

RELATO DE EXPERIÊNCIA 2024/2: PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE INTEGRAL DO TRABALHOR E TRABALHADORA

AUTORES:

Giovana Cristina da Silva^[1], Juliana Ramos Leones Tassinari^[2], Lilian Pommer^[3], Livia Manhani Grisante de Azevedo^[4], Mona Lisa Rezende Carrijo^[5], Tamyris Helen Kleindinst Schramm Penso^[6].

Introdução: A saúde do trabalhador tem ganhado destaque nas políticas públicas e nas discussões acadêmicas devido ao seu impacto direto na qualidade de vida e na produtividade. O local de trabalho, além de ser um ambiente de produção, também deve ser considerado um espaço de promoção de saúde e bem-estar. Dentro dessa perspectiva, o Programa Extensionista Integrador (PEI), disciplina curricularizada do curso de Medicina da Faculdade de Várzea Grande – MT, propôs uma ação inovadora junto aos trabalhadores de empresa do ramo de artigos de casa, mesa e banho. A proposta surgiu a partir de uma avaliação diagnóstica que apontou para um cenário preocupante, com altos índices de sobrepeso, hábitos alimentares inadequados, baixa ingestão de água e relatos de sofrimento psíquico entre os funcionários. Além disso, verificou-se que, embora a empresa realizasse ações pontuais, como a campanha do “outubro rosa”, havia lacunas em relação a outros temas igualmente relevantes como saúde mental, câncer de pele e câncer de próstata. Diante desse contexto, o projeto "Trabalhando o Bem-Estar e Prevenção de Saúde" foi concebido com o objetivo de ampliar o alcance das ações educativas em saúde, abordando de forma integral e humanizada as necessidades identificadas na população trabalhadora. **Objetivo:** O objetivo geral foi promover a saúde e o bem-estar dos trabalhadores dos trabalhadores da empresa, por meio de ações de educação em saúde voltadas à alimentação saudável, prática de atividade física, prevenção de agravos como cânceres prevalentes e atenção à saúde mental, com os objetivos específicos de estimular a alimentação equilibrada; orientar sobre a classificação nutricional dos alimentos; incentivar a prática de exercícios físicos e alongamentos; informar sobre métodos de prevenção ao câncer de próstata e de pele; e fomentar a conscientização sobre a saúde mental. **Descrição da Experiência:** A metodologia adotada para o desenvolvimento do projeto seguiu o Arco de

1. Especialista em Saúde aeroespacial pela faculdade Unyleya. Preceptora do Centro Universitário de Várzea Grande. E-mail: giovana@univag.edu.br.
2. Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Mato Grosso. Professora do Centro Universitário de Várzea Grande –UNIVAG. E-mail: juliana.tassinari@univag.edu.br
3. Especialista em Urgência e Emergência. Preceptora do Centro Universitário de Várzea Grande. Email: Lilian.pommer@univag.edu.br.
4. Especialista em enfermagem em uti neonatal pela Universidade de Cuiabá. Preceptora de medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: livia.grisante@univag.edu.br
5. Mona Lisa Rezende Carrijo. Mestre em Educação pela Universidade Federal de Mato Grosso. Professor do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: monalisa@univag.edu.br
6. Especialista em ginecologia e obstetrícia pela Faculdade Israelita de Ciências da Saúde Albert Einstein. Preceptora do Centro Universitário de Várzea Grande. E-mail: tamyris.penso@univag.edu.br.

Maguerez, que estrutura o processo de ensino-aprendizagem a partir da observação crítica da realidade. O primeiro passo foi a visita técnica à empresa, onde foram realizados o reconhecimento do espaço físico e o contato com os trabalhadores. Observou-se uma equipe majoritariamente feminina, com rotinas variadas e exigentes. Em seguida, foi aplicada uma triagem de saúde, com aferição de sinais vitais e coleta de dados antropométricos, além de um formulário online abordando questões sobre doenças crônicas, vacinação, hábitos alimentares e saúde mental. A análise dos dados revelou prevalência significativa de sobrepeso e obesidade, hipertensão, baixa ingestão hídrica, desconhecimento sobre o calendário vacinal e sentimentos de ansiedade. Diante disso, a equipe extensionista decidiu intervir com ações educativas distribuídas em três momentos distintos. O primeiro momento consistiu em uma roda de conversa com os funcionários sobre alimentação saudável e atividade física. Slides ilustrativos e um banner com sugestões de alongamentos foram utilizados como materiais de apoio. Para estimular o engajamento, foram oferecidos alimentos saudáveis como lanches alternativos, acompanhados das respectivas receitas. O segundo momento teve como foco a prevenção de doenças específicas, com a entrega de materiais educativos sobre o câncer de próstata, câncer de pele e saúde mental. As orientações foram feitas individualmente, durante o expediente, respeitando a rotina da empresa. Os conteúdos também foram enviados por meio digital para ampliar o acesso às informações. Por fim, foi disponibilizado um formulário de avaliação do impacto da ação, com perguntas sobre mudanças de hábitos e compreensão dos temas abordados. Apesar da baixa adesão à avaliação final, observou-se feedback positivo nas interações presenciais. Alguns trabalhadores relataram interesse em adotar hábitos mais saudáveis e compreenderam melhor a importância do autocuidado. Durante toda a execução do projeto, os acadêmicos enfrentaram desafios como a limitação do tempo dos trabalhadores para participarem das atividades, a ausência de estrutura ambulatorial na empresa e a dificuldade de acesso a serviços médicos especializados. Ainda assim, a iniciativa foi bem recebida, proporcionando um espaço de escuta, acolhimento e troca de saberes entre os estudantes e os trabalhadores. **Conclusão:** A experiência vivenciada no projeto reforçou a importância da extensão universitária como ferramenta de transformação social e construção do conhecimento a partir da realidade. A atuação dos acadêmicos de medicina junto aos trabalhadores permitiu a aplicação prática de conteúdos teóricos, ao mesmo tempo em que sensibilizou a comunidade sobre a importância do cuidado integral à saúde. O acolhimento das atividades por parte da empresa e

1. Especialista em Saúde aeroespacial pela faculdade Unyleya. Preceptora do Centro Universitário de Várzea Grande. E-mail: giovana@univag.edu.br.
2. Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Mato Grosso. Professora do Centro Universitário de Várzea Grande –UNIVAG. E-mail: juliana.tassinari@univag.edu.br
3. Especialista em Urgência e Emergência. Preceptora do Centro Universitário de Várzea Grande. Email: Lilian.pommer@univag.edu.br.
4. Especialista em enfermagem em uti neonatal pela Universidade de Cuiabá. Preceptora de medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: livia.grisante@univag.edu.br
5. Mona Lisa Rezende Carrijo. Mestre em Educação pela Universidade Federal de Mato Grosso. Professor do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: monalisa@univag.edu.br
6. Especialista em ginecologia e obstetrícia pela Faculdade Israelita de Ciências da Saúde Albert Einstein. Preceptora do Centro Universitário de Várzea Grande. E-mail: tamyris.penso@univag.edu.br.

dos funcionários demonstrou que ações educativas simples, quando bem planejadas e executadas com empatia, podem gerar impactos significativos no cotidiano das pessoas. A continuidade de projetos como esse é essencial para o fortalecimento do vínculo entre universidade e comunidade, bem como para a formação de profissionais de saúde mais críticos, sensíveis e comprometidos com a realidade social. O projeto cumpriu seus objetivos ao abordar temas relevantes e muitas vezes negligenciados no ambiente corporativo, promovendo um olhar mais atento e humanizado à saúde do trabalhador.

Palavras-chave: Promoção da saúde; Saúde do trabalhador; Alimentação saudável; Saúde mental; Extensão universitária.

Referencias:

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2a ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. 156 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Tendência de sobrepeso e obesidade: ocorrência e desafios para conter o aumento em todas as faixas etárias [Internet]. SciELO em Perspectiva: Press Releases. 2021 [citado 2024 out 18]. Disponível em: <https://pressreleases.scielo.org/blog/2021/08/09/tendencia-de-sobrepeso-e-obesidadeocorrencia-e-desafios-para-conter-o-aumento-em-todas-as-faixas-etarias/>
3. Ministério da Saúde (BR). Portaria No 1.823, de 23 de agosto de 2012. Institui a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora [internet]. Diário oficial da União, 2012 [Acesso em 31 julho 2024]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2012/prt1823_23_08_2012.htm
1. Especialista em Saúde aeroespacial pela faculdade Unyleya. Preceptora do Centro Universitário de Várzea Grande. E-mail: giovana@univag.edu.br.
2. Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Mato Grosso. Professora do Centro Universitário de Várzea Grande –UNIVAG. E-mail: juliana.tassinari@univag.edu.br
3. Especialista em Urgência e Emergência. Preceptora do Centro Universitário de Várzea Grande. Email: Lilian.pommer@univag.edu.br.
4. Especialista em enfermagem em uti neonatal pela Universidade de Cuiabá. Preceptora de medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: livia.grisante@univag.edu.br
5. Mona Lisa Rezende Carrijo. Mestre em Educação pela Universidade Federal de Mato Grosso. Professor do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: monalisa@univag.edu.br
6. Especialista em ginecologia e obstetrícia pela Faculdade Israelita de Ciências da Saúde Albert Einstein. Preceptora do Centro Universitário de Várzea Grande. E-mail: tamyris.penso@univag.edu.br.