

**CAMINHOS DO CUIDAR: INTEGRAÇÃO, CUIDADO E ESPERANÇA NA  
COMUNIDADE**

Isabella Constante de Lima<sup>1</sup>  
Isabelly Victoria Lisboa Barreto<sup>1</sup>  
Gabriela Nogueira Ragalci Galdino<sup>1</sup>  
Kamilly Vithoria de Arruda Silva<sup>1</sup>  
Maria Eduarda Gomes de Souza<sup>1</sup>  
Juliana Ramos Leones Tassinari<sup>2</sup>

O presente projeto foi desenvolvido dentro de um contexto de graduação acadêmica do curso de medicina, para atender a comunidade situada no território de abrangência da USF Celestina Gomes Coelho, no município de Várzea Grande – MT, a qual situava-se em um contexto de estilo de vida humilde e com algumas carências, como a falta de coleta de lixo, poucas ruas devidamente asfaltadas e saneamento inadequado. Algumas necessidades de 250 famílias do município são parcialmente supridas pela ajuda do projeto Mais Ação Várzea Grande (VG+Ação), uma organização filantrópica que, desde 2017, contribui com diversos serviços para os habitantes, incluindo doações e realizações de atividades que promovem o bem-estar. Essa realidade vivida pelos moradores reflete que os determinantes sociais da saúde influenciam diretamente a qualidade de vida da população e estão intrinsecamente associados às condições socioeconômicas, ambientais e culturais dos indivíduos<sup>1</sup>.

Apesar de bem completo em relação à variedade das ofertas de serviços, a diretora do projeto enfatizou a sua principal dificuldade: o acesso a equipamentos de fisioterapia para a reabilitação da comunidade de baixa renda da região assistida pelo projeto VG+Ação.

A carência desses aparelhos na ala de fisioterapia implicava de forma significativa na saúde dos moradores, já que os mais carentes dependiam da ajuda gratuita fornecida pelo projeto, visto a falta de condições de custear outro tratamento devido à sua fragilidade socioeconômica. Sendo assim, foi notável que o impacto positivo do +Ação na reabilitação física dos habitantes da comunidade dependia e carecia de apoio financeiro ou de doações para o setor de fisioterapia, que, pela falta de suporte, não podia atender ao

<sup>1</sup> Discentes da primeira etapa do Curso de Medicina do Centro Universitário - UNIVAG.

<sup>2</sup> Enfermeira. Mestra em Enfermagem. Docente do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

seu maior propósito: ajudar e cuidar dos que dele precisam. Essa problemática evidenciou a importância da territorialização em saúde, que permitiu identificar as necessidades específicas da comunidade e planejar outras ações mais eficazes e democráticas, as quais alcancem e zelem por todos que delas necessitam<sup>2</sup>.

Com base nessa perspectiva, foram levados em conta os objetivos sociais do projeto e viabilizou-se uma intervenção, mediante a movimentação de recursos e doações financeiras que supriram as necessidades principais do setor de fisioterapia, visto o fato de que era uma ala com carências, porém com um grande potencial de melhorar a qualidade de vida dos moradores, o que só seria possível com auxílio externo, o qual foi devidamente proporcionado. Essa ação foi planejada de acordo com princípios da extensão universitária, que promove a integração entre universidade e sociedade, contribuindo para a formação cidadã dos estudantes e para a efetiva transformação social<sup>3</sup>.

A relevância social e simbólica que esse pequeno gesto de suporte teve, visto o grande apoio que significou à comunidade, justificou, com mais do que palavras, a escolha temática do projeto de extensão, o qual ressignificou o ato do cuidar e de zelar pelo próximo, compromissos fundamentais para a formação médica de cada um; além de ser executada uma ação solidária voltada para a saúde da população necessitada, foi construído, internamente, um importante senso de empatia e uma noção concreta sobre o cuidado integral dos futuros pacientes na medicina, que serão um espelho dos moradores da comunidade os quais foi ofertada dedicação nessa atividade. Essa experiência fortaleceu os pilares da promoção da saúde e da educação em saúde, que visam, respectivamente, oferecer condições tanto para o fortalecimento da vitalidade pública e coletiva<sup>4</sup>, quanto para a capacitação individual, proporcionada pela oferta de informação e de conhecimento a respeito desses quesitos primordiais<sup>5</sup>.

Nesse mesmo movimento, delineou o propósito central das ações a serem desenvolvidas, cujo foco passou a se organizar em torno de implementar ações integradas de promoção da saúde e de reabilitação em uma comunidade de baixa renda de Várzea Grande – MT, entre setembro e novembro de 2025, articulando a universidade, a atenção primária e um projeto social filantrópico, com o propósito de fortalecer o cuidado, a esperança e a cidadania.

Nesse percurso, tornou-se imprescindível planejar e executar uma campanha de arrecadação de materiais e equipamentos de fisioterapia, em parceria com a comunidade acadêmica, o projeto social e a atenção primária à saúde, bem como desenvolver ações

educativas de promoção da saúde voltadas às famílias beneficiadas pelo projeto, com foco em autocuidado, prevenção de agravos e sustentabilidade social, além de elaborar ações educativas de longo prazo, mediadas por mídias sociais, para promoção da saúde e fortalecimento do autocuidado comunitário. A articulação desses objetivos conduziu naturalmente à definição dos caminhos metodológicos adotados, de modo que, para a concepção e desenvolvimento do Projeto Extensionista Integrador (PEI) da primeira etapa do curso de medicina, foi utilizado como pilar metodológico o Arco de Magueres e a ferramenta 5W2H. Essa combinação instrumental-pedagógica forneceu a estrutura essencial para a identificação, o planejamento e a subsequente implementação da ação extensionista. A intervenção ocorreu entre os meses de setembro a novembro de 2025, no âmbito do projeto social filantrópico Várzea Grande mais Ação, situado no território de abrangência da USF Celestina Gomes Coelho, no município de Várzea Grande –MT.

#### **Quadro 01: Formulário 5W2H.**

<b>What (O quê?)</b>	Arrecadação de materiais fisioterápicos e desenvolvimento de ação educativa sobre fisioterapia preventiva.
<b>Why (Por quê?)</b>	Suprir a falta de instrumentos, melhorar a qualidade dos atendimentos e estimular o autocuidado dos pacientes.
<b>Where (Onde?)</b>	Projeto Vg+Ação, no território de abrangência da Unidade de Saúde da Família Celestina Gomes Coelho, Várzea Grande – MT.
<b>When (Quando?)</b>	Entre os meses de setembro a novembro.
<b>Who (Quem?)</b>	Acadêmicas do curso de Medicina, com apoio da fisioterapeuta local.
<b>How (Como?)</b>	Por meio da arrecadação de recursos, aquisição feita com dinheiro adquirido por rifas e educação em saúde
<b>How much (Quanto?)</b>	1217,50 (rifas+valor das rifas)

Fonte: desenvolvida pelos autores, 2025.

Durante a observação da realidade, identificou-se uma carência significativa de instrumentos fisioterapêuticos no projeto filantrópico, dificultando a continuidade e a qualidade dos atendimentos oferecidos à população local. O projeto, que funciona com um cronograma regular de atividades, dedica às terças-feiras e quintas-feiras aos atendimentos fisioterapêuticos e ações voltadas à promoção da saúde, atendendo pacientes com limitações físicas, dores musculares e sequelas funcionais. A partir dessa

vivência inicial, constatou-se que a ausência de materiais básicos, como faixas elásticas, bolas de exercício e bastões, restringia o alcance das práticas reabilitadoras e comprometia a adesão dos pacientes às orientações de autocuidado.

Diante dessa realidade, foram levantados pontos-chave que sustentaram o diagnóstico do problema, como a escassez de recursos financeiros destinados à fisioterapia comunitária, o baixo acesso a equipamentos adequados e a carência de conhecimento sobre a importância da continuidade dos exercícios em domicílio. Esses fatores evidenciaram determinantes sociais de saúde que impactavam diretamente o processo de reabilitação, reforçando a necessidade de ações integradas entre os profissionais e a comunidade.

Durante o desenvolvimento do projeto, importantes conceitos, como: determinantes sociais de saúde, territorialização, promoção da saúde e extensão universitária serviram de base teórica para construção da ação extensionista. Essas concepções foram essenciais para compreender a demanda de saúde local e sua relação com a realidade observada no projeto Várzea Grande mais ação. O estudo das definições de conceitos da OMS permitiu entender que fatores sociais, econômicos e ambientais influenciam diretamente o processo de saúde e doença, reforçando a necessidade de intervenções integradas e educativas<sup>6</sup>. Assim, o embasamento teórico foi fundamental para orientar a prática extensionista, demonstrando a relevância do projeto na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida da comunidade atendida.

A fase de aplicação à realidade consistiu na execução de ações planejadas, que incluíram a campanha de arrecadação de materiais fisioterápicos, realizada por meio de doações da comunidade acadêmica e de uma rifa solidária organizada pelos estudantes. Essa mobilização coletiva possibilitou adquirir equipamentos básicos para o fortalecimento das práticas de reabilitação no projeto social.

Paralelamente, foram desenvolvidas ações de educação em saúde voltadas à ergonomia e ao autocuidado, realizadas durante o período de espera dos pacientes pelos atendimentos fisioterapêuticos. Nessas atividades, as acadêmicas promoveram diálogos e orientações sobre posturas adequadas, alongamentos e hábitos preventivos, buscando ampliar o alcance das ações de promoção da saúde e contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos participantes. Ao final da atividade foi oferecido um coffee break aos pacientes e aos responsáveis pelo projeto. Essas ações concretizaram as hipóteses de solução planejadas e formuladas a partir da aplicação do instrumento 5W2H, apresentado

na tabela e referido no Apêndice A, o qual subsidiou a organização e o direcionamento das intervenções propostas, e reforçou a integração entre ensino, serviço e comunidade, reafirmando o papel da universidade como agente transformador da realidade social.

O projeto foi desenvolvido ao longo do semestre, com início no dia 12 de setembro de 2025, em uma comunidade onde vivem muitas famílias em situação de vulnerabilidade social e econômica. O grupo, composto por quatro integrantes, organizou uma ação solidária com o objetivo de adquirir materiais de fisioterapia para o Projeto VG+Ação, que atende moradores da região, especialmente idosos e pessoas com limitações físicas, dores musculares e sequelas funcionais.

A primeira etapa consistiu na arrecadação de recursos por meio da venda de rifas, realizada ao longo de duas semanas. Apesar do prazo curto, o grupo conseguiu vender mais de 250 rifas, suprimindo aproximadamente 80% da demanda necessária para adquirir os materiais. Com o valor arrecadado, foi possível comprar diversos itens utilizados nos atendimentos fisioterapêuticos, contribuindo diretamente para a melhoria das atividades oferecidas pelo projeto à comunidade.

Além da entrega dos materiais, foi realizada uma ação de educação em saúde voltada para ergonomia nas atividades cotidianas, orientando os pacientes sobre formas simples de prevenir dores, especialmente lombares, e melhorar a qualidade de vida no dia a dia. Durante essa etapa, foi enfatizada também a realidade da comunidade atendida, onde mais de mil pessoas estão na fila de espera do Projeto VG+Ação. Esse cenário reforça a importância das ações desenvolvidas, pois a demanda é muito superior à capacidade de atendimento. No momento da sala de espera, foram realizados alongamentos juntamente com os pacientes, proporcionando acolhimento, interação e bem-estar antes das orientações educativas.

A terceira etapa envolveu a produção de materiais educativos, tanto físicos quanto digitais, utilizando redes sociais como forma de ampliar o acesso às informações mesmo após o encontro presencial. A entrega dos materiais ao Projeto VG+Ação foi marcada por gratidão e emoção por parte dos beneficiados. A comunidade demonstrou grande alegria e reconhecimento pelo gesto solidário, destacando a importância da iniciativa para o fortalecimento do atendimento aos moradores.

Figura 1 - Orientação em saúde sobre ergonomia no cotidiano de vida, 2025.



Fonte: Arquivo pessoal dos autores.

Na análise crítica do grupo, os principais pontos positivos foram o engajamento coletivo, o impacto social significativo e o aprendizado relacionado à empatia e responsabilidade social. Como ponto negativo, teve-se o curto prazo para arrecadação e as rejeições recebidas por pessoas que não aderiram ao projeto, o que exigiu ainda mais esforço e persistência para alcançar a meta de vendas.

Entre as oportunidades de melhoria, identificou-se a importância de estabelecer novas parcerias e ampliar a divulgação, com o objetivo de alcançar um número maior de contribuições e beneficiar ainda mais pacientes.

De modo geral, o projeto proporcionou contribuições relevantes para a sociedade, especialmente no fortalecimento da cidadania, na promoção da saúde e na valorização do vínculo entre universidade e comunidade. A ação demonstrou que pequenas iniciativas, movidas pela solidariedade e pelo compromisso social, podem gerar impactos reais e positivos na vida das pessoas.

Durante o desenvolvimento do projeto VG+ação, foi possível compreender, na prática, a importância da territorialização, dos determinantes sociais da saúde e do trabalho interdisciplinar na Atenção Primária. O grupo pôde observar a realidade de

muitas famílias, homens e mulheres que não têm condições financeiras para obter um tipo de tratamento que o projeto VG+ ação oferece à comunidade.

Essa experiência permitiu uma reflexão crítica da realidade observada, o fortalecimento do vínculo com a comunidade, a compreensão dos fatores que influenciam o processo saúde-doença e o desenvolvimento de habilidades comunicativas e de empatia no cuidado com o outro.

Ao avaliar o projeto, constatou-se que o objetivo geral foi atingido, uma vez que as ações executadas foram planejadas de acordo com as necessidades identificadas no território e resultaram em impactos positivos para a comunidade assistida. Essa atividade possibilitou integrar na teoria e na prática o aprendizado sobre planejamento em saúde, trabalho em equipe e protagonismo social do futuro médico.

Os benefícios da extensão foram amplos, tanto para a comunidade quanto para a formação médica. Para a população local, as ações extensionistas proporcionaram momentos de educação à saúde e um cuidado integral, renovando sentimentos de confiança, acolhimento e motivação para a busca por uma melhor qualidade de vida. Já para os estudantes, a vivência extensionista representou uma oportunidade de desenvolver valores humanos como empatia, solidariedade e responsabilidade social.

Participar de um projeto que proporcionou à comunidade recursos que impactam diretamente a reabilitação e o bem-estar foi uma experiência profundamente transformadora. Reconheceram-se algumas limitações durante a execução das atividades, como a escassez de recursos materiais e a dificuldade inicial de obter patrocínios junto às empresas locais; entretanto, esses desafios contribuíram para o aprimoramento do trabalho coletivo e da gestão do tempo. Espera-se que o projeto tenha continuidade, ampliando ainda mais seus benefícios e fortalecendo os vínculos de solidariedade e de transformação social, de modo a expandir as ações educativas e preventivas, além de consolidar parcerias com a comunidade e os serviços de saúde, garantindo que o impacto positivo da extensão se mantenha de forma sustentável ao longo das próximas etapas da disciplina do Programa Extensionista Integrador.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Buss PM, Pellegrini Filho A. A saúde e seus determinantes sociais. Rev Saúde Pública. 2007.
2. Barcellos C, Sabroza PC. O território como categoria de análise social: notas sobre o território na política de saúde brasileira. Physis (Rio J.). 2001;
3. Silva RP, Silva Junior AG, Silva MRF, Silva MRF. A extensão universitária como prática acadêmica e política pública: contribuições para a formação cidadã. Educ Pesqui. 2023;
4. Czeresnia D. The concept of health and the difference between prevention and promotion. Cad Saúde Pública. 1999;
5. Saupe R, Massaroli A, Santos E. Educação em saúde: uma prática educativa transformadora. Rev Bras Enferm. 2004;
6. Organização Mundial da Saúde. A saúde e seus determinantes sociais. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2010.