

VOL. V
Nº 1

Cadernos de
EXTENSÃO



REITORA DO UDF CENTRO UNIVERSITÁRIO

Profa.Dra. Beatriz Maria Eckert-Hoff

EDITOR CHEFE

Prof. Dr. Krain Santos de Melo

EDITOR EXECUTIVO

Profa. Dr. Bernadete Moreira Pessanha Cordeiro

COORDENAÇÃO DE EDITORAÇÃO E DIAGRAMAÇÃO

Prof. Esp. Leonardo Fillipe Marinho Araújo

PROJETO GRÁFICO

Aline Macedo das Neves
Érika Cristina de Queiroz Cabral
Gabriel Filipe Oliveira Mendonça
Lucas da Conceição Tavares

**DIAGRAMAÇÃO REALIZADA POR
ALUNOS DESIGN GRÁFICO**

Ana Caroline Ramos
Ana Karoline de Carvalho
Anaxhê Monteiro de Assis Fonseca
Camila Rita da Cruz Almeida
Giovana Medeiros Ribeiro
Guilherme da Silva Pereira
Guilherme Henrique Barbosa Oliveira
João Igor Rabelo Rodrigues
Júlia Nogueira Sousa
Laysla Danielle Rodrigues Cardoso
Lílian Maciel de Souza
Luara Hias Lins
Maria Luiza do Nascimento Lins
Mariana Alves Abade
Mariana Araújo Oliveira
Nicole Gabrielle Amaro Vale
Pâmela Rodrigues Corrêa
Paulo Gabriel Santos
Pedro Arthur Dias Alves
Samuel Davi Nunes Sumizono
Sarah Silva Castilho
Stefany Cristhina da Silva Teixeira
Victor Hugo Reis Manzoli
Vitor Pereira do Nascimento Souza

SUMÁRIO

OFICINAS DE FOTOGRAFIA PARA DESENVOLVER A LEITURA E
A ESCRITURA DE IMAGENS

8

Dr. Ângelo Dimitre Gomes Guedes

RELATO DE EXPERIÊNCIA NO DIA MUNDIAL DA PESSOA
IDOSA: UM ENCONTRO DE GERAÇÕES

26

Ana Carolina Correia Alves, Clenilda Abreu Pacheco Gomes, Maria Clara Machado Santos de Oliveira e Márcio Antônio Macêdo Diniz

OCUPANDO O PARQUE DA CIDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA
SOBRE INTERVENÇÕES EM PSICOLOGIA NA COMEMORAÇÃO
DO DIA MUNDIAL DA PESSOA IDOSA

34

Rui Teixeira Lima Junior, Maria Eduarda dos Santos Cordeiro, Lorranny Cristina Ribeiro Alves

PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES EM SAÚDE
NO PROJETO DE EXTENSÃO FÍSIO TRATA: RELATO DE
EXPERIÊNCIA

42

Alane Barbosa dos Santos, Eduardo Henrique Leite Silva, Israel Antunes de Moura, Carla Vitória Sousa Alves, Maria Gabriella Marins de Almeida Sousa, Sandy Luiza da Silva Pinto, Izamara Nobre de Oliveira, Vanessa França Amâncio, Danielle Mendonça Jatobá, Dayane Cristina Ramos Lorena Ayres, Marcela Ferreira Cipriani Rufine, Albênica Paulino dos Santos Bontempo

RELATO DE EXPERIÊNCIA COMO PACIENTE DO
PROJETO FÍSIO TRATA

56

Jacimara Ribeiro de França da Silva, Danielle Mendonça Jatobá, Marcela Ferreira Cipriani Rufine, Dayanne Cristina Ramos Lorena Ayres, Albênica Paulino dos Santos Bontempo

RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO DE EXTENSÃO FISIOTRATA NA ATENÇÃO À SAÚDE DA MULHER**67**

Izamara Nobre de Oliveira, Vanessa França Amâncio, Carla Vitória Sousa Alves, Sandy Luiza da Silva Pinto, Alane Barbosa dos Santos, Eduardo Henrique Leite Silva, Maria Gabriella Marins de Almeida Sousa, Israel Antunes de Moura, Marcela Ferreira Cipriani Rufine, Danielle Mendonça Jatobá, Dayanne Cristina Ramos Lorena Ayres, Albênica Paulino dos Santos Bontempo

RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PROJETO DIA MUNDIAL DA PESSOA IDOSA: UM ENCONTRO DE GERAÇÕES**85**

Luciana Moraes, Ana Letícia, Wesley Sâmeque e Thamyres Rios

CAMPANHA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO NA SAÚDE DO TRABALHADOR: RELATO DE EXPERIÊNCIA**92**

Ana Clara Silva Dourado, Karen Iulianne Machado da Silva, Haianne Andrielli R.L Bottega, Erika Lopez Muniz, Carla-Anne De Aquino, Gabriel Freitas Candido, Allany de Souza Neves, Marcela Ferreira Cipriani Rufine, João Flávio Guimarães, Albênica Paulino dos Santos Bontempo

DESCRIÇÃO, ANÁLISE E COMPARAÇÃO DOS DADOS OBTIDOS DO PROJETO “DESCARTE DE MEDICAMENTOS” NOS ANOS DE 2017 E 2018, NO CENTRO UNIVERSITÁRIO UDF**101**

Gabriella Leal Cecilio, Guilherme Soares Moreira, Rossana Soares De Almeida

DESCARTE CONSCIENTE DE MEDICAMENTOS INAPROPIADOS PARA O USO**109**

Angelita Ramos Fernanades, Glauciene Cândida de Moura, Rossana S. de Almeida

DESCARTE DE MEDICAMENTOS DO UDF: ANÁLISE GLOBAL

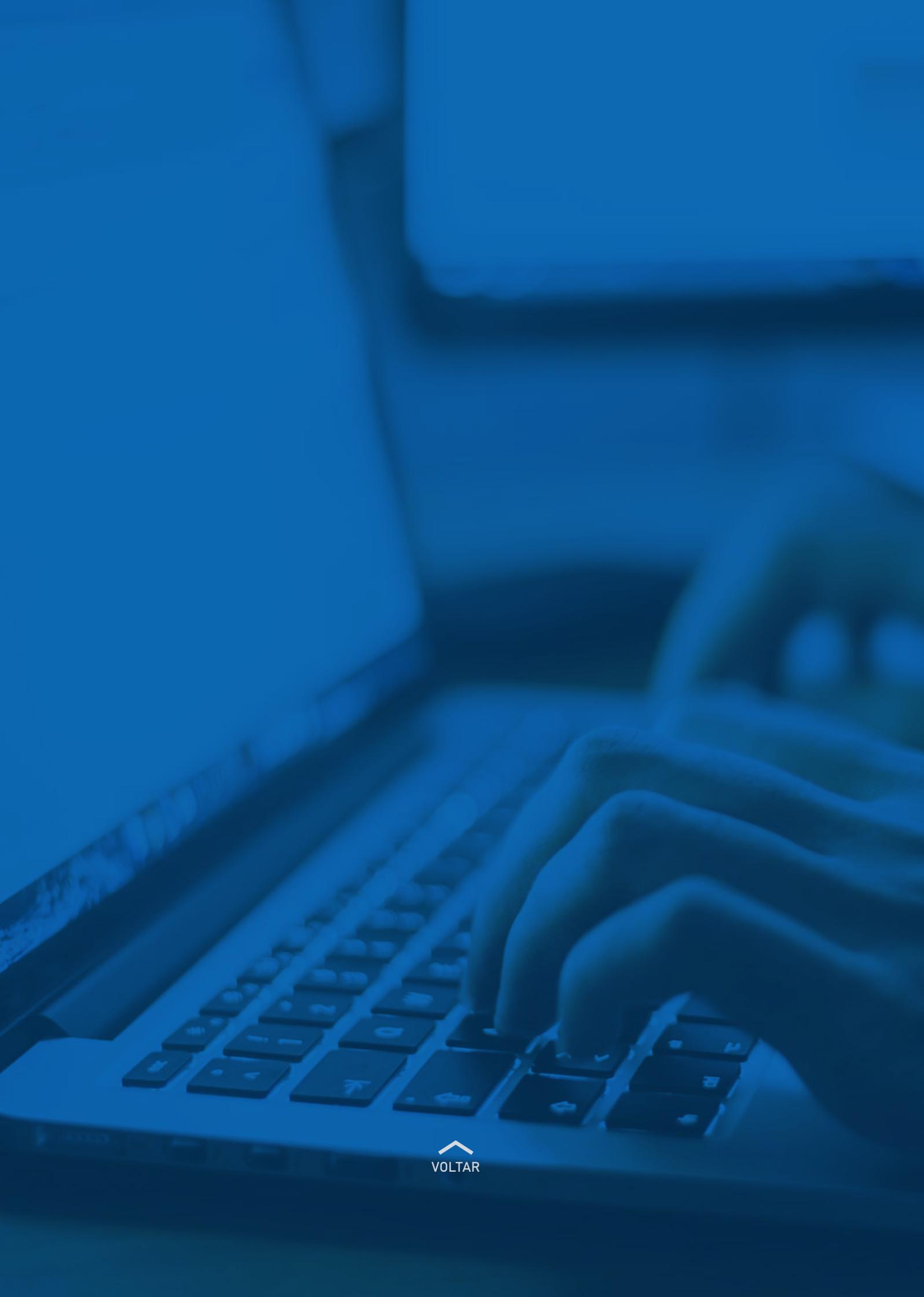
123

Cleislani Rodrigues Basilio, Ellys Reijane Alves Mota, Rossana Soares de Almeida

RELATO DE EXPERIÊNCIAS E NÍVEL DE SATISFAÇÃO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS NO PROJETO DE EXTENSÃO FÍSIO TRATA

136

Carla Vitória Sousa Alves, Sandy Luiza da Silva Pinto, Alane Barbosa dos Santos, Eduardo Henrique Leite Silva, Maria Gabriella Marins de Almeida Sousa, Vanessa França Amâncio, Izamara Nobre de Oliveira, Israel Antunes de Moura, Dayane Cristina Ramos Lorena Ayres, Marcela Ferreira Cipriani Rufine, Danielle Mendonça Jatobá, Albênica Paulino dos Santos Bontempo



OFICINAS DE FOTOGRAFIA PARA DESENVOLVER A LEITURA E A ESCRITURA DE IMAGENS

Photography workshops to develop the reading and writing of images

Dr. Ângelo Dimitre Gomes Guedes¹

Relato de experiência sobre as atividades em andamento do Projeto de Extensão Universitária Imaginário e Cultura: escritura e leitura de imagens, com ênfase no ano de 2022.

RESUMO

Do desenvolvimento inicial da fotografia até a contemporaneidade, quem procura compreender mais sobre as funções sociais das imagens encontra camadas cada vez mais complexas para a sua pesquisa. Estudar a linguagem fotográfica no decorrer de sua história se estabelece como um ponto de partida na busca por estratégias para um diálogo crítico com as imagens que circulam na sociedade. O presente artigo expõe um relato de experiência sobre as atividades desenvolvidas na segunda fase (2022) do Projeto de Extensão Universitária Imaginário e Cultura: escritura e leitura de imagens. O projeto surgiu em 2021, no Centro Universitário do Distrito Federal (UDF), com o propósito de oferecer oficinas relacionadas à comunicação visual, tanto para a comunidade interna quanto para a comunidade externa. Na fase mais recente, abordada no presente artigo, o projeto se concentrou em oficinas de natureza mais prática, com ênfase na linguagem fotográfica. Espera-se que o presente artigo, ao compartilhar esse relato de experiência possa provocar novos diálogos, reflexões e práticas sobre o tema, sobretudo, no contexto da extensão universitária.

PALAVRAS-CHAVE: Fotografia; Linguagem Fotográfica; Alfabetização Visual; Artes Visuais; Cultura Visual.

¹Doutor em Educação, Arte e História da Cultura (Universidade Presbiteriana Mackenzie). Professor no Curso de Publicidade e Propaganda, Centro Universitário UDF. angelo.guedes@udf.edu.br / angelodimitre@gmail.com

ABSTRACT

From the initial development of photography to contemporary times, those who seek to understand more about the social functions of the images, find increasingly complex layers for their research. Studying the photographic language throughout its history is a starting point in the search for strategies for a critical dialogue with the images that circulate in society. This article presents a report about the activities developed in the second phase (2022) of the University Extension Project Imaginary and Culture: writing and reading images. The project initiated in 2021, at the Centro Universitário do Distrito Federal (UDF), with the purpose of offering workshops related to visual communication, both for the internal and external community. In the most recent phase, addressed in this article, the project focused on workshops of a more practical nature, with an emphasis on photographic language. It is hoped that the article, by sharing this experience report, can provoke new dialogues, and practices on this subject, especially in the context of university extension.

KEYWORDS: Photography; Photographic Language; Visual Literacy; Visual Arts; Visual Culture.

1. INTRODUÇÃO

O desenvolvimento da fotografia e das demais imagens técnicas integram e provocam um conjunto de mudanças nas relações informacionais e sociais, gerando novas funções para a imagem fotográfica. Do sistema fotoquímico ao digital, pesquisadores e artistas buscaram compreender os aspectos de linguagem da fotografia, ora explorando as possíveis conexões indiciais e icônicas com o objeto fotografado, o que permitia destacar um potencial documental; ora explorando sua capacidade simbólica e conceitual, o que realçava sua potência ficcional em imaginar e construir novas paisagens¹.

¹As expressões conexões indiciais, conexões icônicas e capacidade simbólica fazem alusão aos tipos de signo, de acordo com relação manifestada com o objeto representado, a partir dos estudos de Charles Sanders Peirce (e.g. PEIRCE, 2010). Para ver mais sobre esse assunto em relação à linguagem fotográfica ver, por exemplo, Dubois (2001) e Guedes (2021).

Em diálogo com outros meios, artistas desafiaram fronteiras que a situasse especificamente no campo do visual, experimentando possíveis costuras, misturas e deslocamentos que a articulasse por movimentos típicos de sentidos além da visão. Esse processo interdisciplinar parece se fortalecer com as potencialidades dos novos meios e da escritura digital.

Deste modo, a fotografia, talvez possa ser pensada, em uma perspectiva interdisciplinar, como uma linguagem que tem sido determinante para a cultura² e para o imaginário³. Ambos os conceitos – cultura e imaginário – influenciam as reflexões e diálogos propostos pelo projeto. Conforme Guedes e Rabêlo (2021, p. 117), a “justaposição de ambos os vocábulos – imaginário e cultura – representa uma provocação para quem quer se aventurar com imagens diante da complexidade informacional contemporânea, quer seja como leitor ou como escritor”. Mike Simmons (2015, p. 46) posiciona a fotografia como um sistema de comunicação. Temer e Nery (2021, p. 12) destacam que linguagem pode ser pensada como um “sistema organizado de signos [...] um recurso utilizado para se comunicar e estabelecer vínculos de tempo e tipos de relações que mantém”. Arlindo Machado (1984), por exemplo, analisa o processo codificador da fotografia e sua natureza ideológica. O ato de enquadrar determinados elementos e de deixar outros componentes fora do quadro já é um exemplo das inúmeras escolhas envolvidas na construção da imagem. A linguagem fotográfica e os dispositivos utilizados para articulá-la, podem oferecer muitas escolhas para quem deseja se expressar, se posicionar, imaginar e comunicar.

Este cenário torna-se ainda mais complexo diante de novas tecnologias e das relações informacionais contemporâneas. A fotografia se interconecta às mudanças da comunicação social. Nesta direção, pensar criticamente o jogo entre quem fotografa e seu aparelho (Flusser, 2011), se revela como uma tática para lidar com um mundo programado, com dispositivos cada vez mais automáticos, repetição de padrões, modelos e espetáculos, bem como tantos outros aspectos debatidos no campo da imagem. Em meio a tais reflexões, surgiu, em 2021, o Projeto Imaginário e Cultura. Seu propósito inicial foi planejar e compartilhar oficinas que abordassem reflexões e práticas, interdisciplinares, sobre como se lê e se escreve imagens. No decorrer deste processo, os estudantes extensionistas participam das diversas camadas que

²Embora cultura seja um conceito muito amplo, vale mencionar uma definição encontrada em um texto do autor Milton Santos (2000): “manifestação coletiva que reúne heranças do passado, modos de ser do presente e aspirações, isto é, o delineamento do futuro desejado”.

³Imaginário, segundo Cabrera (2006, p. 17, tradução nossa), pode ser pensado como “a capacidade criativa de fazer aparecer representações e o conjunto de representações, afetos e desejos que dele resultam”.

integram o planejamento, a implementação, o gerenciamento e a divulgação de oficinas. Já os participantes das oficinas têm a oportunidade de desenvolver um repertório interdisciplinar para refletir sobre ideias, conceitos e proposições que se conectam ao tema do projeto.

Na primeira fase do projeto, descrita por Guedes e Rabêlo (2021), o objetivo foi oferecer oficinas sobre comunicação visual, para a comunidade interna e externa ao Centro Universitário do Distrito Federal (UDF). Todas as atividades da primeira fase foram desenhadas para cumprir esse propósito: a estruturação da marca do projeto, a comunicação com a comunidade interna e externa, os diálogos com os estudantes extensionistas e as oficinas realizadas. Ao todo, nessa primeira etapa, foram quatro oficinas: três de 120 minutos e uma de 240 minutos (divididos em dois encontros). O projeto recebeu 73 inscrições, sendo que 43 inscritos efetivaram sua participação no decorrer das oficinas.

O presente artigo relata as atividades ocorridas a partir de 2022, após a renovação do projeto. Nessa nova fase, a equipe optou por se concentrar na linguagem fotográfica, sempre em diálogo com outras linguagens, meios e tecnologias que são empregadas na produção e na circulação de imagens. Assim, a partir deste reenquadramento, a equipe do projeto escolheu compartilhar oficinas de natureza mais prática, que abrem espaço para os estudantes colocarem em ação as provocações teóricas e conceituais, bem como participarem de forma mais consciente desse jogo com “máquinas semióticas”⁴.

Espera-se que o presente artigo possa provocar reflexões e a descoberta de novos caminhos para projetos e ações que fortaleçam interconexões entre pesquisa, ensino e extensão; em especial, iniciativas que abordem assuntos relacionados aos do Projeto Imaginário e Cultura.

2. MATERIAIS, MÉTODOS, PROCESSOS E RESULTADOS

Nesta seção, serão apresentados e discutidos os principais procedimentos realizados e/ou previstos durante a vigência do projeto. Embora esse quadro seja resultado de novos diálogos, observa-se que muitas ações se assemelham aos componentes do processo proposto pelo projeto em sua fase anterior (GUEDES; RABÊLO, 2021). Em resumo, as seguintes ações foram delineadas para a presente fase do Imaginário e

⁴Esse termo é utilizado por Arlindo Machado em seu livro *Arte e Mídia* (MACHADO, 2007). Em síntese, refere-se às máquinas utilizadas para a produção de signos.

Cultura, durante o primeiro semestre de 2022: i. reintegração da equipe de estudantes extensionistas; ii. estudos e leituras sobre o tema abordado pelo projeto; iii. definição de novas estratégias para a comunicação do grupo e elaboração de materiais de comunicação; iv. planejamento e gerenciamento das ações e tarefas necessárias para o projeto; v. planejamento, comunicação, realização e gerenciamento da primeira oficina; vi. inscrições e comunicação com os participantes (antes, durante e após a oficina). Já no segundo semestre letivo de 2022, as seguintes ações foram feitas ou estão previstas⁵: i. processo seletivo para novos estudantes extensionistas; ii. novas ações e elaboração de materiais para a comunicação do projeto; iii. planejamento, comunicação, realização e gerenciamento da segunda oficina; iv. inscrições e comunicação com os participantes (antes, durante e após a oficina); v. leituras, diálogos e práticas sobre temas importantes para as oficinas e para o projeto; vi. orientações e ensaios sobre a monitoria de ensino durante as oficinas; vii. manutenção, revisão e aprimoramento das atividades projetadas; viii. estudos e diálogos para eventuais novas oficinas; ix. participação na Semana de Extensão e Responsabilidade.

Na mesma direção proposta pelo projeto em sua primeira edição (GUEDES; RABÊLO, 2021), o planejamento e a realização das oficinas têm solicitado as seguintes ações: i. pesquisas e diálogos sobre os temas do projeto e das oficinas; ii. planejamento e composição do plano de atividades e das estratégias de ensino-aprendizagem; iii. orientações sobre as atividades dos monitores de ensino nas oficinas programadas; iv. organização dos espaços envolvidos na realização da oficina; v. desenvolvimento de conteúdo expositivo para as oficinas; vi. elaboração e organização de materiais assíncronos para apoiar os estudos relacionados às oficinas.

Com a prorrogação do projeto, comunicada ao final do mês de março de 2022, iniciaram-se os diálogos com os integrantes da equipe sobre atualizações e novas possíveis ações. O grupo manifestou interesse em reconfigurar algumas características da divulgação, apoiando-se na identidade visual construída para o projeto durante a primeira edição, porém buscando outras possibilidades e níveis de interação com a comunidade interna e com a comunidade externa. Este movimento gerou ainda mais protagonismo para os estudantes extensionistas que participam do projeto.

Um dos primeiros esforços residiu na atualização do site com informações gerais sobre a prorrogação do projeto e sobre a primeira oficina, contextualizando assim a nova fase do Imaginário e Cultura. Fotografias, vídeos e textos foram produzidos e publicados na página do Instagram (Figuras 01, 02 e 03). A divulgação da primeira oficina de 2022 explorou estratégias complementares como, por exemplo, divulgações no perfil do Instagram (Figuras 04 e 05), divulgação no site do Centro Universitário

⁵No momento em que o presente relato foi desenvolvido, muitas atividades delineadas para o projeto estavam em andamento.

do Distrito Federal (UDF) (Figura 05), cartaz online para compartilhamento (Figura 06) e ação especial durante o evento Projetos Interdisciplinares: Política, Publicidade, Jornalismo e Inovação, aberto para o público em geral e que reuniu os cursos de Jornalismo e de Publicidade e Propaganda.

A ação no evento supracitado consistiu na instalação de um estúdio fotográfico próximo ao auditório da universidade, local no qual foi realizado o evento mencionado. No decorrer dessa ação, foram produzidos retratos para a comunidade interna, o que ajudou na divulgação do Projeto e da primeira oficina desenhada; além de contribuir para a divulgação dos cursos de comunicação e do próprio evento. A ação contou com materiais e equipamentos do Laboratório de Publicidade, Propaganda e Jornalismo e, também, com o apoio dos técnicos do Curso, para a ajudar na instalação do estúdio. Ademais, dois estudantes do curso de Jornalismo também colaboraram com a produção de fotografias, em um dos períodos do evento.

Figura 01 – Exemplo de retratos da equipe para divulgação do projeto.



Fonte: Autoria própria.

Figura 02 – Vídeo/animação publicada no Instagram Reels com alguns retratos produzidos no estúdio para divulgação da data de início das inscrições da primeira oficina de 2022.



Fonte: Autoria própria.

Figura 03 – Divulgação da primeira oficina no Instagram



Fonte: Autoria própria.

Figura 04 – Divulgação da primeira oficina de 2022 no site institucional do UDF.



Fonte: <https://www.udf.edu.br/detalhe-noticia/?r=oficina-dialogo-narrativas-estudio-fotografico/>

Figura 05 – Cartaz de divulgação da primeira oficina.



Fonte: Autoria própria.

Identificou-se, durante a primeira edição (2021), que tanto os estudantes extensionistas quanto muitos participantes das oficinas realizadas gostariam de oficinas práticas que aplicassem os conceitos relacionados ao tema. Um dos sinais disso foi a resposta muito positiva dos participantes da oficina Luz, Câmera e Criação, ocorrida na fase anterior do projeto (GUEDES; RABÊLO, 2021) que explorou o estúdio fotográfico, suas técnicas e suas possibilidades. Vale observar que, embora as inscrições de cada oficina ocorram de forma independente, há sempre a possibilidade de participar de mais de uma oficina. E esta é uma hipótese sempre considerada no planejamento, uma vez que a proposta do Imaginário e Cultura é que os interlocutores do projeto sigam dialogando e interagindo com as ações realizadas.

Parte desta demanda por oficinas de natureza prática talvez resida na possibilidade de que, nessa nova fase, elas ocorressem integralmente no modo presencial. Essa condição propiciou também novos desafios para o planejamento. O coordenador e professor das oficinas, em diálogo com a equipe de estudantes extensionistas, planejou a primeira oficina da nova fase, explorando as potencialidades do presencial, sem excluir as virtualidades que o modo remoto ofereceu durante a primeira fase como, por exemplo, materiais de apoio para a oficina e atividades assíncronas.

Após as primeiras reuniões, decidiu-se que a primeira oficina já contaria com um formato expandido em relação às realizadas em 2021. Uma só oficina teria uma carga horária correspondente a soma das durações das três primeiras oficinas do projeto (6 horas). Essa primeira oficina projetada para 2022 recebeu o título *A Arte do Retrato: Diálogos e Narrativas no Estúdio Fotográfico*.

Planejada para três encontros presenciais de 120 minutos cada, a oficina foi pensada para provocar seus participantes a refletirem e experimentarem a arte e a construção de um retrato, dialogando com referências interdisciplinares sobre o tema. A proposta foi explorar o retrato como um encontro e uma troca entre quem posa e quem fotografa. Uma maneira de aprender e de construir novas histórias que surjam deste processo, o que se mostra em sintonia com a direção do projeto de extensão: escrever e ler imagens.

O primeiro encontro da oficina ocorreu no Espaço Conecta, um ambiente propício para o desenvolvimento de processos colaborativos e para a aplicação de estratégias e metodologias mais dinâmica, no contexto da sala de aula. Este primeiro encontro contou com uma breve exposição teórica sobre o assunto, explorando o tema a partir de alguns autores, textos e ensaios (Figuras 7 e 8). Além disso, foi realizado um exercício para que todos se conhecessem e para que se iniciasse um exercício prático que foi desenvolvido no decorrer de toda a oficina.

O segundo encontro e o terceiro encontro foram realizados em um estúdio customizado especialmente para a oficina. Foram instalados dois cenários em um espaço livre que a universidade dispunha. De modo geral, um dos cenários contou

com fundo móvel e um arranjo de luz contínua (refletores do tipo Fresnel, painéis de led e acessórios); o outro também contou com fundo móvel, um arranjo com unidades de flash eletrônico e seus respectivos acessórios. Entre ambos os cenários, havia algumas mesas para computador, projetor e outros acessórios importantes para o estúdio e para as atividades propostas durante a oficina (Figuras 9 e 10).

Figura 7 – Bastidores do primeiro dia da oficina A Arte do Retrato.



Fonte: Autoria Própria

Figura 8 – Registro do primeiro dia da oficina A Arte do Retrato.



Fonte: Autoria Própria

Figura 9 – Registro do estúdio preparado para o segundo encontro da primeira oficina de 2022.



Fonte: Autoria Própria

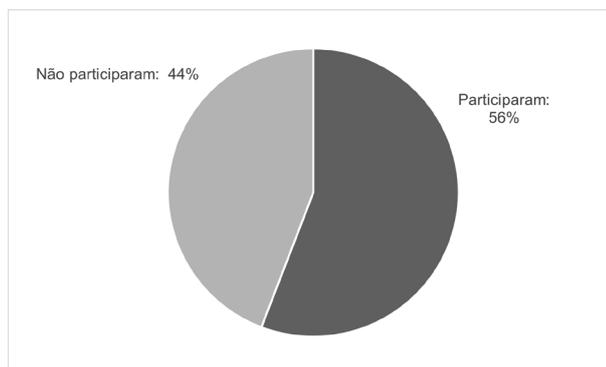
Figura 10 – Registro do estúdio preparado para o terceiro encontro da primeira oficina de 2022.



Fonte: Autoria Própria

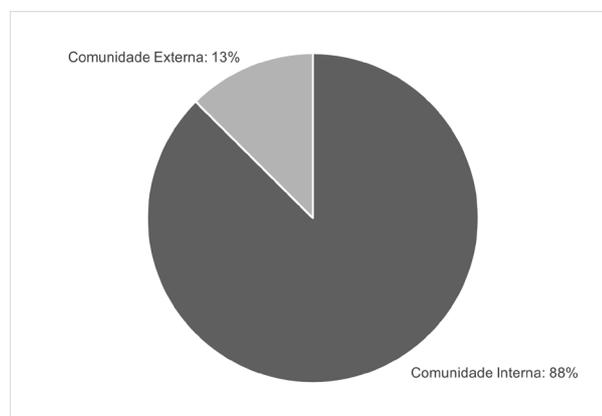
A oficina recebeu 43 inscrições e, dessas, 24 consolidaram sua participação nos três encontros da oficina. Dois participantes eram da comunidade externa e 22 da interna. A faixa etária era entre 18 e 38 anos, sendo que a maioria (15 integrantes) tinha até 21 anos. Quinze participantes cursavam Publicidade e Propaganda; oito, Jornalismo; um participante declarou no ato de inscrição que não estava fazendo nenhum curso.

Figura 10 – Inscritos que consolidaram a participação na oficina A Arte do Retrato.



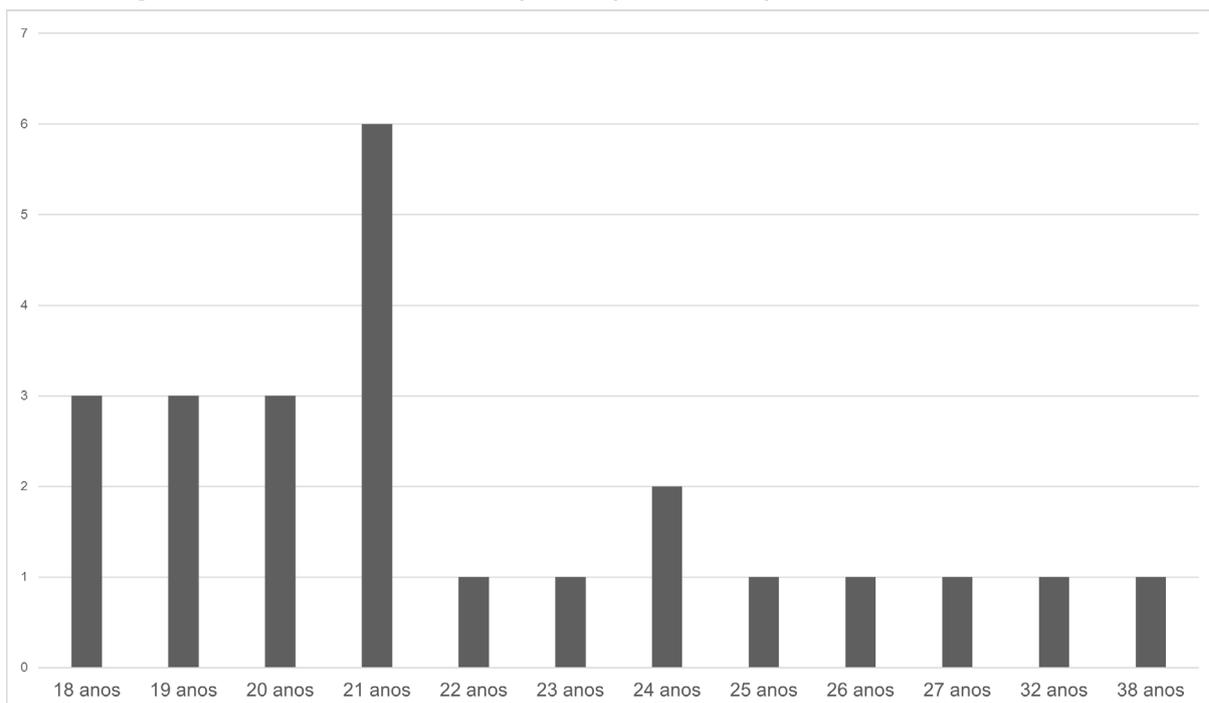
Fonte: Autoria Própria

Figura 11 – Participantes da comunidade interna e da comunidade externa.



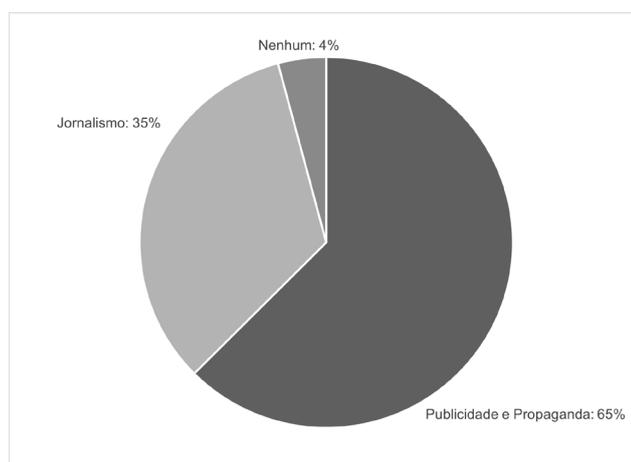
Fonte: Autoria Própria

Figura 12 – Faixa etária dos participantes da primeira oficina de 2022.



Fonte: Autoria Própria

Figura 13 – Cursos mencionados pelos participantes da primeira oficina de 2022.



Fonte: Autoria Própria

No segundo semestre da nova fase, foi feito um processo seletivo para novos integrantes e para recompor a equipe. Após esse processo, a equipe passou a contar com a participação de estudantes da Publicidade e Propaganda, do Design Gráfico e do Jornalismo, movimento que tem incrementado ainda mais o aspecto interdisciplinar do projeto. Novas ações de comunicação foram feitas, concentrando-se na divulgação da segunda oficina de 2022. Optou-se por planejar uma oficina de introdução ao uso do equipamento fotográfico. O título atribuído à oficina foi Saia do Automático: dicas (quase) infalíveis para os seus primeiros passos na fotografia. Essa escolha de título do grupo reflete os movimentos e as direções do projeto ao trabalhar um repertório mais crítico diante das imagens, porém, com uma dose de crítica e humor, que remete a títulos apelativos, comuns nas redes sociais (Figura 14).

Figura 14 – Arte para a divulgação da segunda oficina de 2022.

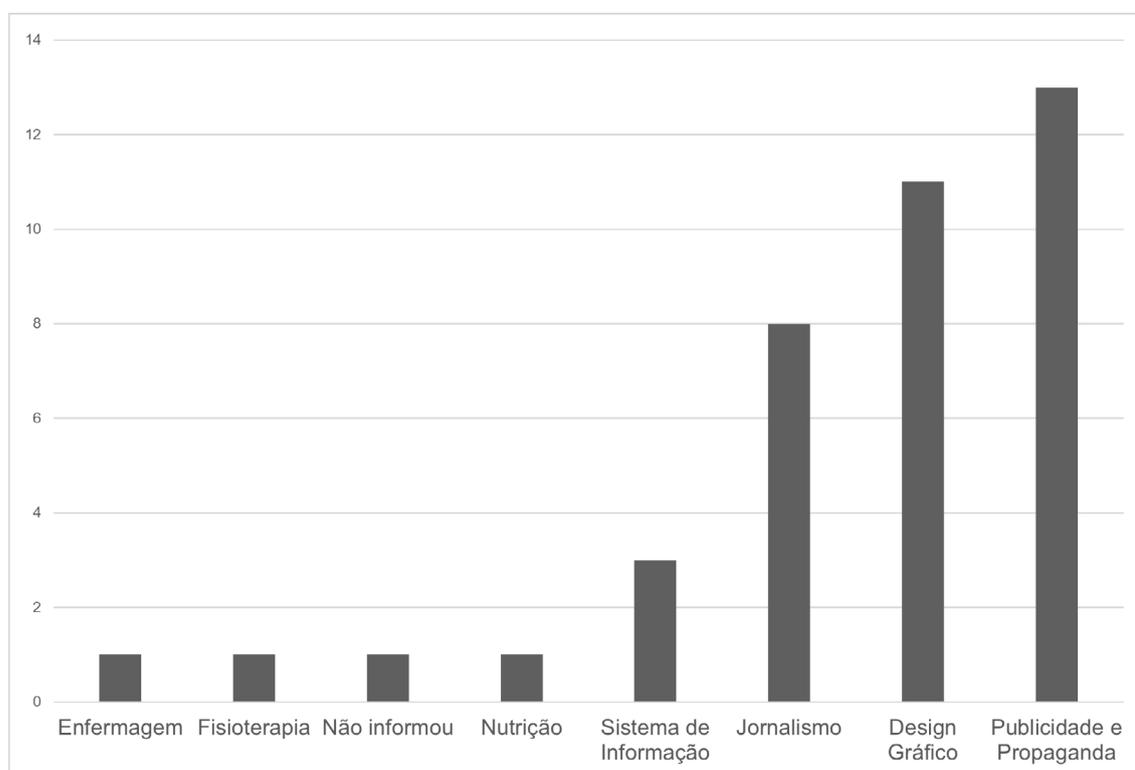


Fonte: Autoria própria

A oficina foi planejada para ocorrer em dois encontros de 180 minutos cada, totalizando 360 minutos. A proposta é introduzir um conjunto de conceitos e fundamentos da linguagem fotográfica, bem como o uso do equipamento fotográfico. O primeiro encontro foi projetado para iniciar no Espaço Conecta e finalizar no Estúdio Fotográfico. Já o segundo encontro da oficina começará com práticas pelo campus e será finalizado no Espaço Conecta.

No momento de finalização do presente artigo, as inscrições já haviam sido concluídas. Foram disponibilizadas 20 vagas. A oficina recebeu 40 inscrições logo no início da divulgação e o formulário precisou ser encerrado já no segundo dia de inscrições, devido à grande quantidade de inscrições realizadas. Das 40 inscrições recebidas, 3 eram da comunidade externa. Um dado que se destaca no processo de inscrições da segunda oficina é que havia estudantes de sete cursos diferentes: Enfermagem, Fisioterapia, Nutrição, Sistema de Informação, Jornalismo, Design Gráfico e Publicidade e Propaganda. Observa-se que esses dados se referem aos que se inscreveram, isto é, a realização da oficina pode vir a alterar esse quadro. De todo modo, o prognóstico é que ocorra uma maior diversidade de pontos de vista, característica esta que tem sido bastante incentivada pela natureza interdisciplinar do projeto. Isso parece resultar das ações e da comunicação realizada durante o segundo semestre, em especial do processo de seleção e da recepção de estudantes oriundos de outros cursos à equipe.

Figura 15 – Cursos dos inscritos na segunda oficina de 2022.



Fonte: Autoria própria

Além da realização da segunda oficina, ainda estão previstos alguns movimentos importantes para o projeto durante a vigência dessa nova fase. Os estudantes extensionistas estão se preparando para apresentar o projeto na Semana de Extensão e Responsabilidade Social. As reuniões seguem ocorrendo, de acordo com os procedimentos delineados. Há estudos e diálogos em andamento para a realização de mais ações como, por exemplo, estudar a viabilidade da realização de mais uma oficina durante a vigência da fase atual.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Projeto Imaginário e Cultura tem buscado ações que provoquem seus interlocutores a refletir criticamente sobre o papel das imagens na sociedade e a desenvolver um repertório interdisciplinar para ler e escrever imagens que manifestem posicionamentos, espaços para diálogos e novas aprendizagens. Ao concentrar-se na linguagem fotográfica, a fase recente do projeto permitiu colocar em ação algumas das ideias e dos conceitos que foram trabalhados nas oficinas e nas demais camadas do projeto até então. A primeira oficina dessa fase abordou o retrato, tema tão explorado nas artes visuais, como uma forma de dialogar, aprender e escrever uma história que surgisse do encontro e das trocas entre quem fotografa e quem posa. A segunda oficina, em fase de inscrição no momento de submissão do presente artigo, teve o objetivo delineado de introduzir conceitos fundamentais da linguagem fotográfica e do uso do equipamento fotográfico. Flusser (2011), por exemplo, destacou a importância de analisar o jogo entre quem fotografa e seu aparelho para entender os rumos da sociedade diante das novas mídias. O formato dessa segunda oficina foi pensado para que seu participante comece a experimentar, de forma mais crítica, todo esse jogo. Que possa, com o decorrer de sua aprendizagem, compor imagens que gerem novos diálogos e múltiplas transformações.

O presente artigo buscou apresentar as atividades realizadas e previstas pelo Projeto Imaginário e Cultura durante sua segunda fase (2022). Espera-se que este relato colabore com novas ações que compartilhem interesses de pesquisa e de atuação, no âmbito da extensão universitária.

AGRADECIMENTOS

A todos os estudantes extensionistas que participaram do Projeto Imaginário e Cultura desde sua primeira edição em 2021. Em especial, aos estudantes extensionistas que concluíram o primeiro semestre de 2022 (Lauany Aparecida, Mateus Guilherme Matias Fontoura, Raquel Gabriel Paiva e Samuel Rabêlo) e aos integrantes que colaboram com o projeto no momento de submissão do presente artigo (Adriana Carolina, Cássia Freitas, Gabriel Albuquerque, Marcelo Garcia e Samuel Rabêlo). Agradecemos o empenho de todos. Agradecemos também aos que participaram das oficinas. Ademais, aos colegas, discentes, docentes e técnicos, do Curso de Publicidade e Propaganda do Centro Universitário – UDF.

REFERÊNCIAS

- CABRERA, Daniel Héctor. Lo tecnológico y lo imaginario: las nuevas tecnologías como creencias y esperanzas colectivas. Buenos Aires: Biblos, 2006.
- DUBOIS, Philippe. O Ato fotográfico e outros ensaios. Campinas: Papirus, 2001.
- FLUSSER, Vilém. Filosofia da Caixa Preta: Ensaio para uma futura filosofia da fotografia. São Paulo: Annablume, 2011.
- GUEDES, Ângelo Dimitre Gomes. Re-visão: a escritura fotográfica na ambiência digital. São Paulo: Benjamin Editorial, 2021.
- GUEDES, Ângelo Dimitre Gomes; RABÊLO, Samuel. Projeto Imaginário e cultura: oficinas sobre escritura e leitura de imagens. Revista Cadernos de Extensão UDF, Brasília, v. 3, n.1, p. 114-132, 2021. Disponível em: <https://publicacoes.udf.edu.br/index.php/extensao/issue/view/26/61>. Acesso em: 12 out. 2021.
- MACHADO, Arlindo. A ilusão especular: introdução à fotografia. São Paulo: Editora Brasiliense, 1984.
- MACHADO, Arlindo. Arte e Mídia. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007.
- PEIRCE, Charles Sanders. Semiótica. São Paulo: Perspectiva, 2010.
- SANTOS, Milton. Da cultura à indústria cultural. Folha de São Paulo, São Paulo, 19 de mar. de 2000. Caderno Mais.

SIMMONS, Mike. Como criar uma fotografia. São Paulo: Gustavo Gili. 2015.

TEMER, Ana Carolina Rocha Pessoa. NERY, Vanda Cunha Albieri. Para entender as Teorias da Comunicação. Uberlândia: Edufu, 2013.



RELATO DE EXPERIÊNCIA NO DIA MUNDIAL DA PESSOA IDOSA: UM ENCONTRO DE GERAÇÕES

Ana Carolina Correia Alves, Clenilda Abreu Pacheco Gomes,
Maria Clara Machado Santos de Oliveira e Márcio Antônio
Macêdo Diniz

1. INTRODUÇÃO

A população brasileira tem envelhecido a passos largos. De acordo com dados demográficos, publicados em 2021, o Brasil apresenta uma população total estimada em pouco mais de 212 milhões de pessoas (IBGE, 2022), cuja pirâmide etária vem revelando alterações em seu formato desde a década de 60, decorrente dos aumentos da expectativa de vida e taxas menores de fertilidade, e que ainda mais, apresentará, possivelmente, em 2050, faixa etária de 81 anos, portanto, caminhando “a passos largos em sua tendência de envelhecimento (HELAL, VIANA, 2021).

De acordo com a Agência IBGE, há projeções que apontam, para o ano de 2047, uma estagnação de crescimento populacional do Brasil. Já em 2060, o mesmo estudo aponta para um quarto da população brasileira constituída por indivíduos com mais de 65 anos de idade (IBGE, 2018).

A enunciação em 2020, feita pela ONU, sobre a Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030, corroborou como “estratégia para alcançar e apoiar ações de construção de uma sociedade para todas as idades” (OPAS, OMS, 2021).

Além dos objetivos fundamentais previstos na Carta Magna de 1988, - como o da promoção do bem estar de todos, sem quaisquer discriminações-, e o que estabelece a saúde, como direitos de todos, apresenta-se no ordenamento jurídico do Brasil, o Estatuto do Idoso - Lei 10.741/2003 - que estabelece os Direitos Fundamentais dessa população, entre os quais destacamos: direito à vida, ao respeito, à dignidade e ao esporte e lazer, entendendo-se que é dever da família, dos entes comunitários, da sociedade e dos Poderes Públicos, a promoção absoluta e prioritária desses e de outros direitos protetivos, previstos na Legislação.

Por esse instrumento jurídico - Estatuto do Idoso - essa população não fica desassistida pelos Governos de seus Estados, Municípios e Distrito Federal, mas além da importância da segurança jurídica, nossa percepção, como futuros profissionais da saúde, converge para a necessidade de outras ações, como as de iniciativa acadêmica, ocorrida no dia 1º de outubro, no Parque da Cidade Dona Sarah Kubitschek, em Brasília-DF, evento organizado pelo Professor Flávio Marcelino da UDF, docente da Matéria de Administração Aplicada à Enfermagem.

Tal ímpeto de ação, pensada na qualidade de vida, bem estar e harmonia entre corpo e mente - entendemos ser um importante elo de junção positiva, que vincula a realidade de muitas vidas, que perpassam as vias da juventude estudantil e das experiências de pessoas idosas como aquelas, que um dia foram, também, pessoas jovens -, materializou-se na promoção de vinte e cinco atividades, distribuídas entre dez cursos de Graduação do Centro Universitário UDF - dentre os quais, a Enfermagem contou, com os monitores do 8º semestre -, cujas ações foram realizadas por 467 alunos.

Diante do cenário de comemorações por esse dia especial, o evento teve como foco principal, em relação à Enfermagem, a educação em saúde para o idoso, com objetivos de promoções e incentivos a uma boa qualidade de vida (QV), por meio das orientações em saúde, com a abordagem do controle da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e Diabetes Mellitus (DM).

A logística do evento foi desenvolvida e construída ao longo do semestre, através de fluxograma, cartazes, folder, divulgações em redes sociais, página da instituição e grupos de whatsapp, e contou com a participação dos seguintes cursos:

- Odontologia (Avaliação de Câncer Bucal);
- Fisioterapia (Massagem, Risco cardiovascular, avaliação da pisada e postural, ginástica laboral, prevenção do câncer de pele.
- Pedagogias jogos de tabuleiro;
- Psicologia acolhedora (Clínica);
- Farmácia (Orientações sobre o uso do protetor solar e cuidados com a pele);
- Enfermagem (Aferição de Pressão arterial e Glicemia);
- Educação Física (Aulão de treinamento);
- Nutrição (Avaliação Antropométrica - peso, estatura e IMC);
- Publicidade e Propaganda (Rodas de conversa).

Dessa maneira, nossos relatos de experiências, refletem, além dos aspectos de aprendizagens e troca de saberes, a relevante mutualidade em que estamos inseridos; da academia e todos os estudos científicos acerca de patologias, em especial aquelas prevalentes na população idosa, à experiência de pessoas que têm uma história e são dignas de atenção e cuidados.

2. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi perceptível a contagiante alegria de todos os alunos dos diversos cursos acadêmicos do UDF, e de seus professores, quando da chegada dos veículos, que nos traziam os protagonistas do dia. Momento emocionante essa acolhida de um grupo, grande, de idosos e de familiares, que traziam consigo crianças, nos levando à uma primeira e simples reflexão, acerca da sensibilidade estampada em cada semblante dos que, ali, celebravam a vida, independentes de idades: até aquelas de colo, inauguravam o que tornou-se um fantástico evento de encontro, de gerações.

Nós os alunos de vários cursos do UDF, ainda em atitude de natural timidez, prestavam nossos primeiros atos do cuidar; pelas saudações do bom dia, pela demonstração de carinho traduzida em fisionomias que comunicavam, de modo não verbal, o respeito pelo grupo de idosos e pessoas que os acompanhavam; tudo era um único cenário de imensa alegria e franca receptividade.

Era uma grande festa a acolhida daquelas pessoas, tão especiais; nascia, ali, o momento em que poderíamos obter as respostas a ansiedades e expectativas, as quais nos mantinham alertas; sobre como deveríamos nos comportar com todo o grupo e especialmente com cada uma delas. Como poderiam estar, quais suas histórias de vida, como nos aproximarmos e, como estaria o humor de cada uma daquelas pessoas idosas, com as quais interagiríamos, desde as anamneses à entrega das noventa e duas Cadernetas de Idosos. Sobre a questão do humor, encontramos na literatura, conceituada como uma “função indispensável para a preservação da autonomia do indivíduo”, uma vez que intimamente desdobra-se em uma boa ou má qualidade de vida (JÚNIOR G et al., 2022).

Chegaram ao som de músicas de capoeira, cantavam e dançavam; simplesmente contagiantes, e logo estávamos todos dançando juntos, nos provocando a integrar as rodas que não eram limitadas pela simpatia, muito menos pelo espaço físico, que era alargado e aumentava o seu perímetro, cada vez que iam aglomerando-se alunos e outros idosos que por ali sentiram-se, de algum modo, convidados e acolhidos por todos que desfrutavam daquela oportunidade de convivência humana.

Clenida, aluna do 8º semestre do curso de Enfermagem do UDF, que exerceu atividades de monitoria, compartilha suas percepções do evento:

“Participei como monitora na minha área que é enfermagem, aluna do 8º semestre, auxiliando alunos do 5º semestre. Foi uma experiência incrível. Pude observar o querer aprender de todos os alunos presentes, e para mim, foi uma responsabilidade muito grande poder compartilhar, com os mais novos, meus conhecimentos, caso houvesse alguma dúvida. Essas apareciam, e as consegui saná-las com muita tranquilidade, e os mais jovens do curso foram muito receptivos e com muita vontade de aprender

e ajudar. Durante minha graduação não tinha tido a oportunidade de vivenciar uma experiência tão gratificante como essa; o voluntariado me faz muito bem. Para nós da enfermagem, coube a aferição de SSVV, glicemia, preenchimento da caderneta do idoso e muita escuta ativa e orientações, tudo ao final é para uma boa qualidade de vida (QV) daqueles idosos. Foi muito bom poder ajudar. Em ações como essa do Dia do Idoso, temos a oportunidade de fazer muito pelo outro. Notei um descompromisso por parte de alguns idosos, em especial do sexo masculino, em relação ao sobrepeso e descuidos com alimentação, como foi o caso de um senhor atendido por nós, portador de diabetes e hipertenso, que, ao chegar para fazer o teste da glicemia, havia acabado de ingerir um copo de caldo de cana; e ele não foi o único nessas condições, infelizmente. Por outro lado, foi excelente o tempo que tivemos para orientá-los, enfim, foi um momento de muito aprendizado e ajuda mútua, nesse grande e muito bem organizado evento”.

Por sua vez, segue a experiência da acadêmica do Curso de Enfermagem do UDF, Maria Clara, que participou do evento, também como monitora, auxiliando os outros alunos, nas orientações sobre o controle de glicemia e hipertensão:

“Participei como monitora na minha área de atuação, conduzindo os alunos do 5º semestre, na realização dos exames e orientações acerca do controle da glicemia e da hipertensão arterial. Coloquei em prática, toda minha vivência e experiência, que adquiri nesses 4 anos de graduação. Durante o evento, consegui orientar os alunos e tentei transmitir-lhes confiança, nos momentos de realização de procedimentos. Muitos estavam inseguros durante a atividade, em razão sobremaneira do cenário que enfrentaram no ano de 2020, - poucos tinham a prática e a vivência, por exemplo, de como coletar os sinais vitais (SSVV) -, no entanto, aos poucos, cada acadêmico foi tomando confiança na execução dos procedimentos, o que elevou a expectativas positivas, para os mesmos e para mim. O primeiro paciente, para cada aluno, sempre era o mais difícil; mas, assim, que concluído esse primeiro contato (atendimento), revigoravam a confiança na maneira de agir e realizar as necessárias condutas. Percebi, diante de todo esse apanhado de percepções, que, por meio desse evento, pude compreender a dinâmica, e relacionar o papel do enfermeiro como o protagonista, no processo de orientação em saúde, relacionada a pessoas idosas. Como acadêmica, tive o prazer de conhecer outras áreas, e ampliar ainda mais meus conhecimentos, e ter um olhar mais humanizado e clínico, a respeito dessa população. O envelhecimento por sua vez, pode associar-se ao acometimento e a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, e à própria falta de informação e prevenção sobre essas e outras possíveis doenças. Como monitora e acadêmica busquei conhecer a importância de outras áreas no conjunto de medidas que visam prevenir um mal. Como exemplo disso, cito a importância da higiene bucal para pessoas idosas, - orientada pelos acadêmicos de Odontologia -, que explicaram como realizar a higiene oral de forma correta. A avaliação do câncer bucal, níveis e estágios do câncer bucal, fatores de risco. A avaliação

antropométrica (peso, estatura, IMC); oficina de circuito da boa alimentação através de tabelas nutricionais, oficinas de montagem de pratos saudáveis, com os acadêmicos de Nutrição. Finalizo minhas percepções dessas valorosas atuações multidisciplinares, com os saberes compartilhados pelos acadêmicos de Fisioterapia, que me ajudaram na compreensão dos possíveis riscos cardiovasculares, que podem ser desenvolvidos nos idosos, pela simples falta de exercícios e de uma boa alimentação, e também, a avaliação postural e pisadas, que podem ser evidenciadas por alguma patologia clínica”.

3. CONCLUSÃO

A concretização desse evento acadêmico e multidisciplinar, realçou a pessoa idosa, como a protagonista das atenções e dos cuidados, e revelou a importância da relação do binômio aluno e comunidade, alicerçada na Ciência. O próprio movimento de ir ao encontro dessa população, e prestar-lhes mais que o cuidado e conforto, por um dia, é refletida no título, emoldurado pela frase: “Um encontro de gerações”.

São atividades como essa do dia 1º de outubro - Dia do Idoso -, que ofertadas à comunidade, termina por estimular um melhor ritmo de vida, e promove o cuidado da saúde, principalmente, para a população idosa, uma vez que, ao chegar à “terceira idade”, as pessoas têm mais dificuldades em encontrar atividades ao ar livre que possam aproveitar para seus exercícios diários; lazeres e cuidados com a saúde. O movimento e mobilidade ao ar livre trazem muitos benefícios ao corpo humano, por isso, é importante que pessoas de todas as faixas etárias participem de atividades ao ar livre, para melhorarem e manterem a saúde e o perfeito estado do corpo e da mente.

Para uma data especial como a do dia 1º de Outubro, Dia Mundial da Pessoa Idosa, onde foi possível nos envolvermos pela alteridade, exercermos a tolerância, nos contagiarmos pela alegria, praticarmos a Enfermagem como “arte e ciência”, e, principalmente, agregarmos novos saberes pelas trocas de conhecimentos, tanto da parte dos alunos quanto dos participantes que ali estavam, não se poderia encontrar outro final que não fosse o da percepção desses elementos humanos que interagindo entre si, pela dinâmica própria daquele “encontro”, convergiram para a solidariedade dos alunos da UDF dos cursos de enfermagem, odontologia, farmácia, fisioterapia, educação física, pedagogia, psicologia, nutrição, tecnologia informática e publicidade.

Contudo, apesar de não nos ser possível, reunirmos todas as possibilidades de impressões e sentimentos experimentados e vivenciados naquele primoroso dia de sábado, em um espaço privilegiado que celebrava a vida em meio a natureza, e por que não dizer, em meio ao momento privilegiado daquelas gerações, poderíamos concluir que a programação do evento de comemoração ao dia da pessoa idosa, proporcionou,

a essa população, novos conhecimentos acerca do autocuidado, prevenção, lazer, e acima de tudo, lembrou-lhes a importância de continuarem ou mesmo ampliarem a percepção para o exercício dos bons hábitos de vida, e por esse modo, optarem pela prevenção, realizando consultas médicas, exames e vacinas, utilizando como ferramenta de apoio, a Caderneta do Idoso, tudo isso para que tenham maior qualidade no âmbito da saúde física, mental e emocional.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei no 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Disponível em: <<http://www.planalto.gov.br/ccivil/LEIS/2003/L10.741.htm>>. Acesso em: 06 Out. 2022

Scherrer Júnior G, Passos KG, Oliveira LM, Okuno MF, Alonso AC, Belasco AG. Atividades de vida diária, sintomas depressivos e qualidade de vida de idosos. *Acta Paul Enferm.* 2022;35:eAPE0237345. Disponível em:

<<http://www.revenf.bvs.br/pdf/ape/v35/1982-0194-ape-35-eAPE0237345.pdf>> Acesso em 05 Out. 2022.

Trintinaglia, V., Bonamigo, A. W., & Azambuja, M. S. de. (2022). Políticas Públicas de Saúde para o Envelhecimento Saudável na América Latina: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde*, 35, 15. Disponível em:

<<https://doi.org/10.5020/18061230.2022.11762>> Acesso em 05 Out. 2022.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Projeção da População 2018: número de habitantes do país deve parar de crescer em 2047. 25 de Julho de 2018. Agência IBGE Notícias. Estatísticas Sociais. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/34438-populacao-cresce-mas-numero-de-pessoas-com-menos-de-30-anos-cai-5-4-de-2012-a-2021#:~:text=Os%20dados%20foram%20divulgados%20hoje,14%2C7%25%20da%20popula%C3%A7%C3%A3o.>> Acesso em: 05 Out. 2022.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Projeção da População 2018: número de habitantes do país deve parar de crescer em 2047. 25 de Julho de 2018. Agência IBGE Notícias. Estatísticas Sociais. Disponível em:

<<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/21837-projecao-da-populacao-2018-numero-de-habitantes-do-pais-d>

eve-parar-de-crescer-em-2047#:~:text=A%20popula%C3%A7%C3%A3o%20total%20projetada%20para,(228%2C4%20milh%C3%B5es).> Acesso em 05 Out. 2022.

OPAS <https://www.who.int/es/initiatives/ageing/decade-of-healthy-ageing>> Acesso em 05 Out. 2022.

BVSMS https://bvsms.saude.gov.br/bvs/artigos/mundo_saude/promocao_saude_qualidade_vi_da_idosos.pdf> Acesso em 04 de outubro de 2022.



OCUPANDO O PARQUE DA CIDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE INTERVENÇÕES EM PSICOLOGIA NA COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA PESSOA IDOSA

Occupying the city park: experience report on interventions psychology in the commemoration of world day of the elderly person

Rui Teixeira Lima Junior¹, Maria Eduarda dos Santos Cordeiro², Lorranny Cristina Ribeiro Alves³.

RESUMO

O estudo compreende o relato dos acadêmicos de Psicologia do Centro Universitário do Distrito Federal – UDF em um evento de comemoração ao Dia Mundial da Pessoa Idosa. As atividades envolveram escuta ativa, diálogo, partilha de vivências e acolhimentos psicológicos, no qual participaram um casal de idosos, dois idosos de forma individual e três crianças. Nota-se a importância destes instrumentos para a interação entre as gerações, sendo o acolhimento psicológico e atividades coletivas estratégias que possibilitam a promoção à saúde. Este benefício é representado nas falas dos participantes, que demonstraram satisfação ao realizarem atividades grupais e estarem envolvidos com a Capoterapia. Entende-se que tais eventos possibilitam o exercício da atenção e sensibilidade em relação ao outro que está em seu lugar de fala, em um trabalho multidisciplinar de saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Acolhimento; Idoso; Equipe Interdisciplinar de Saúde.

¹Psicólogo, Esp. em Saúde da Família, Esp. em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, Mestre em Saúde. Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário do Distrito Federal (UDF), Brasília/DF. Contato: rui.junior@udf.edu.br

²Discente do Curso de Psicologia Curso de Psicologia do Centro Universitário do Distrito Federal (UDF), Brasília/DF. Contato: m.eduarda.2284@gmail.com

³Discente do Curso de Psicologia Curso de Psicologia do Centro Universitário do Distrito Federal (UDF), Brasília/DF. Contato: lorrannycristina2000@gmail.com

ABSTRACT

The study comprises the report of Psychology students from the University Center of the Federal District - UDF in an event to celebrate the World Day of Older Persons. The activities involved active listening, dialogue, sharing of experiences and psychological embracement, in which one elderly couple, two elderly people individually and three children participated. One can notice the importance of these instruments for the interaction between generations, and the psychological welcoming and collective activities are strategies that make health promotion possible. This benefit is represented in the speeches of the participants, who showed satisfaction in performing group activities and being involved with Capotherapy. It is understood that such events enable the exercise of attention and sensitivity towards the other who is in his or her place of speech, in a multidisciplinary health work.

KEYWORDS: Reception; Elderly; Interdisciplinary Health Team.

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde - OMS (2015) constatou que a população global está vivenciando o aumento da longevidade (KEATING, 2022). No Brasil o cenário reflete o fenômeno do envelhecimento dos cidadãos. De acordo com a projeção do IBGE (2015) para 2030, 17,98% da população será formada por pessoas idosas. Considerando tal perspectiva, para atender as necessidades e promover a saúde do idoso é necessário que ocorra o diálogo entre as áreas de conhecimento e seus profissionais, tanto os que se encontram em formação, bem como aos trabalhadores que atuam nessa área. O trabalho conjunto entre as diferentes disciplinas e profissões proporciona um auxílio de qualidade a este grupo, pois são utilizados diferentes métodos e abordagens que se complementam na prática (STOBÄUS, LIRA, RIBEIRO, 2018).

Com a finalidade de possibilitar um projeto de atenção à promoção da saúde do idoso que envolvesse vários cursos do Centro Universitário do Distrito Federal - UDF, alunos e professores organizaram uma Ação Social em Comemoração ao Dia Mundial da Pessoa Idosa, celebrado no dia 1º de outubro. Os cursos que participaram da ação foram: enfermagem, odontologia, fisioterapia, farmácia, psicologia, educação física, nutrição, publicidade e propaganda, pedagogia e tecnologia da informação.

O evento em questão aconteceu no Parque da Cidade Dona Sarah Kubitschek, localizado na Asa Sul, em Brasília (DF). Conhecido como Parque da Cidade, está listado entre os maiores parques urbanos do mundo, com sua área de 4,2 quilômetros quadrados. É um espaço de lazer aberto e ventilado que conta com uma vegetação singular. Possui diversas estruturas como: lagos artificiais, parque infantil, pistas para caminhada, ciclismo e patinação, restaurantes, praças, parque de diversões e quadras (SEL-GDF, 2022) A atividade com os idosos foi realizada em uma zona próxima do estacionamento 13 e do parque de diversões “Nova Nicolândia”.

2. MÉTODO

A proposta da Psicologia nessa ação buscou se aproximar das vivências das pessoas idosas ao acolher suas falas com a escuta ativa. Foi utilizado como mecanismo de abordagem ao grupo a proposta de realizar uma atividade literária, no qual o objetivo inicial seria agrupar em média de 8 a 10 idosos, e formar uma roda de conversa a partir dos fragmentos de um livro com poesias para estimular o acesso a lembranças da vida e promover o compartilhamento de forma conjunta.

O instrumento literário, sendo uma forma de linguagem, tanto na leitura quanto escrita é um recurso que vem sendo utilizado por profissionais da Psicologia, tendo potencial para gerar reflexões que podem influenciar o modo de agir e pensar, assim como, ampliar a visão do indivíduo frente a ele mesmo e ao mundo. (AMARAL, PEREIRA, 2018; HENZ et al., 2012).

Nas interações com as pessoas idosas, se fez presente a postura e prática de acolhimento e escuta. Essas duas posturas caminham juntas e são entendidas pelo Ministério da Saúde (2010) como atitudes que fomentam a inclusão, consistem na ação de demonstrar estar ali, “ estar com” estar próximo, ouvir o que a pessoa tem a dizer. Não representa apenas uma ferramenta de trabalho, mas sim uma postura ética no qual o profissional possui a responsabilidade de estar aberto para acolher o outro e suas falas. É a partir de uma escuta terapêutica que o vínculo pode ser formado, dando liberdade para a partilha de conhecimentos e gerando possibilidades para intervenções mais adequadas, no intuito de promover a saúde.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As práticas conduzidas pelas discentes de psicologia do sexto e oitavo semestre juntamente com o professor responsável foram realizadas com quatro membros do Instituto Brasileiro de Capoterapia, projeto que contempla atividades físicas integradas às práticas de terapias alternativas, baseadas nos elementos da capoeira, são eles: instrumentos de percussão, gestos artísticos, músicas, linguagem e ritmos característicos da cultura brasileira. É um programa para todas as idades, porém é formado principalmente pela comunidade idosa e por pessoas com deficiência (RAIOL et al., 2016).

O Instituto promove atividades de interação, pertencimento, autoestima, estimulação da coordenação motora, bem-estar e qualidade de vida (RAIOL et al., 2016). A promoção de saúde que a Capoterapia proporciona é confirmada por meio das falas dos participantes sobre a satisfação em fazer parte das interações sociais e das experiências adquiridas neste processo. Além disso, relataram que sempre buscam estar integrados em atividades grupais, promovidas pela Capoterapia e também pela Unidade Básica de Saúde/UBS de sua região.

No que tange a proposta de qualidade de vida, atividades grupais que estimulam a interação entre pessoas idosas com pessoas da mesma faixa etária e o contato com gerações mais novas, podem oportunizar momentos de interação e reflexões para ambas as partes. Um estudo realizado por Wichmann et al. (2013), demonstra que dentre os benefícios da participação de idosos em grupos e atividades grupais, destaca-se a melhora nas condições de vida, física e mental e na socialização. A interação entre os estudantes de psicologia nos momentos de diálogo e escuta com os participantes propiciou a escuta das suas histórias de vida e mediação em caso de acolhimento direcionado a uma demanda específica.

O uso da ferramenta literária para abordar e realizar o convite de participação da roda de conversa foi um recurso elencado para iniciar o vínculo com as pessoas idosas. Observou-se que no primeiro momento uma idosa não quis participar da atividade devido ao seu baixo nível de letramento. Tal fator não foi limitante para estabelecer um vínculo com o casal de idosos atendidos, uma vez em que a interação e prática da escuta se deram a partir da partilha de experiências e conhecimentos.

Outra modalidade de intervenção consistiu no acolhimento psicológico a partir do encaminhamento por parte das intervenções realizadas pelo curso de Fisioterapia e Farmácia de idosos que verbalizaram algum grau de sofrimento psicológico. Ao todo, foram realizados dois acolhimentos de idosos, um de forma individualizada, que abordou aspectos do histórico de violência de gênero, cuidados com as netas e, o segundo, em conjunto com a equipe do curso de Farmácia, o qual consistiu na orientação do

idoso quanto ao cuidado em tomar as medicações para pressão alta no horário certo e ações para que a medicação fosse encaixada na rotina, praticamos a escuta ativa e o acolhimento acerca das situações vivenciadas pelo indivíduo nos últimos meses e como tais questões influenciavam na saúde, relações interpessoais e qualidade de vida do idoso. Tanto as discentes de Psicologia, quanto as da Farmácia atuaram e somaram seus conhecimentos a fim de promover um processo de envelhecimento mais saudável e funcional para o sujeito.

Ainda, foi necessário a organização de um espaço de acolhimento para crianças que estavam acompanhando os idosos, que contou com atividades de pinturas e desenho. Ao todo, foram acolhidas 3 crianças entre 4 e 9 anos. Essa atividade se deu para que os idosos/cuidadores pudessem participar das atividades sem a preocupação com as netas.

4. CONCLUSÃO

O evento realizado no Parque da Cidade em comemoração ao Dia Mundial da Pessoa Idosa contou com a presença de alunos e professores de diversos cursos do Centro Universitário do Distrito Federal - UDF. A equipe universitária prestou serviços aos idosos com o objetivo de possibilitar que o processo de longevidade deste grupo aconteça da melhor forma. Cabe ressaltar que entre os idosos presentes no dia, a maior parte deles frequenta o Instituto Brasileiro de Capoterapia.

Quanto à prática da Psicologia que envolvia a roda de conversa sobre literatura, argumenta-se que é de extrema importância estar flexível a mudanças no planejamento após perceber que um método elencado não é o mais adequado para determinada ocasião. Tais eventos são ricos no sentido de que possibilitam o exercício da atenção e sensibilidade em relação ao outro que está em seu lugar de fala. Como também é fundamental haver uma organização prévia para situar a equipe quanto às atividades que serão realizadas no dia. Ademais, identificou-se que a demanda para o acolhimento psicológico ainda é uma necessidade latente por parte da população idosa. Destaca-se que a articulação de intervenções entre docentes e discentes, permeadas pela supervisão in loco, enriquece o andamento da prática, no sentido de tornar o aprendizado mais significativo.

Identifica-se que em atividades práticas oferecidas pela comunidade acadêmica do Centro Universitário UDF à sociedade civil constitui-se por meio de uma troca mútua. Enquanto os idosos acessaram tratamentos de cuidado à saúde, os estudantes ganham experiência e aprimoram suas técnicas para as práticas terapêuticas. Além disso, ambos os grupos são beneficiados pelas interações que acontecem de forma natural

e espontânea, o encontro de gerações possibilita a compreensão de que “a coisa mais moderna que existe nessa vida é envelhecer” (ANTUNES, 2012), o fortalecimento dos laços, alegria e respeito por parte de todos.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Maíra Gonçalves; PEREIRA, Guilherme Bessa Ferreira. Psicoterapia e Literatura: Aproximações na Prática Clínica. *Revista Saúde e Educação*, Minas Gerais, v. 3, n. suplemento, p. 143–143, nov. 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbpg/a/MZNRCPFPYrFLgqg8GRGZm/?lang=pt>>. Acesso em: 4 out. 2022.

ANTUNES, Arnaldo. Envelhecer. *Rosa Celeste*, São Paulo, 4 min 09 seg., 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Núcleo Técnico da Política Nacional de Humanização. *Acolhimento nas práticas de produção de saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Núcleo Técnico da Política Nacional de Humanização*. – 2. ed. 5. reimp. Editora do Ministério da Saúde, Brasília, 44 p. : il. color. – (Série B. Textos Básicos de Saúde), 2010.

HENZ, Alexandre de Oliveira et al. A compreensão é um dos níveis de leitura: experiências e sensações - itinerários de literatura e clínica. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, v. 16, n. 40, pp. 273–276, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/icse/a/4h5K7mLNqPyBR4tkwY77ZWN/?lang=pt>>. Acesso em: 6 out. 2022.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Projeção da População do Brasil e unidades da federação por sexo e idade para o período de 2000 a 2030*. Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>>. Acesso em: 4 out. 2022.

KEATING, N. A research framework for the United Nations Decade of Healthy Ageing (2021–2030). *European Journal of Ageing*, v. 19, n. 3, p. 775–787, set. 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1007/s10433-021-00679-7>>. Acesso em: 4 out. 2022.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde*. Brasília, 2015. Disponível em: <<https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>>. Acesso em: 4 out. 2022.

RAIOL, Ianny Ferreira et al. Capoterapia como prática comunitária para o envelhecimento saudável. Revista de Enfermagem UFPE On Line, v. 14, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/243178/34384>>. Acesso em: 4 out. 2022.

SEL - GDF. Secretaria de Estado de Lazer e Esporte do Governo do Distrito Federal. Parque da Cidade, 2022. Disponível em: <<https://www.esporte.df.gov.br/parque-da-cidade/>>. Acesso em: 6 out. 2022.

STOBÄUS, Claus Dieter; LIRA, Gildeci Alves de; RIBEIRO, Katia Suely Queiroz Silva. Elementos para um Envelhecimento mais Saudável através da Promoção da Saúde do Idoso e Educação Popular. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, v. 23, n. 2, 2018. Disponível em: <<https://www.seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/47701>>. Acesso em: 4 out. 2022.

WICHMANN, Francisca Maria Assmann et al. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 821-832, dez. 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbgg/a/MZNRCPFPYrFLgqg8GRGZm/?lang=pt>>. Acesso em: 4 out. 2022.



PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES EM SAÚDE NO PROJETO DE EXTENSÃO FÍSIO TRATA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Complementary Integrative Health Practices in the Fisio Trata Extension Project: experience report.

Alane Barbosa dos Santos^{1,4}, Eduardo Henrique Leite Silva¹, Israel Antunes de Moura¹, Carla Vitória Sousa Alves¹, Maria Gabriella Marins de Almeida Sousa¹, Sandy Luiza da Silva Pinto¹, Izamara Nobre de Oliveira¹, Vanessa França Amâncio¹, Danielle Mendonça Jatobá³, Dayane Cristina Ramos Lorena Ayres², Marcela Ferreira Cipriani Rufine², Albênica Paulino dos Santos Bontempo²

RESUMO

Introdução: O Fisio Trata é um projeto de extensão de caráter científico e educativo que utiliza as Práticas Integrativas Complementares em Saúde (PICS) que são práticas terapêuticas que tratam o paciente de forma individual e holística, objetivando encontrar a harmonia e equilíbrio de forma autoeducativa e não alopática. **Objetivo:** Apresentar um relato de experiência dos atendimentos de PICs realizados no projeto de extensão Fisio Trata do UDF. **Métodos:** Trata-se de um relato de experiência das vivências dos acadêmicos no Projeto. **Resultados:** Passaram pelo projeto mais de 150 monitores. Aproximadamente 90 atendimentos semanais. As técnicas empregadas dentro das PICs foram: auriculoterapia, ventosaterapia e massagem relaxante. Os pacientes beneficiados no projeto foram docentes, discentes, colaboradores do UDF, e comunidade externa. As principais queixas relatadas são estresse, ansiedade e dores musculoesqueléticas. Os relatos apresentados pelos pacientes são de alívio dos sintomas, bem estar, desejo de continuar participando dos atendimentos. **Considerações finais:** O projeto foi e está apresentando impacto positivo tanto para a comunidade interna quanto externa do UDF. O objetivo principal tem sido alcançado: proporcionar saúde e bem estar, de forma gratuita, voluntária e com baixo custo. O projeto tem aprovação de

¹Discentes do Curso de Fisioterapia Centro Universitário do Distrito Federal (UDF), Brasília, DF

²Docentes do Curso de Fisioterapia Centro Universitário do Distrito Federal (UDF), Brasília, DF

³Nutricionista, colaboradora do projeto e egressa do Centro Universitário do Distrito Federal (UDF), Brasília, DF

⁴alanefisioudf@gmail.com

99% dos paciente atendidos no Fisio Trata, provando que as práticas integrativas auxiliam a melhor qualidade de vida dos pacientes que recebem os atendimentos e por sua vez o projeto de extensão concebe ao discente uma prática pré-estágio, um convívio direto com o público elevando suas características sociais, um melhor desenvolvimento acadêmico e construção curricular, que irão moldar um profissional diferenciado.

PALAVRAS-CHAVE: Terapias Complementares. Fisioterapia. Auriculoterapia. Terapias Manuais. Manipulações Musculosqueléticas.

ABSTRACT

Introduction: Fisio Trata is a scientific and educational extension project that uses Complementary Integrative Health Practices (PICS), which are therapeutic practices that treat the patient individually and holistically, aiming to find harmony and balance in a self-educational and not allopathic way. **Objective:** To present an experience report of the assistance provided by PICs carried out in UDF's Fisio Trata extension project. **Methods:** This is an experience report of the students' experiences in the Project. **Results:** More than 150 monitors participated in the project. Approximately 90 sessions per week. The techniques used within the PICs were: auriculotherapy, cupping therapy and relaxing massage. The patients benefited in the project were professors, students, UDF collaborators, and the external community. The main complaints reported are stress, anxiety and musculoskeletal pain. The reports presented by patients are of symptoms relief, well-being, and the desire to continue participating in the consultations. **Final considerations:** The project was and is having a positive impact on both the internal and external UDF community. The main objective has been achieved: to provide health and well-being, free of charge, voluntarily and at a low cost. The project is approved by 99% of the patients treated at Fisio Trata, proving that integrative practices help to improve the quality of life of patients who receive care and, in turn, the extension project provides the student with a pre-internship practice, a conviviality directly with the public that raises their social characteristics, better academic development and curriculum construction, which will form a differentiated professional.

KEYWORDS: Complementary Therapies. Physiotherapy. Auriculotherapy. Manual Therapies. Musculoskeletal Manipulations.

1. INTRODUÇÃO

O projeto Físio Trata é um projeto de extensão de caráter científico e educativo e possui em sua equipe professores especialistas em saúde da mulher, saúde do idoso, terapias antidor e monitores acadêmicos de todos os semestres do curso de graduação em Fisioterapia que participaram de forma voluntária. Esse projeto nasceu do sonho de levar saúde e bem-estar para os alunos e colaboradores do Centro Universitário do Distrito Federal (UDF) e para a população em geral, beneficiando a todos com o apoio de diversas áreas que contam com atendimentos integrados e multidisciplinares e acompanhamento nutricional para públicos como idosos, gestantes e jovens.

Dentre os recursos fisioterapêuticos utilizados no projeto estão as Práticas Integrativas Complementares em Saúde (PICS). As PICS são práticas terapêuticas que tratam o paciente de forma individual e holística, objetivando encontrar a harmonia e equilíbrio de forma autoeducativa e não alopática (BAIOCCHI et al., 2017; CORRÊA, et al., 2020).

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em saúde (PNPIC) foi implementada no Sistema Único de Saúde (SUS) pela portaria nº 971 GM/MS, de 03 de maio de 2006. Esse processo foi apoiado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), que estimulou o exercício da medicina tradicional oriental com o uso de práticas complementares integradas à medicina ocidental, além de aumentar a consciência da população acerca de tratamentos naturais (BRASIL, 2006).

No Físio Trata, as PICS utilizadas são a auriculoterapia, a ventosaterapia e a massagem relaxante. Tais recursos visam proporcionar bem-estar e, na medida do possível, a recuperação e a prevenção de doenças. Esses recursos podem ser utilizados de maneira isolada ou em conjunto para o tratamento dos pacientes.

Diante do exposto, o presente estudo tem por objetivo apresentar um relato de experiência dos atendimentos de PICS realizados no projeto de extensão Físio Trata do UDF.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiências e vivências dos acadêmicos do projeto de extensão Físio Trata do UDF com as PICS. Os atendimentos do projeto aconteceram todas as sextas-feiras no período vespertino, das 14 às 17 horas no horário de Brasília. Os pacientes eram informados do atendimento e do local de realização via rede social

através do instagram @fisio_trata e eram organizados por ordem de chegada, e os preferenciais tinham prioridade no atendimento. Ao todo, foram beneficiados cerca de 90 pacientes por semana.

Inicialmente, no primeiro semestre de 2021, os atendimentos aconteceram no hall do subsolo do UDF e, no segundo semestre do mesmo ano, na Clínica Integrada do UDF. Atualmente, os atendimentos são realizados nos laboratórios de fisioterapia da instituição. Os monitores realizaram os atendimentos de forma que alguns deles ficaram na auriculoterapia e os outros na ventosaterapia e massagem relaxante. Todos os monitores usavam Equipamento de Proteção Individual (EPI), em decorrência da pandemia de Covid-19, roupas brancas e jalecos.

As avaliações dos pacientes foram realizadas por anamnese, que permite coletar informações importantes como data de nascimento, ocupação, doenças crônicas, contraindicações, nível de dor antes e depois dos procedimentos pela Escala Visual Analógica (EVA), queixa principal e sintomas gripais. Após a anamnese, o paciente era encaminhado para a realização da técnica de acordo com sua queixa principal, podendo ser encaminhado para a auriculoterapia, para a ventosaterapia ou para a massagem relaxante.

A auriculoterapia é uma técnica que segue os conceitos da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e tem por finalidade diagnosticar e estimular os microssistemas do Pavilhão Auricular (PA) em pontos específicos com o intuito de liberar substâncias que promovem a sensação de bem-estar, relaxamento, tratar dores musculares e articulares. A técnica é de baixo custo, de fácil aplicação e tem se tornado mais popular e reconhecida (FREZZA, 2016).

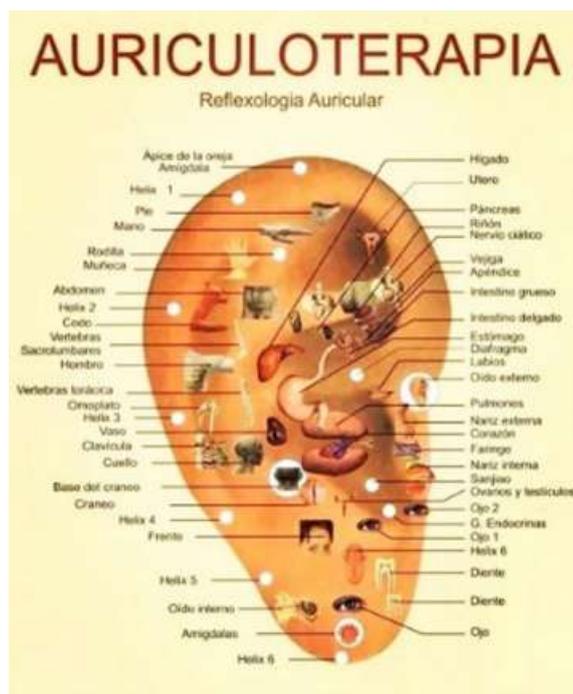


Figura 1: Mapa da orelha para auriculoterapia. Fonte: Banco de imagens do Google.

A ventosaterapia também é uma técnica milenar da MTC utilizada principalmente como terapia antidor. No projeto de extensão Físio Trata, são utilizadas ventosas com copo de acrílico e uma pistola para realizar as sucções. As ventosas são posicionadas nas áreas em que o paciente se queixa de dor e é realizada uma sucção que pode ser de leve a intensa, provocando vasodilatação e aumentando a circulação sanguínea local, o que resulta em analgesia. Aumentar a circulação sanguínea melhora o transporte de oxigênio nos tecidos e isso proporciona a sensação de relaxamento. Para realizar a sucção são feitos no máximo três bombeamentos com a pistola, que retira o ar de dentro do copo e forma o vácuo, puxando o tecido para dentro do copo (CAMPOS, 2015).



Figura 2: Equipamento de ventosaterapia e técnica de aplicação.
Fonte: Banco de imagens do Google.

A massagem relaxante é definida por manobras que envolvem a manipulação com as mãos, como a manobra de deslizamento, percussão e vibração, além de também serem utilizados recursos físicos como pedras quentes, bambus e toalhas quentes. Dessa forma, esse tipo de massagem é utilizado para proporcionar relaxamento do corpo e qualidade de vida, além de ajudar o paciente a recuperar-se do estresse físico e mental. Estudos comprovam que a massagem possui efeitos vasodilatadores que aumentam a circulação sanguínea, reduzindo a tensão muscular, auxiliando na sensação de bem-estar e reorganizando o tecido conjuntivo e as fibras musculares (ANDREOSSI et al., 2021).

3. RESULTADOS

Desde a criação do Projeto Físio Trata, mais de 150 monitores divididos em equipes realizaram diversos atendimentos e serviços. As equipes do projeto foram divididas em áreas específicas como práticas integrativas complementares em saúde, traumatologia-ortopedia, hidroterapia, saúde da mulher e do homem, prevenção de quedas para idosos (saúde coletiva), dermatofuncional e staff (equipe de suporte e apoio composta por alunos do 1º e 2º semestres).

O projeto é gratuito tanto para a comunidade interna do UDF como para a população em geral. Todo o material utilizado no projeto, como sementes de auriculoterapia, cremes de massagens dentre outros, são fornecidos gratuitamente para os pacientes e arrecadados de forma voluntária entre os monitores e professores. Nas figuras 3, 4 e 5 é possível observar as modalidades de auriculoterapia, ventosaterapia e massagem relaxante respectivamente, que ocorrem de forma presencial desde o primeiro semestre do ano de 2021 e são desenvolvidas pelos alunos do curso de fisioterapia integrantes do projeto. Na figura 6 é possível observar que os atendimentos aconteciam no hall do subsolo e com o auxílio de macas disponibilizadas para a realização das práticas.



Figura 3 Monitor aplicando sementes de mostarda no pavilhão auricular do paciente. Fonte: acervo do banco de imagens do Projeto Físio Trata (11 de junho de 2021).



Figura 4 Monitora realizando massagem relaxante, manobra de deslizamento. Fonte: acervo do banco de imagens do Projeto Físio Trata (11 de junho de 2021).



Figura 5 Monitor aplicando ventosa fixa na região do músculo quadrado lombar. Fonte: acervo do banco de imagens do Projeto Físio Trata (11 de junho de 2021).



Figura 6 Monitores em atendimento à comunidade interna e externa do UDF. Fonte: acervo do banco de imagens do Projeto Físio Trata (7 de maio de 2021).

A figura 7 mostra que os atendimentos no segundo semestre de 2021 eram realizados na Clínica Integrada do UDF. Já a figura 8, mostra os atendimentos sendo realizados nos laboratórios de fisioterapia do edifício sede do UDF.



Figura 7 Professora Me. Albênica Bontempo coordenadora do Projeto de Físio Trata e monitores após os atendimentos na Clínica Integrada do UDF. Fonte: acervo do banco de imagens do Projeto Físio Trata (24 de setembro de 2021).



Figura 8 Monitora aplicando ventosa deslizante nos músculos paravertebrais. Fonte: acervo do banco de imagens do Projeto Físio Trata (16 de setembro de 2022).

4. DISCUSSÃO

O Projeto de extensão universitária Físio Trata é muito bem-visto dentro da instituição. Os monitores do projeto são constantemente abordados pelos corredores da faculdade por alunos e colaboradores e questionados sobre os dias de atendimento. O perfil do instagram @fisio_trata já tem mais de mil seguidores, sendo este um canal de comunicação com os pacientes. As PICs são bem aceitas pelo público que participa do projeto e os relatos são sempre de melhora dos sintomas e desejo de realizar mais atendimentos. Muitos pacientes são fiéis, indo semanalmente.

A auriculoterapia se mostrou eficaz no tratamento antiestresse, ansiedade, dores musculares, articulares e outros diversos tratamentos. Os relatos positivos de

pacientes eram frequentes, o que fazia com que voltassem para dar continuidade ao tratamento. Logo as sementes se tornaram populares entre os pacientes e tem cada vez mais se tornado objeto de estudo em pesquisas por ser um método não invasivo e de baixo custo (GOMES e RODRIGUES, 2021).

A orelha possui terminações nervosas distribuídas em toda a sua extensão, como o nervo trigêmeo, o nervo vago, o nervo glossofaríngeo, o nervo facial e o plexo cervical. Essas terminações, quando estimuladas, levam informações ao tronco cerebral, onde serão identificadas as áreas a serem tratadas. Dessa forma, substâncias como a endorfina, a serotonina, a histamina, as prostaglandinas e a encefalina são liberadas e serão as responsáveis pelos tratamentos da região do corpo que foi estimulada no PA (MOURA, 2019).

O estresse no meio universitário é uma realidade entre os acadêmicos do nível superior. As demandas geradas durante o semestre letivo causam ansiedade, estresse mental e físico que se manifestam no corpo através de dores musculares causadas por tensões, insônia e falta de disposição, dores de cabeça, formigamento e sudorese excessiva, reduzindo o seu desempenho nas atividades exigidas pelo curso, diminuindo a resposta motora e cognitiva, dificultando o convívio social e conseqüentemente levando a uma má qualidade de vida (FERREIRA, 2009).

Estudos apontam que a massagem é uma técnica que auxilia positivamente na redução dos níveis de estresse, na ação da movimentação e reorganização do tecido conjuntivo, e traz benefícios como: liberação de hormônios importantes como a histamina, dopamina, endorfina e melatonina, que são ligadas respectivamente ao aumento da imunidade, sensação de bem-estar e melhora na qualidade do sono pela redução dos níveis de cortisol na circulação sanguínea. Uma boa técnica de massagem pode restaurar a qualidade de vida do indivíduo e diminuir a ansiedade decorrente do estresse do cotidiano (FARIA et al., 2020).

A maioria dos pacientes atendidos no Projeto Fisio Trata passam muito tempo sentados, digitando ou no uso do celular, isso somado a um estilo de vida sedentário e ao estresse diário. Por essas razões, apresentam desconforto, tais como dores na região da lombar e tensão muscular na região cervical, principalmente no músculo trapézio. O estresse muscular pode gerar dores acentuadas e pontos de inflamações palpáveis, denominados Pontos Gatilhos (PG). A ventosaterapia se mostra um ótimo meio de intervenção e conduta terapêutica na diminuição e alívio dos desconfortos ocasionados pelos PG (PAGANOTTI, 2020).

Os PG, identificados por meio da palpação, são nódulos rígidos formados nos músculos estriados esqueléticos e, ao serem tocados, podem apresentar nos pacientes um incômodo ou elevar o nível de dor. Surgem devido à má postura, estresse emocional e/ou físico, gerando diminuição da elasticidade dos músculos. Apresentam impacto negativo na vida do indivíduo por diminuir a sua produtividade e comprometer

sua concentração. O Uso da ventosa sobre os tecidos onde há a presença de PG produz efeitos fisiológicos como a melhora da circulação sanguínea, liberação das toxinas presentes no local, diminuição da intensidade da dor, relaxamento muscular, além de proporcionar uma melhor circulação dos líquidos sinoviais e por decorrência inibir a formação de novos PG na região de aplicação (CAMPOS, 2015).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto foi e está apresentando um impacto positivo tanto para a comunidade interna quanto externa do UDF. O objetivo principal tem sido alcançado, que é o de proporcionar saúde e bem-estar de forma gratuita, voluntária e com baixo custo. O projeto tem aprovação de 99% dos pacientes atendidos no Fisio Trata, provando que as práticas integrativas auxiliam na melhora da qualidade de vida dos pacientes que recebem os atendimentos. Por sua vez, o projeto de extensão concede ao discente uma prática pré-estágio, um convívio direto com o público, o que eleva suas características sociais e proporciona um melhor desenvolvimento acadêmico e construção curricular, que irão moldar um profissional diferenciado.

A equipe agradece a todos os monitores, aos docentes, gestores, colaboradores e pacientes da comunidade externa que nos apoiaram nessa caminhada, que acreditaram nas Práticas Integrativas Complementares e contribuíram para que o Projeto de Extensão Fisio Trata tivesse seu reconhecimento e respeito dentro do Centro Universitário do Distrito Federal - UDF. Esse projeto só existe e está crescendo porque temos a participação de todos vocês.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AHMAIDI, S. et al. Oxygen uptake and cardiorespiratory responses during selected fighting techniques in judo and kendo. *Sports medicine, training and rehabilitation*, v. 9, n. 2, p. 129-139, 1999.

ANDREOSSI, A. et al. Effect of massage and pseudo massage on acute performance and self-perceived recovery: a study placebo-controlled *Journal of Physical Education*, v. 32, n. 1 p. e-3274, 7 Aug. 2021.

BARREIRA, C. R. A.; MASSIMI, M. A moralidade e a atitude mental no Karatê-do no pensamento de Gichin Funakoshi. *Memorandum*, v. 2, p. 39-54, 2002.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria nº 971 de 3 de maio de 2006: Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União, v. 1.

BRITO, C. J. et al. Estudo sobre a influência de diferentes tipos de hidratação na força e potência de braços e pernas de judocas. *Fitness & Performance Journal*, v. 4, n. 5, p. 274-279, 2005.

CAMPOS, G. H.; SANTOS, C. T. Tratamento de pontos-gatilhos (trigger points) por meio de terapia por ventosa. *Revista de Divulgação Científica Sena Aires*, p. 146-154, 2015.

CORRÊA, H. P. et al. Efeitos da auriculoterapia sobre o estresse, ansiedade e depressão em adultos e idosos: revisão sistemática. *Revista da Escola de Enfermagem da U S P*, v. 54, 2020.

DE BIOMEDICINA, C. UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE -UNESC. Disponível em: <<http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/4180/1/Sinthia%20Concencio%20Frezza.pdf>>. Acesso em: 25 set. 2022.

FERREIRA, C. L. et al. *Ciência & saúde coletiva*, v. 14, n. 3, p. 973-981, 2009.

FREZZA, Sinthia Concencio. *Ansiedade, estresse e auriculoterapia: uma revisão de literatura*. 2016.

IBARRA, V.; ANDRÉS, L. "La técnica cupping como complemento en el tratamiento fisioterapéutico de la cervicalgia mecánica en el personal administrativo de la Pastoral Social Caritas Ambato". [s.l.] Universidad Técnica de Ambato - Facultad de Ciencias de la Salud - Carrera de Terapia Física, 1 maio 2015.

MOURA, C. C. "efeitos da associação da ventosaterapia à acupuntura auricular sobre a dor crônica nas costas: ensaio clínico randomizado" *REV. Univer. Federal de MG, escola de pós-graduação em enfermagem*. [s.l.: s.n.].

PAGANOTTI, L. H. ; MASSA, P. F. M. Ventosaterapia no tratamento de pontos gatilho. Categoria: Concluído. Área: Ciências Biológicas e Saúde. Subárea: Fisioterapia. Instituição: Centro Universitário de Jales -UNIJALES. Disponível em: <<http://conic-semesp.org.br/anais/files/2020/trabalho-1000005935.pdf>>. Acesso em: 25 set. 2022.

PATRÍCIA, A. et al. Massagem relaxante: Os benefícios para o estresse relaxing massage: The benefits for stress. Disponível em: <<https://portalidea.com.br/cursos/bsico-para-massagem-relaxante-apostila03.pdf>>. Acesso em: 25 set. 2022.

SANTOS, ANNA KAREN DE OLIVEIRA et al. VENTOSATERAPIA NO TRATAMENTO DE PONTOS-GATILHOS. Encontro de Extensão, Docência e Iniciação Científica (EEDIC), v. 7, 2020.

SILVA, A. P. G. DA; ARAÚJO, M. DAS G. R. DE; GUERINO, M. R. Efeitos da auriculoterapia com sementes de mostarda na dor lombar crônica de profissionais de enfermagem. Fisioterapia e Pesquisa, v. 28, n. 2, p. 136-144, 2021.



RELATO DE EXPERIÊNCIA COMO PACIENTE DO PROJETO FÍSIO TRATA

Experience report as a patient of the Físio Trata project

Jacimara Ribeiro de França da Silva¹, Danielle Mendonça Jatobá², Marcela Ferreira Cipriani Rufine³, Dayanne Cristina Ramos Lorena Ayres³, Albênica Paulino dos Santos Bontempo^{3,4}

RESUMO

Trata-se de um relato de experiência de uma paciente atendida no Projeto de extensão universitária Físio Trata que ofereceu atendimento gratuito e especializados para mulheres gestantes na área de Fisioterapia em Obstetrícia e saúde da mulher.

PALAVRAS-CHAVES: Fisioterapia. Saúde da mulher. Obstetrícia. Parto. Puerpério.

ABSTRACT

This is an experience report of a patient assisted in the Físio Trata university extension project, which offered free and specialized care for pregnant women in the area of Physiotherapy in Obstetrics and women's health.

KEYWORDS: Physiotherapy. Women's health. Obstetrics. childbirth. puerperium.

¹Paciente do Projeto Físio Trata do Centro Universitário do Distrito Federal (UDF), Brasília, DF

²Nutricionista egressa do Centro Universitário do Distrito Federal (UDF), Brasília, DF

³Docentes do Curso de Fisioterapia Centro Universitário do Distrito Federal (UDF), Brasília, DF

⁴albenica.bontempo@udf.edu.br

RELATO DE EXPERIÊNCIA

1. COMO TUDO COMEÇOU...

Minha experiência com o projeto iniciou-se por intermédio de uma aluna do curso de Fisioterapia do Centro Universitário do Distrito Federal (UDF) pouco tempo após descobrir minha gravidez. Gabrielly, uma amiga da família, estudante na ocasião do primeiro semestre de Fisioterapia, veio a minha casa me visitar e quando soube do meu desejo pelo parto natural, me falou sobre o Fisio Trata, um projeto de extensão da faculdade que atende a diversos campos da Fisioterapia, dentre eles saúde da mulher, e que estava com inscrições abertas para receber novos pacientes. Já entrei no Instagram do Fisio Trata, acessei o link, fiz minha inscrição e ansiosamente fiquei esperando que me dessem logo um retorno, mas não imaginaria que seria tão rápido.

Marquei minha avaliação para iniciar o acompanhamento e preparação do meu corpo para o trabalho de parto. No dia da avaliação, estava grávida de 9 semanas e a aluna Ana Clara, estudante do sexto semestre, me recepcionou cheia de serenidade. Após conversar comigo, chamou a professora Albênica Bontempo para que elas me explicassem que ainda era cedo para começar os exercícios e procedimentos da Fisioterapia. A professora, especialista em saúde da mulher, me conquistou logo de cara e me trouxe ainda mais confiança para que minha vontade de querer um parto natural tomasse conta de mim com mais força.



Figura 1: Avaliação fisioterapêutica, da direita para esquerda alunos Ana Clara, Valéria e José Vitor juntamente com a paciente. Fonte: Banco de imagens pessoal.

2. ATENDIMENTOS E EXERCÍCIOS

Esperamos que eu completasse as 12 semanas de gestação e então retornei ansiosa para saber como seriam esses atendimentos e que exercícios faríamos para que meu corpo logo se sentisse pronto. Professora Albênica e aluna Ana Clara já estavam à minha espera para uma avaliação perineal e fui informada que tinha um enfraquecimento da musculatura do assoalho pélvico e falta de consciência perineal na contração. Por isso, iríamos trabalhar esses músculos com bastante intensidade juntamente com exercícios de respiração e me foi oferecida a possibilidade de fazer hidroterapia para ganhar mais resistência corporal.



Figuras 2 A e 2B- Atendimentos e a barriga crescendo.

Fonte: Banco de imagens pessoal.

Informei a Ana que estava sentindo bastante dor na lombar e antes de começarmos os exercícios específicos para a finalidade, fizemos alongamento que mostraram resultado de imediato (exercícios que pratico até hoje quando há necessidade) e continuamos assim por mais dois dias já que era necessário cessar essas dores. Enquanto Ana trabalhava comigo esses exercícios de alongamento, Valéria também chegou para me ajudar com algumas dicas de Pilates (inclusive os aparelhos de Pilates poderiam voltar para o projeto) e, juntamente com o alongamento, começamos a ganhar mais resistência muscular pensando na redução do cansaço físico no momento do parto.

Todos os exercícios eram trabalhados junto com a musculatura do assoalho pélvico fazendo contrações e relaxamento. Tive a oportunidade de ser atendida também na parte da Fisioterapia aquática e lá também todos os exercícios eram voltados para o alongamento e fortalecimento muscular, porém a água oferece uma densidade diferente, aumentando a força e resistência, além de melhorar a circulação periférica, diminuí o inchaço dos membros inferiores. Eu simplesmente amava!



Figuras 2 A e 2B- Atendimento realização de exercícios globais.

Fonte: Banco de imagens pessoal.

Esse processo persistiu por maravilhosos três meses e a cada dia eu me sentia mais forte e certa da minha vontade do tão sonhado parto natural, até que foi interrompido presencialmente pelas férias, mas por telefone, tanto a professora Albênica quanto as alunas sempre me mandavam mensagem para saber como eu estava me sentindo e se eu estava praticando os exercícios que conseguia em casa.

3. ATENDIMENTO NA CLÍNICA INTEGRADA

Após o retorno do período das férias, o Físio Trata me encaminhou para a clínica integrada, pois já passava da metade da gestação e não conseguiria mais ir no período da tarde para os atendimentos devido a algumas mudanças no meu trabalho.

Fui muito bem recepcionada na clínica e a professora Albênica sempre nos bastidores acompanhando todo o processo para saber como estava minha evolução.

Nesse meio tempo, estava atrás de uma doula para me acompanhar durante o pré e pós-parto e a professora prontamente se ofereceu para estar comigo nesse processo apenas pelo prazer de participar dessa dádiva tão linda que é ver a vida de um ser chegando a esse mundo. Ela não me cobrou nada e disse que se estivesse disponível, estaria comigo e se ela não pudesse, encaminharia Ana Clara ou Valéria que também estão aptas para auxiliarem as mulheres que tanto buscam o parto natural.

Na clínica, além dos exercícios de respiração, alongamentos perineais tanto em solo quanto aquáticos, fiz drenagem linfática e limpeza de pele e sempre saia renovada, me sentindo poderosa e cada vez mais forte para alcançar meu objetivo no parto. Mas com 28 semanas de gestação descobri que estava com hipertensão e, mais uma vez, toda a rotina de exercícios teve que ser ajustada para atender as minhas necessidades e me auxiliar a manter a pressão controlada. Quem estava auxiliando tudo dessa vez era a professora Juliana Sitta, pois a Albênica estava atendendo em outro horário que não encaixou com o meu, mas sempre conversava com Juliana para saber como estávamos trabalhando, e também sempre foi cheia de empatia e cuidado comigo e continua sendo até hoje.

Com 34 semanas de gestação começamos a usar o EPI NO, um aparelho que nos dá consciência da força necessária durante o processo expulsivo no parto. Essa foi uma experiência única e decisiva para que eu tivesse uma noção mais próxima de como seria o momento crucial. Consegui expulsar o balão com 26cm de diâmetro já na primeira vez que usei o aparelho e fiquei muito feliz pela conquista. Pensando no tamanho da cabeça que minha bebê nasceu, 34cm, eu fui bem próximo do que aconteceria comigo futuramente e saber com mais certeza quais os músculos eu usaria no momento do expulsivo me deu muita confiança de que eu estava no caminho certo e me preparando para que no momento do parto, eu e Amora (minha filha) fizéssemos um trabalho extraordinário assim como foi.

Na semana seguinte, usamos o EPI NO mais uma vez, mas a Juliana me explicou que não queria que eu sentisse a inflação muito intensa, pois era somente para eu trabalhar a musculatura sem forçar tanto, e assim fizemos. Com 36 semanas, tínhamos combinado que eu iria ao UDF conversar com as alunas para falar como eu estava me sentindo em relação a todo esse processo de Fisioterapia pélvica. Estava tudo certo, iria para uma consulta e depois encontraria com o pessoal na clínica, mas, ao chegar na consulta, minha pressão arterial estava bem elevada, mesmo em uso de remédio. Fui encaminhada para o hospital para fazer alguns exames mais detalhados e ter certeza de que Amora estava bem.

4. EXAMES E ATENDIMENTO HOSPITALAR

Ao sair o resultado, todos os parâmetros estavam satisfatórios e as taxas normais. Fui orientada a voltar para casa e ficar em repouso, mas qualquer coisa poderia voltar lá e, por isso, preferi não ir ao UDF como combinado. Albênica que como anjo tinha falado que ia ser minha doula estava sabendo de tudo que estava acontecendo e começou a me tranquilizar, falar comigo frequentemente ao dia e querer saber notícias num intervalo de tempo cada vez menor. A cada horário de monitorar a pressão ela me mandava uma mensagem para saber como estava. À noite, após fazer xixi, observei um sangramento rosado e já liguei meu alerta e fiquei observando se aumentaria, mas não aumentou. Estávamos sempre em contato para saber como estava evoluindo, trocando mensagens e fotos.

No final da tarde de sábado comecei a expelir o tampão mucoso. Já no domingo, ainda com esses sinais mínimos, Albênica me aconselhou a voltar ao hospital para uma nova avaliação e fui informada que de fato eu já estava entrando em trabalho de parto. Em algumas horas o trabalho de parto começaria a evoluir, pois já estava com 50% do colo uterino apagado e 2cm de dilatação, mas que não havia necessidade de ficar lá já que minha pressão naquele momento não estava elevada.

Voltei para casa achando que o médico e a Albênica estavam agindo muito antecipadamente e eu, mãe de primeira viagem, é que entedia muito sobre trabalho de parto. Na segunda-feira, dia quatro de abril de 2022, eu teria uma consulta de pré-natal e exames para fazer. Levantei-me cedo depois de uma noite mal dormida preocupada com essa informação de início de trabalho de parto precoce e Albênica já tinha me mandado mensagem dizendo que achava que eu deveria ir ao hospital para uma nova avaliação.

Me dirigi ao posto de saúde querendo uma resposta diferente da que tinha ouvido no dia anterior e, ao mesmo tempo, com medo de ficar em casa e acontecer alguma coisa e eu não saber identificar e ter alguma complicação. Ao chegar no postinho a pressão arterial estava ainda mais alta, 16x10. Fui encaminhada diretamente ao hospital e um mix de tranquilidade em busca de uma resposta diferente juntamente com o medo de ter a certeza do trabalho de parto precoce ativo me consumiam.

Ao ser avaliada e ouvirem atenciosos meu relato de tudo que vinha acontecendo no final de semana, o médico falou que eu precisava ficar em jejum pois ele ia conversar com a equipe para avaliar a necessidade ou não de já fazer uma cesárea, mas que isso ia depender do resultado do cardiotoco (exame que avalia a frequência cardíaca e sinais vitais do bebê). Os médicos preferiram me internar sem data prévia de alta para ficar em repouso na expectativa de deixar Amora mais tempo no “forninho”.

Naquele momento uma tranquilidade tomou conta de mim enquanto estava no

centro obstétrico esperando a liberação de um leito na maternidade para descansar e esperar a chegada de Amora no seu período "termo". Enquanto isso, Albênica o tempo inteiro me tranquilizando e me dando apoio.

5. A INTERNAÇÃO

Ao chegar no quarto da maternidade, jantei, tomei o anti-hipertensivo que, naquele momento a dose era dobrada, e adormeci. Algumas vezes me levantei para ir ao banheiro e sentia alguma coisa diferente apenas de um lado da pelve como se fosse uma espécie de cãibra, mas era algo interno. Exatamente às três horas da manhã vieram deixar o leite materno de complemento da bebê que estava dividindo quarto comigo e eu perdi o sono como se já fosse de manhã.

Comecei a conversar com a recém mãe sobre como estava impressionada e agradecida pelo acompanhamento que estava recebendo lá enquanto ela também começou a me falar sobre a satisfação que sentia. Nossos maridos seguem plenos, dormindo, enquanto a conversa rolava. Levantei-me, fui ao banheiro novamente e continuamos os elogios, enquanto ela amamentava sua bebê. Neste momento, senti outra "cãibra" na pelve seguida de um fluxo de água que saiu sem controle nenhum. Chamei meu esposo e pedi para ir à enfermaria chamar alguém para me avaliar porque eu achava que era o rompimento da bolsa. Enquanto a enfermeira não chegava, o líquido saía sem controle.

Quando a enfermeira chegou disse que iria me avaliar, mas, ao levantar o lençol, já viu a quantidade de líquido e disse que de fato era o rompimento da bolsa. Me ofereceu para colocar uma fralda enquanto solicitava meu retorno ao centro obstétrico. Quando cheguei na sala de cirurgia, a enfermeira de lá me fez um toque e disse que eu estava com 3cm de dilatação. Neste momento, ela perguntou como estavam as contrações e eu disse que além dessa cãibra, não tinha sentido mais nada. Ela me explicou que em breve começariam, mas que se iniciariam bem brandas e tranquilas e iriam aumentando aos poucos.

6. O TRABALHO DE PARTO

Nesse momento avisei a professora que a bolsa tinha rompido, mas que seguia sem contrações significativas. Deitei-me para tentar relaxar enquanto as contrações não chegavam e as cinco e pouco da manhã, elas começaram a dar sinais. Permaneci deitada para tentar tirar um cochilo, mas a tensão/ansiedade/medo/felicidade de estar

evoluindo para um trabalho de parto normal não me permitiam. Comecei a cronometrar as contrações e elas estavam vindo a cada seis minutos mais ou menos.

Por volta das seis horas, o tempo entre as contrações já havia diminuído significativamente e até então eu achava que esse processo ia demorar bastante. Na minha cabeça, daria tempo de Albênica dar as aulas do dia e ir me acompanhar ou encaminhar uma das meninas para estar comigo. Mesmo assim, ela me mandou uns exercícios para fazer e falou pra eu sair da cama e me movimentar, caminhar, rebolar, para que tudo evoluísse bem. Enquanto ela dava aula e me dava dicas de exercícios, eu colocava tudo em prática no hospital. Tomei banho quente, fui para bola pois já estava com uma intensidade maior de dor, porém ainda bem suportáveis.

Entre uma contração e outra eu sentia um sono que chegava a cochilar. Chegou uma residente para saber como eu estava e eu mostrei o contador de contrações que estava no celular e ela disse que ia chamar o médico. Quando ele chegou que olhou o celular, disse que ainda era cedo pra contrações de 3 em 3 minutos com durações de 40 a 50 segundos e que ia me avaliar para saber se estavam mesmo nessa frequência. Depois disso me fez outro toque e, para a surpresa de todos, eu já tinha evoluído para cinco centímetros de dilatação.

Ainda consumida pelo sono entre uma contração e outra, liguei para minha mãe para contar que achava que Amora chegaria antes do final do dia (ela estava de passagem comprada para vim do Maranhão passar o meu aniversário aqui e esperar a chegada de Amora, já que a data da previsão de parto era só para o dia 26/04). Lá no MA, a ansiedade tomou conta dela e ela resolveu adiantar a passagem e chegar logo para o tão esperado encontro dela com sua primeira neta, depois de quatro netos.

Eu estava com o psicológico preparado para um trabalho de parto intenso e resolvi tomar outro banho quente para relaxar. Fiquei uns quinze minutos embaixo do chuveiro e aquele banho foi renovador. Voltei para o quarto e já não queria mais ficar na bola, queria movimentos com maior intensidade. Coloquei uma playlist que tinha separado para aquele momento e comecei a caminhar dentro do quarto. Quando vinha uma contração fazia agachamento e rebolava intercalando os movimentos até que a força das pernas foi diminuindo. Depois de tentar voltar pra bola, sentar na banqueta e não sentir conforto, eu me sentei no cavalinho e achei uma posição incrível e ali fiquei.

7. O PARTO

Em pouco tempo senti uma contração com muita vontade de fazer força e pedi para o meu esposo chamar a equipe para me avaliar. Nesse momento, chegou uma enfermeira obstétrica enviada como anjo e perguntou se eu conseguia me deitar para

fazer a avaliação e veio mais uma contração. A enfermeira imediatamente chamou meu esposo para ver a quantidade de cabelo que Amora tinha e disse que meu colo já estava pronto para passagem de Amora e que agora só dependia da gente.

Voltei para o cavalinho e na contração seguinte, nasceu a cabeça de Amora. Mais uma contração e veio o corpinho, surpreendendo a mim que achava que iria passar por muita dor ainda durante o processo e que daria tempo da minha doula chegar. Toda a equipe que me assistia pensava que pelas minhas demonstrações de dor demoraria um tempo ainda pra acontecer, pois sempre que iam me avaliar eu ainda estava tranquila e sempre falava que estavam evoluindo, mas ainda bem suportáveis.

Amora foi colocada imediatamente nas minhas costas e aquele chorinho me consumiu de amor. Levantei do cavalinho e a enfermeira já a passou por baixo das minhas pernas e a peguei no colo. Fomos para cama e ficamos deitadas, grudadinhas durante nossa hora de ouro enquanto esperávamos o nascimento da placenta. Meu esposo aguardava o cordão umbilical parar de pulsar para ele cortar e já mandou foto de nós duas para a Professora Albênica que nos respondeu dizendo que a fizemos chorar juntamente com as alunas em sala.



Figura 3: Primeira foto após o parto enviada para a equipe do Projeto de extensão Fisio Trata.

AGRADECIMENTOS

Amora nasceu de 36 semanas e 6 dias com 51cm e 2,960kg de um parto natural lindo e humanizado. Esse apoio de profissionais humanos foi fundamental para que tudo acontecesse em basicamente cinco horas de trabalho de parto. Hoje meu coração é de pura gratidão por todo o cuidado e carinho comigo e com meu pacotinho de amor que agora carrego nos braços. Após passar minha licença maternidade no Maranhão com minha família, continuo fazendo Fisioterapia pélvica pós-parto para fortalecimento do assoalho pélvico e melhor consciência de contração ainda na clínica integrada, além de exercícios para tratar diástase pós gestação. Quero continuar fazendo as drenagens linfáticas para ajudar meu corpo a voltar como era antes.

Sou muito grata pela oportunidade de ter sido tão agraciada por esse projeto que tanto me auxiliou e auxilia, e hoje digo que além de cuidadoras durante esse tempo eu conquistei amigas, pois até hoje mantemos contato. Sempre perguntam notícias da minha pequena, me pedem fotos, me dão dicas de atividades que podem ajudá-la em seu desenvolvimento e sempre que podemos, a levo para fisioterapia comigo para as titias matarem a saudade. Desde o início sempre foi muito bem recebida, está desenvolvendo bem e ser grata pela vida dessas pessoas cheias de profissionalismo, empatia e cuidado conosco.



Figuras 4 A, B e C. Professora Albênica Bontempo, Jacimara e Amora na primeira visita pós-parto. Em C aluna Ana Clara e Amora.

RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO DE EXTENSÃO FÍSIO TRATA NA ATENÇÃO À SAÚDE DA MULHER.

Experience Report of the Fisio Trata Extension Project in attention to women's health.

Izamara Nobre de Oliveira^{1,4}, Vanessa França Amâncio¹, Carla Vitória Sousa Alves¹, Sandy Luiza da Silva Pinto¹, Alane Barbosa dos Santos¹, Eduardo Henrique Leite Silva¹, Maria Gabriella Marins de Almeida Sousa¹, Israel Antunes de Moura¹, Marcela Ferreira Cipriani Rufine², Danielle Mendonça Jatobá³, Dayanne Cristina Ramos Lorena Ayres², Albênica Paulino dos Santos Bontempo²

RESUMO

Introdução: A fisioterapia na saúde da mulher é uma área respectivamente nova. Dessa forma, dimensionar a importância da atuação dessa área, principalmente, para melhorar a qualidade de vida da mulher em diversas fases como da gestação até no tratamento de disfunções pélvicas. Com isso, o projeto de extensão “Fisio Trata”, foi realizado no Centro Universitário do Distrito Federal - UDF, vinculado, no segundo semestre de 2021, com curso de fisioterapia e já no primeiro semestre de 2022 teve participação de alunos da psicologia e profissional da nutrição. **Objetivo:** Relatar a experiência do atendimento de Fisioterapia na saúde da mulher no projeto de extensão Fisio Trata. **Métodos:** Trata-se de um relato de experiência. No projeto foi disponibilizado atendimento de fisioterapia gratuito e de qualidade para as mulheres da comunidade levando conhecimento sobre as áreas de atuação da fisioterapia, e também proporcionando ao aluno a aplicação do conhecimento na prática. **Resultados:** Participaram do projeto cerca de 08 acadêmicas, duas professoras especialistas em saúde da mulher e aproximadamente 15 mulheres atendidas, na área da saúde da mulher, incluindo pacientes com queixas de disfunções sexuais, incontinência urinária, prolapso de

¹Discentes do Curso de Fisioterapia Centro Universitário do Distrito Federal (UDF), Brasília, DF

²Docentes do Curso de Fisioterapia Centro Universitário do Distrito Federal (UDF), Brasília, DF

³Nutricionista, colaboradora do projeto e egressa do Centro Universitário do Distrito Federal (UDF), Brasília, DF

⁴E-mail: izamaranobre@gmail.com

Endereço de correspondência: cidade/Estado: Formosa Goiás; CEP: 73809265; complemento: rua 113, quadra 06 e lote 04.

órgãos pélvicos e gestantes para preparação para o trabalho de parto. Considerações finais: O projeto foi de grande importância para os alunos integrantes, professores e pacientes que proporcionou o desenvolvimento individual quanto ao trabalhar com uma equipe multiprofissional, de ter a experiência de uma rotina em atendimentos integrados na saúde e de obter feedback positivo, que foi de fundamental relevância. As pacientes relataram melhora dos sintomas e desejo de continuar os atendimentos.

PALAVRAS CHAVES: Fisioterapia na saúde da mulher, Disfunção sexual, Prolapso do órgão pélvico, Gestação.

ABSTRACT

Introduction: Physiotherapy in women's health is a respectively new area. In this way, dimension the importance of the performance of this area, mainly, to improve the quality of life of the woman in different stages, such as from pregnancy to the treatment of pelvic dysfunctions. With this, the extension project "Fisio Trata", was carried out at the University Center of the Federal District - UDF, linked, in the second half of 2021, with a physiotherapy course and already in the first half of 2022 it had the participation of psychology students and professionals. of nutrition. **Objective:** To report the experience of Physiotherapy care in women's health in the Fisio Trata extension project. **Methods:** This is an experience report. In the project, free and quality physiotherapy care was made available to women in the community, bringing knowledge about the areas of physiotherapy, and also providing the student with the application of knowledge in practice. **Results:** About 08 academics, two professors specialized in women's health and approximately 15 women attended in the area of women's health participated in the project, including patients with complaints of sexual dysfunction, urinary incontinence, pelvic organ prolapse and pregnant women to prepare for the labor. **Final considerations:** The project was of great importance to the students, teachers and patients, as it provided individual development in terms of working with a multiprofessional team, having the experience of a routine in integrated health care and obtaining positive feedback, which was of fundamental relevance. Patients reported improvement in symptoms and a desire to continue care.

KEYWORDS: Physiotherapy in women's health, Sexual dysfunction, Pelvic organ prolapse, Gestation.

1. INTRODUÇÃO

A Fisioterapia na Saúde da Mulher é uma especialidade reconhecida pelo Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO) por meio da Resolução nº 372/2009 (BRASIL, 2009). A atuação do fisioterapeuta especialista em saúde da mulher se caracteriza pela assistência em uroginecologia e coloproctologia, obstetrícia, disfunções sexuais femininas e mastologia. Além disso, também se caracteriza pela atuação do profissional em todos os níveis de atenção à saúde, em todas as fases do desenvolvimento ontogênico com ações de prevenção, promoção, proteção, educação, intervenção, recuperação e reabilitação da cliente/paciente/usuária (BRASIL, 2011). Cabe ao profissional manejar as necessidades diante de situações emergenciais, de acordo com as recomendações de organizações nacionais e internacionais, como as vividas na pandemia de Covid-19 (ABRAFISM, 2020).

O aumento do número de contaminados e dos agravamentos em saúde causados pelo coronavírus SARS-CoV-2 gerou o adiamento de intervenções não emergenciais, como as práticas ginecológicas. Enquanto essa ação buscou a redução da disseminação viral por meio do isolamento social temporário, por outro lado, gerou nos profissionais de saúde a expectativa de agravamento do quadro clínico de pacientes com disfunções do assoalho pélvico que tiveram o seu tratamento adiado (SACCO et al., 2021). Um estudo avaliando a percepção dos sintomas de pacientes com disfunções pélvicas, foi relatado por 82% e 83% dos entrevistados com queixa de incontinência urinária e prolapso de órgãos pélvicos, respectivamente, que a disfunção do assoalho pélvico permaneceu igualmente relevante ou até ganhou significância durante o isolamento social (CARLIN et al., 2021). Quando observada a repercussão da pandemia no período gestacional, foi relatado pelas gestantes um crescente medo da COVID-19 e da incerteza de poder dar à luz com segurança (OPAS, 2022).

Considerando que o corpo feminino dispõe de um mecanismo complexo que passa por diversas modificações, fisiológicas ou não, ao longo da vida, principalmente no que se refere às alterações hormonais, à capacidade da gestação e do parto e ao início de piora das disfunções do assoalho pélvico no período pandêmico, uma abordagem multi e interdisciplinar torna-se extremamente necessária, tendo a fisioterapia um papel importante para a assistência à mulher (CARLIN et al., 2021; BORGES; et al., 2020).

E assim, o projeto de extensão “Fisio Trata” abriu suas portas para o atendimento de Fisioterapia na Saúde da Mulher ainda durante o período pandêmico, exigindo mais dedicação dos acadêmicos e reforço dos protocolos de biossegurança de acordo com as diretrizes impostas pelo Ministério da Saúde e pela instituição de ensino (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020), e tendo como foco o atendimento voltado à comunidade, com a intenção de disponibilizar o acesso a atendimentos fisioterapêuticos de qualidade e gratuito.

Diante do exposto, o presente estudo objetiva relatar a experiência da implantação de um projeto de extensão universitária denominado Físio Trata na atenção à saúde da mulher, projeto este realizado no curso de Fisioterapia do Centro Universitário do Distrito Federal - UDF durante o segundo semestre de 2021 e primeiro semestre de 2022.

2. FISIOTERAPIA NA SAÚDE DA MULHER

A Fisioterapia na Saúde da Mulher é uma especialidade da fisioterapia reconhecida no Brasil desde 2009, tem seu conhecimento baseado em evidências científicas e possui por objetivo prevenir, proteger, educar, intervir, recuperar e reabilitar disfunções uroginecológicas, coloproctológicas e sexuais, além de prestar assistência à mulher durante todo o ciclo gravídico-puerperal (BRASIL, 2009; BRASIL, 2011).

Dentre as disfunções urológicas, podemos definir a incontinência urinária (IU) como qualquer perda involuntária de urina, sendo os três tipos mais comuns a incontinência urinária de esforço, de urgência e a mista (HAYLEN et al., 2010; Bø, 2020). A IU é uma das queixas mais prevalentes, podendo ser relatada por até 46,6% das mulheres (BERGHMANS et al., 2016).

Diante das possibilidades, a fisioterapia mostra-se como uma opção de tratamento da IU por meio de intervenções como: modificações no estilo de vida, treinamento da bexiga, eletroestimulação e treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP), que tem por objetivo melhorar a força muscular do assoalho, a resistência, potência, relaxamento ou uma combinação desses parâmetros por meio de exercícios, com ou sem biofeedback (DUMOULIN, CACCIARI, HAY-SMITH, 2018; Bø, 2020). Por seu caráter conservador e por apresentar resultados satisfatórios, diretrizes como do NICE afirma que o TMAP é tão eficaz quanto a cirurgia para cerca de metade das mulheres com incontinência urinária de esforço, havendo evidência de que o TMAP deve ser incluído como tratamento de primeira linha para IU em mulheres (NICE, 2019; DUMOULIN, CACCIARI, HAY-SMITH, 2018).

O prolapso dos órgãos pélvicos (POP) pode ser considerado como a segunda queixa de disfunção do assoalho pélvico mais frequente entre as mulheres (BERGHMANS et al., 2016) e é caracterizado pela deslocamento dos órgãos pélvicos da posição anatômica normal, podendo ser relatado pela paciente como sensação de protuberância vaginal e pressão pélvica, além de presença de sangramento, corrimento e infecção, necessidade de reduzir o prolapso manualmente para a micção ou evacuação e dor lombar (HAYLEN et al., 2010). Entre as possíveis causas do POP encontram-se a deficiência da fâscia pélvica e/ou ligamento pélvico ou fraqueza dos músculos que sustentam os órgãos pélvicos (HAGEN, 2017).

Estudos que investigaram a influência do TMAP em mulheres com POP apresentaram como resultado elevação da bexiga e do reto, melhora na pontuação do Sistema de Quantificação de Prolapso de Órgão Pélvico (POP-Q), redução da frequência e gravidade dos sintomas relatados, havendo evidências de que o TMAP também pode prevenir a ocorrência do POP (HAGEN, 2017; BRAEKKEN, 2010; HAGEN, 2009).

A gestação é um período de diversas modificações fisiológicas em todos os sistemas do corpo da mulher, podendo estar associada à presença de disfunções durante esse período. Assim, a Fisioterapia na Saúde da Mulher atua na prevenção e na reabilitação de tais disfunções em todas as fases da gestação, promovendo qualidade de vida, melhora do condicionamento físico, da qualidade respiratória e da consciência corporal para o trabalho de parto, atuando na redução do edema e na prevenção dos traumas perineais (SILVA, RESPLANDES, SILVA, 2021).

A massagem perineal digital vem se mostrando como uma intervenção capaz de reduzir o trauma perineal e o relato de dor perineal contínua, por meio do aumento da flexibilidade dos músculos perineais e, conseqüentemente, da redução da resistência muscular durante a passagem do bebê pelo assoalho pélvico, o que permite o alongamento do períneo no parto sem lacerar ou precisar de episiotomia (BECKMANN, STOCK, 2013). Além disso, a fisioterapia proporciona à gestante uma experiência mais gratificante e com menos dor durante o trabalho de parto por meio de avaliação e uso de recursos fisioterapêuticos.

O profissional pode ainda atuar na reabilitação no pós-parto, no tratamento da constipação intestinal, no manejo da amamentação e de disfunções sexuais, dentre muitas outras disfunções (SILVA, RESPLANDES, SILVA, 2021).

3. METODOLOGIA

O projeto de extensão universitária Físio Trata conta com a participação de docentes e discentes do curso de graduação em Fisioterapia do Centro Universitário do Distrito Federal (UDF). Teve início em 2020 com o intuito de oferecer atendimento fisioterapêutico direcionado a melhorar a qualidade de vida e reduzir o desconforto no ambiente de trabalho dos colaboradores da instituição. No entanto, com o passar do tempo, devido à grande procura, houve a necessidade de expandir os atendimentos para a comunidade externa, assim como a necessidade de ofertar atendimentos voltados não só para a prevenção de doenças laborais, mas também para a reabilitação de patologias já instaladas.

Assim, no segundo semestre de 2021, diante das diversas solicitações para atendimentos na área “saúde da mulher” relacionadas a queixas de disfunções do assoalho pélvico e gestantes que desejavam acompanhamento fisioterapêutico para preparação para o trabalho de parto, surgiu o “Fisio Trata na atenção à Saúde da Mulher”.

A equipe foi composta por duas mestres especialistas em saúde da mulher e sete acadêmicas do curso de Fisioterapia do UDF, que realizavam desde a avaliação até a reabilitação das pacientes. Todos os atendimentos foram realizados com a supervisão das professoras.

O Fisio Trata na atenção à Saúde da Mulher visa oferecer atendimento em fisioterapia na saúde da mulher de forma gratuita para toda a comunidade, além de desenvolver palestras e atividades no intuito de informar as mulheres sobre condição de saúde, permitir que estudantes do curso de Fisioterapia do UDF desenvolvam experiência no atendimento em fisioterapia na saúde da mulher, promover discussões a respeito da saúde da mulher e sua importância e estabelecer a interação multiprofissional entre alunos, professores e coordenadores.

4. RESULTADOS

O atendimento realizado pelas integrantes do Fisio Trata na atenção à Saúde da Mulher teve início com a avaliação criteriosa da paciente, seguido do exame físico até a reabilitação das pacientes. Nas figuras 1A, 1B e 1C é possível visualizar a realização da anamnese. Todos os atendimentos foram realizados com a supervisão das professoras e os casos clínicos discutidos pelo grupo.



Figura 1A. aluna Izamara Nobre realizando avaliação da paciente no consultório da Clínica Integrada do UDF.



Figura 1B. Aluna Laís Falcão realizando avaliação da paciente no consultório da Clínica Integrada do UDF



Figura 1C. aluna Valéria de Souza realizando avaliação da paciente no consultório da Clínica Integrada do UDF.

Durante o segundo semestre de 2021 e o primeiro de 2022, foram atendidas 12 pacientes, sendo seis com disfunções relacionadas ao período gestacional, uma com disfunção sexual como a dor genito-pélvica associada à penetração, duas com incontinência urinária, uma encaminhada para reabilitação pélvica na adaptação do DIU, uma com prolapso do órgão pélvico e três com fraqueza do assoalho pélvico. Algumas pacientes apresentaram mais de uma queixa.

No presente estudo serão descritos alguns pontos relevantes sobre o atendimento da fisioterapia durante a gestação, público mais atendido durante o projeto. Das seis gestantes atendidas, quatro encontravam-se com idade gestacional avançada e não tiveram acesso anterior a atendimentos fisioterapêuticos, sendo a maioria das queixas apresentadas por elas relacionadas às dores lombares (comum por causa do crescimento da barriga), falta de consciência pélvica, fraqueza muscular global e pélvica, síndrome do piriforme, entre outros.



Figura 2A. Alguns dos exercícios que foram realizados durante os atendimentos com o objetivo de prevenção de dores próprias da gestação, fortalecimento e preparação para o trabalho de parto.

Dessa forma, a utilização da Clínica Integrada em Saúde da UDF foi crucial para resolução de diversas queixas e eventos voltados à promoção da saúde da gestante. Além de proporcionar espaço adequado para a utilização de alguns recursos terapêuticos, como o EPI-NO (aparelho utilizado para flexibilidade, fortalecimento e conscientização da musculatura perineal) e a realização da massagem perineal, também foi possível utilizar recursos da instituição, como bola, faixas elásticas e halter para a realização de cinesioterapia, técnicas de pilates e palestra de educação em saúde (Figura 2A e 2B).



Figura 2B. Alguns dos exercícios que foram realizados durante os atendimentos com o objetivo de prevenção de dores próprias da gestação, fortalecimento e preparação para o trabalho de parto.

Os alunos extensionistas realizaram educação em saúde promovendo uma aula sobre o trabalho de parto para as gestantes e seus acompanhantes, chamada de “oficina de parto” (Figuras 3A, 3B, 3C). Nela vários assuntos foram abordados, como: as fases do trabalho de parto, o melhor momento para ir para o hospital, a presença de um acompanhante na sala de parto, a violência obstétrica e o direito ao parto humanizado. Como recursos foram utilizados modelos anatômicos, banqueta de parto e vídeos educativos para demonstração sobre as posições de parto, além de bola suíça, colchonete, rebozo e técnicas não farmacológicas para o alívio da dor durante o trabalho de parto.



Figura 3A. Realização de atividades na “oficina de parto”, na Clínica Integrada do UDF. Alunas Vanessa França e Valéria de Sousa



Figura 3B. explicação para a paciente e seu acompanhante, nesse caso seu esposo, as possíveis posições para o parto, entre elas a posição de cócoras com auxílio da banqueta de parto e do seu esposo, que se encontra atrás da paciente para dar apoio e vivenciar o parto.



Figura 3C. as alunas junto com a paciente realizando exercícios de dissociação pélvica sobre a bola suíça, um exercício que auxilia no alívio da dor, na descida do bebê e acelera o trabalho de parto.

As ações de divulgação do projeto contaram com o trabalho da equipe de marketing por meio de publicações nas redes sociais na página do instagram @Fisio_trata (Figura 4A e Figura 4B) para a promoção do projeto.



Figura 4A. paciente gestante juntamente com seu esposo, treinando a utilização do rebozo para ajudar a aliviar o peso da barriga.



Figura 4B. a aluna Vanessa França e a Professora Dayanne Ayres, supervisora do setor de Fisioterapia em saúde da mulher, realizando a palestra da oficina de parto, sendo nesse momento demonstrada a passagem do bebê pela cavidade pélvica.

Ao término do semestre, quando possível, os acadêmicos entregavam lembrancinhas (Figuras 5A e 5B) para suas pacientes em agradecimento à confiança no trabalho prestado e pela disponibilidade em participar do projeto (Figuras 6A, 6B e 6C).



Figuras 5A e 5B: Lembrancinhas de despedida confeccionadas pelos acadêmicos do projeto para seus pacientes.



Figuras 6A, 6B e 6C: O sorriso no olhar das pacientes do projeto. Os acadêmicos realizaram uma homenagem em agradecimento pela participação delas. Estes são registros do momento de despedida ao término do semestre.

Neste projeto foi possível observar a satisfação de todos os seus participantes. Docentes, acadêmicos, pacientes, todos relataram bem-estar e alegria em participar. As pacientes afirmaram que o projeto proporcionou impactos positivos em suas vidas a ponto de ficarem emocionadas ao relatarem as melhoras que apresentavam em seu quadro clínico. Como exemplo, é possível citar o caso de uma paciente que apresentava um quadro de cistocele (prolapso de bexiga comumente chamada de “bexiga caída”) e incontinência urinária que relatou voltar a sentir segurança para realizar as atividades diárias. Ela afirmou que sua qualidade de vida apresentou melhora após o tratamento no projeto e este relato foi extremamente significativo para os acadêmicos.

Além disso, as pacientes gestantes relataram também que amaram a experiência. Elas afirmavam principalmente o bem-estar devido à redução das dores comuns da gestação, na maneira em que pode receber ajuda do parceiro e de como a fisioterapia havia sido importante nesse período de suas vidas (Figura 7). As gestantes que participaram do projeto com o objetivo de preparação para o trabalho de parto vaginal também entraram em contato com a equipe posteriormente para contar como havia sido o seu trabalho de parto. Todas tiveram partos vaginais sem intercorrências e muitas voltaram para apresentar os bebês para a equipe (Figuras 8A e 8B).



Figura 7, Professora Dayanne Ayres com as alunas Valéria de Souza e Vanessa França e uma gestante às vésperas do parto.



Figuras 8A e 8B, Professora Albênica Bontempo, coordenadora do Projeto de extensão Fisio Trata recebendo a visita das pacientes com seus filhos logo após o parto. Fonte: Banco de imagens do projeto. Todas as fotos publicadas neste artigo tem autorização das pacientes.

A percepção das acadêmicas sobre sua participação no projeto está descrita no Quadro 1 por meio de depoimentos.

Quadro 1: Depoimento das alunas extensionistas do projeto Fisio Trata na atenção à saúde da mulher.



O projeto fisio trata fez toda a diferença na minha vida acadêmica, participar do projeto e atuar na clínica da mulher foi de grande aprendizado, as professoras Albênica e Daiana nós ensinaram na prática como atende os pacientes desde a avaliação a aplicação dos exercícios. Só tenho que agradecer a todos os professores envolvidos. E indico a todos os colegas que ainda não participaram a participar e de grande importância.
- Adriana Silva Oliveira, graduanda de Fisioterapia, 6o semestre.

Participar do projeto foi de grande relevância para mim, pois nele conseguir crescer em vários aspectos como no atendimento ao público, nos estudos, no raciocínio de "qual recurso utilizar" ou "qual caminho seguir para colocar o conhecimento adquirido em prática ver que estar indo no caminho certo ao receber a gratidão no olhar da paciente isso não teve preço. Além disso, presenciar como é enriquecedor trabalhar com uma equipe multiprofissional.
- Izamara Nobre de Oliveira, graduanda de Fisioterapia, 6o semestre.





Quis participar no Fisio Trata na saúde da mulher para viver uma experiência nova, acho o projeto sensacional, além de acolher a comunidade promove saúde e qualidade de vida a muitos pacientes, atuação da saúde da mulher tem que ser divulgado mais, quebrar tabus, muitas mulheres com vergonha de fazer tratamento com vergonha ou por não conhecer o diagnóstico (disfunções, incontinência enfraquecimento pélvico etc...). Sempre quis mudar de alguma forma a vida de alguém e retribuir o que um dia fizeram por mim alguns anos atrás, quando estive enferma e acamada e nesse projeto conseguir, reabilitar, transmitir minha experiência, curso para gravidinha, fazer amizades com pacientes que levarei para vida toda. O fato de apenas ter proporcionando qualidade de vida diária a algumas mulheres já me sinto feliz. Gratidão por fazer parte desse projeto.

- Valéria de Souza Corrêa, graduanda de Fisioterapia, 6o semestre.

O projeto foi uma experiência muito enriquecedora, aprendemos a trabalhar em ambiente organizado e integrado, com uma equipe multidisciplinar. Contamos com professores coordenadores presentes e dispostos a nos ensinar, o que tornou o projeto uma experiência muito proveitosa.

- Vanessa França Amâncio, graduanda de Fisioterapia, 6o semestre.



Participar do Fisio Trata foi uma das melhores experiências que já vivi como estudante de Fisioterapia, foi onde aprendi a perder o meu medo de atender. O projeto de Saúde da Mulher foi simplesmente incrível! Ali eu tive uma outra visão do que é ser mulher e de como nós devemos nos cuidar mais. Ali eu comecei a simplesmente amar essa área na Fisioterapia, amar o cuidado e empatia que temos/devemos ter umas com as outras. É incrível quando nós ajudamos mulheres a melhorar sua qualidade de vida e proporcionar bem-estar (físico, mental e social). E, quando isso acontece, a sensação é de dever cumprido e de gratidão. É uma sensação ótima! Eu sou muito grata a todas as experiências que vivi e vou levar para minha vida cada ensinamento das professoras Albênica e Dayanne, elas são referência de profissionais para mim e cada paciente que tive a alegria de conhecer e acompanhar. O projeto é lindo!

- Eva Nunes Alves, acadêmica de Fisioterapia, 6o semestre.

Quis me envolver com esse projeto pois vi nele uma oportunidade de crescimento e aprendizado, vinha de uma fase onde acreditava pouco no meu potencial e ver a confiança da professora e dos pacientes em mim me deu um ânimo, acompanhar a evolução de cada um e poder receber esse carinho com certeza fez com que cada dia valesse a pena, ver um paciente chegar cabisbaixo e recebê-lo com um sorriso e ver que no final da sessão o ânimo dele já era outro nos mostra o quanto podemos fazer a diferença na vida das pessoas, projetos como esse não ajudam apenas os pacientes mas nós como voluntários. Sou grata por essa oportunidade e com certeza faria tudo de novo.

- Marcella Greicy da Costa - graduanda em fisioterapia - 6º semestre.



Fonte: Autores, 2022.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto Físio Trata trouxe bastante vivência na área da fisioterapia da mulher e, além disso, foi importante pois permitiu o acesso da comunidade ao atendimento fisioterapêutico de maneira gratuita, além de proporcionar conhecimento sobre as áreas de atuação da fisioterapia na saúde da mulher, tanto na prevenção das disfunções do assoalho pélvico quanto na sua reabilitação.

Dessa forma, é possível observar muitos resultados positivos relatados pelas pacientes, além de mostrar grande respeito e admiração pela oportunidade de receber esses cuidados prestados de forma gratuita não somente pelos alunos do curso de fisioterapia, mas também por todos da instituição.

O Físio Trata superou as expectativas dos alunos, e a experiência em colocar em prática os conhecimentos passados pelos professores foi imprescindível para o crescimento profissional, o que gerou ainda mais amor pela profissão e principalmente pela área de atenção à saúde da mulher. A participação no projeto também se torna um estímulo para que os alunos busquem mais conhecimento para elaborar os atendimentos e isso aumenta a capacidade de aprendizado. Com isso, é possível afirmar que o projeto de extensão Físio Trata na atenção à Saúde da Mulher proporcionou muitos benefícios para todos os envolvidos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. RESOLUÇÃO Nº. 372/2009. Reconhece a Saúde da Mulher como especialidade do profissional Fisioterapeuta e dá outras providências. Disponível em: <<https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=3135>>. Acesso em: 21 set. 2022.

BRASIL. Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. RESOLUÇÃO Nº. 401/2011. Disciplina a Especialidade Profissional de Fisioterapia na Saúde da Mulher e dá outras providências. Disponível em: <<https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=3164>>. Acesso em 21 set. 2022.

Associação Brasileira de Fisioterapia em Saúde da Mulher (ABRAFISM). Recomendações da ABRAFISM sobre Fisioterapia em uroginecologia e coloproctologia em tempos de COVID-19. Ribeirão Preto, 2020. ISBN 978-65-991500-2-9.

Sacco E, Gandi C, Li Marzi V, Lamberti G, Serati M, Agro' EF, Soligo M; Italian Society of Urodynamics (SIUD). Extensive impact of COVID-19 pandemic on pelvic floor dysfunctions care: A nationwide interdisciplinary survey. *Neurourol Urodyn*. 2021 Feb;40(2):695-704. doi: 10.1002/nau.24610. Epub 2021 Jan 25. PMID: 33492706; PMCID: PMC8013427.

Carlin GL, Kimberger O, Morgenbesser R, Umek W, Kölbl H, Bodner K, Bodner-Adler B. Female Pelvic Floor Dysfunction Continues to Negatively Impact Quality-of-Life during the COVID-19 Lockdown. *J Clin Med*. 2021 Mar 5;10(5):1075. doi: 10.3390/jcm10051075. PMID: 33807502; PMCID: PMC7961535.

OPAS - ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Pandemia de COVID-19 afetou mulheres desproporcionalmente nas Américas. Mar. 2022. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/8-3-2022-pandemia-covid-19-afetou-mulheres-desproporcionalmente-nas-americas>>. Acesso em: 23 set. 2022.

BORGES Érika JS, et al. Conhecimento médico sobre os benefícios da fisioterapia no período gestacional. *Revista EDUCAÇÃO, SAÚDE & MEIO AMBIENTE* v. 1, Ano 4, n. 7, 2020. Disponível em: <<https://www.unicerp.edu.br/revistas/educsaudemioamb/20201/artigo14.pdf>>. Acesso em 23 set. 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. PORTARIA Nº 1.565, DE 18 DE JUNHO DE 2020.

Haylen BT, de Ridder D, Freeman RM, Swift SE, Berghmans B, Lee J, Monga A, Petri E, Rizk DE, Sand PK, Schaer GN; International Urogynecological Association; International Continence Society. An International Urogynecological Association (IUGA)/International

Continence Society (ICS) joint report on the terminology for female pelvic floor dysfunction. *Neurourol Urodyn*. 2010;29(1):4-20. doi: 10.1002/nau.20798. PMID: 19941278.

Bø K. Physiotherapy management of urinary incontinence in females. *J Physiother*. 2020 Jul;66(3):147-154. doi: 10.1016/j.jphys.2020.06.011. Epub 2020 Jul 21.

BERGHMANS B, et al. Prevalence and triage of first-contact complaints on pelvic floor dysfunctions in female patients at a Pelvic Care Centre. *Neurourol Urodyn* 2016;35(4):503-8. doi: <https://doi.org/10.1002/nau.22739>

National Institute for Health and Care Excellence. NICE guideline. Urinary incontinence and pelvic organ prolapse in women: management [NG123]. Published date: April 2019
Last updated: June 2019.

Dumoulin, C; Cacciari, L.P; Hay-Smith E.J.C. Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women. *Cochrane Database Syst Rev*, 10 (2018), p. CD005654.

Hagen S, Glazener C, McClurg D, et al. Pelvic floor muscle training for secondary prevention of pelvic organ prolapse (PREVPROL): a multicentre randomised controlled trial. *Lancet*. 2017;389:393-402.

Braekken IH, Majida M, Engh ME, Bo K. Can pelvic floor muscle training reverse pelvic organ prolapse and reduce prolapse symptoms? An assessor-blinded, randomized, controlled trial. *Am J Obstet Gynecol*. 2010;203:170.

Hagen S, Stark D, Glazener C, Sinclair L, Ramsay I. A randomized controlled trial of pelvic floor muscle training for stages I and II pelvic organ prolapse. *Int Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct*. 2009;20:45-51.

SILVA, Josiany R, RESPLANDES, Weslane Lira, SILVA, Karla CC. Importância do fisioterapeuta no período gestacional. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 11. Set. 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/19977/17745/242753>>. Acesso em: 23 set. 2022.

Beckmann MM, Stock OM. Antenatal perineal massage for reducing perineal trauma. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2013, Issue 4. Art. No.: CD005123.



RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PROJETO DIA MUNDIAL DA PESSOA IDOSA: UM ENCONTRO DE GERAÇÕES

Luciana Moraes, Ana Letícia, Wesley Sâmeque
e Thamyres Rios

RESUMO

O Dia Mundial da Pessoa Idosa: Um Encontro de Gerações da UDF é um projeto que propõe a realização de uma ação anual entre a comunidade acadêmica e os idosos da comunidade externa com a finalidade de promover saúde, atividade física, bem-estar e prevenir doenças com orientações em saúde bucal, alimentar, verificação de Pressão arterial e Glicemia, além de ofertar a caderneta de saúde da pessoa idosa. Esse relato descreve as atividades desse projeto no segundo semestre de 2022, realizado no Parque da Cidade Dona Sara Kubitschek, estacionamento 13. Disponibilizamos 25 atividades no total, sendo de atendimentos da Enfermagem: Verificação da pressão arterial, teste glicêmico e distribuição de cadernetas, ofertadas aos idosos acima de 60 anos. Os participantes em geral foram idosos do projeto de capoterapia e idosos presentes no parque da cidade. Considerando as informações apontadas, o projeto foi desenvolvido promovendo a educação em saúde e acolhimento, principalmente à pessoa idosa, através das oficinas ofertadas. Ao final do acolhimento, foi distribuído a caderneta de saúde da idosa aos participantes com as funções de auxiliá-los no bom manejo da saúde, podendo ser utilizada tanto pelas equipes de Enfermagem, quanto pelos idosos, familiares e cuidadores. Tem o objetivo de registrar os dados da saúde, hábitos de vida e vulnerabilidades do idoso, acompanhar os controles: pressão arterial, glicemia e também atualização vacinal, além de conter orientações sobre os direitos da pessoa idosa, o uso e armazenamento de medicamentos, os dez passos para uma alimentação saudável, o autocuidado para saúde bucal, atividade física, prevenção de quedas e sexualidade. Ao mesmo tempo, verificou um alto desconhecimento dos idosos sobre a existência da caderneta e a falta de acesso a ela. Foi observado que os integrantes da capoterapia e os idosos no geral tiveram interesse em adquirir e preencher a caderneta, conscientes de que é um documento importante e deve acompanhá-los em todos os atendimentos nos serviços de saúde e nas campanhas de vacinação.

PALAVRAS-CHAVES: Caderneta de saúde do idoso, Atenção à saúde do idoso.

ABSTRACT

The World Day of the Elderly Person: A Meeting of Generations of the UDF is a project that proposes to carry out an annual action between the academic community and the elderly of the external community with the purpose of promoting health, physical activity, well-being and preventing diseases. with guidelines on oral health, food, checking blood pressure and blood glucose, in addition to offering the health booklet for the elderly. This report describes the activities of this project in the second half of 2022, carried out in Parque da Cidade Dona Sara Kubitschek, parking lot 13. We provide 25 activities in total, including Nursing care: Blood pressure check, glycemic test and distribution of booklets, offered to seniors over 60 years of age. The participants in general were elderly people from the capoterapia project and elderly people present in the city park. Considering the information provided, the project was developed promoting health education and reception, especially for the elderly, through the workshops offered. At the end of the reception, the health booklet of the elderly woman was distributed to the participants with the purpose of assisting them in the good management of health, which can be used both by the Nursing teams and by the elderly, family members and caregivers. It aims to record health data, lifestyle habits and vulnerabilities of the elderly, monitor controls: blood pressure, blood glucose and also vaccination updates, in addition to containing guidelines on the rights of the elderly, the use and storage of medicines, the ten steps to healthy eating, self-care for oral health, physical activity, prevention of falls and sexuality. At the same time, there was a high level of ignorance among the elderly about the existence of the booklet and the lack of access to it. It was observed that the members of capoterapia and the elderly in general were interested in acquiring and filling out the book, aware that it is an important document and must accompany them in all health care services and vaccination campaigns.

KEYWORDS: Elderly health booklet, Elderly health care

1. INTRODUÇÃO

A caderneta de saúde da pessoa idosa é necessária para qualificar a atenção ofertada pelo SUS, através de registros e acompanhamento, pelo período de 5 anos, contendo informações sobre dados pessoais, sociais e familiares, sobre suas condições de saúde e seus hábitos de vida, identificando suas vulnerabilidades, além de ofertar orientações para o seu autocuidado (BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta de saúde da pessoa idosa. Brasília, 2018).

O evento de gerações é uma ferramenta institucionalizada na UDF, que proporciona a captação da população idosa para um atendimento diversificado, com a participação dos acadêmicos da área de saúde para contribuir nesse cenário. Entre as propostas deste evento está a apresentação da caderneta de saúde da pessoa idoso e ou atualização dos dados do usuário, através da aferição da pressão arterial e mensuração da glicemia.

2. MÉTODOS

As experiências de aprendizagem incluídas no projeto Dia Mundial da Pessoa Idosa: Um Encontro de Gerações foram realizadas no contexto de dez disciplinas da UDF. Em relação àquelas ofertadas pelos alunos do curso de graduação de Enfermagem da UDF, foram: Saúde do Idoso e de Administração aplicada à Enfermagem ofertada aos alunos do curso, do quinto e oitavo semestre, respectivamente. Ao total foram propostas as seguintes atividades gerais: Aferição da Pressão Arterial e Glicemia (curso de Enfermagem); Avaliação de Câncer Bucal (curso de Odontologia); Orientações sobre uso de protetor solar e sobre uso racional de medicamentos (curso de Farmácia); Massagem, Risco Cardiovascular, Avaliação piscadela e postural, Ginástica Laboral, Prevenção ao Câncer de Pele (curso de Fisioterapia); Taí Chi Chuan, Atividades de Yoga para os idosos, aula de treinamento funcional com circuito (curso de Educação Física); Jogos de Tabuleiro e outras atividades (curso Pedagogia); Rodas de conversa (curso de Publicidade e Propaganda); Acolhimento e Relaxamento, Literatura, Clínica (curso de Psicologia); Cardápio de aplicativos para saúde e bem-estar para instalação nos celulares (curso de Tecnologia da Informação); Avaliação Antropométrica, diversas oficinas incluindo "Montagem de Pratos Saudáveis", "Horta Feliz", "Hidrata-se Legal", "Circuito da Boa Alimentação" e "Diversão Saudável" (curso de Nutrição).

No contexto das áreas e competências do projeto, cada curso apresentou sua proposta e ficaram responsáveis pela elaboração de estratégias para abordar de forma clara, lúdica e criativa de acordo com o público alvo, os idosos. Para a experiência de aprendizagem foram montadas diversas oficinas, onde cada curso estabeleceu sua maneira de trabalhar os temas. Foram principalmente utilizados no curso de Enfermagem: Aparelhos de esfigmomanômetro, kits para aferição de glicemia e cadernetas do idoso; Curso de Odontologia: fantoches e equipamentos lúdicos, além de fantasias e cartazes; Curso de Farmácia: banner e equipamentos de dinâmica; Curso de Fisioterapia: cadeiras e óleos de massagem, além de equipamentos para auxiliar em cada técnica; Curso de Educação Física: fez uso de objetos para circuito funcional; Curso de Pedagogia: banners, diversos jogos e atividades; Curso de Psicologia/Publicidade e Propaganda/Tecnologia da Informação apesar de cursos diferentes fizeram uso de cartazes, banners materiais para rodas de conversas; Curso de Nutrição: diversos alimentos, Banners, cartazes, além de balanças, fitas, caixas mágicas e matérias para dinâmicas no geral.

3. RELATO DE EXPERIÊNCIA

Foram separadas 3 atividades com os alunos: a aferição da pressão arterial e da glicemia, além das anotações e orientações das mesmas na caderneta de saúde do idoso. Foram instruídos aos estudantes estudarem e revisarem sobre o tema abordado, fora cada um levar seu equipamento de PA (esfigmomanômetro, estetoscópio e canetas para anotações). Os acadêmicos de enfermagem tiveram um papel fundamental no evento, além das atividades abordadas, fizeram companhia de várias danças e cantorias exercidas.



A dança desenvolvida na capoterapia exercia funções para o grupo de caráter social e de saúde. O projeto contava com pessoas voluntárias que animavam o grupo de idosos pela manhã toda, fizeram canções e danças com o objetivo de melhorar as funções cognitivas e da socialização, a melhora da tensão muscular, diminuição do estresse, ansiedade, da gordura corporal, fortalecimento do tecido conectivo e dentre muito outros benefícios exercidos pelo grupo. A população ali inserida tinha um alto índice de hipertensos e diabéticos, o exercício físico é de forma essencial para controle dessas doenças sendo indicado para fortalecer o sistema imunológico, prevenir o aparecimento de outras doenças cardiovasculares e também manter a mente saudável, minimizando os impactos do tempo no processo de envelhecimento, como o enfraquecimento dos músculos, além do grupo possuir uma baixa educação em saúde sobre essas doenças crônicas.

A caderneta do idoso teve um papel de suma importância no evento, ela foi responsável por mais de 90 idosos adquirirem conhecimentos sobre seus direitos, acesso aos medicamentos do SUS, alimentação saudável, saúde bucal, a prevenção de quedas, atividade

física e a sua sexualidade. Foi observado um alto nível de desconhecimento por parte dos idosos sobre a caderneta e o seu mau acesso às elas, muitos idosos não sabiam nada sobre a existência da caderneta. Ao final de todo acolhimento, os alunos anotavam o resultado da medição da pressão arterial e da glicêmica, faziam todas as orientações necessárias sobre a caderneta e explicavam a função dela de possuir as informações obtidas para estabelecer ações de saúde. Muitos idosos ficaram contentes em possuir sua própria caderneta e saber que os profissionais de saúde tem um cuidado a mais com eles.

4. RESULTADO E DISCUSSÃO

O projeto dia mundial da pessoa idosa: um encontro de gerações alcançou seu objetivo ao prestar ampla assistência à saúde da pessoa idosa de forma holística, abrangendo ainda diferentes áreas de ensino, diversas atividades e gerando novas experiências aos formandos. Em relação ao local escolhido, optou-se pelo parque da cidade dona Sarah Kubitschek por ser um ambiente de fácil acesso, propiciar contato com a natureza e evitar aglomerações em ambiente fechado. Como resultado geral foi ofertado 5 horas de ação social promovendo à saúde, prática de exercício físico, rodas de conversa, contato social, cantigas e danças e muitas orientações e aprendizados não apenas para o público da 3ª idade como também para os discentes e docentes da UDF. Os 22 formandos voluntários do 8º semestre de Enfermagem planejaram, organizaram

e apoiaram todos os 467 alunos divididos entre os 10 cursos da UDF e as 25 atividades desenvolvidas no local. Os voluntários do 5º semestre de Enfermagem verificaram a pressão arterial, a glicemia e após a verificação anotaram na caderneta de saúde da pessoa idosa no quadro de controle de pressão arterial (página 28) e no controle da glicemia (página 32) de cada usuário. Aproveitou-se o momento para orientá-los sobre como funciona a caderneta, as informações pertinentes para o conhecimento dos seus direitos e o acompanhamento para manutenção da saúde e controle de doenças. Obteve-se ótima aceitação da caderneta de saúde por parte dos idosos.

Com essa experiência ficou notório a necessidade de ser mais divulgado e distribuído nas UBSs essa ferramenta ofertada pelo Ministério da Saúde a todos os idosos do Brasil para qualificar o atendimento às pessoas idosas no Sistema Único de Saúde (SUS), auxiliando assim no bom manejo da saúde.

5. AGRADECIMENTOS

Ao nosso professor Flávio Marcelino pela oportunidade, ao evento que trouxe uma grande experiência, e a todos os alunos que fizeram parte e contribuíram para esse encontro ser brilhante.

REFERÊNCIAS

Ministério da Saúde; 2018. Brasil. Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília (DF). Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_pessoa_idosa_5ed.pdf Acesso em 05 de Outubro de 2022.

O que é Capoterapia. 27 jun. 2019. Disponível em: <https://revistapreven.org/06/2019/home-noticias/dicas-preven/idosos/o-que-e-capoterapia/>. Acesso em: 6 out. 2022.

M.V.B.S, Gleiscon. Cartilha de cuidados para prática de exercícios físicos entre obesos, hipertensos e diabéticos na atenção primária. In: M.V.B.S, Gleiscon. Bahia: [s. n.], 2019.

SESA, alerta para importância da Caderneta do Idoso. 12 fev. 2015. Disponível em: <https://saude.es.gov.br/sesa-alerta-para-importancia-da-caderneta-do#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20geriatra,identificar%20redes%20de%20apoio,%20destaca.> Acesso em: 6 out. 2022

BUENO, Guilherme. Revista caderno de extensão, V. 3, Nº 1, Publicado em 13 de Dezembro de 2021. Disponível em: Vista do v. 3 n. 1 (2021): REVISTA CADERNOS DE EXTENSÃO (udf.edu.br). Acesso em 6 de Outubro de 2022



CAMPANHA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO NA SAÚDE DO TRABALHADOR: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Suicide prevention campaign in worker health: experience report

Ana Clara Silva Dourado¹, Karen Iulianne Machado da Silva¹, Haianne Andrielli R.L Bottega¹, Erika Lopez Muniz¹, Carla-Anne De Aquino¹, Gabriel Freitas Candido¹, Allany de Souza Neves¹, Marcela Ferreira Cipriani Rufine², João Flávio Guimarães², Albênica Paulino dos Santos Bontempo²

RESUMO

O suicídio é qualquer ação executada de forma livre na intenção de provocar a própria morte. Estima-se que aconteça em média um suicídio a cada 40 segundos. A campanha “Setembro Amarelo” conscientiza sobre a prevenção ao suicídio e surgiu devido aos dados alarmantes a respeito da taxa de incidência do mesmo. Objetivo: Relatar a experiência de uma campanha de prevenção ao suicídio. Métodos: Os acadêmicos do estágio de Fisioterapia na saúde do trabalhador, em setembro, mês da prevenção ao suicídio, realizaram uma campanha junto aos trabalhadores de duas instituições privadas. A campanha fez parte dos atendimentos do estágio junto a prática da ginástica laboral onde os estagiários realizaram uma dinâmica reflexiva e de valorização da vida. Resultados: As atividades propostas foram bem aceitas pelos colaboradores e após as mesmas, foram relatadas melhorias no bem estar e observou-se alegria entre os participantes. Considerações Finais: É necessário e benéfico trazer à tona atividades que promovam não só o bem estar físico, mas também a saúde mental, estimulando abordagens que demonstram a valorização da vida do trabalhador, ao separar um tempo para que o mesmo receba os cuidados necessários para manter o equilíbrio entre corpo-mente.

PALAVRAS-CHAVES: Saúde do trabalhador. Fisioterapia. Prevenção. Suicídio. Saúde coletiva.

¹Discentes do Centro Universitário do Distrito Federal - UDF;

²Docentes do Centro Universitário do Distrito Federal - UDF;

ABSTRACT

Suicide is any action performed freely with the intention of causing one's own death. It is estimated that, on average, one suicide occurs every 40 seconds. The "Yellow September" campaign raises awareness about suicide prevention and emerged due to alarming data regarding the incidence rate of the same. Objective: To report the experience of a suicide prevention campaign. Methods: The academics of the Physiotherapy internship in worker's health, in September, the month of suicide prevention, carried out a campaign with the workers of two private institutions. The campaign was part of the internship sessions along with the practice of labor gymnastics where the interns performed a reflexive dynamic and appreciation of life. Results: The proposed activities were well accepted by the employees and after them, improvements in well-being were reported and joy was observed among the participants. Final Considerations: It is necessary and beneficial to bring up activities that promote not only physical well-being, but also mental health, stimulating approaches that demonstrate the appreciation of the worker's life, by setting aside time for him to receive the necessary care to maintain the balance between body and mind.

KEYWORDS: Workers' health. Physiotherapy. Prevention. Suicide. Collective health.

1. INTRODUÇÃO

O suicídio pode ser entendido como qualquer ação executada de forma livre pelo indivíduo na qual sua intenção seja provocar de forma intencional a própria morte, (Associação Brasileira de Psiquiatria; 2014). A estimativa global é de aproximadamente 800 mil casos de suicídio anualmente, onde a maioria desses casos ocorrem em países desenvolvidos (Pattel et.al., 2017). Desse modo, é caracterizado então uma média de um suicídio a cada 40 segundos, em algum lugar do mundo, bem como uma taxa anual de 10,7 ocorrências para cada 100 mil habitantes (Bachmann, 2018).

No Brasil, desde 2015, a campanha "Setembro Amarelo" tem como objetivo conscientizar sobre o suicídio, deste modo, prevenindo a sua incidência. Foi escolhido este mês, devido ao dia 10 de setembro ser o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio. Assim, como em outros movimentos semelhantes, por exemplo, o Outubro Rosa, o símbolo utilizado na campanha é um laço amarelo, frequentemente visto entre a sociedade e empregado como forma de mostrar suas ações. A iniciativa é realizada pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), juntamente com o Conselho Federal de Medicina (CFM), e pelo Centro de Valorização da Vida (CVV). (BRASIL, 2017).

Segundo relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre a prevenção ao suicídio: É incentivado a cada país que desenvolva e reforce estratégias preventivas de abordagem multissetorial (WHO,2014). Assim, no início do ano de 2019, foi sancionada a Lei nº 13.819/2019, instituindo a Política Nacional de Prevenção da Automutilação e do Suicídio no Brasil (PNPAS). A Lei constitui um marco legal para possíveis regulamentações que possam ser instituídas em território nacional, a fim de promover a prevenção ao suicídio (BRASIL,2020).

Nesse contexto, é necessário uma aceleração considerável na redução da taxa de suicídios. Devido a isto, o objetivo deste trabalho é contribuir com ações preventivas capazes de ajudar na redução da mesma, com um programa de prevenção ao suicídio aplicado aos funcionários atendidos pelos alunos no estágio curricular de Fisioterapia na saúde preventiva e do trabalhador no Centro Universitário do Distrito Federal- UDF, e colaboradores do Lar dos Velinhos Maria Madalena.

2. MÉTODOS

2.1 CONTEXTUALIZAÇÃO

O período de realização do estágio curricular supervisionado na área de Fisioterapia na saúde coletiva e do trabalhador (2022), coincidiu com o mês de setembro, no qual é realizada mundialmente a campanha de prevenção ao suicídio, no Brasil denominada de campanha setembro amarelo. Devido ao alto índice de suicídio, surgiu a oportunidade e necessidade de abordar tal temática no âmbito acadêmico.

Faz parte das atividades avaliativas do estágio a elaboração de campanhas de promoção de saúde e material para educação em saúde. Assim, o programa de conscientização sobre a valorização da vida foi elaborado pelos estagiários para tratar deste assunto extremamente delicado de forma mais leve e descontraída, através de dinâmicas que traziam palavras de ânimo e encorajamento.

2.2 PARTICIPANTES

No segundo semestre de 2022, o estágio curricular obrigatório de Fisioterapia na saúde coletiva, preventiva e do trabalhador, assistiu aos colaboradores do UDF e do Lar de Velinhos Maria Madalena, acompanhados e supervisionados pelo professor supervisor João Flávio Guimarães.

No UDF, foram contemplados para participação na campanha os funcionários em serviço nas coordenações da saúde, coordenação de direito, coordenação de humanas, centro de atendimento acadêmico, biblioteca, clínica integrada em saúde, laboratórios de enfermagem, farmácia, biomedicina e gastronomia.

A campanha também foi realizada em ambiente externo ao UDF, com os funcionários de uma instituição parceira do curso de Fisioterapia, o lar de idosos Maria Madalena (local onde ocorre o estágio de Fisioterapia em gerontologia e Fisioterapia em saúde do trabalhador) participaram cuidadores de idosos, enfermeiros, psicólogos e estagiários de fonoaudiologia que se encontravam no local.



Figura 1: Equipe do estágio curricular supervisionado na área de Fisioterapia em saúde coletiva, preventiva e do trabalhador da direita para esquerda Erika Lopes, Karen Iulianne, Carla-Anne De Aquino, Professor Me. João Flávio Guimarães, Gabriel Freitas, Ana Clara Dourado, Haiane Bottega, Allany de Souza. Fonte: Banco de imagens pessoal. 2022.

2.3 PROCEDIMENTOS E MATERIAIS

A dinâmica foi realizada simultaneamente as atividades de ginástica laboral, utilizando material lúdico para auxiliar na realização da mesma. Foi usado um pacote de balões amarelos de 50 unidades, nos quais anteriormente à realização da atividade, haviam sido introduzidos papéis contendo frases motivacionais como: “Sua vida importa”, “Sorria: hoje é o seu dia”, “ Você nasceu para vencer”, “Brilhe: você é luz”, “Afastos os pensamentos negativos e seja feliz”, “Você está lindo(a) hoje”, “Seu sorriso vale mais que diamante”.

Durante a realização da atividade, os estagiários solicitaram que os colaboradores se organizassem em uma “fila indiana”. Após o posicionamento adequado, o primeiro integrante da fila foi contemplado com um balão amarelo cheio de ar. Então, foi realizada a atividade inicial de passar o balão para o colega que se encontrava atrás, e ao chegar ao final da fila passar novamente o balão para o colega da frente, sendo o mesmo passado hora por cima da cabeça, hora por baixo entre as pernas dos participantes (atividade também conhecida como montanha russa), sendo realizados movimentos com todo o corpo, com o intuito de trabalhar a coordenação motora e promover união no ambiente de trabalho.



Figura 2. Colaboradores do lar Maria Madalena realizando a atividade “montanha russa”. Fonte: Banco de imagens pessoal. 2022.

A fim de promover a alegria e o bem estar durante a atividade, os organizadores ainda utilizaram de uma música animada na hora da realização da atividade. Ao final, cada participante recebeu um balão e foram instruídos a enchê-los e logo em seguida, a se posicionarem em duplas, para, através de um abraço, estourarem os balões, onde um serviu de apoio para o outro. A atividade encerrou por meio da leitura das frases que se encontravam dentro dos balões amarelos.





Figuras 3. 4, 5 e 6. Registros da ginástica laboral e atividade com balões com os colaboradores do Lar dos Velhinhos Maria Madalena. Fonte: Banco de imagens pessoal. 2022.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O grupo de estágio curricular supervisionado na área de Fisioterapia em saúde coletiva, preventiva e do trabalhador atuou junto aos trabalhadores do UDF e do Lar dos Velhinhos Maria Madalena. Foram realizados alongamentos, e brincadeira de montanha russa utilizando auxílio do balão amarelo. Além disso, foram executadas atividades cognitivas, de interação e socialização, incluindo o apoio de musicalização para descontração e bem estar.

A atividade proposta foi muito bem recebida pelos trabalhadores, dos quais ao final foi possível colher relatos como: “ nossa, fiquei até feliz agora”, “ eu estava me sentindo tão mal hoje e veio essa frase dizendo que eu sou bonita”, entre outros. Com este programa também foi possível proporcionar um movimento que ajuda a conscientizar sobre os problemas que afetam a saúde mental e, principalmente, incentivar a procura por ajuda profissional.



Figuras 7, 8 e 9. Imagens referentes a atividade realizada pelos colaboradores sendo a 7 e 8 no lar Maria Madalena e a 9 no UDF. Fonte: Banco de imagens pessoal. 2022.

Vale ressaltar que as altas demandas de trabalho e o estresse contínuo do profissional/colaborador, podem levar à exaustão excessiva e ao cansaço físico extremo, deixando o profissional no seu limite. Síndromes como burnout, também chamada de síndrome do esgotamento profissional, acabam se tornando comuns, diminuindo a eficiência e proatividade no ambiente de trabalho, e principalmente, afetando de diversas formas negativas a vida do indivíduo por elas acometido. (SouGov, 2022).

É necessário que o funcionário compreenda que tirar um tempo para se exercitar não é tempo perdido, mas sim ganho de saúde, pois o movimento gera diversos efeitos a nível fisiológico, sendo capaz de promover uma sensação de completo bem estar físico e psíquico. Cabe lembrar que não apenas o trabalhador precisa se conscientizar à respeito da importância da ginástica laboral, mas juntamente, as empresas precisam trabalhar para que essa prática se torne rotina na vida de seus empregados, a fim de gerar mais rentabilidade para as mesmas, diminuir as taxas de afastamento por lesões por esforço repetitivo (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), e sobretudo promover qualidade de vida.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades propostas foram bem aceitas pelos colaboradores e após as mesmas, foram relatadas melhorias no bem estar e observou-se alegria entre os participantes. É necessário e benéfico trazer à tona atividades que promovam não só o bem estar físico, mas também a saúde mental, estimulando abordagens que demonstram a valorização da vida do trabalhador, ao separar um tempo para que o mesmo receba os cuidados necessários para manter o equilíbrio entre corpo-mente.

O estágio foi de grande importância no aprimoramento e aquisição de conhecimentos tanto para os alunos quanto para os trabalhadores envolvidos. E os funcionários e colaboradores atendidos se mostraram satisfeitos com os atendimentos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SILVEIRA. Laura Regine; SILVEIRA. Kelly Cristine; SANTOS. Tatiane Ramos. Campanha Setembro Amarelo no Brasil: O marketing social como meio de prevenção ao suicídio - Researchgate, Society and Development, 21/09/2020.

LIMA. Daniel Ponciano Araújo; BRANDÃO. Carlos Barboza. 5 anos de campanha Setembro Amarelo: Estamos conseguindo prevenir suicídio? - Researchgate, Society and Development, V. 10, N. 7, 17/06/2021.

SETEMBROAMARELO.COM. SetembroAmarelo, c:2013. Página inicial. Disponível em: <https://www.setembroamarelo.com/>.

SÍNDROME DE BURNOUT. SouGov ministério da saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout#:~:text=S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20ou%20S%C3%ADndrome,justamente%20o%20excesso%20de%20trabalho>. Acesso em 04 de outubro. 2022.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA (ABP). Disponível em <<http://www.abp.gov.br>> Acesso em 03 de outubro. 2022.

BACHMANN, Silke. EPIDEMIOLOGY OF SUICIDE AND THE PSYCHIATRIC PERSPECTIVE. Pubmed, 06 de Julho de 2018.

CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA (CFM-BRASIL). Código de ética médica. Resolução nº 1.246/88. Brasília: Tablóide, 1990.

Ministério da Saúde (2020): Saúde de A a Z – Suicídio, página web [<https://antigo.saude.gov.br/saude-de-az/suicidio>], consultada a 10/09/2020.

Ministério da Saúde (2017): Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Agenda de Ações Estratégicas para a Vigilância e Prevenção do Suicídio e Promoção da Saúde no Brasil 2017-2020. Retirado de: <https://portal.arquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/21/17-0522-cartilha---Agenda-Estrategicapublicada.pdf>.



DESCRIÇÃO, ANÁLISE E COMPARAÇÃO DOS DADOS OBTIDOS DO PROJETO “DESCARTE DE MEDICAMENTOS” NOS ANOS DE 2017 E 2018, NO CENTRO UNIVERSITÁRIO UDF.

Description, analysis and comparison of data obtained from project “discarded of medicinal products” in 2017 and 2018 at the UDF university center.

Gabriella Leal Cecilio¹, Guilherme Soares Moreira², Rossana Soares De Almeida^{3*}

RESUMO

Os medicamentos são de suma importância para a saúde, pois são capazes de curar doenças, preveni-las, auxiliar no diagnóstico e aliviar sintomas. Podendo ser adquiridos facilmente com o uso irracional. A interrupção ou troca do tratamento, e até mesmo a grande quantidade de amostras grátis distribuídas, isto resulta no aumento de medicamentos vencidos e acúmulos desnecessários, no qual a maioria acaba sendo descartada de uma forma inadequada. Assim sendo, este trabalho foi gerado uma análise dos medicamentos descartados no projeto “Descarte de Medicamentos” nos anos de 2017 e 2018, averiguando algumas características dos medicamentos descartados, são elas: a classe terapêutica, data de validade, lote e fabricante. Com isso foi observado que grande parte dos medicamentos se encontram em péssimas condições, devido ao armazenamento inadequado, observamos também a quantidade em grande escala de medicamentos que são comprados facilmente. A grande maioria da população não tem uma noção das consequências tanto ambientais quanto à saúde pública fazendo um descarte incorreto e this work carried sem nenhum controle. Muitas pessoas desconhecem os efeitos causados ao meio ambiente devido à alta toxicidade de alguns medicamentos, e os efeitos que podem provocar, quando o descarte é feito de uma maneira inadequada. Esse projeto visa conscientizar as pessoas do Centro Universitário do Distrito Federal sobre o quão importante é o descarte correto dos medicamentos.

PALAVRAS-CHAVE: Descarte, incorreto, medicamentos, contaminação.

¹Centro Universitário do Distrito Federal UDF, Brasília, DF

*Orientadaora: rossanaalmeidaster@gmail.com

ABSTRACT

Medicines are very important to health, as they are capable of healing diseases, prevention, diagnosis and symptoms relief. They can easily be bought with irrational use. The interruption or treatment replacement, and even the huge amount of free sample distributed, lead to an increase of unnecessary expired and accumulated medicines, where the majority is inadequately discarded. Therefore, this work carried out an analysis of the discarded medicines of the project "Discard of medicines" in 2017 and 2018, analysing some characteristics of the discarded medicines, as: therapeutic class, expiration date, batch and manufacturer. As a result, it was observed that most of the medicines are in bad conditions, due to incorrect storage, it was also observed a large amount of medicines that are easily bought. A large majority of the population is unaware of both environmental and public health consequences of improper and uncontrolled disposal. Many people are unaware of the effects caused to the environment due to the high toxicity of some medicines, and the effects they can cause when they are improperly disposed. This project aims to make people at the Federal District University Center aware of how important it is to properly dispose of medicines.

KEYWORDS: Discard, incorrect, medications, contamination.

1. INTRODUÇÃO

Os medicamentos são produtos farmacêuticos com finalidade profilática, curativa, paliativa ou para fins diagnósticos. Quando descartados de forma incorreta podem acarretar perigo a saúde pública e ao ambiente. Os grandes motivos do alto nível de descarte de medicamentos são a troca ou interrupção do tratamento medicamentoso, a produção em larga escala, a distribuição de amostras grátis, e o fácil acesso ao medicamento, promovendo a automedicação e o uso abusivo. Medicamentos adquiridos de forma irresponsável, geralmente são armazenados por muito tempo, perdendo seu prazo de validade e, conseqüentemente são descartados incorretamente. Os medicamentos, por serem componentes químicos resistentes, de difícil decomposição com alto grau contaminante, são classificados por Resíduos de Serviços de Saúde (RSS) de risco B (químico), sendo assim inevitável o descarte correto dos medicamentos (BRASIL, 2016).

O descarte de medicamentos nem sempre é feito corretamente, podendo ocasionar a contaminação de solos, lençóis freáticos chegando a rios e córregos.

Dessa forma, existe a contaminação de forma indireta da população e dos animais. É necessária uma conscientização em relação aos malefícios que o descarte incorreto de medicamentos ocasiona, porque a maioria das pessoas o faz por falta de informação. É importante uma reeducação ambiental que envolva toda a população, através de propagandas, panfletagem e na própria dispensação do medicamento, informando os riscos que o descarte incorreto pode gerar (UEDA et al, 2009).

No Brasil, desde 1996 percebe-se grande aumento nos índices de intoxicação e grande parte dela é causada pelo descarte incorreto. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) criou um programa de grupos voluntários das drogarias para fazer o descarte de resíduos de medicamentos, e também orientou as Unidades Básicas de Saúde para fornecer informações de um descarte seguro à população. A lei distrital 5.092/13 determina que as farmácias recebam todos os medicamentos vencidos, afim de que sejam devolvidos ao seu fabricante. Não há reembolso desses remédios. O objetivo conscientizar a população de que o medicamento não pode ser descartado em meio ambiente, facilitando de ter pontos de descarte próximos as residências dos consumidores. (RAMOS et al, 2017).

Atualmente os RSS estão sob a normatização das Resoluções RDC n.º 306/2004 da ANVISA e Resolução n.º 358/2005 do Conselho Nacional do Meio Ambiente (CONAMA), que versam sobre as orientações técnicas e legais para o manejo, tratamento e disposição final dos RSS no Brasil. De acordo com essas resoluções, os RSS são classificados em cinco grupos: A (biológico), B (químico), C (rejeitos radioativos), D (comum) e E (perfurocortantes). Os medicamentos são classificados como resíduos do grupo B, que englobam substâncias químicas que podem apresentar risco à saúde pública ou ao meio ambiente, dependendo de suas características de inflamabilidade, corrosividade, reatividade e toxicidade (BRASIL, 2006).

O desconhecimento da população sobre descarte de medicamentos vem sendo cada vez mais discutido. A preocupação aumenta, pois, a grande maioria da população não tem o conhecimento correto e isso faz com que ocorra o descarte incorreto, causando consequências ambientais e a saúde pública.

Com isso alguns alunos do curso de farmácia do Centro Universitário do Distrito Federal (UDF) decidiram montar um projeto voltado para os funcionários e estudantes da instituição com o objetivo de conscientizar e alertar quanto aos riscos do descarte inadequado.

2. METODOLOGIA

O Centro Universitário do Distrito Federal (SEP SUL, EQ 704/904 Conj. A, 70390-045, Brasília – DF) dispõe de um projeto voluntário cujo propósito é incentivar alunos e funcionários quanto ao descarte apropriado de medicamentos. Neste projeto a universidade conta com duas caixas localizadas em seus dois edifícios de ensino, acompanhado de um banner que contém todas as informações necessárias para o descarte consciente dos medicamentos.

A cada vinte dias um monitor responsável recolhe os medicamentos descartados e armazena em um depósito para que logo depois seja feita o levantamento de dados da coleta. Este levantamento de dados consiste em uma separação e uma listagem. Os monitores do projeto são responsáveis pela listagem que ocorre por uma escala e a tarefa é recolher os dados dos fármacos, como fabricante, validade, lote, quantidade e classe terapêutica. No final de cada mês esses dados da listagem alimentam uma planilha (Excel®,

Office 2010) com todos os dados levantados.

Seguidamente da listagem ocorre a destinação correta desse material vencido, onde uma empresa (uma Drogaria vinculada ao projeto em troca de propaganda) para que ela arque com a despesas do descarte.

No DF tem a lei distrital 5.092/13, que obriga que todas as farmácias são obrigadas a ter o local de descarte correto e se responsabilizar para que eles sejam entregues aos seus fabricantes, ou contratem uma empresa que faça o descarte.

O descarte feito pelas empresas de resíduos químicos ocorre pela incineração do fármaco, para que possa ser devolvido ao meio ambiente sem causar algum dano.

3. RESULTADOS

A partir dos resultados obtidos desde abril de 2017 a agosto de 2018, torna-se evidente que em 2017 o rendimento do projeto foi superior ao ano de 2018.

De acordo com as análises feitas no ano de 2017 observa-se que os anti-inflamatórios tiveram um número sobressalente das outras classes terapêuticas, entretanto no ano de 2018 foi verificado que os analgésicos obtiveram mais descarte. Observa-se que os fármacos mais descartados são os de fácil acesso.

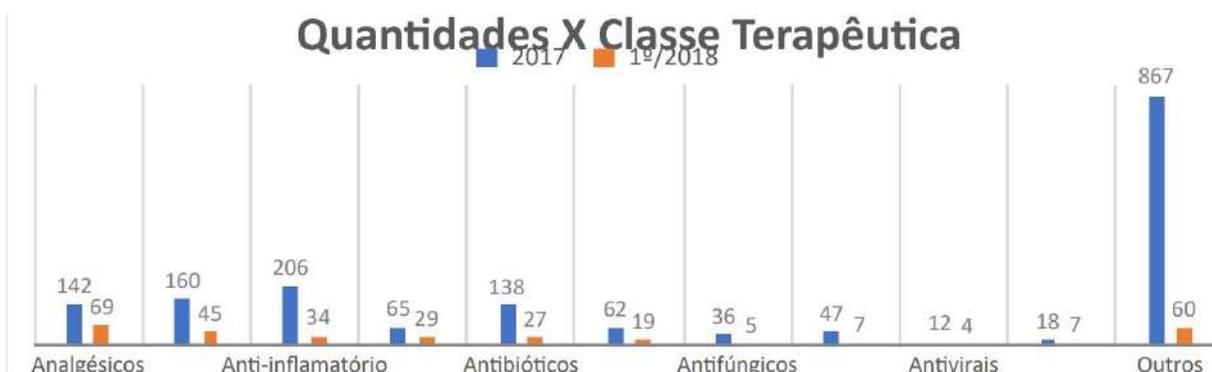


Gráfico 1: Representação gráfica das quantidades de medicamentos descartados considerando as classes terapêuticas, sendo comparado os dados pelos anos.

No gráfico 2 podemos observar que várias pessoas ainda tinham medicamentos vencidos há alguns anos e com a divulgação para a conscientização de que medicamentos vencidos não são consumidos e sim descartados e de forma correta.

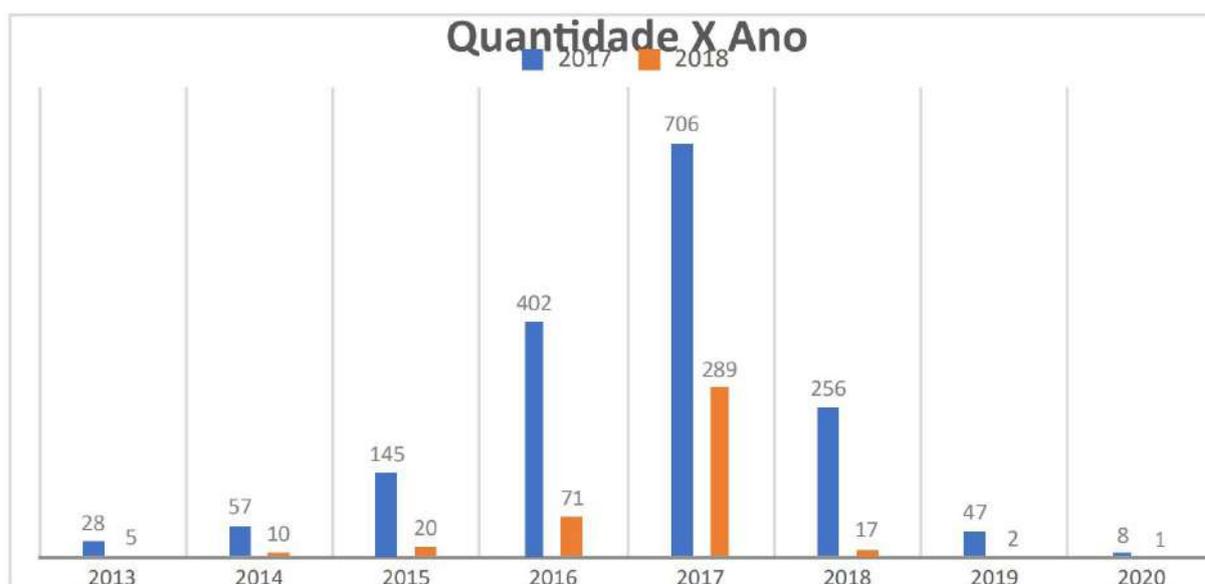


Gráfico 2: Representação gráfica das quantidades de medicamentos descartados considerando o ano de validade e os anos em que foram arrecadados.

4. DISCUSSÃO

Segundo levantamentos o local ideal para o descarte correto é a própria farmácia, divulgando as principais consequências e conscientizando os seus clientes quanto à forma correta de descarte de medicação. As farmácias podem usar dos seus recursos investindo em panfletos, propagandas e caixas que detalhem a forma correta de descarte. Com essas ações a praticidade do cliente em ter um local correto e de fácil acesso evitaria o descarte incorreto.

No gráfico 1 nota-se que o número de descarte foi maior, inclusive por conta de medicamentos de fácil acesso e remédios de automedicação. Os medicamentos mais descartados em 2017 foram anti-inflamatório que tem várias terapêuticas.

No gráfico 2, observamos também que no período de 2017 ocorreu uma alta divulgação, tendo a consequência de algumas pessoas não sendo conscientizadas, principalmente as pessoas que acabaram de ingressar na UDF e tendo menos conhecimento sobre o projeto e as consequências de um descarte incorreto.

Nota-se também que foram recebidos alguns medicamentos arrecadados não estavam vencidos, a maior parte sendo amostras grátis e alguns de uso contínuo, sendo consequência de uma troca de tratamento e alguns paliativos que a maioria das pessoas tem de uso pessoal dentro de sua bolsa ou de fácil acesso para fazer a automedicação e tendo a consequência de um uso abusivo.

5. CONCLUSÃO

Considerando o estudo realizado, constatamos que o descarte incorreto necessita ter um cuidado maior tanto das grandes empresas quanto do estado. Podendo ter um maior investimento em campanhas educativas divulgando a importância do descarte correto e evitando a contaminação em larga escala do meio ambiente.

O uso abusivo e a automedicação fazem com que as pessoas utilizem de uma maneira perigosa, comprando em grande escala certos tipos de insumos farmacêuticos (farmácia caseira), com isso o organismo se adapta ao uso constante de medicamentos, fazendo com que o tratamento em certo período se torne ineficaz.

O projeto visa conscientizar as pessoas do Centro Universitário do Distrito Federal com campanhas, divulgação do projeto em feiras, em iniciação científica e formas diversas de interação com as pessoas, tentando chamar a atenção de uma forma divertida, como passar de sala em sala orientando como funciona o projeto, quais os objetivos e todos os malefícios causados pelo descarte incorreto da população, abordar pessoas pelos corredores, distribuição de panfletos. Quando essas ações são feitas, é observada o acréscimo nos fármacos depositados nas caixas de descarte.

Identificamos a necessidade de união do meio político com as grandes empresas e indústrias farmacêuticas para buscar uma forma que seja clara para qualquer público sendo realizadas campanhas em todos os meios de comunicação (rádio, televisão, panfletos, cartazes, redes sociais, dentre outros). Essas campanhas devem ser simplificadas e objetivas ao ponto de pessoas leigas possam entender a gravidade de um descarte incorreto.

Integrar o projeto a órgãos públicos para ter um apoio maior e uma divulgação e ganhar mais forças para que tenha um número maior da população e conseguindo evitar a poluição do meio ambiente em grande escala.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Brasil, Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Manual de Gerenciamento de resíduos de serviços de saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. (P-2 e 3)

GASPARINI, Gasparini, Joice do Carmo, André Renah, Mariana Carina. Estudo do descarte de medicamentos e consciência ambiental no município de Catanduva-SP. Ciência & Tecnologia: FATEC-JB, Jaboticabal, 2010.

Primo et al, Gerenciamento de medicamentos em desuso devolvidos por pacientes ambulatoriais de um hospital universitário. Revista de Ciência Farma Básica e Aplicada, São Paulo - SP, v. 35, n. 2, p. 263-269, jul. 2013.

Ramos et. al, Descarte de medicamentos: uma reflexão sobre os possíveis riscos sanitários e ambientais. Brasília: Hayssa Moraes Pintel Ramos, Vanessa Resende Nogueira Cruvinel, Micheline Marie Milward De Azevedo Meiners, Camila Araújo Queiroz, Dayani Galato, 2017. (P-3)

UEDA, Joe et al. Impacto ambiental do descarte de fármacos e estudo da conscientização da população a respeito do problema. Revista Ciências do Ambiente On-Line, v. 5, n. 1, Julho, 2009. (P-2)

WEBER, OLIVEIRA, Cristiane Schmalz Weber, Débora Oliveira, Karla Renata de. Farmácia caseira e descarte de medicamentos no bairro Luiz Fogliatto do município de Ijuí - RS. Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e aplicada, Rio Grande do Sul, 2009.

DESCARTE CONSCIENTE DE MEDICAMENTOS INAPROPIADOS PARA O USO

Conscious disposal of inappropriate medicines for use

Angelita Ramos Fernanades^{1,2}, Glauciene Cândida de Moura^{1,3},
Rossana S. de Almeida^{1,4}

RESUMO

Os medicamentos são de extrema importância para a saúde, pois os mesmos são capazes de curar doenças, preveni-las, auxiliar no diagnóstico e aliviar sintomas. São adquiridos facilmente e seu uso irracional ocasiona acúmulos desnecessários na residência das pessoas, o que provoca o aumento da quantidade de medicamentos vencidos, além do que, os indesejáveis acabam sendo descartados de forma incoerente. O descarte de medicamento feito pela população é um tema que vem sendo cada vez mais discutido. Há uma crescente preocupação, pois a grande maioria da população não tem o conhecimento das consequências ambientais e nem das consequências à saúde pública que o descarte incorreto de medicamentos pode causar. A grande maioria das pessoas desconhece a toxicidade que os medicamentos possuem, e os efeitos que os mesmos podem provocar, quando o descarte é feito através dos esgotos, os fármacos contribuem de forma acentuada para a contaminação ambiental, quando são descartados no lixo doméstico, além de contaminar o solo, sua contaminação implica todos os seres vivos. Esse estudo visa a conscientização das pessoas quanto a esse tema, visando a importância do descarte correto de forma a prevenir a automedicação, que gera tratamento incorreto e conseqüentemente uma piora no quadro doença, e prevenir principalmente a contaminação.

PALAVRAS-CHAVES: Descarte, medicamentos, contaminação

¹Centro Universitário do Distrito Federal UDF, Brasília, DF)

²angelyta.ramos@gmail.com

³cienegyn@hotmail.com

⁴Orientadora: rossanaalmeidaster@gmail.com

ABSTRACT

Medicines are of utmost importance to health because they are capable of curing diseases, preventing them, aiding in diagnosis and alleviating symptoms. They are easily acquired and their irrational use causes unnecessary accumulations in the people's residence, which causes the increase of overdue and unwanted drugs that are discarded incoherently. The disposal of medicine made by the population is a subject that is being increasingly discussed. There is growing concern as the vast majority of the population is not aware of the environmental consequences or the consequences to public health that the incorrect disposal of medicines can cause. The vast majority of people are unaware of the toxicity of the drugs, and the effects they can cause, when the waste is disposed of through the sewers, the drugs contribute significantly to the environmental contamination, when they are disposed of in the household waste, in addition to contaminating the soil, its contamination implies all living beings. This study aims to raise people's awareness about this issue, aiming at the importance of correct disposal in order to prevent self-medication, which generates incorrect treatment and consequently worsens disease, and prevent mainly contamination.

KEYWORDS: Disposal, medication, contamination.

1. INTRODUÇÃO

Os medicamentos são produtos farmacêuticos com finalidade profilática, curativa, paliativa ou para fins diagnósticos. São também, classificados como resíduos de saúde do grupo B (resíduo químico), que apresentam riscos elevados para a saúde por conterem em sua composição, componentes químicos resistentes, de difícil decomposição com alto grau contaminante. Dessa forma é imprescindível que seu descarte seja feito de maneira correta.

No entanto, muitos medicamentos são adquiridos e não são utilizados por completo e suas sobras são descartadas de forma incorreta, como lixo doméstico ou até mesmo no esgoto, o que compromete o solo e a água e, conseqüentemente, meio ambiente. É necessária uma conscientização em relação aos malefícios que o descarte incorreto de medicamentos ocasiona, porque a maioria das pessoas o faz por falta de informação. É importante uma reeducação ambiental que envolva toda a população, através de propagandas, panfletagem e na própria dispensação do medicamento, informando os riscos que o descarte incorreto pode gerar (UEDA et al,2009).

De acordo com Silva (2011), existem vários fatores que se relacionam com a sobra de medicamentos. A dispensação em quantidades elevadas, falhas na adesão ao tratamento, amostras grátis distribuídas pelos laboratórios com fins promocionais e o gerenciamento inadequado de estabelecimentos de saúde contribuem para as sobras de medicamentos e fins inadequados.

Outro fator importante para esse acúmulo de medicamentos seria a existência da farmácia caseira, definida como um estoque domiciliar de medicamentos, comum nas residências da população, e que consiste em uma variedade de medicamentos que são armazenados como forma preventiva de doenças. Além disso, nem sempre são utilizados e armazenados de forma correta, o que resulta em medicação vencida, excessos, e descarte incorreto (OLIVEIRA, 2009).

De acordo com Radons, Boemo e Madruga (2012), a falta de obrigatoriedade do recebimento de medicamentos vencidos ou em desuso, resulta em uma piora desse quadro, pois os estabelecimentos de saúde, além de comunicar aos usuários a importância do uso, devem informar também de forma clara e objetiva, os danos que esses fármacos podem ocasionar se não forem descartados de forma consciente.

As informações pertencentes a esse assunto devem ser compartilhadas em todos os ambientes de saúde, sempre enfatizando os danos que ocorrem ao homem e meio ambiente. Grande parte da contaminação ambiental se dá pelo descarte incorreto de sobras de medicamentos vencidos ou em desuso, mas também se deve àquilo que é excretado pela urina e pelas fezes após o metabolismo destes produtos no corpo humano. Os resíduos produzidos causam poluição ambiental provocando um desequilíbrio do ambiente natural. Entre estes resíduos está a preocupação do destino final dos medicamentos não utilizados, sendo esse um problema que se insere em um contexto abrangente e complexo (KALINKE, JUNIOR 2014).

Outra fonte importante para o lançamento de medicamentos no ambiente são os efluentes hospitalares, além de substâncias diagnósticas e desinfetantes, apesar da existência da força legal para gerenciar os resíduos dos serviços de saúde (Brasil, 2004).

Fatos especialmente preocupantes referem-se aos medicamentos que podem causar dependência física ou psíquica; aos antibióticos; hormônios; anestésicos; antilipêmicos; meios de contraste de raios X; anti-inflamatórios entre outras substâncias. Neste contexto, o descarte de medicamentos vencidos pode culminar em impactos ambientais ainda mais relevantes, afetando diversos ecossistemas (BARCELOS et al., 2011).

Dessa forma, o objetivo deste trabalho é avaliar o perfil dos medicamentos descartados através de um Projeto Permanente, em uma Instituição Privada de Ensino Superior no Distrito Federal. A execução deste Projeto, bem como a avaliação dos

medicamentos descartados, pode sinalizar possíveis relações sobre automedicação, uso irracional de medicamentos e prevenir o impacto ambiental do descarte inadequado destes produtos.

2. METODOLOGIA

Este trabalho foi realizado por meio do Projeto Permanente "Descarte de medicamentos e Controle do Impacto Sócio ambiental", desenvolvido no Centro Universitário do Distrito Federal (SEP SUL, EQ 704/904 Conj. A, 70390-045, Brasília – DF).

Os medicamentos foram coletados em caixas apropriadas e identificadas com o nome do Projeto. Foram utilizados dois pontos de coleta, com uma caixa para cada local (Figura 1).



Figura 1: Fotografia da caixa apropriada para a coleta dos medicamentos descartados e banner de divulgação do Projeto. Fotografia do autor.

Os medicamentos descartados entre os meses de Fevereiro a Julho de 2017 foram categorizados quanto a (i) data de validade, (ii) forma farmacêutica e (iii) classe terapêutica.

Foi utilizado um software de tabulação eletrônica de dados (Excel®, Office 2010) para compilação dos resultados obtidos e elaboração dos gráficos.

3. RESULTADOS

De acordo com o Gráfico 01, percebe-se que a maioria dos medicamentos descartados (69,6%) possuem apresentavam vencimento no ano de 2017, seguido dos medicamentos com vencimento no ano de 2016 (17,1%).

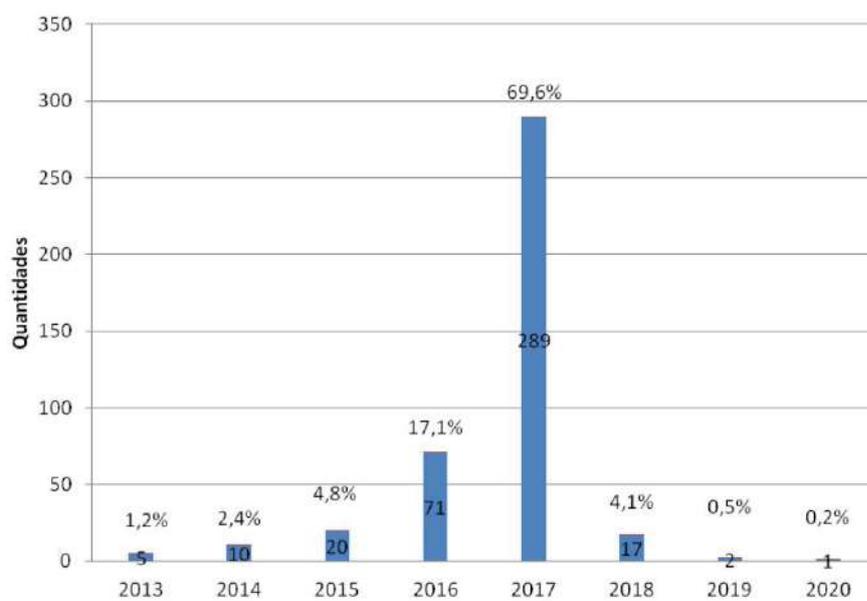


Gráfico 1: Representação gráfica da quantidade e porcentagem relativa dos medicamentos descartados de acordo com a data de validade.

A forma farmacêutica mais descartada foi comprimidos, com 61,8% do total. No Gráfico 2, as demais formas farmacêuticas foram quantificadas e a porcentagem relativa de cada uma delas foi calculada.

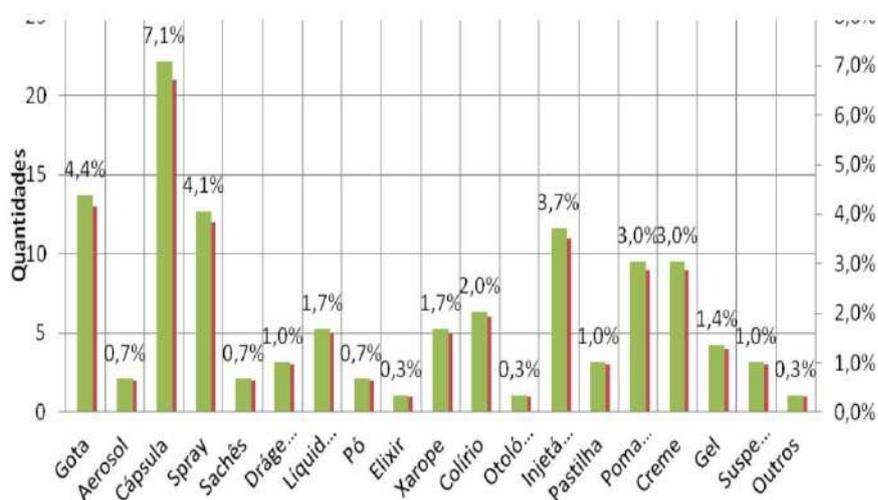


Gráfico 2: Representação gráfica da quantidade e porcentagem relativa dos medicamentos descartados de acordo com a forma farmacêutica.

Quanto a classe terapêutica dos medicamentos descartados, os analgésicos alcançaram 22%, seguido dos anti-hipertensivos (14,4%). Estas e as demais classes terapêuticas dos medicamentos descartados estão representadas no Gráfico 3.

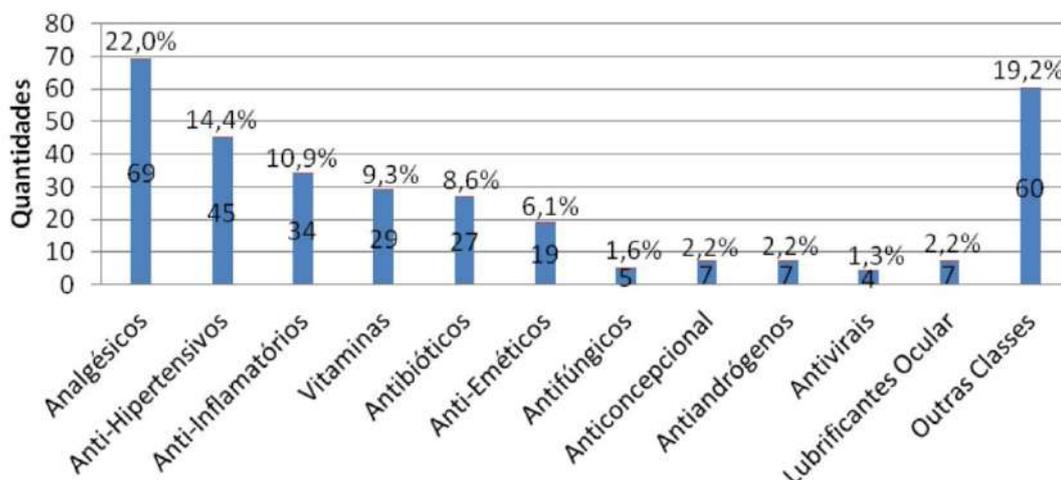


Gráfico 3: Representação gráfica da quantidade e porcentagem relativa dos medicamentos descartados de acordo com a classe terapêutica.

Quanto aos medicamentos psicotrópicos descartados, os antidepressivos alcançaram 40,9%, seguido dos anticonvulsivantes (29,5%). Estas e as demais classes de psicotrópicos estão representadas no Gráfico 4.

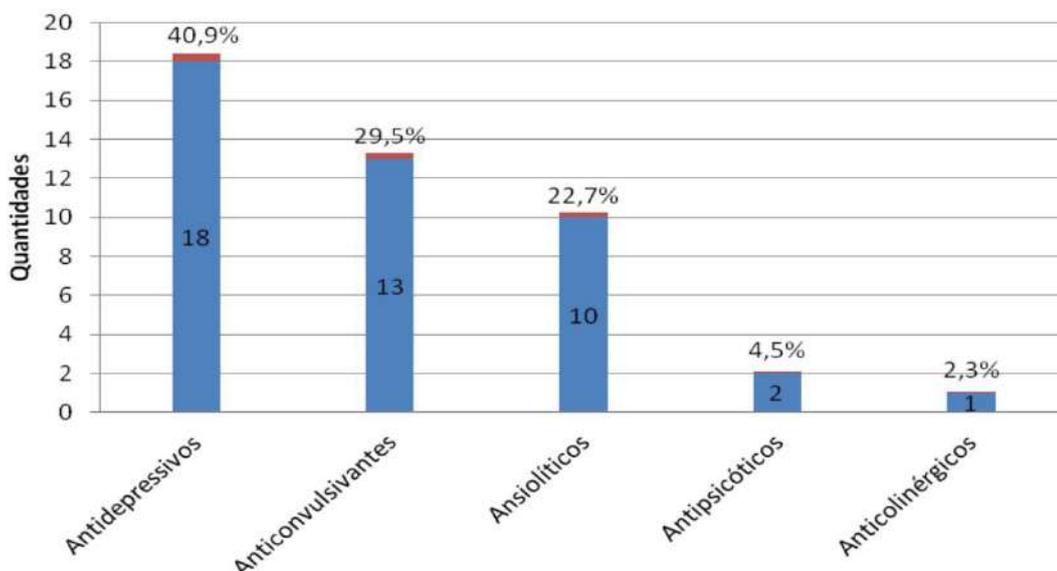


Gráfico 4: Representação gráfica da quantidade e porcentagem relativa das classes de medicamentos psicotrópicos descartados.

4. DISCUSSÃO

Com a legislação e normativas nacionais, estaduais e municipais para o gerenciamento de resíduos, incluindo os de saúde, estão sendo aprimoradas as políticas e os mecanismos orientadores para a população participar mais ativamente da gestão e disposição mais segura e sustentável destes resíduos. (GOIÁSFARMA, 2012).

Já em âmbito federal, foi criado o Comitê Interministerial da Política Nacional de Resíduos Sólidos e o Comitê Orientador para a Implantação dos Sistemas de Logística Reversa. Neste Comitê foram formados Grupos de Trabalho Temáticos (GTT), sendo um destes o de Medicamentos que ficará sob a Coordenação da ANVISA. O GTT de Medicamentos tem como objetivos a elaboração da proposta de logística reversa de medicamentos, além de propor um acordo setorial visando um contrato entre todos os constituintes da cadeia produtiva. (GOIÁSFARMA, 2012).

Na Resolução nº 44 de 17 de agosto de 2009, a ANVISA dispõe, no artigo 93, que fica permitido às farmácias e drogarias participar de programas de coleta de medicamentos a serem descartados pela comunidade com o intuito de preservar a saúde pública e a qualidade do meio ambiente. Porém, não há legislação específica para cobrar desses estabelecimentos a realização destas campanhas, atribuindo então a responsabilidade para a comunidade em devolver a esses lugares os medicamentos não utilizados. (ANVISA, 2011).

Conforme a legislação brasileira, as farmácias não têm a obrigação de receber remédios que não serão mais usados. Já os postos de saúde não podem aceitar os medicamentos, mesmo dentro da data de validade, porque não é possível saber como eles foram armazenados.

Os resultados observados no Gráfico 1 apontam que mais de 25% dos medicamentos descartados neste estudo estavam vencidos. Isso significa que tais medicamentos encontravam-se passíveis de serem administrados, uma vez que estavam localizados nas respectivas residências. Dessa forma, este resultado corrobora a necessidade da implantação de políticas públicas fortes e que alcancem a população, no sentido de diminuir o risco da automedicação e da administração de medicamentos vencidos.

De acordo com Eichoff (2009), a carência de informação da população relacionada à promoção, prevenção e cuidados básicos com sua saúde, faz com que muitos usuários ignorem os potenciais riscos aos quais se submetem ao consumir estes medicamentos vencidos.

Os resultados observados no gráfico 2 mostram que mais da metade dos medicamentos descartados referem-se a comprimidos (61,8%). Este resultado está diretamente ligado ao fato dos comprimidos serem a forma farmacêutica mais vendida em farmácias e drogarias. Proporcionalmente, ao final de um ano, cerca de 1.300

comprimidos e

aproximadamente 4 litros de fármacos são descartados no meio ambiente, considerando-se somente o âmbito desta pesquisa. Essa quantidade se torna expressiva, se considerada a informação da ANVISA de que aproximadamente 28 mil toneladas de medicamentos são descartadas por ano no Brasil (ANVISA, 2011).

Os resultados observados no Gráfico 3, mostram que a classe dos analgésicos supera, em quantidade, as demais. Esse resultado sugere o armazenamento desta classe e pode estar relacionado ao uso irracional de medicamentos por se tratar dos MIPS (Medicamentos Isentos de Prescrição). No Brasil, pelo menos 35% dos medicamentos obtidos são através de automedicação. Esse problema é agravado com o baixo poder aquisitivo da população, a precariedade dos serviços e sistema de saúde (BARROS, 2003).

Para um maior entendimento sobre a problemática do uso irracional de medicamentos, é importante e necessário entender as relações de consumo da sociedade e a interação com o medicamento. “O consumo é algo inerente ao homem”, acontece uma relação entre as transformações da sociedade e o fenômeno do consumo. Portanto assim, o medicamento não está desvinculado dessa característica social. Diferente de outras épocas históricas, o capitalismo pós-moderno estimula o consumo a partir da publicidade e da ideia de substituição do “prazer comum do ter sobre o ser” (BARROS, 2003).

É preciso, em primeiro lugar, estabelecer a necessidade do uso do medicamento e que se receite o medicamento apropriado. Além disso, é necessário que o medicamento seja prescrito adequadamente, na forma farmacêutica, doses e período de duração do tratamento e que esteja disponível de modo oportuno a um preço acessível, e que responda sempre aos critérios de qualidade exigidos; que se dispense em condições adequadas, com a necessária orientação e responsabilidade, e, finalmente, que se cumpra o regime terapêutico já prescrito.

Os anti-hipertensivos e a segunda maior classe terapêutica descartada, os mesmos são considerados medicamentos capazes de satisfazer as necessidades terapêuticas da maior parte da população, uma vez que a prevalência de hipertensos no Brasil é de XX (BUENO, 2009).

A hipertensão é definida como uma doença crônica, o que faz com que os tratamentos sejam por toda a vida do paciente. Em contrapartida, a classe dos anti-hipertensivos foi caracterizada como a segunda classe mais descartada neste estudo. Fatores como a não-adesão ao tratamento ou a alteração de protocolo medicamentoso podem ser os responsáveis por este resultado.

Nos resultados observados no Gráfico 4, a classe terapêutica dos antidepressivos foi a maior descartada (40,9%), dentre os psicotrópicos. Este resultado pode estar relacionado diretamente a não adesão ao tratamento, uma vez que é considerado o

fato de não haver antidepressivo ideal, mas uma disponibilidade de medicamentos que, através de diferentes mecanismos de ação, pode-se obter êxito clínico (SOUZA, 1999).

A utilização de psicofármacos tem aumentado nas últimas décadas, e este crescimento pode ser atribuído à maior frequência de diagnósticos de transtornos psiquiátricos na população, à introdução de novos medicamentos no mercado farmacêutico e às novas indicações terapêuticas dos fármacos já existentes (RODRIGUES, 2006).

Os psicofármacos, assim como todos os medicamentos, devem ser utilizados de uma forma racional, tendo em vista que podem produzir vários efeitos adversos, causar dependência e os seus efeitos prolongados podem gerar diversos problemas à saúde humana.

5. CONCLUSÃO

O presente estudo permitiu conhecer os riscos do descarte indevido de medicamentos no meio ambiente, sendo notória a necessidade de esclarecer ao público que é responsável em buscar pontos de coleta para o correto descarte dos medicamentos vencidos. Além disso, percebeu-se, também, que ainda é lenta a adesão das farmácias em disponibilizar os medicamentos de forma fracionada. Apesar de algumas empresas estarem cientes da legalidade do Decreto n. 5.775/2006, algumas deixam de atender ao direito do consumidor, lembrando que os medicamentos sujeitos ao controle especial não estão regulamentados por essa Lei. Ficou evidenciada nesta pesquisa a falta de preocupação do poder público para investir em campanhas de promoção visando à conscientização da população no que tange ao descarte de medicamentos vencidos.

As pessoas não fazem o descarte de forma adequada, não tem conhecimento sobre os locais de entrega e nem de campanhas ou propagandas públicas sobre os locais que recolham os medicamentos vencidos e restos. Identifica-se a necessidade imediata, por parte do poder público, de se veicularem campanhas de esclarecimento, utilizando-se os principais meios de comunicação como o rádio, a internet e a TV, principalmente em horário nobre, a fim de maximizar o alcance do objetivo.

Importante observar que o descarte inadequado de medicamentos é de relevante impacto ambiental, fato este que também deve ser abordado nas campanhas públicas de esclarecimento, pois a sociedade de maneira geral desconhece as consequências que esse ato pode causar ao meio ambiente e também aos seres vivos.

A divulgação e a extensão da venda fracionada para um número maior de medicamentos também seriam um grande fator de redução desse descarte, além do desperdício, dado o custo de cada um desses medicamentos comparado a real acessibilidade da população brasileira a essas drogas. A questão que inicialmente

era apenas ambiental permeia pelos aspectos econômico e social em igualdade de importância. Ressalta-se que para alcançar a sustentabilidade ambiental deve-se também investir em pequenas campanhas de esclarecimento, mas que podem ter no final um alto resultado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida GA & Weber RR. Fármacos na represa Billings. Rev. Saúde e Ambiente, 6(2): 7-13, 2005. Associação Brasileira de Empresas de Limpeza Pública e Resíduos Especiais (ABRELPE). Panorama dos Resíduos Sólidos no Brasil. São Paulo: 2010-2011.

Barcelos MN, Peres AP, Pereira IO, Chavasco LS, Freitas DF. Aplicação do método Failure Mode and Effect Analysis (FMEA) na identificação de impactos ambientais causados pelo descarte doméstico de medicamentos. Engenharia Ambiental. 8(4): 62-68, 2017.

BARROS, J.A.C.; JOANY S. Anúncio de medicamentos em revista médica: ajudando a promover a boa prescrição? In: ROZENFIELD, S. Prevalência, fatores associados e mau uso de medicamentos entre idosos: uma revisão. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 19, n.3, p. 717-724, mai-jun. 2003.

BILA, M.B. & DEZOTTI, M. (2003). Fármacos no meio ambiente. Química Nova, v.. 26, n. 4, p. 523-530.

Brasil. Ministério da Saúde. Gerenciamento dos Resíduos de Serviços de Saúde. Brasília, 2017. BRASIL. (2014). Resolução CONAMA nº 358 de 29 de abril de 2005. Dispõe sobre o tratamento e a disposição final dos resíduos dos serviços de saúde e dá outras providências. Publicação DOU, n. 084, de 04 de maio de 2005, p. 63-65. Disponível em: . Acesso em: 26 março. 2017.

BRASIL. Lei n. 12.305, de 02 de agosto de 2010. Institui a Política Nacional de Resíduos Sólidos; altera a Lei n. 9.605, de 12 de fevereiro de 1998; e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 02 ago. 2010.

BUENO, Cristiane Schmalz; WEBER, Débora; OLIVEIRA, Karla Renata de. Farmácia caseira e descarte de medicamentos no bairro Luiz Fogliatto do município de Ijuí - RS. Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e aplicada, Rio Grande do Sul, v. 30, n. 2, p. 75-82, 2009. Disponível em: http://200.145.71.150/seer/index.php/Cien_Farm/article/view/601. Acesso em: 5 de abril de 2017.

Buser HR, Poiger T, Muller M. Occurrence and fate of the pharmaceutical drug diclofenac in surface waters: Rapid photodegradation in a lake. *Environm. Sci. Technol.* 32(22): 3449-3456. 1998

CARVALHO, Eduardo Viviani de; FERREIRA, Elena; SANTOS, Luciano Mucini, Carmenlucia. Aspectos legais e toxicológicos do descarte de medicamentos. *Revista Brasileira de Toxicologia*, v. 22, n. 1-2, p. 1-8, 2009.

Crestana GB & Silva JH. Fármacos residuais: panorama de um cenário negligenciado. *Rev. Internac. Direito e Cidadania.* 9: 55-65, 2010.

Daughton CG. Cradle-to-cradle stewardship of drugs for minimizing their environmental disposition while reduction, and future directions.

EICKHOFF, Patrícia; HEINECK, Isabela; SEIXAS, Louise M. Gerenciamento e destinação final de medicamentos: uma discussão sobre o problema. *Revista Brasileira de Farmácia*, v. 90, n. 1, p. 64-68, 2009

Environm. Health Perspectives. 111(5): 775-785, 2003. Falqueto E, Kligerman DC, Assumpção RF. Como realizar o correto descarte de resíduos de medicamentos? *Rev. Ci. Saúde Col.* 15(supl.2): 3283-3293, 2010.

Falqueto E, Kligerman DC, Cohen SC. O que você precisa saber sobre resíduos de medicamentos: manual básico. São Paulo: Hucitec, 2009. 100p.

Flaherty CM & Dodson SI. Effects of pharmaceuticals on *Daphnia* survival, growth, and reproduction. *Chemosphere.* 1: 200-07, 2005.

GASPARINI, Joice do Carmo; GASPARINI, André Renah; FRIGIERI, Mariana Carina. Estudo do descarte de medicamentos e consciência ambiental no município de Catanduva-SP. *Ciência & Tecnologia: FATECJB, Jaboticabal*, v. 2, n. 1, p. 38-51, 2011.

GHISELLI G & Jardim WF. Interferentes endócrinos no ambiente. *Quím. Nova.* 30: 695-706, 2007.

GOIÁSFARMA. Goiás adere ao programa de descarte correto de medicamentos. *Revista do Conselho Regional de Farmácia do Estado de Goiás*, n.16, p.10-13, 2012. Disponível em:<http://www.crfgo.org.br/site/Goiasfarma16.pdf>. Acesso em: 10 de julho de 2017.

HIRATUKA, Célio et al. Logística reversa para o setor de medicamentos. São Paulo: Agência Brasileira de Desenvolvimento Industrial, 2013.

KALINKE, A.C; JUNIOR, L.M; Revista Saúde e Pesquisa, v. 7, n. 3, p. 525-530, set./dez. 2014 - ISSN 1983-1870. Disponível em: <http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/viewFile/3639/2495> Acesso em Maio de 2017.

Martinez JL. Environmental pollution by antibiotics and by antibiotic resistance determinants. Environm. Pollution. 157: 2893-2902, 2009.

Paim CP, Palma EC, Eifler-Lima VL. Gerenciar resíduos químicos: uma necessidade. Cad. Farm. 18(1): 23-31, 2002.

PINTO, Gláucia Maria Ferreira et al. Estudo do descarte residencial de medicamentos vencidos na região de Paulínia (SP), Brasil. Engenharia Sanitária e Ambiental, v. 19, n. 3, p. 219-224, jul./set. 2014.

RADONS, D. L.; BOEMO, B. A.; MADRUGA, L. R. R. G.; O processo de descarte de medicamentos vencidos pelas farmácias e suas implicações, Editorial – 41ª Edição da revista eletrônica Educação Ambiental em Ação Número 41, Ano XI. Setembro-Novembro/2012. Disponível em: <http://www.revistaea.org/artigo.php?idartigo=1289>. Acesso em Maio de 2017.

RODRIGUES, C.R.B. (2009). Aspectos legais e ambientais do descarte de resíduos de medicamentos. 2009. 110 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa.

RODRIGUES MAP, Facchini LA, Lima MS. Modificações nos padrões de consumo de psicofármacos em localidade do Sul do Brasil. Rev Saude Publica 2006; 40(1):107-114
Schwart T, Kohnen W, Jansen B. Detection of antibiotic-resistant bacteria and their resistance genes in wastewater, surface water and drinking water biofilms. Microbiol. Ecol. 1470: 1-11, 2002.

SILVA, C. G. A.; COLLINS, C. H. Aplicações de cromatografia líquida de alta eficiência para o estudo de poluentes orgânicos emergentes. Quim. Nova, Vol. 34, No. 4, p. 665-676, 2011.
SORENSEN, B.H.; NIELSEN, S.N.; LANZKY, P.F.; INGERSLEV, F.; LUTZHOFT, H.C.H.; JORGENSEN, S.E. Occurrence, fate and effects of pharmaceutical substances in the environment- A review. Chemosphere, v.36 (2), p.357-93, 1998.

SOUZA, F. G. de M. Tratamento da depressão. Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 21, 1999.

TESSEROLLI, Débora Almeida et al. Descarte de medicamentos: A visão da comunidade acadêmica e das farmácias. Revista Ciências do Ambiente On-Line, v. 9, n. 2, nov. 2013.

UEDA, Joe et al. Impacto ambiental do descarte de fármacos e estudo da conscientização da população a respeito do problema. Revista Ciências do Ambiente On-Line, v. 5, n. 1, Julho, 2009. Disponível em: <http://sistemas.ib.unicamp.br/be310/>. Acesso em: 17 de maio de 2017

World Health Organization (WHO). Safe management of wastes from health-care activities. 1999. 230 p. Disponível em: . Acesso em: março. de 2017.




VOLTAR

DESCARTE DE MEDICAMENTOS DO UDF: ANÁLISE GLOBAL

Disposal of medicines UDF: global analysis

**Cleislani Rodrigues Basilio^{1,2}, Ellys Reijane Alves Mota³,
Rossana Soares de Almeida⁴**

RESUMO

Os medicamentos são insumos essenciais para a conservação e cuidado da qualidade de vida, sendo classificados como resíduos de serviços de saúde do grupo B, estes podem apresentar perigo a saúde pública e ao ambiente, dependendo de sua natureza, se ele é corrosivo, reativo, inflamável e tóxico. A troca do tratamento medicamentoso ou a interrupção do mesmo, favorece o acúmulo de medicamentos em suas residências. Como também, o fácil acesso que a população tem aos medicamentos, podem levar à automedicação, causando o descarte incorreto de medicamentos, pela carência de informações que sofre a população. Neste trabalho, foi feito uma análise global dos medicamentos devolvidos no projeto que ocorreu no Centro Universitário do Distrito Federal – UDF sobre o “Descarte de medicamentos: consciência ambiental e social”. A pesquisa foi realizada durante o período de abril de 2017 a maio de 2018. Foram contabilizados 2.766 medicamentos, e ainda aproximadamente 1,4kg avulsos, que não apresentaram condições de identificação. Explorando as características dos medicamentos, tais como: classe terapêutica, forma farmacêutica, data de validade, medicamentos vendidos com retenção de receita, amostras grátis. Desse modo, foi possível refletir sobre os prováveis riscos e apresentar alguns fatores que podem levar ao descarte incorreto de medicamentos, como a farmácia caseira, o uso irracional de medicamentos entre outros.

PALAVRAS-CHAVE: Medicamentos, descarte, Resíduos de saúde.

¹Centro Universitário do Distrito Federal UDF, Brasília, DF

²cleislani171085@hotmail.com

³ellysreijane@hotmail.com

⁴Orientadora: rossanaalmeidaster@gmail.com

ABSTRACT

Medicines are essential inputs for the preservation and care of life's quality, being classified as waste of health services of group B, these may be a danger to public health and the environment, depending on its nature, whether it is corrosive, reactive, flammable and toxic. The exchange or interruption of drug treatment, supports the accumulation of drugs in your homes. As well, the easy access that the population must medicines, can lead to self-medication, causing the incorrect disposal of medicines, due to the lack of information that the population suffers. In this work, a global analysis of the drugs returned in the project that took place in the University Center of the Federal District _ UDF on the "Disposal of medicines: environmental and social awareness" was carried out. The research was carried out during the period from April 2017 to May 2018. There were 2,766 medications counted, and approximately 1.4kg, which did not present identification conditions. Exploring the characteristics of the medicines, such as: therapeutic class, pharmaceutical form, expiration date, medicines sold with prescription retention, free sample. In this way, it was possible to think about the probable risks and to present some factors that can lead to the incorrect disposal of medicines, such as the homemade pharmacy, the irrational use of medicines among others.

KEYWORDS: medicines. discard. Health waste.

1. INTRODUÇÃO

Os medicamentos possuem um papel relevante para sociedade, pois colaboram para a manutenção da saúde e preservação da qualidade de vida da população. Porém, seu uso irracional, erros na dispensação e o fácil acesso resultam na formação de um estoque domiciliar, esse armazenamento de medicamentos pode ocasionar problemas para a população, a mesma não é preparada para descartá-los da maneira correta (Primo et al., 2014). Os medicamentos são considerados poluentes emergentes e como microcontaminantes. Se descartados de forma errada, podem causar um efeito significativo no ecossistema (PINTO et al., 2016).

O Brasil está entre os países onde mais se usa medicamento no mundo, junto com os Estados Unidos, França e Alemanha (Silva et al., 2014). É de costume da população armazenar sobras de medicamentos em suas residências, com a ideia de economizar e prevenir, caso necessite reutilizar o mesmo medicamento posteriormente.

Essas sobras caracterizam a farmácia caseira, que ocorre devido ao fácil acesso aos medicamentos em geral, às prescrições em quantidades maiores que o tratamento preconiza e a falta de adesão terapêutica pelo paciente (RIBEIRO & HEINECK, 2010).

Vários motivos configuram a sobra de medicamentos como: a troca do tratamento medicamentoso, a cura da doença, a distribuição de amostras-grátis pela indústria farmacêutica, a falta de informação ao consumidor, são as principais causas desse acúmulo de medicamentos nas residências (Ribeiro & Binsfeld, 2013). Os frutos desse processo se dão ao fato que o estoque domiciliar incentiva a automedicação, aos riscos do consumo por crianças e idosos de forma esporádica e, ainda, o perigo do uso desses medicamentos com a validade expirada (VAZ & FREITAS, 2011).

Medicamentos vencidos, em desuso ou qualquer lixo produzido por estabelecimentos de saúde, são considerados como resíduos de serviços de saúde. O gerenciamento destes resíduos de saúde é composto por vários procedimentos de gestão, que são implementados e planejados para que todos os resíduos gerados pelas instituições de saúde sejam descartados de forma segura e eficiente, cuidando da saúde pública, do meio ambiente e da proteção dos trabalhadores (Erdtmann, 2004). O Plano de Gerenciamento de Resíduos de Serviços de Saúde (PGRSS) contém as normas que devem ser seguidas pelas instituições para o correto procedimento do descarte de resíduos. De acordo com a Resolução nº 358 de 2005 do Conselho Nacional do Meio Ambiente (CONAMA), os resíduos estão classificados de acordo com as suas propriedades e consequências de risco. Existem as classificações do grupo A (resíduos de agentes biológicos), Grupo B (substâncias químicas), Grupo C (rejeitos radioativos), Grupo D (resíduos domiciliares) e Grupo E (materiais perfurocortantes ou escarificantes). Ela descreve que os medicamentos são do GRUPO B, os quais geram resíduos que podem apresentar perigos à saúde pública e ao meio ambiente, dependendo de sua natureza, se ele é corrosivo, reativo, inflamabilidade e toxicidade.

Para garantir que o descarte de medicamentos seja correto, o cidadão deve entregar os medicamentos aos estabelecimentos farmacêuticos. Tais estabelecimentos contratam uma empresa especializada para ser dada a destinação final adequada (Medeiros et. al., 2014). De acordo com Amarante et. al. (2017), essa destinação final é comumente feita por incineração, já que é um processo onde causa uma redução de peso, volume e das características dos resíduos. Esse processo funciona com a destruição via oxidação térmica elevando em altas temperaturas. O descarte incorreto de medicamentos é um tema preocupante, pois gera riscos consideráveis de contaminação da água, do solo e do ar. A falta de fornecimento de informações para população sobre o descarte correto de medicamentos também pode contribuir para o descarte incorreto (MEDEIROS, et.al. 2014).

Diante disto, o seguinte trabalho avaliou o projeto de “Descarte de medicamento: consciência ambiental e social”, executado no Centro Universitário do Distrito Federal - UDF. Teve como objetivo examinar todos os medicamentos devolvidos, com o intuito de refletir sobre os possíveis riscos que o descarte incorreto pode causar e discutir sobre a falta de políticas públicas para a conscientização da população, da importância dos farmacêuticos e dos demais profissionais de saúde possuem quanto a orientação do descarte correto.

2. METODOLOGIA

No Centro Universitário do Distrito Federal - UDF, localizado no SEP SUL EQ 704/904 Conjunto A o edifício sede e SGAS 903 Bloco D Lote 79 o edifício Reitor Rezende Ribeiro de Rezende (4R), está em andamento desde o início no mês de abril de 2017, o projeto: “Descarte de medicamentos: consciência ambiental e social”. O projeto conta com duas caixas de coleta, uma em cada edifício existente na instituição, para depositarem os medicamentos, essas caixas estão identificadas com nome do projeto e um banner. A pesquisa foi realizada durante o mês de abril de 2017 até o mês maio de 2018. Os monitores do projeto, foram responsáveis por separar, contabilizar e listar os medicamentos recolhidos, lançando-os em uma tabela que consta o nome, classe terapêutica, forma farmacêutica, nº do lote, data de vencimento, fabricante e amostra grátis, os dados foram tabulados utilizando o software Excel. Para este trabalho, as classes terapêuticas e formas farmacêuticas foram consideradas apenas as quantidades superiores ou iguais a 5 e as demais foram consideradas como outros.

O projeto arrecadou até o mês de maio de 2018 um total de 2766 medicamentos. Entre esses medicamentos foram aproximadamente 1,4kg de medicamentos avulsos, sem condições de registro.

A comunidade do UDF, composta por alunos, professores e demais funcionários, colaboram, recolhendo os medicamentos nos bairros onde moram, com isso, há uma ampliação da divulgação e conseqüentemente, uma maior arrecadação, alcançando vários pontos do DF.

3. RESULTADOS

As informações coletadas no período de abril de 2017 a maio de 2018 registraram-se 2766 medicamentos descartados, porém aproximadamente 1,4kg não foi possível identificar. De acordo com o gráfico 1 das classificações, os anti-inflamatórios

(206) foi o mais descartado, seguido dos anti-hipertensivos (160), analgésicos (142), antimicrobianos (138):

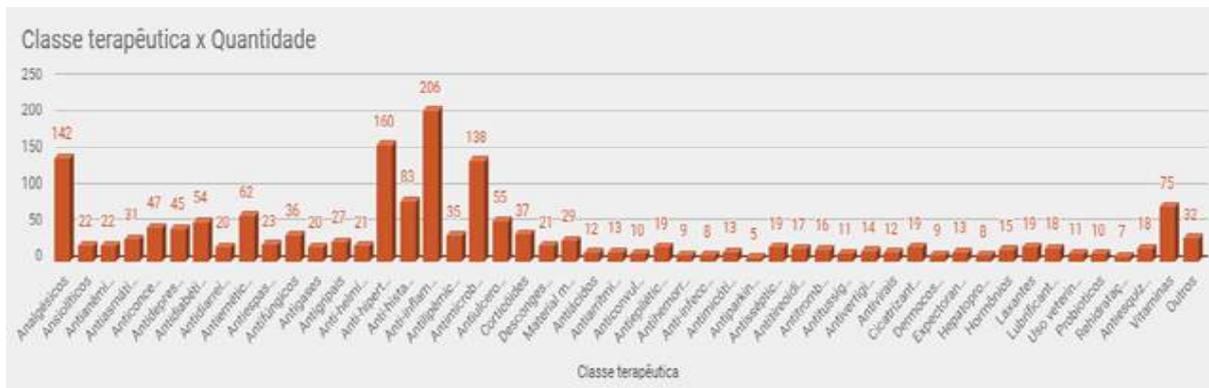


Gráfico 1: Representação gráfica das quantidades de medicamentos descartados considerando as classes terapêuticas.

Dos dados analisados no gráfico 2 em relação aos com retenção de receitas foram 264 medicamentos. Dentre eles os antimicrobianos (52,3%) obtiveram um maior número, em relação aos demais. Logo após os antidepressivos (17%), seguido dos ansiolíticos:

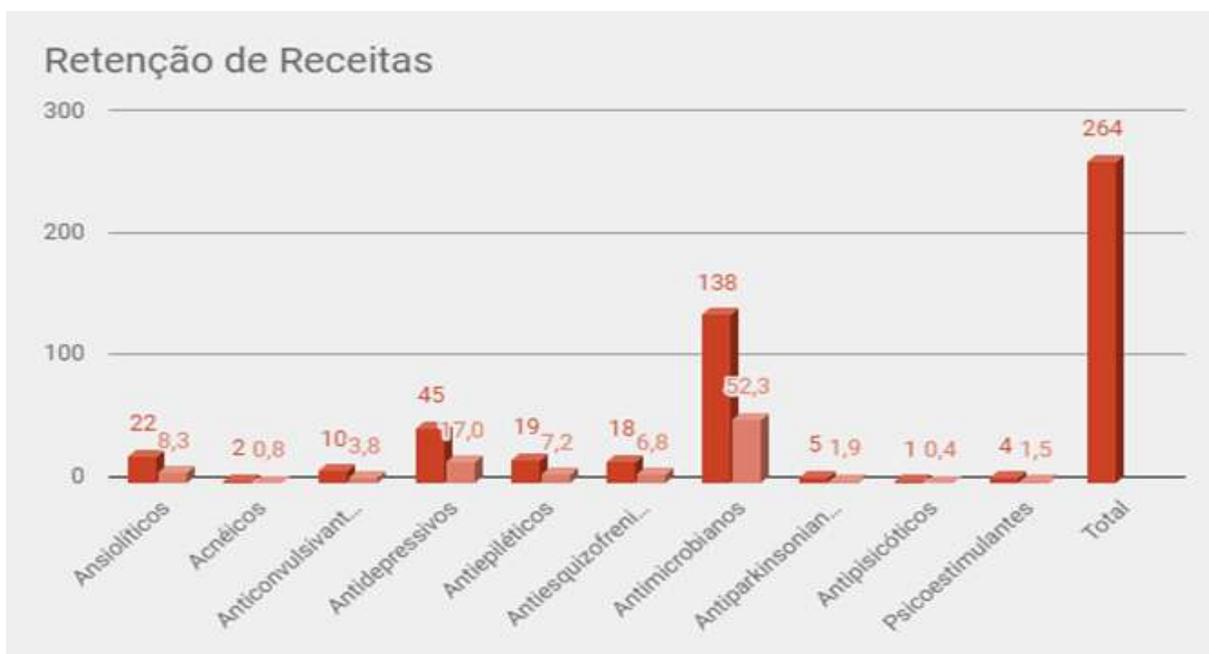


Gráfico 2: Representação gráfica dos medicamentos vendidos com retenção da receita.

O gráfico 3 mostra que foram encontrados medicamentos com vencimento de 2001 até 2020. O ano com maior quantidade encontrada foi 2017 (41,8%), depois o ano de 2016 (23,8%). E ainda, foram encontrados medicamentos dentro do prazo de validade 2019 e 2020 totalizando (3,2%):

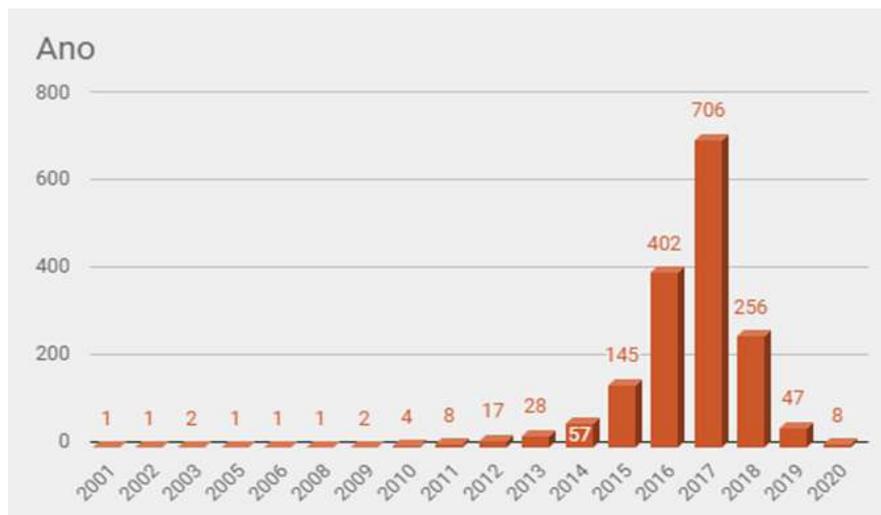


Gráfico 3: Representação gráfica dos medicamentos de acordo com o ano de validade.

De acordo com o gráfico abaixo as formas mais descartadas, foram os comprimidos (33%) que alcançaram um maior número em relação aos demais, seguido dos comprimidos revestidos (23%) e cápsulas (9,7%), a quarta forma farmacêutica mais desprezadas foram as soluções (8,4%). Nota-se que as fórmulas sólidas são mais descartadas que as líquidas:

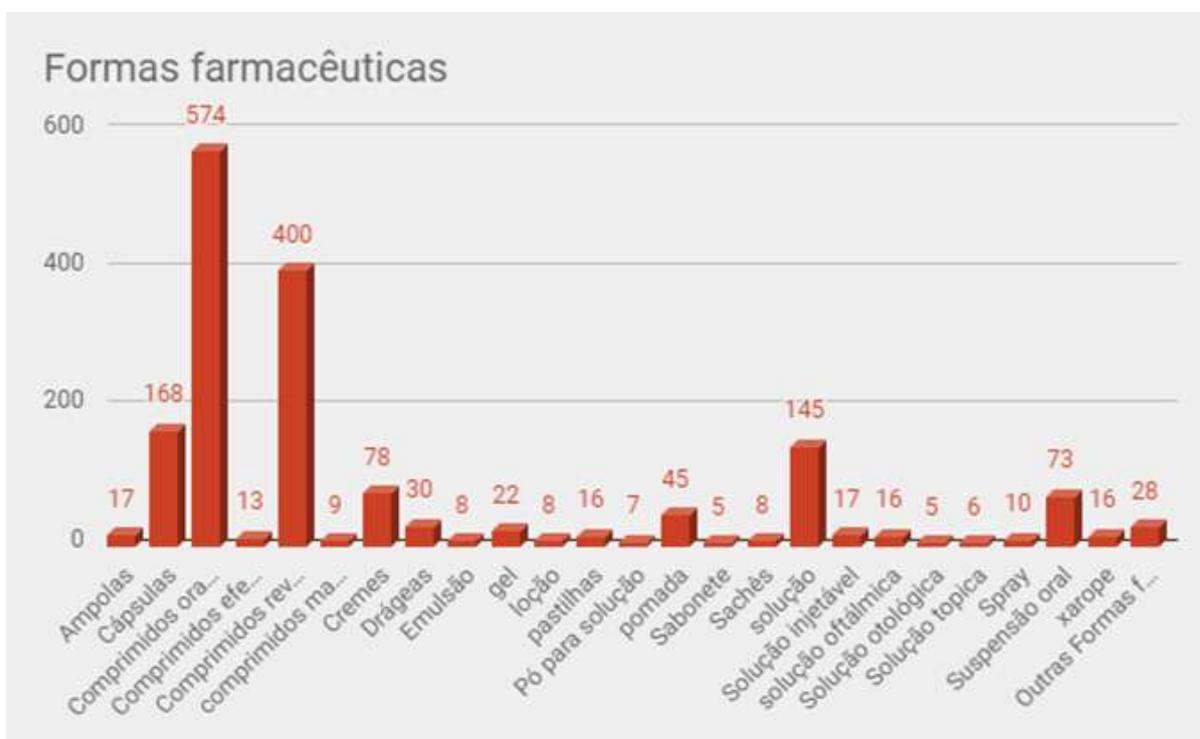


Gráfico 4: Relação das formas farmacêuticas mais recolhidas.

4. DISCUSSÃO

Como bem nos assegura Falqueto & Kligerman (2013), o descarte de medicamentos é uma preocupação mundial. Vários países têm adotado medidas para evitar prejuízos maiores ao meio ambiente. No México, as políticas públicas de saúde envolvidas com as indústrias e distribuidoras de medicamentos implementou um programa nacional, para recolhimento de medicamentos vencidos e conscientização da população. A Colômbia instalou locais em sua capital para recolher medicamentos vencidos e esse projeto vêm crescendo. Em 1997 Portugal criou a VALORMED, que é a encarregada pelo gerenciamento de sobras de medicamento no país. No Canadá os programas são responsabilidades das regiões, onde cada uma possui suas ações de recolhimento de medicamentos. Nos EUA fica a critério dos estados a elaboração de indicadores para o recolhimento, visto que assim como o Canadá, o país não possui uma legislação específica para o tema (MACHADO & BINSFELD). A Suécia, criou no ano de 1971 um programa de recolhimento de medicamentos, onde a população tem ciência sobre a forma correta de descarte.

Conforme estudo realizado por (Malta et al., 2013), a hipertensão, problemas na coluna, depressão, artrite e diabetes como as principais doenças crônicas não transmissíveis que acometem a população brasileira, com isso esses medicamentos possuem valor significativo nas vendas, dado esse que reflete diretamente nas classes terapêuticas de medicamentos mais descartados, pois os mesmos estão entre as 12 classes com maior quantidade recolhida no projeto.

Quanto às classes terapêuticas conforme o gráfico 1, os anti-inflamatórios foram os medicamentos mais descartados, pode-se supor que a facilidade de acesso a esses medicamentos, levando a automedicação, colabore para o acúmulo dos medicamentos em casa. A segunda classe com maior quantitativo foram os anti-hipertensivo. São medicamentos de uso crônico, com isso, supõe que há uma falta de adesão por parte dos pacientes, tendo em vista que por tratarem doenças crônicas, devem ser usados por toda a vida do paciente.

Em relação aos medicamentos que exigem a retenção de receita gráfico 2, os antimicrobianos foi a classe com maior número de medicamentos descartados. Foram contabilizadas com 52,3% em relação aos outros, conseqüentemente a dispensação dos medicamentos em quantidades superior ao tratamento, incluindo a falta de fracionamento de alguns desses medicamentos e ainda, ao abandono do tratamento pode contribuir com esse número elevado. Em seguida, vem a classe dos antidepressivos (17%) que podem ser justificadas por ser uma patologia que sofre preconceitos pela sociedade e pelo próprio paciente tendo como consequência a falta de adesão do tratamento medicamentoso, sendo válido ressaltar que a depressão está relacionada

aos casos de suicídio. Quanto a esses dados, é possível supor que muitos tratamentos medicamentosos são trocados por vários motivos, como por exemplo, os efeitos adversos dos mesmos.

De acordo com os resultados mostrados no gráfico 3, foram encontrados medicamentos com validade expirada desde 2001, o que confirma a importância de programas de descartes e conscientização da população quanto ao armazenamento e descarte de medicamentos.

Dos medicamentos descartados, cerca de 9% (168) eram de amostras grátis distribuídas por laboratórios com a finalidade de divulgar seus medicamentos. A distribuição de amostras grátis pode despertar o interesse da população quanto aos efeitos dos medicamentos, o que aumenta o risco de intoxicação, reações adversas e ainda, promove o uso irracional. Foram encontrados medicamentos de várias classes terapêuticas, tendo a classe com maior quantidade de amostras os anti-hipertensivos (36%), seguido das vitaminas (7,8%), anti-inflamatórios (6,6%) e anticoncepcionais (5,4%), neste grupo foram encontrados ainda (4,2%) de antimicrobianos, medicamentos vendidos apenas com a retenção da receita.

Quanto às formas farmacêuticas segundo o gráfico 4, os comprimidos simples e os comprimidos revestidos tiveram a maior quantidade de medicamentos recolhidos 33% e 23% respectivamente. Pode-se considerar ao fato das fórmulas sólidas estarem entre os mais vendidos.

De acordo com a RDC Nº 306 de 2004, o gerenciamento de todos os resíduos de serviços de saúde, cada estabelecimento é responsável por seus resíduos, a começar da sua geração até o seu destino final. Essa RDC constitui várias implementações, planejamentos e gestão para que todos os resíduos sejam descartados de forma correta, protegendo tanto os trabalhadores quanto ao meio ambiente e preservando a saúde pública. Em seguida, veio a Resolução nº 358 de 2005 do CONAMA que dispõe sobre o gerenciamento e destinação final de RSS, que cada empresa deve elaborar e fazer a implantação do plano de gerenciamento de resíduos de serviços de saúde - PGRSS. Porém, essas resoluções não englobam os medicamentos que são descartados pela população e nem orienta como deve ser feito o descarte. Entretanto, na Resolução nº 44 de 17 de agosto de 2009, foi regulamentado que as drogarias e farmácias podiam participar de programa de coleta de medicamentos com a finalidade de preservar a qualidade do ecossistema e zelar pela saúde pública. Todavia, não existe uma legislação própria para exigir que os estabelecimentos farmacêuticos efetuem campanhas que possam divulgar o descarte correto, ou seja, fica de responsabilidade da população entregar para esses estabelecimentos os medicamentos em desuso.

5. CONCLUSÃO

Considerando os resultados encontrados neste trabalho, é essencial fundamental a importância do profissional farmacêutico e dos demais profissionais da saúde na promoção do uso racional de medicamentos, orientando o paciente em como descartar as sobras de medicamentos, na análise de prescrições no momento da dispensação e no acompanhamento dos pacientes ao longo do tratamento.

Outra medida fundamental é o fracionamento de medicamentos, uma vez que é possível dispensar somente a quantidade necessária para o tratamento, consequentemente, há uma diminuição do estoque domiciliar o que leva a automedicação. Para que o fracionamento seja colocado em prática, cabe às indústrias fabricarem as embalagens criadas exclusivamente para essa finalidade, o fracionamento nas drogarias e hospitais.

Para diminuir os riscos do descarte de medicamento inadequado ao meio ambiente, é necessário diminuir a geração dos mesmos. Podendo ser realizada por meio de implementação de políticas públicas e realização de medidas de prevenção. Uma vez que, a população não tem conhecimento suficiente sobre a proporção do impacto ambiental que um descarte de medicamentos de maneira inadequada pode causar, e que afeta a saúde humana também. Com isso, é responsabilidade dos órgãos governamentais desenvolverem estratégias para conscientizar a população, que não sabe como agir nesses casos. E ainda, fazer a divulgação da RDC nº 44/2009, que tornou regulamentado que as drogarias e farmácias podiam participar de programa de coleta de medicamentos. Podendo ser através de folders, programas de TV, panfletos, jornais e campanhas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVARENGA, L.S.V; NICOLETTI, M.A. Descarte doméstico de medicamentos e algumas considerações sobre o impacto ambiental decorrente. *Revista Saúde, São Paulo - SP*, v. 4, n. 3, p. 34-39, nov. 2010.

AMARANTE, J.A.S; RECH, T.D.; SIEGLOCH, A.E. Avaliação do gerenciamento dos resíduos de medicamento e demais resíduos de serviços de saúde na Região Serrana de Santa Catarina. *Eng Sanit Ambient, Santa Catarina*, v. 22, n. 2, p. 317-326, 2017.

BECKHAUSER, G.C; VALGAS, C.; GALATO, D. Perfil do estoque domiciliar de medicamentos em residência com crianças. *Rev de Ciênc Farma Básica e Aplic, Santa Catarina*, v. 33, n. 4, p. 583-589, jun. 2012.

BORRELY, S.I et al. Contaminação das águas por resíduos de medicamentos: ênfase ao cloridrato de fluoxetina. *O Mundo da Saúde*, São Paulo - SP, v. 36, n. 4, p. 556-563, set. 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução – RDC nº 44, de 17 de agosto de 2009. Dispõe sobre Boas práticas Farmacêuticas para o controle sanitário do funcionamento, da dispensação e da comercialização de produtos e da prestação de serviços farmacêuticos em farmácias e drogarias e dá outras providências. *Diário Oficial da União*, 14 de agosto de 2009. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/documents/33880/2568070/RDC_44_2009.pdf/ad27fafc-8cdb-4e4f-a6d8-5cc93515b49b. Acesso em 20/04/2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução – RDC no. 306, de 7 de dezembro de 2004. Dispõe sobre o Regulamento Técnico para o gerenciamento de resíduos de serviços de saúde. *Diário Oficial da União*, 10 de dezembro de 2004. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/documents/33880/2568070/res0306_07_12_2004.pdf/95eac678-d441-4033-a5ab-f0276d56aaa6. Acesso em 30\03\2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Manual de Gerenciamento de resíduos de serviços de saúde. Brasília, 2006. Disponível em: http://www.anvisa.gov.br/servicosaude/manuais/manual_gerenciamento_residuos.pdf. Acesso em 28\03\2018.

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. CONAMA – Conselho Nacional do Meio ambiente. Resolução no. 358, de 29 de abril de 2005. Dispõe sobre o tratamento e a disposição final dos resíduos dos serviços de saúde e dá outras providências. Disponível em: <http://www.mma.gov.br/port/conama/res/res05/res35805.pdf> Acesso em 25\03\2018.

EICKHOFF, P.; HEINECK, I.; SEIXAS, L.J. Gerenciamento e destinação final de medicamentos: uma discussão sobre o problema. *Rev. Bras. Farma.*, [S.l.], v. 90, n. 1, p. 64-68, mar. 2009.

ERDTMANN, B.K. Gerenciamento dos resíduos de serviços de saúde: Biossegurança e o controle das infecções hospitalares. *Texto Contexto Enferm.*, Palmitos - SC, v. 13, n. n.esp, p. 86-93, fev. 2004.

FALQUETO, E.; KLIGERMAN, D. C. Análise normativa para descarte de resíduos de medicamentos - estudo de caso da região sudeste do Brasil. *Revista de direito sanitário*, São Paulo - SP, v. 13, n. 2, p. 10-23, fev. 2012.

FALQUETO, E.; KLIGERMAN, D.C. Diretrizes para um programa de recolhimento de medicamentos vencidos no Brasil. *Ciências e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro - RJ, v. 18, n. 2, p. 883-892, mar. 2013.

FALQUETO, E.; KLIGERMAN, D.C.; ASSUMPÇÃO, R.F. Como realizar o correto descarte de resíduos de medicamentos. *Ciência e Saúde coletiva*, Rio de Janeiro - RJ, v. 5, n. 2, p. 3283-3293, 2010.

LIMA, D.R.S et al. Fármacos e desreguladores endócrinos em águas brasileiras: ocorrência e técnicas de remoção. *Eng Sanit Ambient*, Ouro Preto - MG, v. 22, n. 6, p. 1043-1054, dez. 2017.

M.J.B., CRUZ et al. Descarte de medicamentos em municípios do Vale do Jequitinhonha, Minas Gerais, Brasil. *Vigil. Sanit. debate*, Minas Gerais - MG, v. 5, n. 1, p. 84-90, jan. 2017.

MALTA, D.C et al. A vigilância e o monitoramento das principais doenças crônicas não transmissíveis no Brasil - Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Revista Brasileira de epidemiologia*, Brasília, v. 18, n. 2, p. 1-14, dez. 2015.

MARQUEZOTI, N.; BITENCOURT, R.M. Descarte de medicamentos, responsabilidade de todos. *Unoesc & Ciência*, Joaçaba, v. 7, n. 1, p. 47-54, jun. 2016.

MEDEIROS, M.S.G; MOREIRA, L.M.F.; LOPES, C.C.G.O. Gerenciamento de medicamentos em desuso devolvidos por pacientes ambulatoriais de um hospital universitário. *Rev de Ciênc Farma Básica e Aplic.*, CEARÁ - CE, v. 35, n. 4, p. 651-662, jun. 2014.

MURAKAMI, I. et al. A importância do fracionamento de medicamentos para o SUS: um estudo piloto. *Revista Brasileira de Farmácia*, São Paulo - SP, v. 93, n. 2, p. 1-4, mar. 2012.

PINTO, L.H et al. Toxicidade ambiental de efluentes advindo de diferentes laboratórios de uma farmácia magistral. *Rev. Ambient. Água*, Taubaté, v. 11, n. 4, p.819-832, dez. 2016.

PRIMO, L.P et al. Gerenciamento de medicamentos em desuso devolvidos por pacientes ambulatoriais de um hospital universitário. *Rev de Ciênc Farma Básica e Aplic.*, São Paulo - SP, v. 35, n. 2, p. 263-269, jul. 2013.

RAMOS, H.M.P et al. Descarte de medicamentos: uma reflexão sobre os possíveis riscos sanitários e ambientais. *Ambiente & Sociedade*, Brasília - DF, v. XX, n. 4, p. 149-174, dez. 2017.

SILVA, A.L.E et al. Posicionamento das farmácias e a logística reversa no controle dos medicamentos em desuso. *Rev Eletro de Gest - REGET*, RS, v. 18, n. 1, p. 57-65, abr. 2014.

SOUZA, C.P.F.A; FALQUETO, E. Descarte de Medicamentos no Meio no Brasil. Rev. Bras. Farm., Rio de Janeiro - RJ, v. 96, n. 2, p. 1142-1158, abr. 2015.

RELATO DE EXPERIÊNCIAS E NÍVEL DE SATISFAÇÃO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS NO PROJETO DE EXTENSÃO FÍSIO TRATA

Experience report and level of satisfaction of University students in the Físio Trata extension project

Carla Vitória Sousa Alves^{1,4}, Sandy Luiza da Silva Pinto¹, Alane Barbosa dos Santos¹, Eduardo Henrique Leite Silva¹, Maria Gabriella Marins de Almeida Sousa¹, Vanessa França Amâncio¹, Izamara Nobre de Oliveira¹, Israel Antunes de Moura¹, Dayane Cristina Ramos Lorena Ayres², Marcela Ferreira Cipriani Rufine², Danielle Mendonça Jatobá³, Albênica Paulino dos Santos Bontempo²

RESUMO

O Físio Trata é um projeto de extensão de caráter científico e educativo que utiliza as Práticas Integrativas Complementares em Saúde (PICS) que são práticas terapêuticas que tratam o paciente de forma individual e holística, objetivando encontrar a harmonia e equilíbrio de forma autoeducativa e não alopática. Objetivo: Apresentar um relato de experiência dos atendimentos de PICs realizados no projeto de extensão Físio Trata do UDF. Métodos: Trata-se de um relato de experiência das vivências dos acadêmicos no Projeto. Resultados: Passaram pelo projeto mais de 150 monitores. Aproximadamente 90 atendimentos semanais. As técnicas empregadas dentro das PICs foram: auriculoterapia, ventosaterapia e massagem relaxante. Os pacientes beneficiados no projeto foram docentes, discentes, colaboradores do UDF, e comunidade externa. As principais queixas relatadas são estresse, ansiedade e dores musculoesqueléticas. Os relatos apresentados pelos pacientes são de alívio dos sintomas, bem estar, desejo de continuar participando dos atendimentos. Considerações finais: O projeto foi e está

¹Discentes do Curso de Fisioterapia Centro Universitário do Distrito Federal (UDF), Brasília, DF

² Docentes do Curso de Fisioterapia Centro Universitário do Distrito Federal (UDF), Brasília, DF

³ Nutricionista, colaboradora do projeto e egressa do Centro Universitário do Distrito Federal (UDF), Brasília, DF

⁴cvsalves3@gmail.com

apresentando impacto positivo tanto para a comunidade interna quanto externa do UDF. O objetivo principal tem sido alcançado: proporcionar saúde e bem estar, de forma gratuita, voluntária e com baixo custo. O projeto tem aprovação de 99% dos paciente atendidos no Fisio Trata, provando que as práticas integrativas auxiliam a melhor qualidade de vida dos pacientes que recebem os atendimentos e por sua vez o projeto de extensão concebe ao discente uma prática pré-estágio, um convívio direto com o público elevando suas características sociais, um melhor desenvolvimento acadêmico e construção curricular, que irão moldar um profissional diferenciado.

PALAVRAS-CHAVE: Fisioterapia. Terapias Integrativas. Saúde Coletiva.

ABSTRACT

Introduction: Fisio Trata is a scientific and educational extension project that uses Complementary Integrative Health Practices (PICS), which are therapeutic practices that treat the patient individually and holistically, aiming to find harmony and balance in a self-educational and not allopathic way. **Objective:** To present an experience report of the assistance provided by PICs carried out in UDF's Fisio Trata extension project. **Methods:** This is an experience report of the students' experiences in the Project. **Results:** More than 150 monitors participated in the project. Approximately 90 sessions per week. The techniques used within the PICs were: auriculotherapy, cupping therapy and relaxing massage. The patients benefited in the project were professors, students, UDF collaborators, and the external community. The main complaints reported are stress, anxiety and musculoskeletal pain. The reports presented by patients are of symptoms relief, well-being, and the desire to continue participating in the consultations. **Final considerations:** The project was and is having a positive impact on both the internal and external UDF community. The main objective has been achieved: to provide health and well-being, free of charge, voluntarily and at a low cost. The project is approved by 99% of the patients treated at Fisio Trata, proving that integrative practices help to improve the quality of life of patients who receive care and, in turn, the extension project provides the student with a pre-internship practice, a conviviality directly with the public that raises their social characteristics, better academic development and curriculum construction, which will form a differentiated professional.

Keywords: Physiotherapy. Integrative Therapies. Collective Health.

1. INTRODUÇÃO

As práticas extensionistas universitárias proporcionam aos discentes uma formação acadêmica completa, unindo teoria e prática e proporcionando uma maior proximidade com a comunidade. O ensino, a pesquisa e a extensão enriquecem e proporcionam maiores conhecimentos, produzindo novas teorias e pensamentos pelos estudantes do ensino superior. Ao desenvolver programas de extensão universitária, estes não devem ser indiferentes aos trabalhos de pesquisa e ensino que formam os pilares da universidade (MANCHUR et al. 2013; RESENDE et al., 2013).

Segundo o Ministério da Educação (MEC), na esfera da Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica (Setec), deve-se promover o incentivo à inovação, à expansão e à melhoria da qualidade da educação profissional e tecnológica. Dessa forma, os projetos de extensão possuem uma função importante para que isso ocorra, assim como estudar a gestão de projetos de extensão se torna mais pertinente a partir do momento em que roga ao gestor possuir conhecimentos, técnicas e habilidades para gestão desses projetos (SILVA et al., 2016).

Valorizando a importância da prática do aprendizado acadêmico e visando oferecer atendimento de qualidade para a sociedade, o Centro Universitário do Distrito Federal (UDF) incentiva os cursos de graduação a realizarem trabalhos extensionistas. Dessa forma, professores e acadêmicos do curso de Fisioterapia do UDF, com o devido apoio institucional, criaram o Projeto de Extensão Universitária “FISIO TRATA”, que oferece atendimento fisioterapêutico gratuito para a comunidade interna do UDF e também para a população em geral.

O projeto Físio Trata teve início no primeiro semestre de 2020 apenas com os alunos do curso de Fisioterapia e, atualmente, conta também com a participação de alunos dos cursos de Psicologia, Nutrição e Biomedicina. A cada semestre o projeto cresce, tanto em número de alunos extensionistas como de pessoas atendidas.

As atividades ofertadas pelo Físio Trata vão desde massagem relaxante até práticas integrativas complementares em saúde, como auriculoterapia e ventosaterapia. Além disso, são realizados atendimentos de prevenção, educação em saúde e reabilitação.

Diante do exposto, o presente trabalho tem por objetivo relatar a experiência e o nível de satisfação dos universitários participantes do Projeto de Extensão FISIO TRATA realizado no UDF.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiências e vivências dos acadêmicos do projeto de extensão Fisio Trata do UDF e seu nível de satisfação. Foram utilizadas estruturas do tipo qualitativa e quantitativa, sendo a pesquisa qualitativa baseada na compreensão de diferentes técnicas que têm por objetivo traduzir e expressar os aspectos perceptivos do social participado, assim como a redução da distância entre indicador e indicado, entre teoria e dados e entre contexto e ação (NEVES, 1996), enquanto a quantitativa visa a utilização de medidas objetivas e escaláveis, possibilitando uma estatística (WAINER, 2007).

Participaram da pesquisa do projeto de extensão universitária Fisio Trata mais de cem alunos dos cursos de saúde e ciências humanas, Fisioterapia, Nutrição e Psicologia, do Centro Universitário do Distrito Federal (UDF). Os participantes tinham idades entre 18 e 49 anos e foram organizados em diferentes setores a fim de promover todos os componentes logísticos necessários para a funcionalidade do projeto.

A coleta de dados foi realizada de forma online, via Google Drive, e a divulgação através do grupo de Whatsapp dos integrantes do projeto. Para a obtenção da coleta de dados, foram utilizados formulários intitulados “Diário de bordo” e “Chamada”, que possuem itens relacionados à participação, empenho e satisfação com o projeto. Os integrantes responderam aos formulários após os atendimentos realizados com os pacientes. Os dados foram analisados através de procedimentos de análise do conteúdo das respostas dos participantes, de acordo com os preceitos de Bardin (2010).

3. RESULTADOS

Conforme mostra a tabela 1, foram verificados os setores organizados para a logística proposta do projeto e seus respectivos participantes no ano de 2021 e no ano de 2022.

Tabela 1: Áreas de atuação do Projeto Físio Trata nos anos de 2021 e 2022 e número de alunos participantes em cada área.

2021			2022		
Setores	Quantidade de participantes	%	Setores	Quantidade de participantes	%
Apoio	10	20,4	Gestão	16	18,6
Saúde e bem-estar	11	22,4	Staff	18	20,9
Dermatofuncional	04	8,2	Práticas Integrativas	20	23,3
Fisioterapia e Reabilitação	24	49	Ortopedia	16	18,6
			Saúde da Mulher	07	8,1
			Nutrição	03	3,5
			Psicologia	06	7

Fonte: Autores 2022.

Na tabela 2 é possível observar quantos pacientes foram atendidos nos anos de 2021 e 2022, nas áreas de Fisioterapia em ortopedia e dermatofuncional. Para as demais áreas não foram contabilizadas por se tratar sempre dos mesmos pacientes que realizavam atendimentos em áreas diferentes.

Tabela 2: Quantidade de pacientes atendidos e demandas apresentadas em 2021 e 2022 referente as áreas de Fisioterapia em ortopedia e dermatofuncional.

	Quantidade	Demanda
Pacientes atendidos em 2021	37	Ortopédica Dermatofuncional
Pacientes atendidos em 2022	74	Ortopédica Dermatofuncional

Fonte: Autores 2022.

Foi possível observar nas respostas, positivas ou negativas, a percepção dos alunos participantes do projeto e seus posicionamentos acerca das atividades elaboradas e realizadas durante o semestre.

As tabelas 3 e 4 mostram os aspectos positivos e negativos, respectivamente, que foram analisados, categorizados e exemplificados pelos participantes do projeto Físio Trata nos anos de 2021 e 2022.

Tabela 3. Avaliação dos aspectos positivos das categorias da coleta qualitativa.

Categoria	Subcategoria	Descrição da categoria	Frequência	Frases
Aspectos positivos	Totalidade	Condição de ser total, completa na positividade das vivências dos alunos participantes	45	"Todos os encontros são legais", "Tudo", "Eu gostei de tudo que realizamos"
	Atendimento eficaz	Prestação de serviço com eficácia	89	"Os pacientes adoram nossos atendimentos.", "A vontade de todo mundo que estava presente em ajudar, desde o STAFF até os professores presentes."
	Troca de conhecimento	Ação de apresentação de conteúdos entre diferentes setores participativos do projeto	35	"Troca de informação", "O debate dos casos clínicos", "A troca de ideias e conhecimentos.", "Conversar com o pessoal da psicologia"
	Contato com pacientes	Convívio e relação entre alunos e pacientes	136	"O retorno de pacientes felizes com o resultado atingidos da sessão anterior", "Ter ouvido que minha paciente se sentia melhor", "Receber um "obrigado" após a cada intervenção minha."

Fonte: Autores 2022.

Tabela 4. Avaliação dos aspectos negativos das categorias da coleta qualitativa

Categoria	Subcategoria	Descrição da categoria	Frequência	Frases
Aspectos negativos	Desorganização	Falta de organização de determinados setores do projeto	139	"Organização nas entregas de pacientes", "A divisão foi feita meio desproporcional, no cresça a maioria queria fazer atendimento de aurículo e apenas uma pessoa que fazia foi."
	Conflito nas relações interpessoais	Desavenças entre os participantes	78	"Colega não me ajudou em quase todos os momentos e a falta de respeito da gestão do staff (quem administra e cuida do staff)", "Comentário inoportuno durante atendimento a paciente. Nada que não possamos resolver com uma boa e amigável conversa.", "(...) vejo que temos alguns problemas com pessoas do sexto semestre se achando melhor do que o povo do primeiro por estar a mais tempo no curso. Creio que isso não vai ajudar a equipe em nada, só vai atrapalhar."
	Estrutura	Quantidade de espaços para atendimento	42	"O local fixo porque alguns pacientes reclamaram", "Um som ambiente no local onde atendemos os pacientes."

Fonte: Autores 2022.

É possível perceber nas subcategorias “atendimento eficaz” e “contato com o paciente” o posicionamento positivo dos participantes alegando satisfação com os trabalhos, a participação em equipe, o bem-estar proporcionado pela técnica utilizada com o paciente e o retorno satisfatório dos pacientes atendidos. Algumas frases exemplificam essas alegações como, por exemplo, *“Ter ouvido que minha paciente se sentia melhor”* e *“A confiança e disponibilidade de nossos pacientes no nosso trabalho”*.

Contudo, é possível perceber aspectos negativos a serem melhorados e repensados pelas futuras gestões, principalmente nas subcategorias “desorganização” e “conflitos nas relações interpessoais”, onde apareceram com maior frequência. Algumas frases expõem as opiniões negativas acerca da logística do projeto como, por exemplo, *“O atraso na abertura da clínica”, “A divisão do consultório, pois o bem-estar não pode estar junto, pois precisamos de muitas ventosas, e o pessoal de psicologia também precisa de consultório”*.

A fim de conhecer o nível de satisfação dos acadêmicos envolvidos nos atendimentos do projeto, uma das questões do diário de bordo apresentava uma escala visual análoga (Figura 1) com faces que representavam como o estudante se sentia naquele dia. A escala e suas opções podem ser observadas a seguir.

Figura 1. Indicadores da escala de satisfação com o projeto.

Escala de Satisfação	
Opções	Indicadores
Opção 1	Péssimo
Opção 2	Ruim
Opção 3	Indiferente
Opção 4	Bom
Opção 5	Excelente



Fonte: Autores 2022.

Através da aplicação da escala apresentada na Figura 1, é possível perceber algumas respostas específicas do segundo semestre de 2021 e primeiro semestre de 2022, conforme demonstrado nos gráficos 1 e 2, respectivamente.

Gráfico 1. Respostas coletadas sobre a satisfação com o projeto em 2021.



Gráfico 2. Respostas coletadas sobre a satisfação com o projeto em 2022.



Inferre-se que a satisfação com o projeto se manteve com o percentual similar entre os semestres de 2021 e 2022 e houve um leve aumento na porcentagem de avaliação na opção “Excelente”.

Com o intuito de apresentar o crescimento do interesse por parte dos estudantes em participar do Projeto de Extensão Físio Trata é possível comparar o aumento gradativo do número de alunos em cada foto referente a cada semestre. No início de cada semestre o projeto realiza uma sessão de fotos com seus monitores para divulgação na rede social Instagram no perfil @fisio_trata.

Figuras 2 A e B. Em 2A foto da primeira reunião do projeto juntamente com as professoras Albênica Bontempo e Gabriela Ataídes sendo a Professora Gabriela a idealizadora do Projeto no primeiro semestre de 2020. Em 2B foto do segundo semestre de 2021. Fonte: Banco de imagens do drive do projeto.



Figuras 3 A e B. Em 3A foto do segundo semestre de 2021. Em 3B foto do primeiro semestre de 2022. Fonte: Banco de imagens do drive do projeto.



4. DISCUSSÃO

O ambiente das instituições de ensino superior auxilia na concepção acadêmica e formação profissional gerando conhecimento, valores e conceitos de desenvolvimento sustentável para a promoção social. Dessa forma, com o intuito de contribuir para a formação profissional e gerar ainda mais conhecimento teórico e prático, as instituições de ensino superior trazem a pesquisa e extensão como meios de complemento ao ensino e à promoção de valores democráticos, sociais, éticos e culturais (LIMA et al., 2019).

A extensão universitária é um processo de extrema importância na formação dos estudantes e é através dela que o universitário tem a oportunidade de colocar em prática o que foi visto em sala de aula. A extensão é parte formadora da instituição de ensino superior e assume propósitos em diferentes graus de relevância no ambiente acadêmico, além de contribuir no sentido de chamar atenção para questões ligadas

ao desenvolvimento sustentável, inclusão social, bem como a conscientização dos professores, dirigentes, alunos e comunidade em geral (LIMA et al., 2019).

Os projetos extensionistas devem atender às necessidades de uma comunidade e também supor uma efetiva preparação tecnológica e ética para lidar com essas diversas necessidades. A prática deve estar presente no agir e no pensar criticamente, superando problemas comunitários existentes. Com isso, pretende-se compreender a extensão como um processo de aprendizagem (MARTINS et al., 2015).

A participação dos estudantes em projetos de extensão traz novas oportunidades por motivo de redes de contato. A interação entre os participantes dos projetos pode ser caracterizada em três momentos, no qual o primeiro é a interação entre os estudantes e comunidade atendida nos projetos, o segundo é o vínculo entre os professores e os estudantes e o terceiro é a relação entre os estudantes participantes do projeto de extensão, o que traz consequências positivas para o acadêmico, como aprender o trabalho em equipe, saber lidar com situações que lhe exijam mais autoconfiança e ampliar sua visão criativa (MARTINS et al., 2015).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de extensão Fisio Trata trouxe grandes benefícios e aprendizados para os monitores que fizeram parte dele. Diante dos gráficos e tabelas apresentadas, foi possível observar pontos positivos e negativos dentro do projeto, sendo os positivos o estímulo do trabalho em equipe, as iniciativas nas atividades designadas, a ampliação da capacidade criativa, o aprimoramento de habilidades e a troca de conhecimentos. Em contrapartida, os negativos foram a falta de organização de determinados setores do projeto, a quantidade de espaços para atendimento e algumas desavenças entre os participantes. Contudo, o número de monitores satisfeitos foi superior ao dos que apresentaram alguma insatisfação.

Diante disso, o projeto contribuiu de forma significativa para o fortalecimento da autoconfiança, fazendo-os perceber a sua relevância como futuros profissionais e quão importante é o trabalho em equipe.

É importante salientar a pertinência de projetos extensionistas universitários na formação de futuros profissionais, ocasionando um olhar mais humanizado para a promoção da saúde, para a reabilitação e, principalmente, para a prevenção da saúde. Tudo isso possibilita uma vivência prática entre alunos e pacientes, auxiliando estratégias educativas e terapêuticas válidas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LIMA, Mariete Ximenes Araújo; NETO, Macário Neri Ferreira; POMPEU, Randal Martins. Projeto de extensão no ensino superior como prática de responsabilidade social. *Regae-Revista de Gestão e Avaliação Educacional*, v. 9, n. 18, p. 1-12, 2020.

MANCHUR, Josiane; SURIANI, Ana Lucia Affonso; DA CUNHA, Marcia Cristina. A contribuição de projetos de extensão na formação profissional de graduandos de licenciaturas. *Revista Conexão UEPG*, v. 9, n. 2, p. 334-341, 2013.

MARTINS, Silvana Neumann et al. A contribuição da extensão na formação de universitários: um estudo de caso. *Revista NUPEM*, v. 7, n. 12, p. 193-207, 2015.

Ministério da Educação. (n.d.). Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica. [Http://Portal.Mec.Gov.Br/Index.Php?Option=com_content&view=article&id=286&Itemid=353](http://Portal.Mec.Gov.Br/Index.Php?Option=com_content&view=article&id=286&Itemid=353).

RESENDE, Juliana Cavalcanti et al. Importância da iniciação científica e projetos de extensão para graduação em medicina. *Revista brasileira de ciências da saúde*, v. 17, n. 1, p. 11-18, 2013.

SILVA, R. R.; TEIXEIRA, M. R. S.; RODRIGUES, F. T. R. DE L. Uma Análise da Gestão de Projetos de Extensão de uma Instituição Federal de Ensino. *Revista de Gestão e Secretariado*, v. 7, n. 3, p. 150-171, 2016.




VOLTAR AO
INÍCIO