

PREVENÇÃO DE SAÚDE E PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR

Lilian Pommer¹
Ana Luiza Barbosa De Oliveira²
Gabriel Calebe Alves Ferreira²
Izadora Alves Pereira Da Silva²
Luísa Fernandes Infantino²
Mariana De Ávila Ferreira²
Miguel De Muis Neto²
Sara América Ajala Trevisan²

O conceito de saúde foi amplamente discutido e modificado nas últimas décadas, o que causou uma série de alterações nas políticas e ações que visam a promoção da saúde pública¹. Nesse sentido, percebe-se que em um retrospecto do contexto brasileiro, o cuidado à saúde antes segregado por meio da medicina liberal, médicos europeus vinham para o Brasil para tratarem as elites brasileiras, e pelo curandeirismo, que possuía raízes místicas/religiosas e era exercido nas camadas populares da sociedade¹ agora é pautado na integralidade, universalidade e equidade, sendo estes os princípios norteadores do Sistema Único de Saúde (SUS), instrumento que revolucionou a saúde brasileira e foi regulamentado por meio das Leis Orgânicas nº 8.080/90² e nº 8.142/90³.

Essa mudança acompanha a definição ampliada da Organização Mundial da Saúde, a qual definiu saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade”⁴. Essa concepção reforça a relevância das unidades básicas no cuidado integral e nas ações voltadas à melhoria dos determinantes sociais da saúde⁴.

Assim, este projeto de extensão propõe ações educativas e interventivas no território, alinhadas às diretrizes do SUS e aos princípios extensionistas, promovendo melhorias concretas na saúde e no bem-estar da população local, bem como a equipe.

O projeto de extensão universitária é composto por ações processuais e contínuas, de caráter educativo, social, cultural e tecnológico, desenvolvidas com objetivos

¹ Docente do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG. Especialista em Urgência e Emergência. Graduada em Enfermagem.

² Discente do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

específicos. Conforme a política de extensão, essas ações buscam integrar, de forma interativa e comunitária: ensino, pesquisa e extensão, promovendo a interação da universidade com a sociedade⁵.

No curso de Medicina do UNIVAG, essa diretriz é aplicada por meio da disciplina Programa Extensionista Integrador (PEI), com atividades desenvolvidas na Atenção Básica (Unidade da Saúde e da Família) de integração entre teoria e prática. Nessas ações, os estudantes realizam a observação da realidade e identificação dos pontos-chave, ouvindo a comunidade e a equipe de saúde para identificar problemas prioritários e viáveis de intervenção⁵.

Durante as atividades extensionistas realizadas na USF Margarida Pereira Tavares, no bairro Jardim Manaíra, em Várzea Grande/MT, foi identificado que um dos principais problemas é o conhecimento limitado da população sobre saúde, bem-estar e parâmetros normais de saúde. A partir disso, houve a aplicação à realidade e o projeto passou a utilizar a educação em saúde como estratégia de intervenção, voltada tanto aos profissionais quanto à comunidade.

O presente trabalho tem o objetivo promover a educação em saúde junto à população adscrita e aos profissionais que atuam nessa unidade básica de saúde, por meio de ações de conscientização acerca dos parâmetros normais dos sinais vitais e de sua importância para a saúde e o bem-estar.

Trata-se de um projeto de extensão curricular desenvolvido por acadêmicos de Medicina da primeira etapa, realizado durante o primeiro semestre do ano de 2025, na área de abrangência da Unidade de Saúde da Família (USF) Margarida Pereira Tavares, situada no bairro Jardim Manaíra, em Várzea Grande/MT.

Para sua execução, foi utilizada a metodologia do Arco de Maguerez, a qual se estrutura em cinco etapas: observação da realidade, definição dos pontos-chave, teorização, elaboração de hipóteses de solução e aplicação à realidade.

A identificação do perfil da população adscrita foi realizada por meio de atividades extensionistas na referida unidade, incluindo visitas domiciliares, triagens e alimentação do sistema de cadastramento.

A partir dessas observações, evidenciou-se uma defasagem no conhecimento acerca dos parâmetros normais dos sinais vitais, tanto por parte da população quanto dos agentes comunitários de saúde, especialmente no que diz respeito ao cuidado com o

próprio bem-estar. Tais questões foram delimitadas como pontos-chave para execução das atividades extensionistas.

A etapa de teorização foi desenvolvida com base em buscas e revisão de artigos científicos, periódicos e manuais do Ministério da saúde, os quais fundamentaram a produção de materiais educativos confeccionados pelos estudantes para fins de orientação da comunidade. Essa parte do Arco de Maguerez compõe o conhecimento teórico que embasa o projeto extensionista.

A hipótese de solução foi elaborada após a discussão dos pontos-chave e da busca teórica. Ela foi estruturada por meio da ferramenta 5W2H, que contém seus valores, agentes, ações e modos de execução e, em seguida, ocorreu a aplicação à realidade por meio de três ações:

Panfletagem (atividade 1)

Foram elaborados panfletos informativos contendo os parâmetros normais de glicemia, pressão arterial e temperatura corporal. Esses materiais foram distribuídos e explicados pelos estudantes aos usuários presentes na unidade de saúde durante os dias de atividades extensionistas.

Ação com os agentes comunitários de saúde e os profissionais de saúde da unidade (atividades 2 e 3)

Foi realizada uma atividade coletiva com o objetivo de conscientizar tanto os profissionais quanto a população sobre a importância do bem-estar para uma boa dinâmica de trabalho e vida cotidiana. Além disso, foram repassadas informações sobre os parâmetros normais dos sinais vitais.

Programação das ações:

07h20 – Aferição da pressão arterial e glicemia capilar;

07h50 – Sessão de alongamento guiada por música, com cinco movimentos previamente selecionados:

08h10 – Coffee-break com os ACS e os profissionais de saúde.

08h40 – Nova aferição dos sinais vitais.

09h – Entrega dos panfletos com os parâmetros normais dos sinais vitais aos profissionais, acompanhada de orientação.

PANFLETAGEM

No dia 23/05/2025, foi realizada uma ação de educação em saúde na Unidade de Saúde da Família (USF) Margarida Pereira Tavares, por meio da entrega de panfletos informativos aos usuários que aguardavam atendimento na recepção. O material continha informações sobre os parâmetros normais de temperatura, pressão arterial e glicemia, com o objetivo de promover o conhecimento e a conscientização da população sobre seus próprios indicadores de saúde.

Foram impressos 100 panfletos para a atividade. No entanto, devido ao pequeno número de pacientes presentes no dia, houve uma considerável sobra de material. Diante disso, a equipe optou por realizar a distribuição restante nos dias 06/06/2025 e 13/06/2025, durante outras atividades extensionistas desenvolvidas na mesma unidade.

De forma geral, observou-se boa adesão da população à proposta, evidenciada pela escuta atenta dos participantes durante as explicações fornecidas pelos acadêmicos sobre os parâmetros normais de glicemia, pressão arterial e temperatura. Além disso, os panfletos foram bem recebidos, contribuindo para o reforço das informações e possibilitando consulta posterior pelos usuários.

AFERIÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL E GLICEMIA DOS AGENTES COMUNITARIOS DE SAÚDE.

No dia 06/06/2025, o grupo realizou uma ação voltada ao monitoramento dos parâmetros hemodinâmicos e glicêmicos dos Agentes Comunitários de Saúde (ACS). A atividade teve início às 07:30 na sala de coleta, contando com a participação de 14 ACS e do segurança da unidade.

A dinâmica começou com a organização do espaço destinado aos procedimentos, dispondo dos materiais necessários, como estetoscópios, esfigmomanômetros, lancetas, fitas reagentes para glicemia, algodão e álcool. Inicialmente, foi feita uma breve explicação aos profissionais sobre o desenvolvimento da atividade, esclarecendo dúvidas quanto aos procedimentos que seriam realizados.

O procedimento consistiu na aferição da pressão arterial e na medição da glicemia capilar em dois momentos: em jejum e no período pós-prandial. Inicialmente, todos os participantes foram orientados a comparecer em jejum para a realização da primeira checagem dos sinais vitais. Em seguida, houve uma breve sessão de alongamento e a partilha de um café da manhã coletivo. Após esse momento, os sinais vitais foram

novamente monitorados, permitindo a observação das variações provocadas tanto pela alimentação quanto pela prática de atividade física leve.

Os resultados evidenciaram que há, na unidade, um número significativo de profissionais com alterações expressivas nos níveis de glicemia. Durante a ação, também foi possível perceber que muitos participantes desconheciam seus próprios indicadores de saúde, o que reforça a importância desse tipo de intervenção.

O principal objetivo da atividade foi promover o conhecimento sobre os parâmetros normais de saúde, destacando as consequências das alterações desses índices. Dessa forma, buscou-se incentivar a adoção de hábitos saudáveis e o autocuidado, fundamentais tanto para a saúde dos profissionais quanto para que eles possam desempenhar com qualidade suas funções na comunidade.

AFERIÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL E GLICEMIA DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

No dia 13/06/2025, foi realizada mais uma atividade extensionista. A atividade teve início às 08:00 e contou com a participação de médicos, enfermeiro e técnicos de enfermagem da unidade. Por meio dessa prática, os alunos puderam desenvolver habilidades relacionadas à aferição da pressão arterial e da glicemia capilar, além de proporcionar um ambiente acolhedor, leve e descontraído com os profissionais, que se mostraram dispostos a participar, mesmo que alguns demonstrassem certo desconforto inicial com o procedimento.

A dinâmica começou com a organização do espaço destinado aos procedimentos, dispondo dos materiais necessários, como estetoscópios, esfigmomanômetros, lancetas, fitas reagentes para glicemia, algodão e álcool. Inicialmente, foi feita uma breve explicação aos profissionais sobre o desenvolvimento da atividade, esclarecendo dúvidas quanto aos procedimentos que seriam realizados.

Durante a execução, foram discutidos com os participantes os parâmetros de normalidade da pressão arterial e da glicemia em jejum, promovendo um momento de educação em saúde. Ao término da primeira etapa, foi oferecido um café da manhã coletivo, previamente organizado, uma vez que a maioria dos profissionais se encontrava em jejum para a realização da primeira aferição.

Após um intervalo de aproximadamente uma hora e meia, iniciou-se a segunda etapa, com a aferição dos parâmetros no período pós-prandial. Este segundo momento

ocorreu de maneira mais fluida, visto que tanto os alunos quanto os profissionais já estavam familiarizados com os instrumentos e com a proposta da atividade.

Como conclusão desse projeto de extensão elaborado nessa primeira etapa do curso de medicina, observamos na prática, as variações nos níveis de pressão arterial e, principalmente, de glicemia capilar após a ingestão alimentar, reforçando a importância de escolhas alimentares conscientes e estratégicas para a promoção do bem-estar e manutenção da saúde no dia a dia.

A realização deste projeto extensionista representou uma valiosa oportunidade de integração entre teoria e prática, permitindo que os acadêmicos se aproximassem da realidade da Atenção Primária, das demandas da comunidade e o cuidado com os profissionais que são responsáveis pelo cuidado ao próximo diariamente e acabam deixando os próprios cuidados de lado.

Durante as intervenções, foi possível identificar o desconhecimento de alguns participantes acerca dos seus próprios indicadores de saúde, o que reforça a relevância de estratégias voltadas a saúde e ao bem-estar. As ações educativas desenvolvidas mostraram-se eficazes ao promoverem o conhecimento sobre os parâmetros normais de saúde e estimular a prática do autocuidado.

Ao associar ensino, serviço e comunidade, essas ações contribuem para a formação de futuros médicos mais humanizados, críticos e comprometidos com a integralidade, equidade e universalidade, os quais são princípios do SUS.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rouquayrol MZ, Almeida Filho N. Epidemiologia & Saúde. 9ª ed. Rio de Janeiro: MedBook; 2023.
2. Brasil. Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. *Diário Oficial da União*. 1990 set 20.
3. Brasil. Lei nº 8.142, de 28 de dezembro de 1990. Dispõe sobre a participação da comunidade na gestão do Sistema Único de Saúde (SUS) e sobre as transferências intergovernamentais de recursos financeiros na área da saúde e dá outras providências. *Diário Oficial da União*. 1990 dez 31.
4. Brasil. Ministério da Saúde. O que significa ter saúde? [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2021 [citado 2025 maio 30]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-que-ro-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude>
5. Brasil. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Resolução CNE/CES nº 7, de 18 de dezembro de 2018. Estabelece as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira e regimenta o disposto na Meta 12.7 da Lei nº 13.005/2014, que aprova o Plano Nacional de Educação – PNE 2014-2024 e dá outras providências. *Diário Oficial da União*. 2018 dez 19 [citado 2025 maio 30]. Disponível em: https://www.in.gov.br/materia//asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/55833836/do1-2018-12-19-resolucao-n-7-de-18-de-dezembro-de-2018-55833804