulares meticulosamente adaptados às necessidades individuais dos participantes, sublinhando a importância do movimento e atividade física para o bem-estar geral. Esse processo incluiu a avaliação inicial dos participantes, a elaboração de planos de exercícios personalizados e o monitoramento contínuo do progresso, conforme ilustrado na Figura 2.

Figura 2- Exercícios planejados para fortalecimento



Fonte: O autor, 2024.

Adicionalmente, conduzi sessões educativas com o intuito de sensibilizar os participantes acerca da relevância de integrar exercícios físicos em suas rotinas diárias. Nessas sessões, abordei tópicos essenciais, como os benefícios fisiológicos e psicológicos da atividade física, a importância das pausas ativas no ambiente de trabalho e técnicas para manter uma postura correta durante atividades sedentárias. Também foram discutidas práticas de

alongamento ao acordar, antes de iniciar as atividades laborais e ao longo do expediente.

Outro ponto alicerçado a essa lógica, que se mostrou eficiente, foi a criação de um grupo no *WhatsApp*, percebida a necessidade extra de comunicação. Por meio dele, foi possível uma discussão globalizada da saúde e treinamento, abordando aspectos da realidade de cada indivíduo e interesse próprio, como nutrição e atividade física, necessidade de hidratação, hábitos saudáveis e discussão da construção de cardápios alimentares.

Ademais, com o mundo globalizado, pode-se agregar conhecimento por meio das tecnologias digitais. O estudo de Lannes *et al.* (2018) ressaltam o poder pedagógico das tecnologias, sendo por ela desenvolvido materiais educativos como: álbuns de figurinha, banners, enriquecendo os conhecimentos dos alunos, acerca das condições alimentares, visando ensinar melhores hábitos alimentares. De acordo com Oliveira; Carvalho; Oliveira (2022), as ferramentas digitais participam ativamente da educação em saúde, trazendo benefícios para solidificar o conhecimento da saúde física, sendo utilizada como estratégia pedagógica de sensibilização para o respeito ao seu bem-estar físico, mental e social. Dessa maneira, mostra-se evidente a noção de tecnologias educativas, de modo não compulsivo, a prevenção de doenças crônicas, como a obesidade.

Contribuições da extensão universitária para o desenvolvimento profissional

A extensão universitária focaliza, em contrapartida, no âmbito das políticas públicas de assistência à saúde, promovendo a aproximação da universidade e comunidade em apoio integral em diferentes níveis de atenção, contribuindo e favorecendo a qualidade de atendimento e promoção da saúde por meio de práticas educativas (Santana *et al.*, 2021). Desse modo, mostra-se perceptível a transmissão do saber adquirido e repassado por meio dos programas institucionais, oportunizado a campo a integralização da

comunidade em participação ativa, discursiva e reflexiva para aquisição do conhecimento.

Nesse sentido, como destacado em outros tópicos, pode-se enfrentar algumas dificuldades que foram superadas quanto ao exercício prático docente oferecido pelo projeto de extensão vinculado ao Núcleo de Educação e Atenção em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba (NEAS/UEPB), algumas das vezes, possibilitada a utilização de materiais de apoio do Departamento de Educação Física, sendo de bastante utilidade e dinamicidade para o público atingido.

Estende-se as dificuldades os recursos materiais, porém, apresenta-se notório o saber da adaptação do professor em determinados espaços, principalmente em ensino escolar. Diante da situação, em reunião com demais participantes do programa, foi-se decidido a abordagem do treinamento resistido, como foco no funcional e calistenia, peso do próprio corpo, sendo por meio deles o guia para controle e prevenção da obesidade, validando eficiência no embate.

Frente a isso, foi possível abordar as intervenções dirigidas de modo satisfatório, desenvolvendo exercícios específicos para melhora da postura corporal dos servidores públicos assistidos pelo projeto, bem como contribuir para desenvolvimento da força, condicionamento físico, estabilidade, capacidades velozes e coordenação.

Além disso, a conciliação entre a teoria e a prática, denominada *práxis*, mostrou-se bastante proveitosa, pois os extensionistas estavam interessados em treinar justamente os exercícios funcionais. Esta abordagem diversificou o público e engajou-os, embora a musculação em academias continue sendo o esporte mais atraente no campo de atuação. Na observação do público-alvo, era possível perceber a identificação do perfil como sedentários, e então, a justificativa era propor a intensidade e volume de treinos ideais para aproximá-los da atividade física e, assim, foi conquistado, sendo relatado: “eu não conseguia fazer 3 (três) flexões, hoje eu consigo 10 (dez)”. Esse *feedback* proporciona alegria ao extensionista, visto a evolução de cada participante.

Portanto, incentiva-se outros profissionais da saúde, em especial de Educação Física, em parceria com fisioterapeutas, para assistir, por meio de extensões universitárias, a atenção dirigida a servidores públicos, em especial acerca da educação postural.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme o objetivo do relato, conclui-se que o planejamento de educação em saúde, em consonância com a prescrição de exercícios, mostrou-se ferramentas pertinentes no controle e prevenção da obesidade no tocante a abordagem e pensamento crítico-reflexivo para com os servidores públicos, refletindo consideravelmente na aptidão de capacidades motoras e a disposição de praticar atividade física e/ou exercício físico.

Além disso, o exercício profissional que a extensão universitária ofereceu foi de excelente oportunidade para o autor, funcionando como um impulso a reflexão de adotar o funcional como prática a se especializar. Ainda, a colaboração vivenciada no projeto contribuiu para fortalecimento da relação extensionista/comunidade, e o desenvolvimento do futuro profissional da Educação Física, considerando os aspectos de “ida a campo”, em que a atuação não se mostra somente com a intervenção, mas também a integração social que ali presencia, vivencia.

Assim, acrescenta-se que a intervenção com o exercício físico se mostra como alternativa extremamente viável para inatividade física, porém necessita de maior número de ações por meio da Educação em Saúde, no oferecimento de uma maior discussão da educação postural, assim como o incentivo, integração social e promoção referente a adoção de hábitos saudáveis inerentes a população assistida.

REFERÊNCIAS

BORTOLINI, G. A. et al. Guias alimentares: Estratégia para Redução do Consumo de Alimentos Ultraprocessados e Prevenção da Obesidade. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 43, p. 1, 16 dez. 2019.

BUSS, P. M. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 5, p. 163–177, 2000.

CHANG, Q. PHYSICAL EXERCISE IN REMOTE EMPLOYEES DURING COVID-19. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 29, 2023.

FALKENBERG, M. B; MENDES, T. P. L; MORAES, E. P; SOUZA, E. M. Educação em Saúde e Educação na Saúde: Conceitos e Implicações para a Saúde Coletiva. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 847-852, mar. 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014193.01572013>.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE MÉDECINE SPORTIVE. O exercício físico: um fator importante para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 3, n. 3, p. 87–88, set. 1997.

FERREIRA, A. A.; SILVA, E. S.; RODI, F. A.; ROQUE, L. B.; LIMA, R. C.; ROQUE, T. B. Ergonomia no ambiente de trabalho: home office. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico em Administração) - Etec Profa. Anna de Oliveira Ferraz, Araraquara, 2021. Disponível em: <http://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/5906>. Acesso em 28 nov. de 2024.

FREITAS, B. H. B. M. et al. Práticas educativas sobre hanseníase com adolescentes: revisão integrativa da literatura. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 72, n. 5, p. 1466-1473, 2019. DOI 10.1590/0034-7167-2017-0458. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/48wvrkPD99XKKMpr3knq9L/?lang=pt>. Acesso em: 27 nov. 2024.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. P. **Exercício na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

LANNES, M. M; FRANKS, F. F; MULLER, E. D. V; & MARTINS, M. C. T. (2018). Promoção da saúde no ambiente escolar: desenvolvimento de materiais didáticos. **Revista Família**, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social, 1, 376-385.

LEAL, J.; BORGES, A. Treinamento funcional e sua influência no condicionamento físico e na saúde. **Revista Valore**, v. 9, n. 1, p. 123-135, 2024. Disponível em: <https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/download/972/773/2637>. Acessado em: 27 nov. 2024.

LEAL, S.M. O, et al. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. **Ciência: Movimento**, Castelo Branco, p. 61-69, 2019.

MAGAREY, AM, DANIELS, LA, BOULTON, TJ, & Cockington, RA. Prevendo a obesidade no início da vida adulta a partir da infância e da obesidade parental. **International Journal of Obesity**, 27(4), 505-513, 2003. doi:10.1038/sj.ijo.0802251. MALHOTRA, N. K. **Pesquisa de Marketing**: uma orientação aplicada. 3. ed. Porto Alegre: Bookman, 2001, p. 720.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de Vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, 2000, p. 7-18.

MONTEIRO, A. G.; EVANGELISTA, A. L. Treinamento Funcional: Uma Abordagem Prática. São Paulo, SP: **Phorte**, 2014.

MOROSINI, M.V; FONSECA, A. F; PEREIRA I. **Educação em Saúde**. In: Pereira IB, Lima J. C. F, organizadores. Dicionário de Educação Profissional em Saúde. Rio de Janeiro: EPSJV; 2008. p. 155-162.

NETO, N. C. R. Identificação de aspectos posturais, métodos de estudo e dores corporais em universitários em regime remoto. Trabalho de Conclusão de Curso – UFERSA. 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufersa.edu.br/handle/prefix/6418>. Acesso em 28 nov. de 2024.

NEVES, S. C; RODRIGUES, L. M., SOUZA, P. A., & MINAYO, M. C. S. Os fatores de risco envolvidos na obesidade no adolescente: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, 26(3), 4871-4884, 2021.

OLIVEIRA, L. V. C. DE; CARVALHO, R. E. F. L. DE; OLIVEIRA, N. L. L. DE. Tecnologias educativas para a prevenção da obesidade infantil: Revisão integrativa da literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 16, p. e403111637986, 13 dez. 2022.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 114, n. 6, p. 1058-1060, jun. 2020.

PRICE, RA. Genetics of human obesity. *Ann Behav Med.* 1987; 9:9-14.

RAMOS, C. F. V. et al. Práticas educativas: pesquisa-ação com enfermeiros da estratégia de saúde da família. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 71, n. 3, p. 1211-1218, 2018. DOI 10.1590/0034-7167-2017-0284. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/tvXfDVGfjZnd86qCb6h63FQ/?lang=pt>. Acesso em: 27 nov. 2024.

SANTANA, R. R. et al. Extensão Universitária como Prática Educativa na Promoção da Saúde. **Educação & Realidade**, v. 46, 9 jun. 2021.

SANTOS, M; MATSUDO, V. K. R. Atividade física e uso de medicamentos. **Diagnóstico & Tratamento**, v. 23, n. 4, p. 152-159, 2018. Disponível

em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/04/987490/rdt_v23n4_152-159.pdf. Acesso em: 27 nov. 2024.

SEGRE, M.; FERRAZ, F. C. O conceito de saúde. **Revista de Saúde Pública**, v. 31, n. 5, p. 538–542, 1997.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. DA C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 20, n. 2, p. 580–588, abr. 2004.

TERASHIMA, L. F. A. et al. Efeito de uma intervenção remota de atividade física no risco cardiovascular e na aptidão física. **Journal of Physical Education**, v. 34, n. 1, 13 dez. 2022.

TREMBLAY, M.S; AUBERT, S; BARNES, J.D; SAUNDERS, T; CARSON, V; LATIMER-CHEUNG, A. E, et al. Sedentary Behavior Research Network (SBRN)—terminology consensus project process and outcome. *Int J Behav Nutr Phys*. 2017;14(1):75.

WHITAKER, R.C; WRIGHT, J.A; PEPE, M.S; SEIDEL, K.D; DIETZ, W.H. Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity. *N Engl J Med*. 1997;337:869-73.

PROMOÇÃO DA SAÚDE ENTRE TRABALHADORES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Layany Alves da Silva
Heronides dos Santos Pereira
Clésia Oliveira Pachú

INTRODUÇÃO

Os trabalhadores, em diferentes contextos laborais, enfrentam desafios cada vez mais intensos que afetam diretamente sua saúde e bem-estar. O ambiente de trabalho moderno, caracterizado por uma constante busca por produtividade, metas desafiadoras e longas jornadas, tem se tornado um fator de risco para diversas condições de saúde, tanto físicas quanto mentais. A pressão por resultados, sobrecarga de tarefas e falta de reconhecimento se apresentam como questões que, quando não gerenciadas adequadamente, podem gerar um ambiente estressante e prejudicial à saúde dos trabalhadores (Lima; Almeida, 2015). Em muitos casos, esse cenário conduz ao aumento de doenças ocupacionais, como a síndrome de burnout, distúrbios psicossociais, problemas musculoesqueléticos e doenças cardiovasculares, tornando urgente a implementação de estratégias de promoção da saúde no ambiente de trabalho.

Nesse sentido, a promoção da saúde no trabalho surge como uma resposta estratégica e necessária. Segundo Nunes et al. (2018), a promoção à saúde no ambiente laboral não se limita apenas a prevenção de doenças, mas envolve ações integradas que visam melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores. Essas ações podem incluir desde práticas simples, como pausas para descanso e alimentação saudável, até abordagens mais complexas, como programas de apoio psicológico, intervenções ergonômicas e práticas de bem-estar físico, como massoterapia e atividades de relaxamento. A literatura sugere que a promoção da saúde tem impacto positivo no comportamento e saúde dos trabalhadores, bem como, nos resultados para empresas e organizações públicas, com reflexos no aumento da produtividade e melhoria do clima organizacional (Silva; Santos, 2017).

Contudo, a implementação dessas práticas, muitas vezes, esbarra na resistência à mudança e Ausência de recursos, exigindo estratégias de adaptação às realidades específicas de cada organização. A promoção da saúde entre trabalhadores deve ser considerada como processo contínuo e adaptável, considerando as necessidades dos trabalhadores e condições estruturais do ambiente de trabalho. Nesse contexto desafiador, foi desenvolvido um projeto de extensão universitária com o objetivo de promover a saúde dos servidores da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB).

A participação nesse projeto iniciou com a divulgação do processo seletivo para o Núcleo de Educação e Saúde que abriga o Programa Educação e Atenção em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba (NEAS/PEPAD/UEPB), promovido por meio das redes sociais do Núcleo. Os interessados foram convidados a fornecerem seus dados para primeira etapa, seguida da tarefa do envio de um vídeo explicativo, com duração máximo de um minuto, versando acerca da importância da tríade universitária para desenvolvimento dos cidadãos. Na etapa final, foi realizada uma entrevista pela coordenação do NEAS, o diálogo foi acolhedor e possibilitou melhor compreensão das atividades de ensino, pesquisa e extensão desenvolvidas pelos membros NEAS.

A aprovação e classificação nesse processo seletivo possibilitou a inserção no projeto “Intervenções dirigidas a trabalhadores”, destinado a promover saúde entre trabalhadores da universidade, por meio da oferta de sessões de massoterapia como ferramenta de cuidado e prevenção. A proposta inicial envolvia sessões de massoterapia como uma maneira de aliviar o estresse e proporcionar um momento de cuidado da saúde física e mental dos trabalhadores, sendo as sessões realizadas com o auxílio de equipamentos, como bolas, maca e cadeira *quick massage*.

Nos primeiros momentos, a adaptação ao ambiente e a dinâmica de acolhimento dos trabalhadores foi um desafio, pois muitos não estavam habituados a práticas alternativas de cuidado no âmbito do ambiente universitário. Entretanto, com o tempo, a aceitação por parte dos trabalhadores foi notável e a massoterapia passou a ser vista não apenas como uma forma de alívio físico, mas como um espaço de cuidado e acolhimento emocional, onde os trabalhadores puderam expressar suas dificuldades e tensões acumuladas durante o expediente. Objetivou-se relatar uma experiência de promoção da saúde entre trabalhadores.

METODOLOGIA

Trata-se de relato de experiência no projeto “intervenção dirigida a trabalhadores” realizado no interstício de março a novembro de 2024, sendo desenvolvido, no primeiro momento, no Departamento de Ciências Biológicas e da Saúde (CCBS) e, posteriormente, na Biblioteca Central da UEPB. Utilizou-se de metodologia ativa do tipo Aprendizagem Baseada em Problemas acerca da promoção de saúde com servidores públicos que desejassem participar da intervenção semanal, em duas oportunidades.

A abordagem metodológica deste projeto de extensão foi fundamentada em princípios da promoção da saúde e educação em saúde, visando não apenas promover intervenções diretas, mas também capacitar os executores da ação para o cuidado contínuo

da saúde. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1986), a promoção da saúde se mostra como processo que permite aos indivíduos aumentar o controle sobre sua saúde e melhorar sua qualidade de vida. Dessa forma, a abordagem foi além da simples aplicação de técnicas de massoterapia, integrando também a sensibilização dos trabalhadores para importância do autocuidado, prevenção do estresse e cuidado com a saúde no ambiente de trabalho.

Com base nos princípios da educação popular em saúde (Paim, 2003), a metodologia envolveu a realização de sessões de massoterapia associadas a instruções educativas que abordavam a importância do relaxamento, da postura correta e dos cuidados com o corpo no contexto laboral. A educação para saúde, conforme descrita por Paulo Freire (1996), foi central nesse processo, pois visava não apenas proporcionar alívio imediato das tensões musculares, mas também engajar os trabalhadores em um processo contínuo de conscientização acerca da importância de práticas saudáveis no cotidiano laboral. Esse pensamento corrobora com as afirmações de Freitas (2009), Silva e Santos (2017), que destacam a necessidade de políticas de saúde ocupacional estruturadas, capazes de promover o bem-estar de forma holística e não apenas reativa.

Esse tipo de abordagem também tem como base a ideia que a educação em saúde deve ser um processo participativo, no qual o trabalhador não se apresenta apenas como um receptor de cuidados, mas um agente ativo na transformação do seu próprio cuidado. As atividades visam ouvir, valorizar e integrar as experiências e necessidades dos trabalhadores no processo educativo. De acordo com Freire (1996), a troca de saberes entre os trabalhadores e os profissionais de saúde se mostram essenciais para o sucesso das intervenções. A educação em saúde se apresenta mais eficaz quando os indivíduos se sentem parte do processo, contribuindo com suas experiências e sugestões. Seguindo esse modelo, a escuta ativa aos trabalhadores permitiu que as ações durante o período trabalhado fossem ajustadas às suas necessidades e percepções, garantindo maior adesão e efetividade às práticas adotadas.

Nesse sentido, a escolha da massoterapia como técnica terapêutica foi respaldada teoricamente como práticas integrativas de cuidado sendo fundamentais para redução do estresse e fortalecimento da saúde mental no ambiente de trabalho (Lima e Almeida, 2015). Essas técnicas, além de promoverem o alívio imediato das tensões físicas, também oferecem uma oportunidade para refletir acerca dos cuidados necessários para prevenir doenças ocupacionais e melhorar a qualidade de vida no ambiente de trabalho.

A adoção de uma combinação de intervenções terapêuticas, como a massoterapia e práticas educativas contínuas buscam sensibilizar os trabalhadores, não só para os benefícios imediatos do cuidado com o corpo, mas também para a importância de adotar práticas preventivas, buscando a promoção da saúde no ambiente laboral de forma integral e participativa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Essa experiência foi um marco de aprendizado, pois mostrou como práticas simples, como a massoterapia, podem ter um impacto significativo na melhoria do bem-estar dos trabalhadores. O acolhimento, que sempre foi um ponto forte das ações realizadas, demonstrou ser fundamental para estabelecer uma relação de confiança entre trabalhadores e extensionistas envolvidos com a ação de extensão universitária, resultando em uma experiência positiva para ambas as partes.

A interação com os trabalhadores, a escuta ativa e a adaptação das intervenções às suas necessidades específicas foram fatores chave para o êxito do projeto, trazendo benefícios tanto para saúde dos trabalhadores quanto para o ambiente de trabalho como um todo. Ao final do período de atuação, a avaliação da intervenção revelou, não apenas um aumento da satisfação dos trabalhadores, mas também um maior engajamento nas atividades no dia a dia. Ficando evidenciado a importância de estratégias de promoção da saúde integradas ao ambiente de trabalho.

A presente experiência reforçou a necessidade de práticas contínuas de cuidado com a saúde ocupacional e mostrou que, mesmo em um contexto universitário, revela-se possível desenvolver ações que impactem positivamente a saúde e a qualidade de vida dos trabalhadores, assim evitando comportamentos de risco à saúde como o uso de drogas para aliviar as tensões. O acolhimento e a escuta ativa realizadas durante as sessões de massoterapia, conforme descrito por Silva e Santos (2017), foram aspectos-chave para o sucesso da intervenção.

Os trabalhadores expressaram uma sensação de alívio físico e emocional, reforçado pela adesão crescente as atividades propostas pelo projeto. Esse *feedback* positivo, refletiu-se na melhoria do clima organizacional e, na diminuição do estresse perceptível entre os trabalhadores. De acordo com estudos acerca do impacto da massoterapia no ambiente de trabalho, práticas como essas têm demonstrado uma relação direta com a redução do absenteísmo e o aumento da satisfação dos trabalhadores (Nunes et al., 2018).

A intervenção proposta, trouxe resultados significativos para os participantes, observou-se um impacto positivo nas condições de saúde física e mental dos trabalhadores atendidos, especialmente em relação ao alívio do estresse e melhoria da disposição no ambiente de trabalho. As sessões, focadas na redução de tensões musculares e no aumento do bem-estar geral, foram bem recebidas pelos trabalhadores, que passaram a adotar com maior frequência práticas de autocuidado. Assim, reduzindo a chance da cura de dores por uso de álcool e drogas.

O aumento da disposição e o sentimento de valorização proporcionado pelas ações de saúde ocupacional também contribuem para criação de um ambiente mais produtivo e saudável. No entanto, o impacto dessa intervenção não se limitou ao benefício dos trabalhadores, como acadêmica, a experiência foi extremamente enriquecedora e proporcionou um crescimento significativo em diferentes áreas, pessoal, social e profissional. Inicialmente, o processo de adaptação ao ambiente de trabalho universitário, com

foco no cuidado a saúde dos trabalhadores, foi um desafio, mas também uma grande oportunidade de aprendizado.

A habilidade de lidar com diferentes perfis de trabalhadores, adaptar as práticas às suas necessidades específicas e desenvolver uma abordagem mais empática e acolhedora foi aprimorada ao longo da experiência. A capacidade de adaptação e o desenvolvimento de habilidades interativas se mostram fundamentais para prática profissional em saúde, e essa experiência permitiu aprimorar essas competências (Lima; Almeida, 2015). É válido ressaltar, o aprendizado na extensão universitária se apresenta completo por envolver a tríade universitária, teoria e prática, além de envolver sensações, sentimentos e aperfeiçoamento que seguirão interiorizado por toda vida.

A vivência no projeto de extensão proporcionou uma visão mais ampla acerca da importância da tríade universitária (ensino, pesquisa e extensão), essencial para a integração de práticas de promoção da saúde no cotidiano acadêmico (Nunes et al., 2018). A experiência no campo da extensão permitiu uma aproximação da acadêmica com a realidade prática da saúde ocupacional, ao mesmo tempo, fortaleceu suas habilidades profissionais em áreas como gestão de projetos, comunicação interpessoal e promoção de saúde.

Em suma, o texto “Promoção da Saúde entre Trabalhadores: Um Relato de Experiência” não só representa um marco para os trabalhadores da UEPB, mas também para o desenvolvimento pessoal e profissional da acadêmica envolvida. Ele reforça a compreensão de que ações de saúde no ambiente de trabalho devem ser permanentes e estruturadas. Revela como ao integrar as práticas de cuidado com dinâmicas diárias do ambiente universitário, torna-se possível criar uma cultura de saúde que transcende o cuidado imediato e contribui para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos.

Para o futuro, a continuidade e expansão de projetos como este se mostram fundamentais, pois demonstram a relevância de

intervenções que busquem o equilíbrio entre a saúde física, emocional e o bem-estar no contexto laboral. Nesse sentido, amenizando a busca por álcool e drogas, sabidamente destruidores de sonhos e saúde, o simples fato da existência de uma saída mais promissora para alívio do estresse, possivelmente, promova reflexão do binômio saúde/doença e alternativas viáveis.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência de participação no projeto “intervenção dirigida aos trabalhadores” permitiu refletir acerca da importância de um modelo de saúde ocupacional mais integrado e continuado, no qual ações pontuais de cuidado, semelhantes as realizadas durante as sessões de massoterapia, sejam apenas uma parte de uma abordagem mais ampla e sustentada ao longo do tempo. A adoção de práticas preventivas e a promoção do cuidado contínuo se apresentam como essenciais para garantia da saúde física e mental dos trabalhadores.

Fica evidenciado que a vivência foi uma oportunidade valiosa de transformação para todos os envolvidos, foi possível observar os benefícios tangíveis da massoterapia no contexto universitário, evidenciando a eficácia de práticas de promoção da saúde em ambientes de trabalho e o aprendizado adquirido além dos resultados imediatos.

O projeto demonstrou de forma concreta como a tríade universitária pode ser aplicada na resolução de problemas reais, promovendo a integração entre a teoria acadêmica e as necessidades da comunidade. Nesse sentido, o projeto evidenciou o papel da extensão universitária como ferramenta de transformação social e da necessidade iminente de superar desafios para torná-la de fato, efetiva integralmente.

A intervenção do projeto em foco, com abordagem holística do trabalhador, demonstrou o impacto positivo da massoterapia na redução do estresse e na melhoria das condições de saúde

do trabalhador. De outro modo, revela-se espaço de aprendizado mútuo, no qual tanto os acadêmicos quanto os participantes do projeto se beneficiam de um processo de troca de saberes.

Ademais, mais do que os benefícios diretos da técnica, o projeto trouxe à tona a importância de estruturas permanentes de cuidado com a saúde no ambiente laboral. A prática de autocuidado que, começou a ser mais incorporada pelos trabalhadores, apresenta-se como exemplo de como intervenções desse tipo podem, não apenas oferecer alívio imediato, mas também instigar mudanças de longo prazo nas atitudes em relação a saúde no trabalho e vida pessoal.

REFERÊNCIAS

FREIRE, P. (1996). *Pedagogia do Oprimido*. Rio de Janeiro-RJ: Paz e Terra.

FREITAS, E. M. (2009). Promoção da saúde no ambiente de trabalho: Conceitos e práticas. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 34(1), 25-33.

FREITAS, M. R. (2009). Saúde do trabalhador e o contexto social. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*.

LIMA, J. L., & ALMEIDA, A. M. (2015). O impacto do estresse no ambiente de trabalho e suas consequências para a saúde. *Revista de Psicologia do Trabalho*, 12(3), 102-113.

NUNES, A. C., et al. (2018). Promoção da saúde no ambiente de trabalho: estratégias e desafios. *Saúde e Trabalho*.

NUNES, J. L., et al. (2018). A importância da relação interpessoal na promoção da saúde: Reflexões sobre práticas interativas. *Revista de Educação Popular e Saúde*, 13(4), 90-97.

OMS (1986). *Carta de Ottawa para a Promoção da Saúde*.

PAIM, J. S. (2003). Educação Popular e Saúde. Revista Brasileira de Educação, 8(2), 45-56.

SILVA, A. L., & SANTOS, R. A. (2017). A saúde no trabalho: Estratégias de promoção e prevenção. Revista Brasileira de Saúde Coletiva, 9(2), 102-112.

SILVA, R. L., & SANTOS, M. D. (2017). A importância da promoção da saúde no ambiente de trabalho: um estudo de caso. Revista de Administração e Saúde.

O USO DA MASSOTERAPIA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE TRABALHADORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Jeferson Victor Viana Silva
Heronides dos Santos Pereira
Clésia Oliveira Pachú

INTRODUÇÃO

O trabalho, enquanto atividade essencial para sobrevivência e organização humana, evoluiu de forma significativa ao longo da história, influenciando mudanças sociais, econômicas e tecnológicas que moldam o contexto global na atualidade. Os ofícios, sob a ótica de uma prática social importante pode impactar profundamente a saúde dos indivíduos, desempenhando tanto um papel positivo na promoção do bem-estar quanto sendo um fator de desgaste físico e mental, impactando diretamente a saúde dos indivíduos.

De acordo com Dejourns (2007), o trabalho não se torna inseparável à saúde, pois tem a capacidade de progredir as habilidades humanas, contudo pode causar adoecimento, especialmente

quando as condições laborais se mostram inadequadas a prática. Nesse cenário a promoção da saúde no ambiente de trabalho se torna uma ferramenta para garantir o bem-estar físico e mental dos colaboradores, além de ser um fator chave na prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida laboral.

Pesquisa aponta que ambientes de trabalho saudáveis podem diminuir o absenteísmo, melhorar a produtividade e prevenir problemas de saúde decorrentes de estresse e esforço físico excessivo (Chauhan et al., 2020). No ambiente das universidades públicas, mostra-se comum que os trabalhadores enfrentem sobrecarga de demandas, conflitos organizacionais e deficiências estruturais.

Nesse sentido, os fatores retromencionados contribuem para problemas como a Síndrome de Burnout e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT). Nesse ponto, as práticas integrativas e complementares em saúde se apresentam acessíveis no âmbito laboral com a finalidade de ser uma válvula de escape para toda a pressão que envolve o ambiente das oficialidades. Assim, reduzindo risco de buscas por soluções danosas, como o uso de drogas.

Para Costa e Pereira (2020), a implementação de práticas de saúde no ambiente de trabalho, a exemplo das terapias alternativas e integrativas, tem mostrado positivities na redução do estresse e no aumento do bem-estar dos trabalhadores. Essas métricas contribuem ativamente para promoção de uma cultura organizacional que zele a condição saudável do trabalhador, obtendo impactos diretos na saúde física e mental dos colaboradores.

Determinadas técnicas de massagem, como a massagem laboral, fazem parte das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e podem ser realizadas por indivíduos treinados, mesmo sem formação técnica formal. Quando aplicadas com responsabilidade e sob supervisão, essas práticas são consideradas seguras e facilmente adaptáveis a diversos cenários (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018).

Assim, o presente texto compartilha as vivências e os aprendizados do projeto “intervenção dirigida a trabalhadores” vinculado ao Programa Educação e Prevenção ao uso de álcool, tabaco e outras drogas da Universidade Estadual da Paraíba (PEPAD/UEPB) voltado à promoção da saúde de trabalhadores em uma universidade pública, destacando os contextos, os desafios enfrentados e as estratégias adotadas. Objetivou-se relatar a experiência relacionada ao uso da massoterapia na promoção da saúde de trabalhadores em uma universidade pública.

METODOLOGIA

O presente relato descreve a experiência vivenciada durante o desenvolvimento do projeto “intervenção dirigida a trabalhadores” vinculado ao Programa Educação e Prevenção ao uso de álcool, tabaco e outras drogas da Universidade Estadual da Paraíba (PEPAD/UEPB). Trata-se de atividade de extensão universitária voltado à promoção da saúde ocupacional, realizado em uma universidade pública no interior da Paraíba. As atividades foram desenvolvidas por discentes vinculados ao referido Programa institucional, no período de abril a novembro de 2024.

O uso de metodologia ativa do tipo Aprendizagem Baseada em Problemas conduziu a oferecer frente à necessidade de promover saúde buscando evitar comportamento de risco, como o uso de álcool e drogas, a utilização de práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) do tipo massoterapia. Participaram da ação servidores técnico-administrativos, docentes da instituição e prestadores de serviços que desejassem reduzir o estresse por meio da referida técnica aplicada de 10 a 15 minutos.

A massoterapia foi escolhida pela facilidade de implementação e execução no ambiente de trabalho, podendo ser realizada nos intervalos ou ao fim da jornada. Acrescenta-se ainda, como positivo, não exigir o uso de cosméticos e não necessitar se despir, apresentando-se a massoterapia em ambiente laboral como intervenção

prática e acessível. A massagem se mostra capaz de proporcionar benefícios como alívio de dores musculares, melhora na postura e ativação da circulação, sendo assim, um dos facilitadores para redução do estresse.

Os atendimentos foram realizados em espaços silenciosos e previamente organizados no interior da sede provisória do setor administrativo da Universidade Estadual da Paraíba, externo ao campus universitário, garantindo conforto e acessibilidade aos participantes. Para a realização das atividades foram utilizadas duas cadeiras do tipo Quick e duas macas portáteis, ampliando as opções para possibilitar o trabalhador estar mais confortável.

Foram anotadas as afirmações dos assistidos buscando compreender os efeitos da intervenção na percepção dos trabalhadores no tocante ao bem-estar físico e emocional. A escala de Likert se apresenta amplamente utilizada para medir atitudes e opiniões, consistindo em uma série de afirmações nas quais os respondentes indicam seu grau de concordância ou discordância em um formato ordinal (Likert, 1932). A massoterapia possibilitou integrar a promoção da saúde no ambiente laboral e fomentou reflexões acerca da importância de estratégias de cuidado voltadas aos trabalhadores de universidades públicas no tocante a promoção de saúde e prevenção a comportamentos de risco, como o uso de álcool e drogas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente experiência iniciou a partir da abertura do edital para participação em projeto institucional de uma universidade pública no interior da Paraíba que busca promover saúde. Após o processo seletivo, houve uma aproximação a respeito de como levar adiante um projeto de extensão que ocorre de forma semanal e busca promover saúde por meio da redução do estresse utilizando a massoterapia como técnica de alívio de dores físicas e mentais junto aos trabalhadores dessa instituição.

O edital foi superado e com ele, a responsabilidade missionária de promover saúde em um ambiente onde a produção/resultados se apresentam planejados em primeira ordem e o corpo do indivíduo em sua condição de saúde, mental, social e físico, perdem sua valorização principal. A promoção da saúde no ambiente de trabalho representa uma estratégia essencial para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos trabalhadores, contribuindo para prevenção de doenças e aumento da produtividade.

Nesse contexto, a massoterapia surge como uma prática integrativa e complementar em saúde, promovendo relaxamento, alívio do estresse e melhora das condições musculoesqueléticas. O trabalho visualizado por quem não está inserido no contexto pode parecer uma realidade normal na vida do ser humano, todavia, viver em uma bolha que distancia a realidade dos conceitos como paralelismo claro. É impensável poder passar 8 horas do dia em seu exercício com pausas de minutos para condições básicas, em cadeiras desconfortáveis e com uma lista enorme de resultados a serem obtidos.

De acordo com dados da Previdência Social, grande parte dos afastamentos do trabalho no Brasil está relacionada a transtornos mentais e comportamentais, como depressão e ansiedade, frequentemente desencadeados por condições de trabalho marcadas por pressão excessiva, cobrança de metas e ambientes organizacionais pouco saudáveis (BRASIL, 2023). Tal cenário, possibilitou que o profissional diante do projeto tivesse uma experiência que vai além das perspectivas de saúde e perpassam para uma barreira de desenvolvimento humanitário.

De certo, nenhum público foi tão cuidadoso conosco, e tiveram tanto ímpeto nas ações, quanto os trabalhadores. A importância que depositavam diante da presença as duas sessões semanais, com duração de 10 a 15 minutos, perpassam extensionistas, executores de um projeto a uma **condição de missionários da saúde no ambiente laboral. O significado desse resultado, é uma opção importante** no equilíbrio da busca pelo bem-estar em meio ao turbilhão de emoções que afetam a vida dos colaboradores, traduz-se

no aprendizado da técnica, comunicação, relação interpessoal e segurança.

De acordo com Franco (2016), a extensão universitária oferece um espaço de aprendizado prático que possibilita ao estudante integrar teoria e prática, além de desenvolver competências técnicas, sociais e cidadãs que contribuem para sua formação integral. Assim, cada história contada, massagem realizada e desenvolvimento pessoal em ambiente laboral, proporcionados por meio da intervenção dirigida, sobrepõe-se o papel da formação universitário em nossas carreiras profissional. Nesse contexto, reunir teoria e prática por meio da vivências, promove a formação diferenciada do futuro profissional que obtém autonomia, condição importante no desenvolvimento pessoal e laboral.

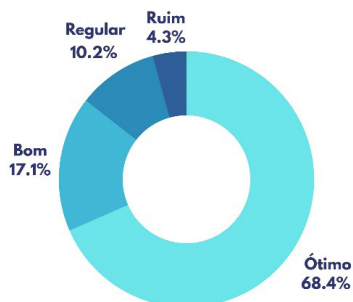
Merhy (2002) destaca a humanização no cuidado à saúde envolvendo o reconhecimento do paciente como um sujeito integral, valorizando sua singularidade e promovendo uma relação ética e empática entre profissionais e usuários dos serviços de saúde, tendo assim, uma importância gigante na formação.

Durante as ações foi perguntado e anotado acerca do impacto da massoterapia no dia a dia dos servidores públicos e relevância da prática. Para tanto, a escala de Likert, método que define os níveis de satisfação ou percepção acerca de determinados pontos, funcionando como medidor do nível de relaxamento do indivíduo após a sessão de massoterapia.

Quando finalizada a massagem relaxante foi discutido acerca do norte do projeto “levando em consideração a prática da massoterapia, como se encontra seu nível de relaxamento após sessão?”, diante das respostas ótimo, bom, regular e ruim. Assim foram anotadas as respostas aos 192 atendimentos realizados e registrados no ano de 2024, 68,4% dos atendimentos apresentaram, após a sessão uma melhora significativa (ótima) no nível de relaxamento em contraste ao momento anterior da massoterapia. Soma-se ainda, 17,1% apresentaram níveis bons de melhora, 10,2% índice regular e 4,3% não apresentaram melhoras na percepção de relaxamento, como indica o Gráfico 1.

Gráfico 1: O Índice referente ao nível de relaxamento após massoterapia

RELAXAMENTO APÓS MASSOTERAPIA



Fonte: O Autor, 2024.

Na totalidade, dos 192 atendimentos, 73% dos trabalhadores que participaram das intervenções, eram do sexo feminino, enquanto 27% do público masculino, corroborando com a literatura científica onde estudos demonstram que as mulheres recorrem aos serviços de saúde com maior regularidade. Esse fato podendo ser atribuído a diversos fatores, destacando-se a tendência de pessoas do sexo feminino se preocuparem mais com o autocuidado e manutenção da saúde.

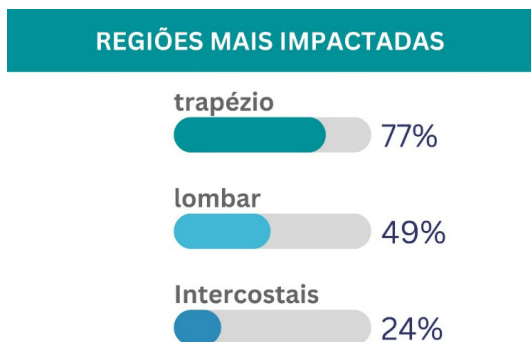
Soma-se ainda, maior propensão a buscar serviços de saúde para ações preventivas, como consultas periódicas e exames. Outro ponto importante são as influências culturais e sociais, muitas vezes, reforçam a ideia de mulheres zelarem pela sua saúde de forma contínua. Esse comportamento, também moldado por padrões de gênero, associam as mulheres à responsabilidade pelo cuidado da família, podendo ampliar sua participação no uso dos serviços de saúde (Minayo, 2017).

Outra perspectiva importante, foi conhecer o mapa em porcentagem das localizações que mais foram citadas pelos trabalhadores, como sendo pontos de incômodo e tensionados, referindo a

uma condição que um músculo está contraído de forma contínua ou excessiva, resultando em rigidez, desconforto ou dor. As regiões mais citadas como áreas de tensão muscular foram o trapézio, lombar e intercostais, sendo o trapézio a região mais mencionada, com 77% dos trabalhadores relatando desconforto ou rigidez nessa área, seguido pela lombar com 49% das menções, como retratados no Gráfico 2.

Os músculos intercostais também foram apontados como tensos por uma parte significativa da amostra, embora com uma frequência um pouco menor. Esses resultados indicam que as tensões musculares nas regiões superior e inferior das costas, bem como na região torácica, mostram-se como comuns entre os trabalhadores, refletindo possivelmente a combinação de esforço físico, postura inadequada e fatores emocionais relacionados ao ambiente de trabalho.

Gráfico 2: Regiões de dor descritas pelos trabalhadores durante as sessões



Fonte: O autor, 2024.

A postura em ambiente de trabalho tem sido crucial para prevenção de lesões musculoesqueléticas e na promoção de saúde de trabalhadores. A adoção de posturas corretas ajuda a evitar problemas de coluna, tensão muscular e fadiga, aspectos comuns

em ambientes laborais, onde o esforço físico ou a permanência em posições inadequadas se apresentam constante. Além disso, a ergonomia desempenha papel fundamental ao identificar e corrigir condições que podem ser prejudiciais a saúde, promovendo um ambiente de trabalho mais seguro e saudável (Assunção; Lima, 2011).

CONCLUSÃO

O presente relato de experiência relacionado ao uso da massoterapia na promoção da saúde de trabalhadores em uma universidade pública evidenciou uma estratégia eficaz na promoção da saúde dos trabalhadores da universidade pública, contribuindo de forma direta para a formação humana e acadêmica dos envolvidos e promovendo o desenvolvimento de competências do âmbito técnico e social.

Ficou evidenciado que a massoterapia contribui para melhorar a vida do trabalhador e relação mais harmoniosa no ambiente, aponta-se que deverão ser melhor assistidos em sua condição de saúde física, mental e social, conforme preconiza a Política Nacional de Promoção da Saúde. A promoção da saúde se apresenta como prática transformadora do trabalho demonstrando potencial para o aumento do bem-estar e construção da cultura de prevenção a doenças no ambiente organizacional.

Fica demonstrado os benefícios substanciais da massoterapia na redução do desconforto físico provocado pelas atividades laborais, como dor muscular e tensões. Assim, amenizando o nível de estresse e funcionando como determinante do aumento do nível de bem-estar, evitando a busca em saídas que possam promover riscos a saúde, como o uso de álcool e drogas. Por fim, pode-se afirmar que o uso da massoterapia na promoção da saúde de trabalhadores de uma universidade pública deve ser ampliado diante dos efeitos positivos observados.

REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, Ada Ávila. LIMA, Francisco de Paula Antunes. A Contribuição da Ergonomia Para a Identificação, Redução e Eliminação da Nocividade do Trabalho.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Atitude de Ampliação de Acesso. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em: 29 nov. 2024.

BRASIL. Previdência Social. Afastamento por transtornos mentais e comportamentais. 2023. DISPONÍVEL EM [HTTPS://WWW.COFFEN.GOV.BR/AFATAMENTOS-POR-DONÇAS-MENTAIS-SOBEM-QUASE-2000](https://www.coffen.gov.br/afatamentos-por-doncas-mentais-sobem-quase-2000). ACESSO EM 29 NOV. 2024.

CHAUHAN, S.; VYAS, R.; SHARMA, A. Health promotion and well-being at the workplace: a comprehensive approach. International Journal of Occupational Safety and Health. v. 10, n. 1, p. 12-22, 2020.

COSTA, L. F.; PEREIRA, R. S. Estratégias de promoção de saúde no ambiente laboral: o papel das terapias integrativas. 2. ed. São Paulo: ed. saúde, 2020.

DEJOURS, C. A Banalização da injustiça social. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2007.

FRANCO, J. P. Extensão universitária e a formação integral do estudante: uma análise prática. São Paulo: Editora Acadêmica, 2016.

LIKERT, R. A. Technique for the measurement of attitudes. Archives of Psychology, v. 22, n. 140, p. 1-55, 1932.

MERHY, E. E. SAÚDE: A Cartografia do trabalho vivo. São Paulo: Hucitec, 2002.

MINAYO, M. C. S. Adolescência, uso de álcool e drogas e vulnerabilidade social. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n. 11, p. 4303-4312, 2020.

PACHECO, M. S.; SILVA, J. R. Prevenção ao uso de drogas: um enfoque escolar. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 15, n. 2, p. 205-217, 2019.

EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA ACERCA DA DEPENDÊNCIA QUÍMICA E AS MÍDIAS SOCIAIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Victor de Andrade Nascimento
Maria Salete Vidal da Silva
Clesia Oliveira Pachú

INTRODUÇÃO

A extensão universitária constitui um dos pilares fundamentais do ensino superior brasileiro, integrando ensino e pesquisa em ações voltadas às demandas da sociedade. Sua importância reside na capacidade de aproximar o conhecimento produzido no ambiente acadêmico as comunidades, promovendo transformações sociais significativas. No campo da educação em saúde, a extensão universitária desempenha um papel crucial, permitindo a reflexão e sensibilização acerca de temas de grande relevância social, como a dependência química.

A dependência química se apresenta como uma condição multifatorial que engloba aspectos biológicos, psicológicos, sociais e culturais, envolvendo o consumo de substâncias psicoativas, como álcool, tabaco e drogas ilícitas. Esse problema de saúde pública se

apresenta como desafio complexo que vai desde a prevenção do uso precoce de substâncias até o tratamento, a promoção de saúde mental e a reinserção social dos indivíduos afetados. Particularmente preocupante se apresenta o consumo de álcool e outras drogas durante a adolescência, uma fase marcada por transformações e vulnerabilidades que aumentam o risco de comportamentos prejudiciais (OMS, 2018).

Nesse sentido, nos últimos anos, o advento e a popularização das mídias sociais ampliaram de forma significativa as formas de interação e comunicação entre os adolescentes e jovens, mas também trouxeram novos problemas de ordem pública. As plataformas digitais com frequência apresentam conteúdos que romantizam ou normalizam o uso de substâncias, influenciando comportamentos de risco entre os adolescentes. Essa relação evidencia a necessidade de ações educativas e preventivas que abordem de forma crítica e interdisciplinar o impacto das mídias sociais na saúde dos jovens (Minayo, 2020).

A iniciativa abordou a temática da dependência química, com destaque para influência das mídias sociais no consumo de álcool entre adolescentes, buscando promover a sensibilização, o senso crítico e a adoção de práticas preventivas entre escolares de ensino fundamental e médio de uma escola pública da Paraíba. O presente texto objetivou relatar a experiência de extensão universitária acerca da dependência química e as mídias sociais.

METODOLOGIA

Trata-se de relato de experiência universitária no tocante a dependência química e as mídias sociais desenvolvido no período de abril a dezembro de 2024 na Escola Ademar Veloso da Silveira, situada no bairro de Bodocongó, em Campina Grande, Paraíba. Para realização das intervenções foi utilizada metodologia ativa do tipo problematização durante a execução do projeto “Ações educativas em saúde: www.circularsaude.uepb.edu.br” vinculado ao Programa

Educação e Prevenção ao uso de álcool, tabaco e outras drogas da Universidade Estadual da Paraíba (PEPAD/UEPB). Foram utilizadas dinâmicas e rodas de conversa com estudantes do ensino médio presentes na sala de aula no período diurno quando da realização das atividades, terças e quintas-feiras

Na primeira etapa do projeto foi realizada reunião com a direção da escola a fim de obter informações da escola, do corpo de professores e dos escolares. Em seguida, traçou-se a forma de trabalho com adolescentes, sejam dinâmicas com o uso de músicas de cantores que trazem mensagem jovial como “bomba de ciroc” e “vô tô estourado” visando aproximar os escolares a percepção crítica da mensagem ouvida e a informação advindas das letras, somado a rodas de conversa. Buscando sensibilizar e educar os adolescentes acerca dos riscos associados à dependência química, com foco específico no impacto das mídias sociais na normalização e incentivo ao consumo de álcool.

Nesse contexto, inicialmente, buscou-se levantar o conhecimento prévio dos estudantes acerca da dependência química e a influência das redes sociais. Essa etapa permitiu identificar percepções, lacunas de conhecimento e possíveis comportamentos de risco. Foram realizadas rodas de conversa interativas abordando dados epidemiológicos, consequências do consumo precoce de álcool e exemplos de como as mídias sociais podem influenciar comportamentos.

Em paralelo, promoveram-se dinâmicas de grupo que estimularam a participação ativa dos adolescentes, incentivando reflexões críticas e compartilhamento de experiências. Os participantes receberam materiais informativos, panfletos e cartilhas, que reforçavam os conteúdos discutidos. Esses materiais foram elaborados de maneira atrativa, utilizando linguagem acessível e exemplos próximos à realidade dos adolescentes, por fim, realizou-se avaliação acerca de dependência química e mídias sociais buscando ter ciência da percepção e sugestões para futuras ações.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades realizadas na Escola Ademar Veloso da Silveira geraram resultados expressivos para comunidade assistida que pôde refletir acerca da necessidade de percepção crítica do envolvimento da dependência química e mídias sociais, visualizada por meio da participação ativa dos escolares nas rodas de discussão. Além do engajamento dos professores em prolongarem o diálogo acerca dos riscos associados a dependência química e a influência das mídias sociais no consumo de álcool e drogas.

Evidencia-se a eficiência quando se percebe que o futuro graduando se sente seguro e confortável na condução da abordagem metodológica adotada. No início do desenvolvimento das atividades do projeto a timidez e dúvidas na maneira de proceder diante da comunidade se fazia evidente e o desejo de participar de forma ativa era inferior ao receio. Após um mês de atividades ocorreu uma mudança substancial na compreensão de como lidar com escolares e ocorreu a introdução de novas atividades não previstas anteriormente no cronograma.

Quando iniciadas as ações do projeto, cerca de 70% dos participantes afirmaram nunca ter refletido acerca de como os conteúdos digitais podem influenciar comportamentos relacionados ao consumo de álcool e drogas. Após as ações, esse índice foi reduzido para 15%, indicando que 85% dos estudantes passaram a reconhecer os perigos da romantização do uso de álcool e outros comportamentos prejudiciais promovidos pelas mídias sociais, ficando demonstrada a efetividade da sensibilização.

Nesse sentido, fica evidenciado o poder do engajamento dos participantes diante da troca de experiências durante as dinâmicas e rodas de conversa demonstrando interesse em compartilhar experiências pessoais e discutir situações vivenciadas em suas rotinas, muitas delas, relacionadas a exposição a publicidades e postagens que incentivam o consumo de álcool e drogas. Essa troca de experiências permitiu um aprendizado coletivo, no qual os participantes

não apenas absorveram os conteúdos apresentados, mas também contribuíram para construção de um espaço de reflexão crítica.

Um exemplo marcante se deveu a depoimentos de alguns estudantes que relataram situações onde amigos e familiares foram influenciados por conteúdo das redes sociais. Esse tipo de relato reforçou a relevância do projeto para abordar questões reais e próximas à vivência dos participantes, além do aumento do conhecimento, os resultados apontaram indícios de mudanças comportamentais promissoras.

Os escolares expressaram a intenção de evitar conteúdo que normalizem o consumo de álcool e firmaram o compromisso de promoverem diálogos com amigos e familiares acerca dos riscos associados a esses comportamentos. Em particular, cerca de 60% dos participantes afirmaram que pretendem reduzir o tempo gasto em redes sociais que promovem estilos de vida prejudiciais ou normalizam o uso de substâncias psicoativas. Essa informação sugere que a sensibilização não se limitou a reflexão, mas influenciou diretamente a forma como os adolescentes pretendem interagir com as mídias digitais no futuro.

As rodas de discussão contribuíram para o fortalecimento da capacidade crítica dos estudantes em relação ao consumo de informações digitais. Muitos participantes relataram ter adquirido uma visão mais atenta e analítica no tocante a forma como publicidades e influenciadores digitais promovem produtos como bebidas alcoólicas. Além disso, alguns mencionaram que, antes da ação do projeto, observavam essas propagandas como inofensivas. No entanto, após a intervenção, passaram a perceber como esses conteúdos podem mascarar os riscos reais do consumo de substâncias psicoativas, especialmente para adolescentes.

A ação também beneficiou a comunidade escolar de maneira mais ampla. Professores relataram que os temas abordados durante as atividades geraram discussões entre os alunos mesmo após o término do projeto, indicando que os conteúdos trabalhados repercutiram no ambiente escolar. Além disso, a escola demonstrou

interesse em replicar a iniciativa, ampliando seu alcance para outros grupos e faixas etárias.

Os resultados observados estão em consonância com estudos que apontam a eficácia de intervenções educativas participativas para prevenção de comportamentos de risco entre adolescentes. Destaca-se que, ações realizadas no ambiente escolar, têm um papel essencial na promoção de saúde, especialmente quando combinam informação com diálogo e atividades interativas.

O envolvimento ativo dos participantes é um fator-chave para o sucesso de iniciativas como esta, já que permite a construção de reflexões mais profundas e relevantes para o público-alvo. De outro modo, apesar dos resultados positivos, a experiência evidenciou alguns desafios, como a dificuldade inicial de engajar determinados grupos de estudantes, especialmente aqueles mais tímidos ou menos propensos a participação de discussões.

No entanto, a utilização de dinâmicas de grupo e a abordagem acolhedora dos facilitadores contribuíram para superar essas barreiras, garantindo que todos tivessem a oportunidade de expressar suas opiniões e vivências. De forma geral, os resultados e discussões apontam que o projeto cumpriu seu objetivo de sensibilizar os adolescentes, reforçando a importância de ações educativas no ambiente escolar como estratégia eficaz para abordar questões complexas, como dependência química e mídias sociais, e promover transformações positivas na comunidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente relato de experiência na extensão universitária versando acerca da dependência química e as mídias sociais desenvolvido na Escola Ademar Veloso da Silveira reafirma a necessidade de sensibilizar adolescentes acerca dos riscos da dependência química e a influência negativa das mídias sociais. Nesse sentido, o fortalecimento do protagonismo juvenil e estímulo a reflexões críticas remete a relevância e o impacto social da extensão universitária,

destacando-os como ferramenta essencial na promoção de educação em saúde.

Para além dos benefícios diretos aos escolares, a iniciativa também proporcionou aprendizados significativos para graduandos e profissionais da escola envolvidos nas intervenções. A interação com a comunidade permitiu uma compreensão mais ampla das demandas sociais e desafios relacionados à promoção de saúde, ampliando perspectivas e contribuindo para a formação de profissionais mais sensíveis e preparados para atuar em contextos diversos.

Por fim, esta experiência se destacou pela importância de consolidar parcerias entre instituições de ensino, comunidade e profissionais de diferentes áreas, promovendo abordagens interdisciplinares e colaborativas para enfrentamento de questões sociais complexas, como a relação da dependência química e as mídias sociais. Espera-se ter contribuído para visão crítica reflexiva dos escolares e futura replicação a projetos que fortaleçam a conexão entre universidade e comunidades, contribuindo para construção de uma realidade mais saudável, consciente e solidária.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Política Nacional sobre Drogas. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

FERREIRA, A. C. et al. O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes. *Revista Brasileira de Saúde Digital*, v. 12, n. 3, p. 45-59, 2020.

MINAYO, M. C. S. Adolescência, uso de álcool e drogas e vulnerabilidade social. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n. 11, p. 4303-4312, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Relatório Global sobre o Consumo de Álcool e Saúde. Genebra: OMS, 2018.

PACHECO, M. S.; SILVA, J. R. Prevenção ao uso de drogas: um enfoque escolar. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 15, n. 2, p. 205-217, 2019.

PAIVA, F. S. et al. Promoção da saúde e prevenção ao uso de álcool em adolescentes. *Saúde e Sociedade*, v. 29, n. 4, p. 1-10, 2020.

SILVA, R. G. et al. Influência das mídias digitais no comportamento juvenil. *Revista Psicologia em Estudo*, v. 24, n. 3, p. 56-72, 2021.

VIEIRA, S. F. Reinserção social e tratamento de dependentes químicos: desafios e perspectivas. *Revista de Saúde Pública*, v. 54, n. 3, p. 1-8, 2021.

SOBRE OS AUTORES

Ana Clara de Queiroz Souza, graduanda de enfermagem, bacharelado, pela Universidade Estadual da Paraíba-UEPB Campus I, dedica-se à prevenção ao uso de drogas.

Andrey Gabriel Diniz Silva, graduando em farmácia, pela Universidade Estadual da Paraíba-UEPB Campus I, trabalha com o consultório farmacêutico itinerante.

Bárbara Pinheiro Araújo, graduanda em farmácia, pela Universidade Estadual da Paraíba-UEPB Campus I, trabalha com o consultório farmacêutico itinerante.

Beatriz Macedo Ignácio Ferreira, graduanda em Educação Física, licenciatura, pela Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, explora a integração entre educação, saúde e cultura.

Brenda Caetano de Azevedo, graduanda em enfermagem, bacharelado, pela Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, foca seus estudos em doenças crônicas não transmissíveis.

Clésia Oliveira Pachú, professora doutora do Departamento de Farmácia da Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, líder de grupo de Pesquisa e estudos em saúde/doença e direitos sociais

(GEPSADDS/UEPB/CNPQ); coordena o Núcleo de Educação e Atenção à Saúde (NEAS/UEPB) e o Programa Educação e Prevenção ao uso de álcool, tabaco e outras drogas (PEPAD/UEPB), estágio pós-doutorado em Neurociência Cognitiva e Comportamento na Universidade Federal da Paraíba.

Eduardo Lira de Assis, professor do Departamento de Biologia da Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, Campina Grande, Paraíba. Membro do Núcleo de Educação e Atenção à Saúde (NEAS/UEPB) e o Programa Educação e Prevenção ao uso de álcool, tabaco e outras drogas da Universidade Estadual da Paraíba (PEPAD/UEPB).

Eliana Vieira Maia, professora doutora do Departamento de Farmácia da Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, Campina Grande, Paraíba. Membro do Programa Educação e Prevenção ao uso de álcool, tabaco e outras drogas da Universidade Estadual da Paraíba (PEPAD/UEPB).

Gabriel Medeiros Pereira, graduando em Educação Física, licenciatura, pela Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, desenvolve projetos que conectam educação, saúde e cultura.

Heronides dos Santos Pereira, professor doutor do Departamento de Farmácia da Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, Campina Grande, Paraíba. Membro do Núcleo de Educação e Atenção à Saúde (NEAS/UEPB) e o Programa Educação e Prevenção ao uso de álcool, tabaco e outras drogas da Universidade Estadual da Paraíba (PEPAD/UEPB).

Jeferson Victor Viana Silva, graduando em Educação Física, Licenciatura, pela Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, atua em intervenções voltadas à melhoria da qualidade de vida de trabalhadores.

Layany Alves da Silva, graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, investiga e realiza intervenções voltadas à saúde dos trabalhadores.

Lívia Maria Oliveira Santos, graduanda em enfermagem, bacharelado, pela Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, atua em intervenções voltadas a dependentes químicos de Campina Grande.

Luana Taynara Sousa Ramos, graduanda em enfermagem, bacharelado, pela Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, avalia doenças crônicas não transmissíveis.

Maria Bianca Antunes Rodrigues, graduanda em enfermagem, bacharelado, pela Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, enfatiza a prevenção ao uso de drogas.

Maria do Socorro Rocha de Melo Peixoto, professora doutora do Departamento de Farmácia da Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, Campina Grande, Paraíba. Membro do Núcleo de Educação e Atenção à Saúde (NEAS/UEPB) e o Programa Educação e Prevenção ao uso de álcool, tabaco e outras drogas da Universidade Estadual da Paraíba (PEPAD/UEPB).

Maria Salete Vidal da Silva, professora mestre do Departamento de Comunicação Social da Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, Campina Grande, Paraíba. Membro do Núcleo de Educação e Atenção à Saúde (NEAS/UEPB) e o Programa Educação e Prevenção ao uso de álcool, tabaco e outras drogas da Universidade Estadual da Paraíba (PEPAD/UEPB).

Maria Vitória da Silva Ribeiro, graduanda em Fisioterapia, pela Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, trabalha com a temática integração entre educação, saúde e cultura.

Mateus Lucas da Silva Lima, graduando em Ciências Biológicas – Licenciatura pela Universidade Estadual da Paraíba (Campus I), desenvolve estudos e ações voltados para a construção de ambientes 100% livres de fatores que conduzem à dependência química,

atuando também na prevenção ao uso de drogas em instituições públicas.

Victor de Andrade Nascimento, graduando em Ciências Biológicas, licenciatura, Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, trabalha com informações em saúde no meio digital.

Sobre o livro

Projeto Gráfico e Editoração	Leonardo Araújo
Capa	Lediania Costa
Formato	15 x 21 cm
Mancha Gráfica	11 x 16,8 cm
Tipologias utilizadas	Caladea 11 pt

A tríade universitária, legal e efetivamente indissociável, em sua natureza interdisciplinar e extramuros remete a extensão universitária. As experiências de educação em saúde vivenciadas em comunidade sob a orientação de docentes, reverbera no protagonismo do futuro profissional atento as demandas sociais por meio do compartilhamento do conhecimento e aprendizado do saber/fazer, de um público amplo, difuso e heterogêneo. A descoberta de novos caminhos e a sensibilização do autocuidado em saúde se mostrou desafiadora, fazendo-se necessário novas inserções da universidade na comunidade.