

**Práticas
Interdisciplinares de
Extensão, Pesquisa e
Ensino:
resumo dos projetos de
extensão do Curso de
Medicina**

Itajubá 2026

Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino:

**resumo dos projetos de extensão
do Curso de Medicina**

Itajubá 2026

Cristiane Resende

Diretora Geral

Talyta Resende de Oliveira

Coordenadora Acadêmica

Vanessa de Brito Belline

Coordenadora do Curso de Medicina

Laiz Furlan Balioni

Especialista de Eixo PIEPE I ao V

Giseli Mendes Rennó

Especialista de Eixo PIEPE VI e VII

FACULDADE DE MEDICINA DE ITAJUBÁ - FMIT

Av. Rennó Júnior, 368 / (35) 3112-2220

37502-138 - Itajubá - MG



PIEPE: resumo dos projetos de extensão do curso de medicina

Revisora

Prof^ª. Ma. Laiz Furlan Balioni

Assessoria Técnica

Aissa Paula Nascimento, Esp.

Bibliotecária FMIT

CIP - Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
FMIT, Biblioteca, Processos Técnicos

F143p

Faculdade de Medicina de Itajubá

Práticas interdisciplinares de extensão, pesquisa e ensino:
resumo dos projetos de extensão do curso de medicina / Aissa
Paula Nascimento, org. -- Itajubá: FMIT, 2026. 37 p.

Modo de acesso: World Wide Web (PDF)

Revisor: Laiz Furlan Balioni

1. Práticas interdisciplinares de extensão. 2. PIEPE -
resumos. 3. PIEPE curso de medicina.

Aissa Paula Nascimento

CRB6 - 2984/O





SUMÁRIO

1º PERÍODO

Aplicação de projeto de extensão sobre qualidade do sono em universitários: relato de experiência.....	7
Dormir para aprender: relato de experiência de um projeto de extensão para promoção da saúde do sono entre universitários.....	8
Noites em claro, mentes em branco: relato de experiência.....	9
Relato de experiência do projeto de extensão: mais sono, mais vida! Luz, câmera e desliga	10
Repousar para avançar: ações de extensão sobre higiene do sono	11

2º PERÍODO

Conscientização e prevenção sobre a dengue.....	13
Relato de experiência do projeto de extensão: operação república zero dengue ...	14
STOPICADA: mapeamento participativo e educação em saúde para o combate à dengue no ambiente universitário: relato de experiência de um projeto de extensão	15

3º PERÍODO

Ação extensionista para rastreamento da hipertensão arterial em universitários .	17
Projeto de extensão café sem pressão: um relato de experiência	18
Rastreamento da hipertensão arterial sistêmica em estudantes universitários	19
Relato de experiência do projeto de extensão: mais vida, menos pressão.....	20
Setpoint ΔPA: rastreamento da pressão arterial em universitários	21

4º PERÍODO

Prevenir para florescer: conscientização sobre câncer de mama e colo de útero no ambiente universitário	23
Ser mulher, viver saúde	24





5º PERÍODO

Caminhos do bem-estar universitário: relato de experiência de uma intervenção para promoção da saúde mental na comunidade acadêmica	26
Cuidar da mente: saúde mental e qualidade de vida	27
Cuidar de quem cuida: bem-estar na universidade: relato de experiência.....	28
Mentes que trabalham, vidas que importam	29
Movimenta aí, UNIFEI! Saúde mental em foco.....	30
Projeto ativamente: promoção da saúde mental e bem-estar entre colaboradores da Universidade Federal de Itajubá (UNIFEI).....	31

6º PERÍODO

Prevenir para viver: promoção da saúde e identificação precoce de fatores de risco cardiometabólicos em colaboradores de uma universidade	33
Promoção da saúde e prevenção de doenças cardiometabólicas em colaboradores da Universidade Federal de Itajubá	34

7º PERÍODO

Conhecer para prevenir: sexo seguro também é autocuidado	36
Escolhas que protegem: relato de experiência	37



1º

Período

Curso de Medicina



Aplicação de projeto de extensão sobre qualidade do sono em universitários: relato de experiência

Filipe Faria¹, Laeny Chaves¹, Maria C. Paula¹, Maria C. Silva¹; Maria L. Silveira¹, Maria T. Ferreira¹, Mariana Silveira¹, Marília Gonçalves¹, Priscila Fonseca¹, Rafaela Paixão¹, Ramon Mendes¹, Sara Di Lorenzo¹, Vanessa Corrêa¹, Clarissa Trzesniak²

¹ Discente, Afya Faculdade de Medicina de Itajubá

² Docente, Afya Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: O sono saudável relaciona-se diretamente com a melhora cognitiva e a redução do estresse emocional. Contudo, estudos evidenciam que a insônia e a privação do sono afetam negativamente o desempenho de universitários, tornando essencial a busca por hábitos benéficos e saúde mental. **Objetivos:** Relatar a aplicação de um projeto de extensão para conscientizar estudantes da Universidade Federal de Itajubá (Unifei) acerca da importância da prática de exercícios físicos para a qualidade do sono. **Métodos:** Houve uma intervenção presencial no campus da Unifei, baseada em orientações diretas aos estudantes em pontos fixos da instituição. Paralelamente, foram adotadas estratégias digitais para coleta de dados, incluindo o uso de panfletos virtuais e um questionário composto por três perguntas, abordando os conteúdos considerados interessantes ou inéditos pelos participantes e possíveis mudanças de hábitos. Como incentivo à participação, realizou-se o sorteio de uma cesta saudável. **Resultados:** Ao todo, foram contabilizadas 213 respostas. Observou-se que 98,6% dos participantes relataram percepção positiva sobre a ação realizada. Os estudantes identificaram temas considerados inéditos ou de maior interesse, especialmente aqueles relacionados à influência da atividade física na qualidade do sono. Além disso, 99,1% dos participantes afirmaram que a atividade os levou a refletir sobre seus hábitos relacionados ao sono e à prática de exercícios físicos. **Conclusão:** O projeto possibilitou abordar com a relação entre o sono e o exercício físico no meio acadêmico. Para os extensionistas, a ação contribuiu para o desenvolvimento de habilidades de comunicação e para a aproximação entre universidade e comunidade.

Palavras-chave: Atividade física; Sono; Universitários.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21459700>



Dormir para aprender: relato de experiência de um projeto de extensão para promoção da saúde do sono entre universitários

Bianca Ferreira dos Santos¹, Bianca Tiengo Brighenti¹, Camilla Mariely Bernardes Pereira¹, Edgar Toledo de Aguiar Neto¹, Gabriela de Lima Garcia¹, Giovanna Zaroni Batista¹, Julia de Oliveira Maciel¹, Julia Lara Ribeiro Garcia¹, Julia Real Garcia Ferrer Carneiro¹, Juliana Emily de Oliveira Rangel¹, Larissa Pereira Lessa¹, Maria Vitória Mazurkiewicz da Cruz¹, Simone Vilela da Silva¹, Ulisses José Brandão Pereira¹, Vitor Guedes Carvalho¹, Vanderlea Gonzaga²

¹ Discente, Faculdade de Medicina de Itajubá

² Docente, Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: O sono é essencial para funções cognitivas e metabólicas. Universitários apresentam maior vulnerabilidade à privação do sono devido à rotina acadêmica, estresse e hábitos inadequados, comprometendo atenção, memória e desempenho acadêmico. O estudo busca analisar os impactos da qualidade do sono em estudantes da UNIFEI e promover conscientização sobre saúde e bem-estar.

Objetivo: Analisar a qualidade do sono dos estudantes da UNIFEI, investigando a relação entre carga acadêmica, uso de tecnologias e hábitos de sono. Avaliar os impactos do sono na saúde física, mental e no rendimento acadêmico, além de identificar possíveis distúrbios do sono e promover a conscientização sobre hábitos saudáveis no ambiente universitário.

Métodos: O trabalho foi realizado em grupo e apresentado à banca. Na atividade prática na UNIFEI, aplicamos um formulário sobre hábitos de sono, realizamos um jogo da memória para relacionar sono e desempenho, explicamos o ciclo do sono e entregamos um folder informativo. Ao final, os participantes receberam chá e bolachas.

Resultados: A pesquisa com 76 estudantes revelou que a maioria dorme poucas horas, concentrando-se entre 4 e 6 horas diárias. Consequentemente, 39,5% sentem um nível médio de sonolência que prejudica sua atenção nas atividades, enquanto mais de 38% admitem uma queda perceptível no rendimento acadêmico e em provas quando dormem mal.

Conclusão: Os dados evidenciam que a privação crônica de sono afeta diretamente o cotidiano dos universitários. A baixa quantidade de horas de descanso gera indisposição matinal e dificuldades de concentração. Portanto, torna-se nítida a necessidade de intervenções que conscientize os estudantes sobre a importância do sono para o desempenho e bem-estar.

Palavras-chave: Educação em saúde; Higiene do sono; Universitários.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21459744>



Noites em claro, mentes em branco: relato de experiência

Cecília Caldas Ramos Rappa Biondi¹, Gabriel Vasconcelos Souza e Silva¹, Helena Fernandes Rodrigues da Cruz¹, Isabela Soares Azevedo¹, Jade Junqueira Lefosse¹, João Pedro Donatone¹, José Pedro Severino Lima¹, Kimberly Kempis Ochín¹, Livia Layla dos Reis¹, Luana Lauer Monti¹, Maria Eduarda Prince Dias¹, Milena Marques Ferreira Lacerda¹, Pedro Augusto Silva Ferreira¹, Vítor Cerutti Almeida Fonseca Pereira¹, Yasmyn Chaib Côrtes Passos¹, Renato Augusto Passos²

¹ Discente, Faculdade de Medicina de Itajubá

² Docente, Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: O Sono é um processo fisiológico essencial para a restauração das funções orgânicas cognitivas e emocionais. Entre universitários, a privação do sono é mais frequente devido à rotina intensa, ao estresse e ao uso excessivo de telas, comprometendo a consolidação da memória, o foco, o raciocínio e a saúde mental. Além disso, a exposição à luz azul durante a noite atrasa a produção de melatonina, prejudicando a qualidade do descanso. **Objetivo:** Conscientizar os estudantes da UNIFEI de Itajubá sobre a importância da qualidade do sono. **Métodos:** Foram aplicados questionários e entrevistas, distribuídos panfletos com orientações sobre higiene do sono, entregues chás de camomila como brindes e montada uma tenda no refeitório para interação com a comunidade acadêmica. **Resultados:** Os estudantes de cursos integrais apresentaram maior comprometimento da saúde do sono. A pesquisa revelou que 73,1% possuem sono de má qualidade, 71,1% dormem menos de 7 horas por noite e 35,9% apresentam sonolência diurna excessiva. Os principais fatores associados foram estresse elevado (2,78 vezes maior chance de sono ruim), uso de telas por mais de 4 horas e consumo noturno de caféina por 61,5% dos alunos. Também foram observados impactos negativos na qualidade de vida, especialmente nos domínios psicológicos (58,7) e meio ambiente (59,1). **Conclusão:** Os resultados evidenciam a necessidade de fortalecer ações de promoção da higiene do sono e da saúde mental, valorizando o descanso como fator essencial para o desempenho acadêmico e o bem-estar dos universitários.

Palavras-chave: Estudantes; Higiene do sono; Privação do sono; Qualidade do sono, Sono.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21459802>



Relato de experiência do projeto de extensão: mais sono, mais vida! Luz, câmera e desliga

Gabriel Vieira Novais¹, José Henrique Gomes Sampaio¹, Julia de Souza Leite¹, Júlia Figueira Serrat de Carvalho¹, Lucas Henrique Silva Junqueira¹, Luiz Gustavo Mendonça Camargo¹, Luiz Roberto Oliveira de Paiva¹, Maria Eduarda Barbedo Giovaneti¹, Maria Luísa Ribeiro e Silva¹, Maria Olívia da Silva Cunha¹, Matheus de Oliveira Alcantara e Silva¹, Pedro Henrique Ferreira Ribeiro de Azevedo Antunes¹, Rafaela Pereira Rosa¹, Giseli Mendes Rennó²

¹ Discente, Afya Faculdade de Medicina de Itajubá

² Docente, Afya Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: A higiene do sono compreende os hábitos adotados antes de dormir que melhoram o ciclo sono-vigília. Essencial à saúde e ao desempenho acadêmico, o sono adequado é frequentemente negligenciado por universitários, cuja rotina intensa induz a comportamentos que comprometem sua duração e qualidade. **Objetivo:** Relatar a experiência da ação de conscientização sobre a importância da higiene do sono realizada na Universidade Federal de Itajubá (UNIFEI). **Métodos:** A atividade foi realizada por alunos do primeiro período da AFYA Faculdade de Medicina de Itajubá e teve como participantes a comunidade universitária. Aplicou-se um questionário baseado na escala Sleep Hygiene Index (SHI), composta por 13 itens que avaliam comportamentos de higiene do sono. Após o preenchimento, foram fornecidas orientações sobre os hábitos. Também foi aplicado um questionário de feedback para avaliação da intervenção. As ações ocorreram em dois períodos de cinco horas, totalizando dez horas. **Resultados:** O teste de higiene do sono obteve 184 respostas, com média de 34,77 pontos, indicando higiene do sono média, porém com score limítrofe, próximo ao ponto de corte para higiene do sono inadequada. No questionário de feedback, com 137 respostas, observou-se predomínio do sexo masculino (59,9%). Além disso, 89,7% avaliaram positivamente o impacto da intervenção e 74,5% relataram intenção de modificar seus hábitos de higiene do sono. Os participantes demonstraram interesse e engajamento durante as orientações oferecidas. **Conclusão:** A intervenção mostrou-se eficaz na conscientização sobre a importância do sono. A ação evidenciou o potencial das estratégias educativas para estimular mudanças comportamentais e também contribuiu para a formação dos estudantes envolvidos, fortalecendo habilidades de comunicação, promoção e educação em saúde.

Palavras-chave: Comunidade universitária; Educação em saúde; Higiene do sono

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21459854>



Repousar para avançar: ações de extensão sobre higiene do sono

Alexandra Baroni Niemeyer¹, Andressa da Silva Ferreira¹, Caio Alkmin Sales¹, Carlos Eduardo da Silva Brito¹, Clara Ribeiro Nascimento¹, Giulia Lyra Santos¹, Guilherme Dantas Guimarães Rosa¹, Isabela Coelho Braga Abdul Wahed¹, Laura Michelli Machado Santos¹, Letícia Aparecida Vieira Martins¹, Livia Santos Garcia¹, Maria Clara Balduino¹, Paula Vitória Santana¹, Pedro Carvalho Krempser¹, Sara Corrêa Dias Braga¹, Yasmym Malaquias do Prado¹, Renata Matias²

¹ Discente, Faculdade de Medicina de Itajubá

² Docente, Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: O sono é um processo biológico essencial para a manutenção da saúde física, mental e do desempenho acadêmico. Entre estudantes universitários, fatores como estresse, demandas acadêmicas, uso excessivo de tecnologias e hábitos inadequados podem comprometer a qualidade do sono, impactando negativamente a saúde e o rendimento escolar. **Objetivo:** Elucidar a importância da higiene do sono para estudantes da Universidade Federal de Itajubá (UNIFEI), explicando a influência de hábitos e fatores externos na qualidade do sono e apresentando estratégias para sua melhoria. **Métodos:** Foi realizada uma ação educativa presencial em frente ao prédio da Administração Central da UNIFEI, utilizando abordagem dialogada, distribuição de folders informativos, brindes educativos e aplicação de questionário sobre hábitos de sono por meio de formulário online e impresso. **Resultados:** Foram obtidas 367 respostas, evidenciando elevada prevalência de sonolência diurna (84%), uso de celular antes de dormir (91%), consumo de estimulantes (67%) e redução do tempo de sono. Além disso, 89% dos participantes relataram já ter deixado de realizar atividades importantes devido ao cansaço. A ação foi bem avaliada pelos participantes quanto à organização, profissionalismo e relevância do tema abordado. **Conclusão:** A atividade permitiu identificar hábitos prejudiciais relacionados ao sono e promoveu conscientização sobre a importância da higiene do sono para a saúde, qualidade de vida e desempenho acadêmico. A intervenção demonstrou potencial para incentivar mudanças comportamentais e fortalecer ações de educação em saúde no ambiente universitário.

Palavras-chave: Educação em saúde; Estudantes universitários; Higiene do sono; Promoção da saúde; Sono.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21459952>

2º

Período

Curso de Medicina



Conscientização e prevenção sobre a dengue

Ana Esther de Paula¹, Camila Martins¹, Eduardo Pereira¹, Gabriel Silva¹, Gabriel Zarotti¹, Isabella Cesar¹, Julia Paradelo¹, Laeny Chaves¹, Mell Forsan¹, Thaianne Knabe¹, Vanessa Pereira¹, Wanderley Paixão¹, Yasmim Santos¹, Renata Miranda²

¹ Discente, Faculdade de Medicina de Itajubá

² Docente, Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: A dengue constitui um crítico desafio de saúde pública no Brasil devido à alta transmissibilidade, à sazonalidade e ao potencial de sobrecarga das redes assistenciais. Embora a população apresente conhecimento geral sobre a doença, ainda existem lacunas relacionadas à adoção de medidas preventivas e à identificação de sinais de agravamento. Nesse contexto, ações educativas e participativas no ambiente universitário podem contribuir para ampliar a conscientização e estimular atitudes de corresponsabilização no controle do vetor *Aedes aegypti*. **Objetivo:** Promover a educação em saúde sobre a prevenção da dengue junto à comunidade acadêmica da Universidade Federal de Itajubá (UNIFEI), a fim de identificar o conhecimento prévio, o histórico da doença, bem como estimular atitudes preventivas. **Métodos:** Projeto de extensão universitária realizado em maio de 2026, estruturado em três estações estratégicas no campus. Utilizou-se questionário sociodemográfico, pré-teste, discussão interativa baseada em caso clínico hipotético de dengue clássica e pós-teste para verificação do aprendizado e satisfação. **Resultados:** Participaram 223 indivíduos (média de 23 anos). A comparação demonstrou melhora global do conhecimento: os acertos sobre sorotipos subiram de 65,5% para 94,2%; formas graves foram de 76,7% para 88,9%; e medidas preventivas alcançaram 97,1%. A identificação de sinais de agravamento teve crescimento discreto (54,3% para 59,4%). Registrou-se elevada satisfação com a clareza e metodologia da ação. **Conclusão:** A intervenção demonstrou eficácia na ampliação do conhecimento em saúde por meio de metodologias participativas. Embora os sinais de alarme clínicos exijam reforço contínuo, a extensão universitária cumpriu seu papel transformador, mitigando a lacuna entre teoria e prática e capacitando os estudantes como agentes ativos no controle epidemiológico local.

Palavras-chave: Dengue, Educação em saúde, Extensão universitária.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21460031>



Relato de experiência do projeto de extensão: operação república zero dengue

Ana Julia Veiga¹, Bianca Mendes¹, Davi Silva¹, Fernando Barros¹, Gabriel Santana¹, Gabriela Belchior¹, João Paulo Pedroso¹, Joseane Rezende¹, Luiza Carla Renó¹, Pedro Luiz Borbas¹, Yeda Gonçalves¹, Gisele Rennó²

¹ Discente, Faculdade de Medicina de Itajubá

² Docente, Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: A dengue é uma importante arbovirose transmitida pelo *Aedes aegypti*, cuja proliferação é favorecida por recipientes com água parada em ambientes domiciliares. Repúblicas estudantis apresentam maior vulnerabilidade devido à moradia coletiva, tornando essenciais ações de prevenção, eliminação de criadouros e educação em saúde para reconhecimento precoce dos sintomas e prevenção da automedicação.

Objetivo: Relatar a experiência de uma intervenção extensionista de prevenção da dengue em repúblicas de estudantes universitários, envolvendo vigilância ambiental, educação em saúde e sensibilização dos moradores para o controle do vetor.

Metodologia: Relato de experiência desenvolvido por acadêmicos do segundo período da Faculdade de Medicina de Itajubá (FMIT), em parceria com agentes de combate às endemias. Foram realizadas visitas a repúblicas estudantis da Universidade Federal de Itajubá (UNIFEI) para inspeção e eliminação de possíveis criadouros do *Aedes aegypti*. Também foram distribuídos materiais educativos e aplicados formulários de feedback.

Resultados: Foram visitadas 42 repúblicas estudantis, durante as inspeções, foram identificados e eliminados potenciais criadouros, com aplicação de larvicida em locais de risco. As atividades educativas ampliaram o conhecimento dos participantes sobre prevenção, vacinação e reconhecimento dos sintomas, incentivando a adoção de medidas preventivas no ambiente domiciliar. E a ação recebeu avaliação positiva de 88,9% dos participantes. **Considerações finais:** A ação fortaleceu a integração entre universidade e vigilância em saúde, contribuindo para o controle do vetor, a conscientização dos estudantes e a promoção da saúde. A experiência reforça o papel da extensão universitária na prevenção da dengue e no fortalecimento das ações de saúde pública.

Palavras-chave: *Aedes aegypti*; Dengue; Educação em saúde; Extensão universitária; Prevenção.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21460087>



STOPICADA: mapeamento participativo e educação em saúde para o combate à dengue no ambiente universitário: relato de experiência de um projeto de extensão

Ana Andrade¹, Ana Sandy¹, Beatriz Ribeiro¹, Gustavo Chen¹, Leticia Santos¹, Lucas Campos¹, Luiza Aguiar¹, Millena Santos¹, Naiane Neves¹, Patrick Bueno¹, Thiago Brito¹, Vitoria Luz¹, Vanderléa Gonzaga²

¹ Discente, Faculdade de Medicina de Itajubá

² Docente, Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: A dengue representa um importante problema de saúde pública no Brasil. Diante do aumento dos casos, a educação em saúde e a participação da comunidade são fundamentais para a prevenção e o controle do *Aedes aegypti*. **Objetivo:** Identificar áreas potencialmente favoráveis à proliferação do *Aedes aegypti* por meio de mapeamento participativo e promover a conscientização da comunidade universitária sobre a prevenção da dengue. **Metodologia:** Projeto de extensão realizado na UNIFEI, envolvendo o mapeamento participativo de possíveis áreas de risco, ações educativas presenciais e aplicação de questionário digital via *QR Code* para avaliação do conhecimento dos participantes sobre a dengue e medidas preventivas. **Resultados:** A intervenção envolveu 98 participantes que responderam aos questionários. O mapeamento permitiu identificar áreas consideradas críticas pela comunidade universitária. Os dados evidenciaram um bom conhecimento geral sobre a doença, embora tenham sido identificadas lacunas teóricas relacionadas especificamente aos criadouros do mosquito e ao seu ciclo biológico. **Conclusão:** A intervenção contribuiu para o fortalecimento da educação em saúde e para a sensibilização da comunidade universitária quanto a prevenção da dengue. Além disso, proporcionou aos estudantes uma experiência prática valiosa de vigilância em saúde, engajamento e participação comunitária na promoção de saúde pública.

Palavras-chave: *Aedes aegypti*; Controle de vetores; Dengue, Educação em saúde.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21460150>



Período

Curso de Medicina



Ação extensionista para rastreamento da hipertensão arterial em universitários

Alexandre Rodrigues Pereira¹, Carlos Eduardo Martins Pereira¹, Caroline Rosa Minchetti¹, Eduardo Bandoni Tiso Paiva de Miranda¹, Felipe Mariano Silva¹, Henry Mota Furquim Ferreira¹, Julia Lima Paradelo¹, Laeny da Silva Chaves¹, Laura Costa Resende¹, Laura Pedroso Silva¹, Livia Fernandes Lopes¹, Luiza Passos Pereira¹, Maria Gabriela Carvalho Ribeiro Garcia¹, Marina Oliveira Naves¹, Pietra Totti Lima¹, Laiz Furlan Balioni²

¹ Discente, Faculdade de Medicina de Itajubá

² Docente, Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença crônica multifatorial caracterizada pela elevação persistente da pressão arterial, com alta prevalência no Brasil e importante impacto cardiovascular. Associada a fatores como sedentarismo, obesidade e hábitos inadequados, ela pode causar lesões em órgãos-alvo e complicações graves. Assim, ações de rastreamento são essenciais para identificar alterações precocemente e ampliar o acompanhamento em saúde. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma ação educativa que busca avaliar fatores de risco e promover a conscientização sobre a HAS entre universitários e colaboradores da Universidade Federal de Itajubá (UNIFEI). **Métodos:** Estudo observacional transversal, de caráter educativo, executado durante duas ações extensionistas. Foram realizadas aferição da pressão arterial, coleta de medidas antropométricas e orientações sobre fatores de risco cardiovasculares e prevenção da HAS. **Resultados:** Foram avaliados 126 participantes, predominantemente do sexo masculino (64,3%), com idade entre 18 e 21 anos. Apenas 2,4% apresentavam diagnóstico prévio de HAS, enquanto 36,5% relataram histórico familiar da doença. Entre os fatores de risco identificados, destacaram-se sono inadequado (49,2%), consumo de álcool (81,7%), tabagismo (27,8%) e sedentarismo (14,3%). Quanto aos níveis pressóricos, 45,2% apresentaram valores normais (até 120/80 mmHg), 38,1% níveis elevados (até 139/89 mmHg) e 16,7% alterações mais expressivas ($\geq 140/90$ mmHg), evidenciando a importância do rastreamento precoce no ambiente universitário. **Conclusão:** As ações extensionistas contribuíram para a promoção da saúde cardiovascular, identificação de indivíduos em risco, estímulo ao autocuidado e prevenção da HAS, além de fortalecer a integração entre ensino, extensão e comunidade acadêmica.

Palavras-Chave: Atenção Primária a Saúde, Educação em saúde, Hipertensão arterial sistêmica, Rastreamento.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21460239>



Projeto de extensão café sem pressão: um relato de experiência

Ayslla Valentina Ghattas Bou Karim Lopes¹, Beatriz Hartilek Rodrigues¹, Bianca Bittencourt Zilocchi Rocha¹, Fabiana Gomes Sato¹, Hevelyn Marta Alvarenga¹, Jade Moreira Conde¹, João Victor Araújo da Silva¹, Luana Melo Teixeira¹, Maria Alice Reis Silva Claudino¹, Maria Eduarda Cunha Ambar¹, Maria Erminia Chiaradia Navarro Mano¹, Matheus Henrique Souza da Silva¹, Pietra Vidal Mendonça¹, Sara Beatriz Teixeira Freire¹, Victoria Luana Nogueira Santos¹, Giseli Mendes Rennó²

¹ Discente, Afya Faculdade de Medicina de Itajubá

² Docente, Afya Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença crônica de elevada prevalência e importante fator de risco para doenças cardiovasculares, cuja ocorrência está relacionada a hábitos de vida inadequados cada vez mais frequentes entre jovens universitários. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma ação educativa em saúde voltada à conscientização sobre fatores de risco para HAS e ao rastreamento precoce dessa condição em estudantes da Universidade Federal de Itajubá (UNIFEI). **Métodos:** Trata-se de uma ação extensionista realizada na Universidade Federal de Itajubá (UNIFEI). Os participantes responderam a um questionário sobre características sociodemográficas e fatores de risco para hipertensão arterial. Posteriormente, foram realizadas aferição da pressão arterial e avaliação antropométrica (peso, altura, IMC e circunferência da cintura). Ao final, foram oferecidas orientações educativas e um café coletivo, promovendo integração, troca de experiências e conscientização sobre hábitos saudáveis. **Resultados:** Participaram 218 indivíduos, com predominância do sexo masculino (63,8%). Observou-se histórico familiar de HAS em 34,9% dos participantes, IMC alterado em 40,9% e circunferência da cintura elevada em parte da amostra. Na avaliação pressórica, 50,9% encontravam-se em pré-hipertensão, 15,5% em hipertensão estágio 1 e 1,7% em hipertensão estágio 2. Além disso, 95% dos participantes relataram que a ação contribuiu para ampliar seus conhecimentos sobre fatores de risco e prevenção da HAS. **Conclusão:** A ação evidenciou a presença de fatores de risco cardiovasculares e alterações pressóricas entre universitários, reforçando a importância de estratégias de rastreamento e educação em saúde no ambiente acadêmico para promoção da saúde e prevenção de doenças cardiovasculares.

Palavras-chave: Estudantes universitários; Educação em saúde; Hipertensão; Prevenção primária.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21460300>



Rastreamento da hipertensão arterial sistêmica em estudantes universitários

Ana Luísa Machado Fernandes¹, Ana Luiza de Miranda Cedano¹, Beatriz Silveira Botelho¹, Camilla Beatriz Carvalho Freitas¹, Danielle de Assis Bento¹, Laura Guimarães Arruda¹, Livya Lopes Leite Ferreira¹, Luiz Antônio Braga Carvalho¹, Maria Clara Caliarí Paes¹, Marianna Lotti Mohallem Faria¹, Milena Silva Veríssimo¹, Pedro Luca Dias Salomon¹, Rafael José Feichas¹, Ronan Ravy Barreto Amaro da Silva¹, Luciano Magalhães Vitorino²

¹ Discente, Faculdade de Medicina de Itajubá

² Docente, Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) constitui importante problema de saúde pública, sendo frequentemente assintomática e associada ao aumento do risco cardiovascular. **Objetivo:** Identificar estudantes com possíveis alterações pressóricas e promover conscientização sobre fatores de risco cardiovasculares e prevenção da HAS. **Métodos:** Estudo descritivo, quantitativo, desenvolvido em ação extensionista na Universidade Federal de Itajubá (UNIFEI), com aplicação de questionários, aferição da pressão arterial, avaliação antropométrica e investigação de hábitos de vida. **Resultados:** Foram identificados estudantes com níveis pressóricos elevados e fatores de risco associados, além da ampliação do conhecimento sobre prevenção cardiovascular, hábitos saudáveis e monitoramento da pressão arterial, com encaminhamento dos casos suspeitos. **Conclusão:** A atividade fortaleceu a promoção da saúde cardiovascular, o diagnóstico precoce da hipertensão e a integração entre ensino, pesquisa e extensão.

Palavras-chave: Estudantes; Hipertensão; Pressão arterial; Promoção da saúde; Rastreamento.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21460346>



Relato de experiência do projeto de extensão: mais vida, menos pressão

Felipe Totti Pereira¹, Hellen Toledo Veiga¹, Isabela Pereira Mascarenhas¹, João Pedro Martins Rigoni¹, João Pedro Vieira¹, Luisa Bueno Fiorini¹, Marina Lefol Nani Carvalho¹, Pedro Carvalho Beteloni¹, Rafael Ferreira de Carvalho¹, Rafael Ricardo Figueiredo¹, Rodrigo Bolzan Vianna¹, Sofia Ribas Vieira Esper¹, Sophia Salomon de Moraes Caetano¹, Vinicius Baracho Vianna de Castro Silveira¹, Yasmin Maria Santos Holanda e Silva¹, Vanderleia Aparecida Silva Gonzaga²

¹ Discente, Afya Faculdade de Medicina de Itajubá

² Docente, Afya Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença crônica caracterizada pelo aumento persistente da pressão arterial e representa um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, como acidente vascular cerebral (AVC), infarto agudo do miocárdio, insuficiência cardíaca e doença renal. Afeta cerca de 1,3 bilhão de pessoas no mundo e está associada a fatores genéticos, ambientais e comportamentais, como sedentarismo, obesidade, tabagismo, consumo excessivo de álcool e alimentação inadequada. Entre universitários, hábitos comuns da rotina acadêmica, como estresse, consumo de ultraprocessados e energéticos, falta de atividade física e sono inadequado, podem aumentar o risco de desenvolver hipertensão. Por isso, a prevenção, o rastreamento precoce e a educação em saúde são fundamentais para reduzir complicações futuras. **Objetivo:** Relatar a experiência de um projeto de extensão voltado à prevenção e rastreamento da hipertensão arterial, bem como à identificação de fatores de risco para seu desenvolvimento na comunidade universitária da Universidade Federal de Itajubá. **Métodos:** Foi realizada uma ação extensionista nos dias sete e quatorze de maio na Universidade Federal de Itajubá, composta pela aplicação de questionários sobre hábitos de vida, atividades educativas acerca da hipertensão arterial sistêmica, aferição da pressão arterial e avaliação antropométrica dos participantes. Os dados coletados foram posteriormente analisados. **Resultados:** A avaliação da pressão arterial evidenciou que 64,0% dos participantes apresentaram níveis pressóricos dentro da normalidade, enquanto 23,0% foram classificados como pré-hipertensos e 13,0% apresentaram quadros de hipertensão arterial. Entre os indivíduos hipertensos, 7,6% encontravam-se no estágio 1, 3,4% no estágio 2 e 1,7% no estágio 3, indicando que 36,0% dos universitários apresentavam níveis pressóricos acima do ideal durante a ação. Em relação às medidas antropométricas, 57,0% dos estudantes apresentaram índice de massa corporal (IMC) dentro da faixa de normalidade, enquanto 28,0% apresentaram sobrepeso e 15,0% obesidade, totalizando 43,0% com excesso de peso. A avaliação da circunferência abdominal demonstrou que 52,0% possuíam valores normais, ao passo que 26,0% apresentaram risco elevado e 22,0% risco muito elevado para complicações cardiometabólicas, resultando em 48,0% da amostra com acúmulo excessivo de gordura abdominal. Quanto aos hábitos de vida, apenas 50,8% dos participantes atingiram a recomendação mínima de 150 minutos semanais de atividade física, enquanto 49,2% eram insuficientemente ativos ou sedentários. O tabagismo foi identificado em 26,3% dos estudantes, sendo 19,5% usuários ocasionais e 6,8% usuários diários. Em relação ao consumo de álcool, 49,8% relataram ingerir bebidas alcoólicas pelo menos de duas a quatro vezes ao mês, incluindo 20,1% que consumiam álcool duas ou mais vezes por semana. Além disso, 50,8% dos universitários referiram dormir apenas entre quatro e seis horas por noite, percentual superior ao daqueles que atingiram a recomendação de sete a nove horas de sono (45,8%). **Conclusão:** O projeto permitiu identificar elevada frequência de fatores de risco cardiovasculares modificáveis na comunidade universitária da Universidade Federal de Itajubá, incluindo alterações nos níveis pressóricos, excesso de peso, acúmulo de gordura visceral, sedentarismo, privação de sono, tabagismo e consumo de álcool. Esses achados evidenciam que, mesmo em uma população jovem, há importante vulnerabilidade ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, reforçando a necessidade de estratégias de rastreamento e promoção da saúde no ambiente universitário. Além de favorecer a conscientização dos participantes sobre hábitos de vida saudáveis e prevenção da hipertensão arterial, a ação extensionista contribuiu para a formação acadêmica dos estudantes envolvidos, fortalecendo a integração entre ensino, pesquisa e extensão e fornecendo subsídios para futuras intervenções voltadas à promoção da saúde na comunidade universitária.

Palavras-chave: Educação em saúde; Estudante universitário; Hipertensão arterial; Promoção da saúde.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21460380>



Setpoint ΔPA: rastreamento da pressão arterial em universitários

Ana Elisa Montevechio de Paiva Moreira¹, Arthur de Souza Azevedo¹, Brenda Catarina Passos e Silva¹, Cauã Cury Rennó¹, Eduardo Fernandes dos Santos¹, Evaldo de Souza Oliveira¹, Kamili de Faria Monteiro¹, Maiúme Roana Ferreira de Carvalho¹, Manoel Almeida Ribeiro¹, Maria Luisa Borges¹, Michel Souza Reis Silva¹, Murilo Bressan Pizarro¹, Pedro Augusto Zaroni Batista¹, Pedro Henrique Siqueira¹, Luciano Magalhães Vitorino²

¹ Discente, Faculdade de Medicina de Itajubá

² Docente, Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: A hipertensão arterial é um importante problema de saúde pública caracterizada com elevação persistente da pressão arterial, de caráter crônico com etiologia multifatorial, resultante da interação entre fatores genéticos, ambientais e comportamentais. Apesar da hipertensão arterial ser mais incidente nas faixas etárias elevadas, entretanto devido mudanças no estilo de vida dos jovens, especialmente universitários, vêm os expondo a comportamentos de risco para o desenvolvimento da doença. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma ação extensionista voltada ao rastreamento de alterações da hipertensão arterial e fatores de risco cardiovascular, associada à educação em saúde entre universitários. **Metodologia:** Relato de experiência, de abordagem descritiva, referente à ação extensionista “Setpoint ΔPA”, realizada na Universidade Federal de Itajubá por acadêmicos de Medicina, com 147 indivíduos. As atividades foram desenvolvidas em estações sequenciais, incluindo abordagem educativa, coleta de dados e orientações em saúde. Foram obtidas informações sociodemográficas, hábitos de vida, pressão arterial e medidas antropométricas. **Resultados:** Participaram da ação 147 participantes, sendo 115(78%) do gênero masculino e 32(22%) feminino. A história familiar para doença cardiovascular foi relatada por 65(45%). Quanto ao tabagismo, 136(93%) afirmaram nunca fumar e apenas 5% usam diariamente, 44(30%) relatam fazer uso mensal de álcool e 23% eram sedentários, 38(26%) apresentavam sobrepeso, 12(8%) obesidade, 7% dos homens e 9% das mulheres estão com circunferência abdominal alterada e 87(59%) possuem valores pressóricos compatíveis com pré-hipertensão e 16(11%) em hipertensão estágio 1. **Conclusão:** O projeto evidenciou fatores de risco cardiovasculares entre universitários, reforçando a importância do rastreamento precoce e da educação em saúde no ambiente acadêmico. A metodologia em estações mostrou-se eficaz ao integrar avaliação clínica, conscientização e formação prática.

Palavras-chave: Educação em Saúde; Estudantes; Fatores de Risco Cardiovascular; Hipertensão Arterial.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21460475>



Período

Curso de Medicina



Prevenir para florescer: conscientização sobre câncer de mama e colo de útero no ambiente universitário

Alaíne Rodrigues Tavares Ferreira¹, Aline Maria da Silva Costa Barbosa¹, Amanda Laveli Cunha¹, Barbara Cristina Pedroso Pinheiro¹, Bárbara Vitória do Couto Souza¹, Danielly Liz Bastos Pinto¹, Emilly Cherry Marcolino de Souza¹, Franscisco Januncio Neto¹, Gustavo Costa Trindade¹, Gustavo Mendes Rodrigues¹, Jhoanna Leite Mendes¹, Júlia Tenório Moura¹, Luiz Otávio Chibeni Rios¹, Marcella de Oliveira Mata Alves¹, Maria Eduarda Tavares Moraes Santos¹, Vinicius Rodrigues Souza Mota¹, Rogério Donizeti Reis²

¹ Discente, Faculdade de Medicina de Itajubá

² Docente, Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: As neoplasias de colo do útero e de mama configuram-se entre os cânceres mais prevalentes que acometem a população feminina no mundo e estudos recentes demonstram um aumento desses casos em mulheres jovens, evidenciando a necessidade de ampliar as estratégias de prevenção. **Objetivo:** Promover a conscientização sobre a prevenção e o diagnóstico precoce do câncer de mama e do colo do útero entre a comunidade universitária. **Metodologia:** A ação foi realizada na Universidade Federal de Itajubá em dois momentos: a divulgação e a exposição de informações e orientações acerca do câncer de mama, de colo do útero, saúde mental da mulher e gestação, sob supervisão de um docente da Afya Itajubá e em conformidade com princípios éticos. Ao final, aplicou-se um questionário de feedback e realizou-se o sorteio de brindes entre os ouvintes. **Resultados:** A intervenção conseguiu alcançar 54 pessoas, dos que preencheram o questionário 27,1% eram homens e 72,9% mulheres, evidenciando um interesse do público masculino pela temática. **Considerações finais:** O projeto foi eficaz ao ampliar o conhecimento da comunidade sobre a saúde da mulher, enfatizando tópicos importantes desse tema. Ademais, a ação contribuiu para a formação acadêmica dos estudantes de medicina, integrando ensino, pesquisa e extensão.

Palavras-chave: Conscientização; Diagnóstico precoce; Saúde da mulher

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21460520>



Ser mulher, viver saúde

Amanda Bárbara Rafaeli Silva¹, Ana Luiza Massulo Barbosa¹, Anna Bárbara Braga Ramos Pereira¹, Arianna Staiano¹, Christian Monteiro Larsen¹, Eduarda Tavares da Silva¹, Fabiana Ribeiro Luz¹, Gabriel Carvalho Junho¹, Gabriel Matias Ferraz Santos¹, Gécia Kelly Alves Pacheco¹, Jairo Rezende Elizei¹, João Ricardo Cristiano da Silva¹, Laeny da Silva Chaves¹, Luana Vita de Oliveira¹, Maria Júlia Teles Junqueira¹, Stefani Morais¹, Thiago Silvestre Silva¹, Lúdia Chiaradia²

¹ Discente, Afya Faculdade de Medicina de Itajubá

² Docente, Afya Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: O câncer de mama e o câncer do colo do útero, frequentemente associado à infecção pelo HPV, constituem importantes problemas de saúde pública. Além disso, a saúde mental e o acompanhamento pré-natal são fundamentais para a promoção da saúde da mulher, reforçando a importância de ações de educação em saúde. **Objetivo:** Promover a conscientização sobre a saúde da mulher por meio de atividades educativas voltadas à prevenção, ao diagnóstico precoce e ao autocuidado. **Metodologia:** Foi realizada uma ação educativa na Universidade Federal de Itajubá (UNIFEI), composta por quatro bancadas temáticas sobre câncer de mama, HPV e câncer de colo do útero, gestação e saúde mental, com duração média de cinco minutos cada. Utilizaram-se peças anatômicas, uma breve explicação sobre os assuntos e *quiz* pelo aplicativo *Kahoot!*, além de um questionário de *feedback* após as atividades para avaliação do conhecimento. **Resultados:** Participaram 40 estudantes, sendo 70% mulheres e 30% homens. Entre as mulheres, 53,5% realizaram exame de Papanicolau e apenas 17,85% fizeram mamografia. Sobre a vacinação, 42,5% dos participantes relataram estar vacinados contra o HPV. Observou-se relato de ansiedade em 85% dos participantes, sendo que parte deles relatou possuir rede de apoio e acompanhamento psicológico. O projeto foi considerado útil por 100% dos participantes, que relataram aumento do conhecimento após a ação. **Considerações finais:** A atividade demonstrou impacto positivo na educação em saúde, ampliando a conscientização sobre prevenção, autocuidado e diagnóstico precoce.

Palavras-chave: Câncer de mama, HPV, Prevenção educação em saúde, Saúde da mulher.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21460580>



Período

Curso de Medicina



Caminhos do bem-estar universitário: relato de experiência de uma intervenção para promoção da saúde mental na comunidade acadêmica

Alicia Cosendey Barbosa¹, João Leonardo Rodrigues Presoto Soares dos Santos¹, João Pedro Alves Consoli¹, João Pedro Miyake¹, João Rafael Rocha Ferreira¹, João Victor Souza Caproni¹, Kátia Aparecida Ferreira¹, Lívia Vilela Barbosa¹, Maria Clara Costa Pereira¹, Maria Gabrielle Góes de Souza¹, Matheus da Cunha Castro¹, Talyson Jardim Muniz¹, Vivian dos Santos Carvalho¹, Vitória Celestino dos Santos¹, Laiz Furlan Balioni²

¹ Discente, Faculdade de Medicina de Itajubá

² Docente, Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: A saúde mental no ambiente universitário tem ganho destaque devido ao aumento de estresse, ansiedade e sobrecarga emocional, assim, ações de promoção da saúde mental e acolhimento contribuem para um ambiente mais saudável. **Objetivo:** Relatar a experiência de um projeto de extensão voltado à promoção da saúde mental e do bem-estar entre estudantes e trabalhadores em uma Universidade Federal. **Metodologia:** Foram realizadas cinco oficinas temáticas (xadrez, crochê, vôlei, caminhada e meditação), direcionadas à comunidade universitária, durante as quais, aplicou-se um questionário contendo informações sobre qualidade do sono, prática de atividade física e avaliação dos níveis de ansiedade por meio da escala *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7). **Resultados:** Foram avaliados 136 participantes, sendo 72 estudantes (53%), 39 trabalhadores (29%) e 25 participantes sem vínculo declarado (18%), dos quais 23 trabalhadores apresentaram ansiedade moderada ou grave e 18 estudantes ansiedade grave. Entre os estudantes predominaram sintomas leves e moderados. Sobre casos de ansiedade grave, 18 foram identificados. Quanto à qualidade do sono, 62% relataram sono bom ou muito bom, enquanto entre os trabalhadores houve distribuição semelhante entre percepções positivas e negativas. A prática regular de atividade física mostrou-se mais frequente entre os estudantes. **Considerações finais:** O projeto proporcionou espaços de acolhimento, integração social e incentivo ao autocuidado, evidenciando a relevância de ações extensionistas na promoção da saúde mental e da qualidade de vida no ambiente universitário.

Palavras-chave: Bem-estar psicológico; Promoção da saúde; Saúde do estudante; Saúde ocupacional.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21460630>



Cuidar da mente: saúde mental e qualidade de vida

Aylla Melyssa Cizoski Aquino Jardim¹, Beatriz Ferreira de Souza Passarelli¹, Eduardo Schmidt Silva¹, Felipe Machado da Silva¹, Gabriela Consentino Vieira do Nascimento¹, Gustavo Thomaz Abreu Silva¹, Lucas de Paiva Gomes¹, Luigi Parreira Candiottto¹, Maria Luísa Resende e Silva Chiquino¹, Mariana Mattos Borges¹, Matheus Baakilini Negreiros Velloso¹, Nathália Augusto de Miranda¹, Paola Maciel Piva¹, Rogério Donizeti Reis²

¹ Discente, Faculdade de Medicina de Itajubá

² Docente, Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: O aumento dos transtornos mentais no trabalho, associado ao estresse ocupacional, representa um desafio relevante para a saúde pública. **Objetivo:** Avaliar sintomas de ansiedade, a influência da carga laboral na saúde mental e a percepção de qualidade de vida em trabalhadores da Universidade Federal de Itajubá (UNIFEI). **Metodologia:** Intervenção educativa com aplicação da escala GAD-7, questionário sobre sono e carga laboral, além de orientações sobre saúde mental e autocuidado. **Resultados:** Participaram 57 trabalhadores. Quanto ao sono, 59,6% avaliaram-no como "bom", porém 33,4% relataram qualidade "ruim" ou "muito ruim", sinalizando prejuízos ao bem-estar físico e emocional de parcela relevante. Em relação à atividade física, 26,3% praticavam de uma a três vezes por semana, indicando adesão moderada e espaço para estímulo a hábitos mais regulares. Quanto à ansiedade, 75,4% dos participantes apresentaram algum grau de sintomatologia pela escala GAD-7, evidenciando expressivo impacto das condições laborais sobre a saúde mental. **Considerações finais:** O projeto contribuiu para a promoção da saúde mental e o incentivo a estratégias de autocuidado no ambiente de trabalho.

Palavras-chave: Ansiedade; Qualidade de vida; Saúde mental; Sono; Trabalhadores.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21460672>



Cuidar de quem cuida: bem-estar na universidade: relato de experiência

Ana Vitória Pena Cruz¹, Enzo Fonseca Chaves de Oliveira¹, Gustavo Marzagão Silva de Paiva¹, Henrique Guimarães Pedrosa¹, João Antônio Salomão Gonçalves¹, Livia Mohallem Alves¹, Marcelo Corrêa Rennó Carvalho¹, Maria Fernanda Chiaradia Muniz¹, Maria Fernanda da Silva Ferreira¹, Maria Júlia França Goulart¹, Maria Luiza Ferreira Silva¹, Maria Rita Renó Gonzaga¹, Sabrina Pena Pelucio¹, Andressa Silva Sousa²

¹ Discente, Faculdade de Medicina de Itajubá

² Docente, Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: O estresse ocupacional é um importante fator de risco para o comprometimento da saúde mental e da qualidade de vida dos trabalhadores, especialmente em ambientes universitários, nos quais colaboradores técnico-administrativos estão frequentemente expostos a elevadas demandas laborais. **Objetivo:** Relatar a experiência do projeto de extensão “Cuidar de quem cuida: bem-estar na universidade”, voltado à promoção da saúde mental e ao incentivo de práticas de autocuidado entre colaboradores técnico-administrativos e estudantes da Universidade Federal de Itajubá (UNIFEI). **Métodos:** Estudo de intervenção com abordagem educativa realizado na Universidade Federal de Itajubá. Foram desenvolvidas ações de educação em saúde envolvendo orientações sobre manejo do estresse, qualidade do sono, hábitos saudáveis e saúde mental. Os participantes responderam a um questionário contendo perguntas relacionadas à ansiedade, qualidade do sono e prática de atividade física. Também foram realizadas demonstrações práticas de técnicas de respiração, alongamento, relaxamento e meditação. **Resultados:** Participaram da ação 103 colaboradores, sendo 68,9% do sexo feminino e predominância da faixa etária entre 20 e 24 anos. Observou-se elevada frequência de indicadores relacionados ao sofrimento psíquico e à qualidade inadequada do sono: 65% relataram sintomas frequentes de nervosismo, ansiedade ou irritabilidade; 79,6% classificaram a qualidade do sono como ruim ou muito ruim; e 61,2% referiram prejuízo frequente das atividades devido ao sono inadequado. As atividades educativas e práticas contribuíram para ampliar a conscientização sobre saúde mental e autocuidado. **Conclusão:** A intervenção evidenciou a relevância da promoção da saúde mental no ambiente universitário, especialmente entre colaboradores expostos a fatores de estresse ocupacional. A associação entre educação em saúde, práticas de relaxamento e incentivo ao autocuidado mostrou-se uma estratégia viável para promover bem-estar, qualidade de vida e fortalecimento de ambientes de trabalho mais saudáveis.

Palavras-chave: Autocuidado, Estresse ocupacional, Promoção da saúde, Qualidade de vida, Saúde mental.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21460706>



Mentes que trabalham, vidas que importam

Bruna Silva Pereira¹, Gabriel Fonseca da Silva¹, Helena Junqueira Correa Costa¹, Heloísa Rodrigues Ferreira¹, Isabelle Maciel Franco¹, Júlia Moreira Braga¹, Késsya Angélica Pereira¹, Lais Vilela Nagel¹, Luana Cochlar Bento Bastos¹, Maria Julia Lemes de Oliveira¹, Matheus Marino Faustino¹, Paula Pereira Marques Toledo¹, Tatiana Oliveira da Silva¹, Rogério Donizete Reis²

¹ Discente, Faculdade de Medicina de Itajubá

² Docente, Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: O envelhecimento populacional e as mudanças nas dinâmicas sociais têm contribuído para o aumento dos casos de sofrimento psíquico na população adulta e idosa.^{3,4} **Objetivo:** Promover conscientização sobre saúde mental entre funcionários da Universidade Federal de Itajubá (UNIFEI), incentivando práticas de autocuidado e rastreamento precoce de sintomas psíquicos.^{2,4,5} **Metodologia:** Trata-se de um projeto de intervenção educativa desenvolvido por acadêmicos de medicina, realizado por meio de abordagem direta nos corredores e espaços administrativos da universidade. Foram aplicados formulários pré e pós-intervenção, além das escalas GAD-7, qualidade global do sono e prática de exercícios físicos. Também foram realizadas orientações educativas sobre ansiedade, estresse, autocuidado e prevenção do sofrimento psíquico, com distribuição de folders informativos.^{1,4,5} **Resultados:** Espera-se ampliar o conhecimento sobre saúde mental, reduzir estigmas relacionados ao sofrimento psíquico e incentivar a busca por ajuda profissional. A intervenção pretende alcançar aproximadamente 100 funcionários, promovendo maior conscientização sobre ansiedade, depressão e autocuidado. Além disso, espera-se melhora na percepção sobre saúde mental e fortalecimento das redes de apoio dentro do ambiente institucional.⁴ **Considerações finais:** A intervenção educativa representa importante estratégia de promoção da saúde mental no ambiente de trabalho, contribuindo para prevenção de agravos psicológicos, acolhimento e valorização do bem-estar emocional dos trabalhadores.

Palavras-chave: Ansiedade; Autocuidado; Educação em saúde; Promoção da saúde; Saúde mental.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21460961>



Movimenta aí, UNIFEI! Saúde mental em foco

Bruna Brito¹, Elis Rezende¹, João Pedro Camilo¹, José Oliveira¹, Lais Ferreira¹, Lara Oliveira¹, Luciano Vasconcelos¹, Mariana Honório¹, Matheus Souza¹, Pedro Arango¹, Pedro Mendes¹, Petrus Magalhães¹, Vinícius Pamplona¹, Andressa Sousa²

¹ Discente, Faculdade de Medicina de Itajubá

² Docente, Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: A saúde mental no contexto laboral constitui um importante desafio para a saúde pública contemporânea, especialmente entre servidores expostos a elevadas demandas ocupacionais, sobrecarga de trabalho, estressores psicossociais e maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de sintomas de ansiedade e depressão. Nesse cenário, a prática regular de atividade física tem sido amplamente reconhecida como uma estratégia não farmacológica eficaz para a promoção da saúde mental, contribuindo para a redução do sofrimento psicológico, o fortalecimento das relações sociais, a melhora da qualidade de vida e o aumento do bem-estar físico e emocional. **Objetivo:** Analisar indicadores relacionados à prática de atividade física e aos níveis de ansiedade em servidores públicos da Universidade Federal de Itajubá (UNIFEI), bem como desenvolver ações educativas voltadas à promoção da saúde mental e do bem-estar. **Métodos:** Trata-se de um estudo com abordagem quantitativa realizado com servidores docentes e técnicos-administrativos da Universidade Federal de Itajubá (UNIFEI). Foram aplicados questionários sobre prática de atividade física, hábitos de sono e a escala Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) para avaliação dos níveis de ansiedade. Adicionalmente, foram desenvolvidas ações educativas e materiais informativos abordando a relação entre atividade física e saúde mental. **Resultados:** Foram avaliados 101 participantes, dos quais 43,6% eram do sexo feminino. A faixa etária variou de 18 a 59 anos. Observou-se que 65,3% dos participantes relataram praticar exercício físico regularmente. O escore médio de ansiedade avaliado pelo GAD-7 foi de $8,0 \pm 5,0$ pontos, indicando a presença de sintomas ansiosos em parcela da amostra. Também foram realizados eventos educativos e distribuídos materiais informativos institucionais voltados à promoção da saúde mental. **Conclusão:** Os resultados evidenciaram que, apesar da elevada proporção de servidores fisicamente ativos, foram observados níveis relevantes de sintomas ansiosos na população estudada. Esses achados destacam a importância da implementação de ações permanentes de promoção da saúde mental no ambiente universitário, bem como do incentivo à prática regular de atividade física como componente das estratégias institucionais voltadas à qualidade de vida e ao bem-estar dos servidores.

Palavras-chave: Atividade física; Qualidade de vida; Saúde mental; Saúde pública.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21460983>



Projeto ativamente: promoção da saúde mental e bem-estar entre colaboradores da Universidade Federal de Itajubá (UNIFEI)

Ana Carolina Gonçalves Braga¹, André Luiz Grillo Romano Bernardes¹, Camila da Silva Esper¹, Cecília Pedroso Borges¹, Elisa Ribeiro Camargo¹, João Guilherme de Castro Marton Ribeiro¹, Julia Ferrari Bonaldi¹, Ludmila Irineu Costa¹, Luiz Felipe Mendes Santos¹, Maria Paula Machado Magalhães¹, Maria Victória Righeto Flores¹, Pedro Henrique Oliveira Fernandes¹, Roni de Andrade Lopes¹, Laiz Furlan Balioni²

¹ Discente, Faculdade de Medicina de Itajubá

² Docente, Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: A saúde mental no ambiente universitário e ocupacional tem se tornado uma preocupação crescente, especialmente diante da presença de sintomas ansiosos, prejuízo da qualidade do sono e altos níveis de estresse entre estudantes e trabalhadores. Nesse contexto, ações integrativas de promoção da saúde podem contribuir para acolhimento, autorregulação emocional e melhora do bem-estar. **Objetivo:** Avaliar o perfil de saúde mental, qualidade do sono e prática de atividade física dos participantes do Projeto ATIVAMENTE, além de verificar o impacto imediato da intervenção sobre o bem-estar e o estresse. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo, com avaliação pré e pós-intervenção imediata, realizado com 90 participantes. No pré-teste, foram aplicados o instrumento GAD-7 para rastreio de sintomas ansiosos e questões sobre qualidade do sono e prática de atividade física. No pós-teste, utilizou-se escala de satisfação e percepção de bem-estar após a intervenção. **Resultados:** A média do GAD-7 foi de 12,18 pontos, indicando ansiedade moderada. Além disso, 57,8% dos participantes classificaram o sono como ruim ou muito ruim, enquanto 83,3% relataram praticar exercício físico. Após a intervenção, 98,9% afirmaram redução do estresse, e a média de bem-estar atribuída à atividade foi de 9,58 em uma escala de 0 a 10. **Conclusão:** Mesmo em uma população majoritariamente fisicamente ativa, foram observados sintomas ansiosos e prejuízo da qualidade do sono. Os resultados reforçam a importância de ações integrativas de promoção da saúde mental no ambiente universitário e ocupacional, especialmente por seu potencial de promover bem-estar e reduzir o estresse de forma imediata.

Palavras-Chave: Ansiedade; Atividade física; Promoção da saúde; Qualidade do sono; Saúde mental.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21461008>



Período

Curso de Medicina



Prevenir para viver: promoção da saúde e identificação precoce de fatores de risco cardiometabólicos em colaboradores de uma universidade

Débora Costa Vicentini¹, Filipe Eduardo Ribeiro¹, Gabriela Maria Antunes Pereira¹, Giovanni Venâncio¹, Isadora Chiaradia Mota Nascimento¹, João Rangel Bustamante¹, José Euzebio Dias Neto¹, Lorena Andrade Torres¹, Luisa Moreira Resende¹, Mauro Eugênio da Silva Junior¹, Thaís Zahlouth Serique Gato¹, Verta Luiza Marques Rocha¹, Victória Ferraz Carvalho¹, Vinicius Rosa Blanco¹, Renata Moura²

¹ Discente, Afya Faculdade de Medicina de Itajubá

² Docente, Afya Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: As doenças cardiometabólicas representam importante problema de saúde pública, estando associadas a elevada morbimortalidade e à redução da qualidade de vida. A identificação precoce dos fatores de risco constitui estratégia fundamental para prevenção de agravos e promoção da saúde. **Objetivo:** Promover a prevenção e a identificação precoce de fatores de risco e doenças cardiometabólicas entre colaboradores da Universidade Federal de Itajubá (UNIFEI). **Métodos:** Relato de experiência desenvolvido por acadêmicos de Medicina durante ação extensionista supervisionada. Foram realizadas consultas individuais com investigação de hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus, dislipidemias, doenças cardiovasculares e hábitos de vida. A avaliação incluiu aferição da pressão arterial, mensuração do peso, altura, índice de massa corporal e circunferência abdominal, seguida de orientações individualizadas e encaminhamento à Atenção Primária à Saúde quando necessário. **Resultados:** Foram avaliados 51 colaboradores, com média de idade de 41 anos. Identificaram-se hipertensão arterial sistêmica (32,1%), dislipidemia (17,9%), diabetes mellitus (17,9%) e doença cardiovascular prévia (17,9%). Entre os fatores de risco modificáveis destacaram-se sedentarismo (51,4%), etilismo (40%), excesso de peso (38,2%) e tabagismo (31,4%). Alterações da circunferência abdominal ocorreram em 38,9% dos participantes e 42,9% apresentaram níveis pressóricos elevados. Observou-se ainda melhora na percepção dos participantes acerca de hábitos saudáveis e prevenção de doenças cardiometabólicas após a intervenção. **Conclusão:** A ação evidenciou elevada prevalência de fatores de risco cardiometabólicos e reforçou a importância de estratégias contínuas de promoção da saúde, prevenção cardiovascular e rastreamento precoce no ambiente de trabalho, além de contribuir para a formação acadêmica dos estudantes envolvidos.

Palavras-chave: Doenças cardiovasculares; Fatores de risco; Prevenção primária; Promoção da saúde; Saúde do trabalhador.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21461037>



Promoção da saúde e prevenção de doenças cardiometabólicas em colaboradores da Universidade Federal de Itajubá

Adrielly Helen Ribeiro¹, Ana Beatriz Furtado de Paulo Barros¹, Anna Paula Abranches Guimarães Dias¹, Bruno Martins Ribeiro¹, Daiane Camila da Silva¹, Gabriela Oliveira Silva¹, Jônatas Augusto do Couto Souza¹, Lucas José Feichas¹, Maria Cecília Cortez Prado Mauad¹, Mariana Lima Resende¹, Rafaela Leite Dalla Rosa¹, Rafael Rodrigues Puccini¹, Thais de Jesus Moreira da Silva¹, Deruchette Danire Henriques Magalhães²

¹ Discente, Afya Faculdade de Medicina de Itajubá.

² Docente, Afya Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: As doenças cardiometabólicas constituem importante problema de saúde pública, estando associadas a elevadas taxas de morbimortalidade e ao impacto significativo na qualidade de vida da população. A presença de fatores de risco modificáveis, como sedentarismo, alimentação inadequada e excesso de peso, reforça a necessidade de estratégias preventivas. Nesse contexto, o ambiente ocupacional configura-se como espaço favorável para a realização de ações de rastreamento, educação em saúde e promoção de hábitos saudáveis, contribuindo para a prevenção dessas condições. **Objetivo:** Realizar triagem nutricional e avaliação de indicadores metabólicos e cardiovasculares em colaboradores da Universidade Federal de Itajubá, com foco na prevenção de doenças cardiometabólicas e promoção de hábitos saudáveis. **Metodologia:** intervenção com colaboradores da UNIFEI, envolvendo avaliação clínica e antropométrica e ação educativa por cartilha digital via QR Code, com análise descritiva dos dados coletados. **Resultados:** Evidências de elevada prevalência de fatores de risco cardiometabólicos entre os participantes, com destaque para obesidade, hipertensão arterial e sedentarismo. Após as intervenções, observou-se melhora na percepção sobre hábitos saudáveis e elevada satisfação em relação às ações desenvolvidas. **Conclusão:** O projeto contribuiu para a identificação de fatores de risco cardiometabólicos, promoção da saúde e incentivo à adoção de hábitos de vida saudáveis, reforçando a importância de ações extensionistas voltadas à qualidade de vida e prevenção de doenças.

Palavras-Chave: Doenças cardiovasculares; Doenças metabólicas; Educação em saúde; Prevenção de doenças; Saúde ocupacional.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21461066>



Período

Curso de Medicina



Conhecer para prevenir: sexo seguro também é autocuidado

Beatriz Marcondes Framil de Souza¹, Fabrício Silva Magalhães¹, Felipe Almeida Lopes Ferrer¹, Giullya de Cássia Salomão Silva¹, Isabella Carvalho Souza¹, Joseph Charles El Mouallem¹, Júlia Maciel Piva¹, Luana Faria Dehon da Silva¹, Maria Clara Candido Vitorino¹, Maria Fernanda Grespan Benfeito¹, Murilo Nogueira Arantes Maciel¹, Roberta Maduro Prado¹, Renata de Castro Matias²

¹ Discente, Afya Faculdade de Medicina de Itajubá

² Docente, Afya Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: As infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) representam importante problema de saúde pública, especialmente entre jovens adultos. Em Itajubá-MG, o aumento das notificações de sífilis adquirida reforça a necessidade de estratégias de prevenção e diagnóstico precoce. **Objetivo:** Promover a saúde sexual e reduzir a vulnerabilidade às ISTs na comunidade acadêmica da Universidade Federal de Itajubá (UNIFEI). **Métodos:** Projeto de intervenção desenvolvido por acadêmicos de Medicina da Afya Faculdade de Medicina de Itajubá, em parceria com a UNIFEI, Secretaria Municipal de Saúde e CAP IST. Foram realizadas ações educativas por meio de QR codes, distribuição de preservativos e autotestes para HIV, além da oferta de testes rápidos para HIV, sífilis e hepatites virais, acompanhados de aconselhamento. **Resultados:** Os materiais educativos alcançaram potencialmente cerca de 4.000 pessoas. O vídeo de divulgação obteve 2.014 visualizações no Instagram. Foram distribuídos 40 autotestes para HIV e realizados 40 testes rápidos para HIV, sífilis e hepatites B e C. **Considerações finais:** O ambiente universitário mostrou-se estratégico para ações de prevenção das ISTs. A experiência reforça a importância da educação em saúde, da prevenção combinada e do diagnóstico precoce na promoção da saúde de jovens adultos.

Palavras-chave: Infecções sexualmente transmissíveis; Prevenção primária; Promoção da saúde; Saúde sexual.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21461109>



Escolhas que protegem: relato de experiência

Arthur Saturnino Souza Fontes¹, Carolina Matsuoka Herrera¹, Gabriel Antônio Soares de Melo¹, Gabriella Silva Borges¹, Luciano Negreiros Keller Fagundes¹, Luiza Helena Santos da Mota e Camanducaia¹, Luizie Helena de Souza Coelho¹, Marcela Calado dos Santos Carvalho¹, Maria Carolina Ferreira Villela¹, Rodrigo Afonso Nogueira Santos¹, Victor Casteli Farhat Corradi¹, Vinicius Filipe Lemes Pessoa¹, Renato Augusto Passos²

¹ Discente, Afya Faculdade de Medicina de Itajubá

² Docente, Afya Faculdade de Medicina de Itajubá

RESUMO:

Introdução: As Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) permanecem como importante problema de saúde pública, exigindo estratégias contínuas de prevenção, diagnóstico precoce e promoção da saúde. **Objetivo:** Nesse contexto, o presente trabalho teve como objetivo promover a conscientização sobre ISTs entre estudantes, servidores e trabalhadores de uma universidade federal, incentivando práticas sexuais seguras e ampliando o acesso à testagem rápida. **Métodos:** O presente estudo se trata de um relato de experiência desenvolvido na Universidade Federal de Itajubá (UNIFEI), por meio de ações realizadas ao longo de três dias. As atividades incluíram educação em saúde, distribuição de materiais informativos e preservativos, fixação de cartazes educativos em locais estratégicos do campus, realização de testes rápidos para HIV, sífilis e hepatites B e C, aconselhamento pré e pós-teste e distribuição orientada de autotestes para HIV. Foram realizados 52 testes rápidos, todos acompanhados de acolhimento individualizado e garantia de sigilo e confidencialidade. **Resultados:** Não foram identificados resultados reagentes na amostra avaliada, correspondendo a uma taxa de positividade de 0%. Além de ampliar o acesso à informação e aos serviços de prevenção, a ação proporcionou experiência prática aos acadêmicos envolvidos, contribuindo para sua formação em saúde pública e vigilância epidemiológica. **Conclusão:** Conclui-se que intervenções educativas associadas à testagem rápida em ambiente universitário constituem estratégia relevante para fortalecimento da saúde sexual, promoção do diagnóstico precoce e redução de vulnerabilidades relacionadas às ISTs.

Palavras-chave: Educação em saúde; Infecções sexualmente transmissíveis; Promoção da saúde.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21461133>