

CUIDANDO DE QUEM CUIDA

Ana Alice Da Silva¹
Gabrielly Leite Freitas¹
Heloisa Ferreira Biava¹
Maria Cecília Orro Junqueira¹
Lilian Pommer²

Ao longo da história, o conceito de saúde tem se transformado de maneira profunda, acompanhando as mudanças sociais e culturais que moldaram o modo como o ser humano enxerga o próprio cuidado. Se antes a saúde era compreendida apenas como ausência de doença, hoje é vista como o resultado da interação entre fatores biológicos, psicológicos e sociais, consolidada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e fortalecida, no Brasil, pelos princípios da universalidade, integralidade e equidade do Sistema Único de Saúde (SUS).¹

Nesse contexto, a Atenção Primária à Saúde (APS) surge como eixo estruturante do sistema, tendo o Agente Comunitário de Saúde (ACS) como elo essencial entre o serviço e a comunidade. Esses profissionais são a ponte viva entre as políticas públicas e as realidades locais, conhecem as famílias, acompanham suas histórias e traduzem as necessidades sociais em ações concretas de promoção e prevenção. No entanto, cuidar continuamente do outro exige equilíbrio, e esse equilíbrio só é possível quando o próprio cuidador também é cuidado.² Foi a partir dessa compreensão que desenvolvemos, por meio do Programa Extensionista Integrador (PEI) do curso de Medicina, o projeto de extensão “Cuidando de Quem Cuida”, realizado na Manaíra, em Várzea Grande – MT.

O projeto foi construído em três eixos principais: o Momento de Aproximação, que possibilitou a observação da realidade e o fortalecimento do vínculo com os ACS; o Cuidando de Quem Cuida, que promoveu reflexões sobre autocuidado, valorização profissional e saúde mental; e a Educação em Saúde voltada para as Atribuições dos ACS, com ênfase na Política Nacional de Atenção Básica (PNAB) e nas

¹ Discentes da primeira etapa do Curso de Medicina do Centro Universitário - UNIVAG.

² Enfermeira. Mestre em Enfermagem. Docente do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

Práticas de Biossegurança (NR-32), reforçando a importância da prevenção de riscos biológicos.²

A partir dessas ações, foi possível compreender que a educação em saúde e o autocuidado profissional são pilares complementares de um mesmo processo: o cuidado integral.

Em um ambiente onde a empatia e a escuta ativa são ferramentas de transformação, cuidar de quem cuida torna-se não apenas um gesto simbólico, mas um compromisso ético e humano com aqueles que sustentam a base do sistema de saúde.³

Com o objetivo de promover a educação em saúde junto aos profissionais da Unidade de Saúde da Família Margarida Pereira Tavares (Manaíra), por meio de ações de conscientização, valorização e capacitação, voltadas ao fortalecimento do autocuidado, da valorização profissional e da segurança no trabalho, estimulando práticas que integrem o bem-estar físico, mental e ocupacional dos Agentes Comunitários de Saúde.

Trata-se de um projeto de extensão curricular desenvolvido por acadêmicas do curso de Medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), vinculadas à disciplina Programa Extensionista Integrador (PEI), durante o primeiro semestre de 2025. A atividade foi realizada na Unidade de Saúde da Família (USF) Margarida Pereira Tavares, localizada no bairro Jardim Manaíra, em Várzea Grande – MT, envolvendo 14 Agentes Comunitários de Saúde (ACS), entre homens e mulheres.

A execução do projeto seguiu a metodologia do Arco de Maguerez, que propõe uma abordagem participativa e reflexiva, estruturada em cinco etapas: observação da realidade, identificação dos pontos-chave, teorização, elaboração de hipóteses de solução e aplicação à realidade. Essa metodologia possibilitou o desenvolvimento de ações integradas entre o ensino e a prática, fortalecendo o vínculo entre estudantes, profissionais e comunidade. Seguem as etapas e a aplicação do Arco de Maguerez:

Observação da Realidade: A etapa inicial consistiu na análise do cotidiano dos Agentes Comunitários de Saúde, observando suas rotinas, demandas e dificuldades enfrentadas no território. Percebeu-se a necessidade de fortalecer o autocuidado, a valorização profissional e o conhecimento técnico sobre suas atribuições e práticas de segurança no trabalho.

Identificação dos Pontos-Chave: Foram selecionados como eixos centrais os aspectos relacionados ao autocuidado físico e emocional, à compreensão das atribuições profissionais conforme a Política Nacional de Atenção Básica (PNAB) e à adesão às

normas de biossegurança estabelecidas pela NR-32.

Teorização: A fundamentação teórica foi construída a partir do estudo de documentos oficiais do Ministério da Saúde, da PNAB (2017) e da NR-32, além de artigos científicos que abordam o papel do ACS, o autocuidado e a promoção da saúde no ambiente de trabalho. Essa etapa forneceu o embasamento técnico e legal para o desenvolvimento das atividades educativas e reflexivas propostas no projeto.

Hipóteses de Solução: Como estratégia interventiva, foi proposta a realização de rodas de conversa e oficinas educativas, com o objetivo de promover a educação em saúde, estimular o autocuidado, valorizar o papel dos profissionais e reforçar práticas seguras e humanizadas. A hipótese de solução foi elaborada após a análise da fundamentação teórica realizada pelo grupo. A proposta foi organizada com base na ferramenta 5W2H, que definiu os objetivos responsáveis, etapas, recursos necessários e formas de execução das ações, garantindo clareza e efetividade na aplicação das rodas de conversa e oficinas educativas voltadas ao autocuidado, à valorização profissional e às práticas de biossegurança dos Agentes Comunitários de Saúde.

No dia 31/10/2025 às 07:30 da manhã, foi executado o primeiro projeto de extensão do grupo, intitulado “Cuidando de Quem Cuida”, idealizado com o propósito de aproximar e fortalecer o vínculo com os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) da unidade. A proposta surgiu da observação da rotina desses profissionais, que se dedicam intensamente ao cuidado da comunidade, muitas vezes sem reservar tempo para cuidar de si mesmos. Assim, o projeto buscou oferecer um momento de acolhimento, reflexão e valorização pessoal, promovendo o bem-estar físico e emocional da equipe.

A atividade foi organizada em uma manhã de integração e dividida em momentos sequenciais, conduzidos de forma leve e participativa. O primeiro momento foi marcado pela dinâmica “A pessoa mais importante da sua vida”, na qual uma caixa contendo um espelho foi passada entre os participantes. Cada um foi convidado a olhar para dentro da caixa e refletir sobre o valor que tem para si mesmo. A ação provocou emoção, autoconhecimento e reconhecimento pessoal, destacando a importância de olhar para si com empatia e amor-próprio.

Em seguida, no segundo momento, realizamos uma oficina de “skincare” e autocuidado, com o intuito de ensinar práticas simples e acessíveis de cuidado com a pele e higiene facial. Durante a oficina, abordamos a importância de hábitos de autocuidado como limpeza, hidratação e uso do protetor solar, reforçando que cuidar da aparência e

da saúde da pele é também uma forma de cuidar da autoestima e da saúde emocional.

Por fim, no terceiro momento, realizamos a entrega de lembrancinhas simbólicas, acompanhadas de mensagens de incentivo e chocolate, representando gratidão e reconhecimento pelo trabalho diário das ACS. Em clima de descontração e afeto, encerramos o encontro com um café da manhã colaborativo, preparado de forma conjunta em um ambiente decorado de maneira simples e acolhedora, promovendo momentos de convivência, leveza e integração entre os participantes.

No dia 07/11/2025 às 07:40 da manhã, foi executado o segundo projeto de extensão do grupo, o encontro teve como tema central “As Atribuições e Deveres do Agente Comunitário de Saúde (ACS)”, abordado de forma dinâmica, participativa e educativa com os profissionais da unidade. O principal objetivo foi valorizar e reforçar o papel essencial do ACS na Atenção Primária à Saúde, reconhecendo sua importância como elo entre a comunidade e a equipe multiprofissional.¹ Durante a roda de conversa, foram apresentados e discutidos conteúdos com base na Política Nacional de Atenção Básica (PNAB), documento que orienta o funcionamento da Atenção Primária no Brasil e define o ACS como o ponto de ligação entre o cuidado e a realidade do território.² A partir disso, exploramos as principais atribuições e responsabilidades desse profissional, destacando que sua atuação vai além da vigilância, envolvendo também escuta, acolhimento e educação em saúde.²

Entre os temas trabalhados, enfatizamos o conhecimento do território, o cuidado contínuo de famílias e o cadastramento contínuo, que garantem a continuidade do cuidado e o planejamento das ações de saúde.⁴ Também discutimos a importância das visitas domiciliares regulares, o acolhimento às demandas espontâneas, e o acompanhamento de famílias em situação de vulnerabilidade, evidenciando a relevância da presença ativa do ACS no cotidiano comunitário.³

Foram ainda abordados tópicos sobre a integração entre equipe e comunidade, reforçando a importância da comunicação entre os profissionais de saúde e a população; a promoção da saúde e prevenção de doenças, com exemplos práticos como o combate à dengue e campanhas vacinação; e a educação em saúde, reconhecendo o ACS como multiplicador de conhecimento e agente de transformação social.⁴ Além disso, discutimos o papel do ACS no apoio a programas sociais, como o Bolsa Família, e na articulação com outros setores da assistência.²

O encontro foi marcado por momentos de diálogo, escuta e troca de experiências, nos

quais os profissionais puderam compartilhar suas vivências, dificuldades e conquistas diárias. O ambiente foi de acolhimento e valorização, fortalecendo o sentimento de pertencimento e a importância do trabalho coletivo na Atenção Primária. Encerramos a atividade com um café da manhã colaborativo, em clima leve e descontraído, que promoveu maior integração entre a equipe acadêmica e os profissionais da unidade. Essa vivência reafirmou a educação em saúde como ferramenta essencial para o fortalecimento da Atenção Primária, evidenciando o papel transformador do Agente Comunitário de Saúde, que com empatia e dedicação, leva cuidado, escuta e informação a cada família de sua comunidade.¹

No dia 14 de novembro de 2025, realizamos a última atividade do Programa Extensionista Integrador (PEI), com início às 07h30 da manhã, na Unidade de Saúde Manaíra, contando com a presença das acadêmicas Gabrielly Leite, Maria Cecília, Heloísa e Ana Alice. Nesta data, realizamos o encerramento do nosso projeto de extensão, finalizando o ciclo de atividades que desenvolvemos ao longo das semanas com as Agentes Comunitárias de Saúde (ACS).

O tema desta etapa foi biossegurança, assunto essencial para o trabalho em território e reforçado tanto pelas diretrizes da PNAB quanto pelas novas exigências presentes nas instruções normativas municipais.² Durante o encontro, trabalhamos conteúdos essenciais relacionados à biossegurança, incluindo a higienização adequada das mãos, o uso correto dos Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) e as medidas necessárias para garantir segurança na promoção da saúde, tanto nas visitas domiciliares quanto nas ações educativas realizadas no território.⁵

Além desses aspectos, discutimos e participamos de um treinamento prático junto às ACS referente à nova instrução normativa, que estabelece como atribuição das agentes a aferição da pressão arterial e a verificação da glicemia capilar durante as visitas domiciliares.⁶ Nesse momento, conduzimos uma capacitação completa, auxiliando as ACS no manuseio apropriado dos aparelhos, no entendimento das etapas técnicas da aferição de pressão arterial e na execução segura da glicemia capilar, reforçando a prevenção de contaminação cruzada, a redução de acidentes biológicos e a correta aplicação dos princípios de biossegurança antes, durante e após cada procedimento. Essa atividade contribuiu significativamente para o fortalecimento das competências técnicas das agentes e para a consolidação de práticas seguras no cuidado comunitário, encerramos a manhã com um café da manhã colaborativo, criando um

momento de acolhimento, descontração e integração entre as alunas, equipe da unidade e as agentes comunitárias, celebrando a finalização de todos os encontros do projeto.⁶

A atividade marcou não apenas o encerramento do PEI, mas também a consolidação do vínculo com as ACS e o reconhecimento do impacto do trabalho desenvolvido. Foi um momento de aprendizado e confirmação da importância da extensão universitária como ponte entre teoria, prática e comunidade.

A execução do projeto resultou em impactos significativos tanto para os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) quanto para os acadêmicos envolvidos. As ações desenvolvidas promoveram um ambiente de acolhimento e valorização, fortalecendo os vínculos entre a equipe da unidade e os estudantes, além de estimular práticas de autocuidado e biossegurança no cotidiano de trabalho dos profissionais.

Entre os pontos positivos, destacam-se o engajamento ativo dos ACS durante as rodas de conversa e oficinas, a troca de experiências e a receptividade às propostas de reflexão sobre saúde física e mental. As atividades práticas, como as dinâmicas de grupo e os momentos de integração, proporcionaram um espaço de escuta e reconhecimento, contribuindo para o fortalecimento da autoestima e do sentimento de pertencimento à equipe de saúde.

As alunas observaram, ainda, uma melhora na compreensão das atribuições e responsabilidades do ACS, conforme preconiza a Política Nacional de Atenção Básica (PNAB), além de maior conscientização sobre a importância da biossegurança, da prevenção de riscos ocupacionais e do cuidado com a própria saúde.²

Como pontos a melhorar, identificaram a necessidade de ampliar o tempo destinado às atividades e promover uma continuidade das ações, de forma a garantir acompanhamento e aprofundamento dos temas abordados. Também foi percebida a importância de envolver outros membros da equipe multiprofissional, favorecendo uma abordagem ainda mais integrada.

Entre as oportunidades de aprimoramento, destaca-se a possibilidade de transformar o projeto em uma ação permanente da unidade, com cronogramas periódicos de capacitação.⁵ Essa continuidade poderia fortalecer o vínculo entre ensino e serviço, além de consolidar o protagonismo dos ACS como agentes de transformação na comunidade.

De maneira geral, o projeto contribuiu de forma expressiva para a formação ética, humanizada e reflexiva das acadêmicas envolvidas e para o bem-estar dos Agentes

Comunitários de Saúde, reafirmando a relevância da educação em saúde como ferramenta essencial para o fortalecimento da Atenção Primária e para a promoção de um cuidado mais empático, seguro e integral. Toda a experiência, vivência e interação das alunas na Unidade Básica de Saúde possibilitou uma vivência prática significativa, integrando ensino, serviço e comunidade de forma humanizada e reflexiva. As atividades extensionistas alcançaram plenamente o objetivo proposto de promover a educação em saúde entre os profissionais da unidade, por meio de ações de conscientização, valorização e fortalecimento do autocuidado e da biossegurança.

Durante o percurso desse semestre, foi possível observar benefícios concretos tanto para os profissionais quanto para os acadêmicos envolvidos. As rodas de conversa e oficinas permitiram momentos de escuta, aprendizado e integração, despertando entre os Agentes Comunitários de Saúde a importância do autocuidado físico e emocional, da valorização da própria atuação e da adoção de práticas seguras e responsáveis no ambiente de trabalho.

Para nós, acadêmicos de medicina, a experiência proporcionou o desenvolvimento de competências essenciais como empatia, comunicação, cuidado com o próximo, trabalho em equipe e visão ampliada do cuidado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Sistema Único de Saúde (SUS): princípios e diretrizes. Brasília: Ministério da Saúde; 2021.
Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/aceso-a-informacao/institucional/principios-do-sus>
2. Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Básica (PNAB). Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017. Brasília: Ministério da Saúde; 2017.
Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_atencao_basica_2017.pdf
3. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Caderno de Atenção Básica: Estratégia Saúde da Família. Brasília: Ministério da Saúde; 2019.
Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/biblioteca>
4. Brasil. Ministério da Saúde. Agente Comunitário de Saúde: atribuições e responsabilidades. Brasília: Ministério da Saúde; 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/noticias/2020/agente-comunitario-de-saude>
5. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Biossegurança em Serviços de Saúde. Brasília: ANVISA; 2010. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/servicosdesaude/cartilhas/biosseguranca-em-servicos-de-saude>
6. Prefeitura Municipal de Várzea Grande (MT). ‘Mais Saúde com Agente’ fortalece Atenção Primária nas comunidades [Internet]. Várzea Grande: Prefeitura Municipal de Várzea Grande; 2025 [citado em 19 nov 2025]. Disponível em: <https://www.varzeagrande.mt.gov.br/conteudo/21978/mais-saude-com-agente-fortalece-atenca-o-primaria-nas-comunidades>.