

COMPILADO DE RELATÓRIOS DE EXTENSÃO CURRICULAR (PIEPE)

MEDICINA AFYA UNIGRANRIO | DUQUE DE CAXIAS | 2025.2



PRÁTICAS INTERDISCIPLINARES DE
EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA
UNIGRANRIO - DUQUE DE CAXIAS

Editorial

A Extensão em Ação – Relatos de Impacto em 2025.2

É com imensa satisfação que apresentamos este consolidado dos relatórios de projetos de extensão, fruto do esforço e dedicação dos acadêmicos do curso de Medicina da **Universidade do Grande Rio (Afya UNIGRANRIO - Duque de Caxias)**, no âmbito da disciplina **Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino (PIEPE)**, durante o semestre de **2025.2**.

Este volume não é apenas uma compilação burocrática; ele representa a materialização do nosso compromisso com a sociedade, um espelho das múltiplas realidades com as quais a medicina se depara e a prova viva da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão. A extensão universitária, neste contexto, transcende a sala de aula e os laboratórios, tornando-se o **laboratório vivo** onde o conhecimento é aplicado, validado e transformado em ações que geram impacto social direto e significativo na comunidade de Duque de Caxias e arredores.

Os projetos aqui detalhados refletem uma abordagem holística e interprofissional da saúde, abrangendo desde a promoção da saúde e prevenção de doenças em grupos específicos até a educação em saúde e o enfrentamento de desafios sanitários locais. Cada iniciativa demonstrou a capacidade dos nossos futuros médicos de:

- **Identificar necessidades:** Olhar para além da clínica, reconhecendo os determinantes sociais da saúde.
- **Planejar e Executar:** Desenvolver soluções criativas e sustentáveis em cenários de recursos limitados.
- **Promover o Diálogo:** Atuar em parceria com a comunidade, valorizando o saber popular e construindo o conhecimento de forma colaborativa.

Os relatórios evidenciam não apenas os resultados alcançados – as vidas tocadas, o conhecimento compartilhado e as melhorias introduzidas – mas também o processo de **amadurecimento acadêmico e pessoal** dos estudantes. A extensão oferece uma perspectiva única sobre a futura prática médica, pautada na ética, na humanização do cuidado e na responsabilidade social.

Agradecimentos e Reconhecimento

Gostaríamos de expressar nossa profunda gratidão e reconhecimento aos **Professores da Disciplina** que, com sua experiência e orientação dedicada, foram os pilares para a concretização destes projetos. Sua mentoria foi fundamental para guiar os alunos no rigor metodológico da pesquisa-ação e na sensibilidade necessária para o trabalho comunitário.

Editorial

Da mesma forma, o sucesso de cada projeto é inseparável da **acolhida e participação ativa da comunidade**. A troca de experiências e a confiança depositada em nossos acadêmicos e na instituição são o maior incentivo para continuarmos trilhando este caminho.

Este compilado é, portanto, um convite à reflexão sobre o papel transformador da universidade e um testemunho da excelência e do engajamento do Curso de Medicina da Afya UNIGRANRIO. Que os resultados e as lições aprendidas em **2025.2** inspirem os próximos semestres e reforcem o nosso compromisso inabalável com a formação médica de qualidade, alinhada às necessidades de saúde do nosso povo.

**Coordenação e Corpo Docente da Disciplina PIEPE Curso de Medicina -
Afya UNIGRANRIO (Duque de Caxias)**

Expendiente

Universidade Grande Rio (Afya Unigranrio)

Campus: Duque de Caxias

Curso de Medicina

Reitor: Prof. Gustavo Meirelles

Vice-Reitor: Felipe Vargas dos Santos Victor

Pró-Reitora Acadêmica: Profa. Renata Weiss

Coordenador do Curso de Medicina: Prof. Ricardo José de Souza

Coordenador Adjunto do Curso de Medicina: Prof. Daniel Pereira Reynaldo

Especialista do Eixo disciplinar PIEPE: Prof. Angélica Dutra de Oliveira

Diagramação / Layout: Prof. Angélica Dutra de Oliveira

Imagem da Capa: Setor de Marketing – Unigranrio – Duque de Caxias

Organizadores do Dossiê: Prof. Angélica Dutra de Oliveira

PROFESSORES ORIENTADORES

Prof. Carlos José Ferreira da Silva

Prof. Fabrício da Mota Ramalho Costa

Profa. Eduarda Martins de Faria

Profa. Flávia Alves da Costa

Profa. Leila Maria Chevitarese de Oliveira

Profa. Maria Helena Duraes Alves Monteiro

Profa. Nadja de Carvalho Moreira de Oliveira

Profa. Ritiele Bastos de Souza

Profa. Suzana Curtinhas da Cunha

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

Projeto: EDUCAÇÃO ALIMENTAR SUSTENTÁVEL PARA A PROMOÇÃO E O MANEJO DA SAÚDE NA COMUNIDADE DE PARQUE ESPERANÇA

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Carlos José Ferreira da Silva

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

20 de outubro

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

15 alunos

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

53 indivíduos

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Promover a educação alimentar sustentável na comunidade do Parque Esperança, em Duque de Caxias (RJ), incentivando hábitos alimentares saudáveis, fortalecendo a autonomia alimentar e contribuindo para a construção de um território mais inclusivo, resiliente e saudável (ODS 11), com acesso a alimentos adequados (ODS 2), promoção da saúde e bem-estar (ODS 3) e ações sustentáveis frente às mudanças climáticas (ODS 13).

Realizar ações educativas, como palestras e distribuição de materiais informativos, para orientar a comunidade sobre escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis, promovendo a conscientização coletiva e fortalecendo a construção de espaços urbanos mais saudáveis e inclusivos (ODS 11), com foco no bem-estar (ODS 3).

Conduzir uma oficina de construção de hortas sustentáveis, utilizando materiais de baixo custo e técnicas sustentáveis, ampliando o acesso a alimentos in natura (ODS 2), incentivando práticas de agricultura sustentável e consciência ambiental (ODS 13), além de fortalecer vínculos sociais e a resiliência da comunidade (ODS 11).

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

Para a realização do Projeto de Extensão, os acadêmicos de Medicina serão responsáveis por conduzir atividades voltadas à promoção da saúde e educação alimentar na comunidade do Parque Esperança, articuladas à rotina da Estratégia de Saúde da Família (ESF). Como parte do projeto, os estudantes realizaram o reconhecimento do território e da rotina da ESF, analisando a infraestrutura, o funcionamento dos serviços e a organização das agendas da equipe de saúde, além de comparar a realidade observada com as diretrizes da Política Nacional de Atenção Básica (PNAB). Essa experiência permitiu compreender melhor o contexto comunitário e as necessidades relacionadas à educação em saúde. A partir dessa lógica, serão conduzidas palestras, oficinas práticas, dinâmicas sobre leitura de rótulos, planejamento de compras e orientação sobre práticas sustentáveis de alimentação, assim como a elaboração e distribuição de materiais informativos e didáticos, incluindo panfletos e oficinas demonstrativas para implantação de hortas sustentáveis. Essas

atividades envolvem interação direta com a comunidade, a fim de promover a conscientização sobre hábitos alimentares equilibrados e fortalecer a autonomia da comunidade. Para que as ações se perpetuem, os materiais produzidos serão disponibilizados online via Drive, juntamente com a equipe da ESF, e poderão ser acessados pela população através de QR Code na Estratégia Saúde da Família, garantindo que as orientações estejam sempre disponíveis quando necessárias. Além disso, será gravado um vídeo demonstrativo das oficinas de horta sustentável, mostrando passo a passo como as famílias podem implementar e manter suas hortas utilizando recursos do dia a dia. Todo esse conteúdo ficará organizado e acessível, permitindo que a comunidade e a equipe da ESF utilizem os recursos continuamente, além de estimular a formação de comunitários capazes de replicar as práticas educativas e promover hábitos saudáveis e sustentáveis de forma duradoura. Ao longo do projeto, os acadêmicos desenvolverão competências essenciais, incluindo comunicação clara com a comunidade, capacidade de planejamento e condução de atividades educativas, organização e monitoramento de ações, trabalho em equipe e sensibilidade social, além de desenvolver habilidades de observação e análise crítica de fatores socioambientais que influenciam a saúde, competências que são fundamentais para a atuação futura na promoção da saúde e na atenção primária. Essas experiências contribuem tanto para a formação prática dos acadêmicos quanto para o impacto positivo na qualidade de vida e bem-estar da população do Parque Esperança.

RESULTADOS

O plano de intervenção desenvolvido na comunidade do Parque Esperança foi estruturado a partir de estratégias de educação em saúde que englobam a produção e distribuição de panfletos educativos, a realização de uma oficina prática de horta sustentável com materiais recicláveis, a disponibilização de conteúdos digitais por meio de QR Codes e a integração dessas ações em palestras realizadas na ESF local. Essas atividades foram pensadas de forma acessível e didática, articulando promoção da saúde, valorização de práticas alimentares sustentáveis e fortalecimento do vínculo entre a população e a Estratégia Saúde da Família, em consonância com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Espera-se, com a implementação dessas ações, alcançar aproximadamente 200 pessoas, somando os participantes presenciais e aqueles que terão acesso online aos materiais, promovendo um aumento estimado de 60% a 70% no conhecimento sobre alimentação saudável. Além disso, prevê-se o fortalecimento da autonomia da comunidade quanto à produção e ao consumo de alimentos regionais, a consolidação de hábitos alimentares mais equilibrados e sustentáveis, a redução dos riscos associados às doenças crônicas e a valorização do território local. Dessa forma, o projeto busca gerar impacto duradouro por meio da promoção da saúde e do estímulo a práticas sustentáveis, reforçando principalmente o ODS 11 (Cidades e Comunidades Sustentáveis) e contribuindo para a qualidade de vida da população do Parque Esperança.

ANEXOS

Por que escolher a
alimentação
sustentável?



Alimentar-se de forma
sustentável torna as
refeições mais nutritivas e
acessíveis, valorizando o que
está ao seu alcance,
promovendo bem-estar e
semearando um futuro mais
saudável.

**O QUE PODE SER
PLANTADO UTILIZANDO
A GARRAFA PET?**

- alface
- manjeriço
- rúcula
- tomate-cereja
- morango
- rabanete
- pepino
- alecrim

Esses são só alguns
exemplos dos inúmeros
alimentos que podem ser
plantados dessa forma,
tornando a sua
alimentação muito mais
completa!

**ALIMENTAÇÃO
SUSTENTÁVEL**



Como fazer

Material necessário:

- 1 garrafa plástica (de qualquer tamanho, vidro e plástico também funcionam)
- 1 tesoura
- 1 terra fértil
- 1 semente ou muda
- 1 água

Passo a passo:

1. Corte a garrafa plástica em duas partes iguais, deixando uma tampa e um fundo.
2. Coloque a tampa e o fundo em um local seguro.
3. Coloque a terra fértil dentro da garrafa (já cortada).
4. Plante as sementes ou mudas, respeitando o espaço entre elas.
5. Regue regularmente: sem encharcar, mantenha a terra úmida.
6. Faça compostagem: utilize restos de frutas, verduras e cascas para adubar naturalmente.
7. Cuide e colha: retire folhas secas e, quando crescer, colha aos poucos para manter a planta saudável.

COMO FAZER UMA HORTA SUSTENTÁVEL:

- 1) Escolha o local: um espaço com boa iluminação natural.
- 2) Separe as garrafas reaproveitadas e as corte, fazendo um corte vertical no corpo da garrafa.
- 3) Prepare a terra: misture solo fértil, areia e adubo. E coloque-a dentro da garrafa (já cortada).
- 4) Plante as sementes ou mudas, respeitando o espaço entre elas.
- 5) Regue regularmente: sem encharcar, mantenha a terra úmida.
- 6) Faça compostagem: utilize restos de frutas, verduras e cascas para adubar naturalmente.
- 7) Cuide e colha: retire folhas secas e, quando crescer, colha aos poucos para manter a planta saudável.

Projeto de extensão 2025.2
Unigranrio Caxias

Alfonsa de Alencar Soares
Adriana Silva Freitas
Carmela Maria de Paula Miranda
Leticia da Silva Sousa Moura
Lorena do Nascimento de Oliveira
Lúcia Fernanda da Silva Lopes Sousa
Luiza Gustavo Quattrone
Marta Fernando de Carvalho Parente
Marlene Santos de Oliveira Rosa
Marliete da Sousa da Costa
Sandra Silva dos Anjos Azeite
Tatiana Patrícia de Carvalho
Vivian Juliana Fátima Ota
Yvonne de Alencar Costa Silva
Yvonne Elvira de Sobral

Afya UNIVERSIDADE UNIGRANRIO

Duque de Caxias – RJ, 25 de novembro de 2025.

Carlos José Serrão da Silva

Nome/Assinatura:
Coordenador da
Atividade

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

Projeto: SAÚDE E SUSTENTABILIDADE: PROMOVEDO O DESCARTE ADEQUADO DE MEDICAMENTOS E MATERIAIS PERFUROCORCORTANTES NA COMUNIDADE DA UBS DE JARDIM PRIMAVERA

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Carlos José Ferreira da Silva

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

13 de outubro

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

14 alunos

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

20 indivíduos

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Promover a conscientização da comunidade sobre as práticas seguras e corretas de descarte de medicamentos e materiais perfurocortantes, visando à proteção da saúde pública e do meio ambiente.

Realizar uma palestra educativa para informar o público sobre os riscos do descarte incorreto de medicamentos no lixo comum e no esgoto.

Desenvolver e distribuir materiais de apoio, como cartazes e panfletos, para reforçar as orientações fornecidas durante a palestra.

Divulgar os pontos de coleta de medicamentos vencidos ou não utilizados na região, facilitando o acesso da população ao descarte apropriado.

Instruir a comunidade sobre a técnica segura de descarte de materiais perfurocortantes, como agulhas e seringas, usando garrafas PET, com foco na sustentabilidade.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

O projeto de extensão, embora focado em educação em saúde, oferece aos acadêmicos de medicina a oportunidade de desenvolver competências assistenciais e habilidades médicas cruciais. Os estudantes atuarão na organização e execução da palestra educativa, a qual será o principal processo assistencial. Essa atividade envolve a condução de um grupo, o compartilhamento de informações de saúde de forma clara e acessível e a promoção da educação em saúde, indo além do ambiente clínico. As habilidades médicas a serem desenvolvidas incluem: Comunicação com o paciente e a comunidade: aprimorar a capacidade de se comunicar de forma empática e didática, adaptando a linguagem a diferentes públicos. Educação em saúde: desenvolver a aptidão para elaborar e apresentar materiais educativos, transformando conhecimento técnico em informação prática para a população. Trabalho em equipe e liderança: atuar em conjunto com os Agentes Comunitários de Saúde e outros profissionais, além de assumir a liderança na organização e execução das atividades.

RESULTADOS

A realização do projeto trouxe resultados muito positivos para a comunidade e para a equipe da UBS. Foi possível observar o interesse dos participantes na palestra realizada pelos acadêmicos, visto que as ações educativas tiveram excelente adesão e despertaram grande interesse entre os moradores, que, além de dividirem as suas experiências em relação ao descarte de remédios e de perfurocortantes, passaram a reconhecer os riscos sanitários e ambientais do descarte incorreto de medicamentos, agulhas, seringas e outros materiais perfurocortantes. Para a execução da ação, o grupo confeccionou panfletos (anexos 1, 2, 3 e 4), que foram distribuídos aos ouvintes no dia da aplicação do projeto, e desenvolveu uma palestra (anexo 6) com linguagem clara e acessível para o entendimento da população atingida sobre a temática. Após as atividades, muitos participantes relataram ter adotado práticas mais seguras, como o uso de garrafas PET ou outros recipientes rígidos para armazenar perfurocortantes e o encaminhamento de medicamentos vencidos ou em desuso aos pontos de coleta indicados pela UBS. Dessa maneira, essas transformações contribuem para reduzir o descarte inadequado no lixo doméstico e na rede de esgoto e para evitar os riscos de acidentes e de contaminação de outros indivíduos, promovendo benefícios diretos ao meio ambiente e à saúde coletiva.

Essa mudança de comportamento foi notada também pelos profissionais da unidade, que observaram um aumento na procura por informações e pelo descarte correto. Além disso, após a realização do projeto, a equipe da unidade de saúde manteve a disseminação do conhecimento, por meio da continuidade da distribuição dos panfletos disponibilizados pelos estudantes e do reforço sobre a possibilidade do descarte desses elementos na UBS. Logo, a ESF Jardim Primavera fortaleceu seu papel como referência em saúde e bem-estar, conquistando ainda mais a confiança da comunidade e estimulando a participação ativa dos moradores em ações de autocuidado e responsabilidade socioambiental.

Após a execução do projeto, notou-se a eficácia das ações educativas realizadas, demonstrando que a promoção de conhecimento é uma estratégia essencial para estimular mudanças positivas de comportamento na comunidade. A participação ativa dos moradores e a adoção de práticas mais seguras quanto ao descarte de medicamentos e materiais perfurocortantes refletiram-se em benefícios diretos à saúde pública e ao meio ambiente. Dessa forma, tais ações contribuíram para reduzir significativamente o descarte de resíduos de saúde no lixo comum e na rede de esgoto, diminuindo os riscos de contaminação do solo e da água na região. Além dos impactos ambientais e sanitários, o projeto fortaleceu o vínculo entre a comunidade e a UBS, que passou a ser reconhecida como um espaço de referência em cuidado, educação e responsabilidade socioambiental. Portanto, reforça-se a importância da continuidade e expansão de iniciativas semelhantes, capazes de promover transformações sustentáveis e fortalecer o compromisso coletivo com a saúde e o meio ambiente. O sucesso do projeto demonstra o potencial das iniciativas de educação em saúde para gerar mudanças reais e positivas no cotidiano das pessoas.

ANEXOS



The infographic is set against a blue background. At the top right, there is a circular orange icon containing a white silhouette of a city skyline. The main title 'DESCARTE DE MEDICAMENTOS' is in large, bold, white capital letters. Below it, the subtitle 'NÃO JOGUE NO LIXO OU NO VASO SANITÁRIO!' is in smaller white capital letters. Three red circular icons with white symbols (a cross, a water drop, and a trash can) precede three lines of white text. The section 'O que fazer?' is followed by two items, each with a white checkmark icon and a line of white text. On the right side, there is an illustration of a man in a dark blue jacket and red shirt, holding a white pill bottle with a plus sign. Below him is a white recycling bin with a blue recycling symbol. At the bottom, a white text box contains the message 'Sua atitude faz a diferença para a saúde e o meio ambiente!'.

DESCARTE DE MEDICAMENTOS

NÃO JOGUE NO LIXO OU NO VASO SANITÁRIO!

-  Jogar no lixo comum ou no esgoto contamina a água e o meio ambiente
-  Mesmo após o tratamento da água, os resíduos químicos permanecem!
-  Nunca descarte junto com o lixo doméstico

O que fazer?

-  Entregar em postos de coleta ou pontos de descarte em farmácias, drogarias e hospitais
-  Armazenar em local seguro até o descarte

Sua atitude faz a diferença para a saúde e o meio ambiente!

SAIBA COMO DESCARTAR AGULHAS CORRETAMENTE

NUNCA DESCARTE:



No lixo comum.



No vaso sanitário.



Em embalagens frágeis.

COMO DESCARTAR:

Use recipiente rígido e resistente (caixa para perfurocortantes ou garrafa plástica bem vedada).

Não encha até a boca – mantenha o recipiente fechado e seguro.

Leve até um ponto de coleta autorizado para descarte adequado.







Duque de Caxias – RJ, 25 de novembro de 2025.

Carlos José Serrano da Silva

Nome/Assinatura:
Coordenador da
Atividade

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

Projeto: CHA COMO TERAPIA COMPLEMENTAR E SUA CONTRIBUIÇÃO PARA PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS DE AUTOCUIDADO NA PROMOÇÃO DE SAÚDE E BEM-ESTAR

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Carlos José Ferreira da Silva

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

20 de outubro

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

10 alunos

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

20 indivíduos

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Promover a educação em saúde e sustentabilidade ambiental por meio da fitoterapia e da reciclagem de materiais plásticos, incentivando o autocuidado, o uso consciente de plantas medicinais e o reaproveitamento de garrafas recicláveis para o cultivo de ervas terapêuticas, como estratégia complementar de promoção da saúde e de valorização das práticas integrativas reconhecidas pelo SUS.

Realizar uma roda de conversa educativa com os usuários do CRAS, promovendo a troca de informações sobre o uso de chás como terapia complementar, correlacionando com a ODS 11 que visa sobre o fortalecimento da participação comunitária nos processos de planejamento urbano e social, como a reciclagem.

Distribuir mudas de plantas medicinais utilizadas na fitoterapia, incentivando a prática sustentável de reciclagem e o uso consciente da mesma na rotina diária, correlacionando com a ODS 11 que visa a importância da redução de impacto ambiental das comunidades por meio de práticas sustentáveis.

Entregar panfletos informativos sobre os benefícios do uso de chás, com orientações e informações, reforçando que é uma prática complementar e não substituível do tratamento médico.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

O presente estudo caracteriza-se como um projeto de extensão de caráter qualitativo, descritivo e educativo, voltado à promoção da saúde e conscientização ambiental junto à comunidade atendida pela Unidade Básica de Saúde (UBS). A proposta busca integrar a fitoterapia, reconhecida pelo Ministério da Saúde como uma das Práticas Integrativas e Complementares (PICS), com ações de sustentabilidade, como a reciclagem e o reaproveitamento de garrafas plásticas para o cultivo de plantas medicinais. Trata-se de um estudo de natureza aplicada, uma vez que utiliza o conhecimento científico para gerar impacto social e educativo, estimulando o autocuidado, o uso racional de recursos naturais e a redução da poluição no bairro. O enfoque qualitativo permite compreender as percepções, atitudes e comportamentos

dos participantes em relação à saúde, à fitoterapia e à reciclagem, enquanto a abordagem descritiva busca relatar as ações desenvolvidas e os resultados obtidos ao longo do projeto. Além disso, o estudo adota uma metodologia participativa, envolvendo os acadêmicos, profissionais de saúde e membros da comunidade em um processo colaborativo de aprendizagem e transformação social. Essa característica reforça a função formativa do projeto, ao mesmo tempo em que contribui para o fortalecimento do vínculo entre alunos, serviço de saúde e comunidade.

Os acadêmicos de Medicina- 2º período serão responsáveis pela elaboração de uma roda de conversa, trocas interativas e distribuição de mudas e panfletos com os usuários do CRAS, voltada para a educação em saúde sobre diabetes e hipertensão, ressaltando a importância do autocuidado, da importância da reciclagem e a utilização de chás como terapia complementar. Durante a execução do projeto de extensão, os estudantes exercitarão a escuta qualificada, promovendo uma troca de diálogo e esclarecendo dúvidas dos participantes de forma acessível. Além disso, realizarão a entrega de mudas fitoterápicas e panfletos, orientando sobre cultivo doméstico, plásticos para reciclagem e uso adequado, fortalecendo práticas de autocuidado. No final dessa atividade, terá um café da tarde para os participantes. Essas ações permitirão o desenvolvimento de competências médicas fundamentais, como comunicação efetiva, capacidade de traduzir conhecimentos científicos em linguagem simples e planejamento de intervenção educativas em saúde coletiva, trazendo promoção de saúde dentro da atenção primária.

RESULTADOS

A ação foi realizada no CRAS Amilton Pontes, em Jardim Primavera, contando com a participação de aproximadamente 35 a 45 pessoas, entre moradores da comunidade, acadêmicos e profissionais da área da saúde. O encontro teve como propósito colocar em prática as propostas do projeto, promovendo a integração entre saberes científicos e populares sobre o uso de plantas medicinais e práticas sustentáveis, como a reciclagem.

Durante a atividade, ocorreu uma palestra acompanhada de uma roda de conversa, conduzida pelos alunos, com o apoio de uma profissional de saúde do território e dos funcionários da unidade. O momento possibilitou ampla troca de experiências sobre os benefícios da fitoterapia, o uso seguro de chás medicinais e a importância da reciclagem na rotina.

Houve a entrega de mudas de plantas medicinais, cultivadas em garrafas plásticas recicláveis, incentivando o reaproveitamento de materiais e o cultivo doméstico de espécies terapêuticas. Foram também distribuídos panfletos educativos, elaborados pelos acadêmicos, contendo orientações sobre o uso adequado dos chás e dicas de sustentabilidade.

A atividade contou com um momento de confraternização e café da tarde, fortalecendo o vínculo entre comunidade e universidade e promovendo um ambiente de acolhimento e aprendizado coletivo. Todas as ações foram registradas por meio de fotos e filmagens, que serão apresentadas à banca do PIEPE, destacando os impactos sociais e educativos do projeto.

De modo geral, os resultados obtidos evidenciam a transformação social e educativa dos usuários envolvidos com maior conscientização sobre o autocuidado, a saúde e a preservação ambiental.

O desenvolvimento do projeto possibilitou a integração entre conhecimento científico e saberes populares, fortalecendo o diálogo entre os acadêmicos e os usuários presentes. As ações realizadas no CRAS Amilton Pontes demonstraram que a educação em saúde, quando aliada à valorização de práticas sustentáveis e à fitoterapia, constitui uma estratégia eficaz para promover e alinhar o autocuidado e a qualidade de vida. A participação ativa dos usuários, o envolvimento dos acadêmicos e

o apoio dos profissionais de saúde contribuíram para um espaço de aprendizado e troca de experiências. A palestra, a roda de conversa, a entrega das mudas de plantas medicinais e os materiais educativos despertaram o interesse da comunidade pelo uso responsável dos chás através das mudas e pelo reaproveitamento de materiais recicláveis. Além de promover a conscientização ambiental e o fortalecimento da autonomia em saúde, o projeto evidenciou o impacto positivo dos projetos de extensão na formação médica, ampliando a visão humanizada e social dos acadêmicos. Assim, os resultados alcançados refletem o compromisso com os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS) e com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente o ODS 3 (Saúde e BemEstar) e o ODS 11 (Cidades e Comunidades Sustentáveis). Conclui-se, portanto, que o projeto cumpriu seus objetivos de forma efetiva, contribuindo para a transformação social e para o fortalecimento de práticas sustentáveis de autocuidado, reafirmando a importância da integração entre saúde, meio ambiente e comunidade.

ANEXOS



Chá como AutoCuidado

CONVIDAMOS VOCÊ para essa roda de conversa

Você é nosso convidado(a) para participar de um momento de troca de saberes sobre o uso do chá como prática complementar de saúde, bem-estar e autocuidado sustentável.

Será um espaço de diálogo, partilha de experiências e vivências, fortalecendo o cuidado consigo e com a natureza.

Teremos: Distribuição de Mudax, Café da tarde e Brindes

Trogo sua curiosidade, suas histórias e, se quiser, sua ervo ou chá preferido para partilhar!
Vamos juntos cultivar saúde, equilíbrio e consciência sustentável.

Local: Cras AMILTON PONTES
(Av. Marquês de Baependi - Parque Chumo, Duque de Caxias - RJ)
DIA 00/00/2025 às 00hrs

Afya UNIVERSIDADE UNIGRANRIO

Proprio de Externos dos alunos de Medicina
Chá verde, terçito complementar à sua saúde e muito mais para praticar sustentabilidade na promoção de saúde à base natural.

Chá como Auto Cuidado



BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE:

- Calmaria e relaxamento da mente, redução e controle da ansiedade e do estresse e melhora do sono e da qualidade de vida.
- Ajuda no controle da pressão arterial e na prevenção de doenças cardiovasculares.
- Ajuda no controle da glicemia e na prevenção de diabetes.
- Ajuda no controle da obesidade e na prevenção de doenças relacionadas.
- Ajuda no controle da hipertensão arterial e na prevenção de doenças cardiovasculares.
- Ajuda no controle da hipercolesterolemia e na prevenção de doenças cardiovasculares.
- Ajuda no controle da hiperlipidemia e na prevenção de doenças cardiovasculares.



SUSTENTABILIDADE:

Adotar práticas de chá é também uma prática sustentável.

- Uso de ervas naturais, promovendo o cultivo de chá, reduzindo o consumo de recursos.
- Redução de resíduos e o uso de embalagens plásticas.
- Valorização de plantas medicinais da nossa cultura.
- Estímulo ao consumo consciente e à economia com o planeta.

AUTO CUIDADO CONSCIENTE:

É importante saber que não há uma forma de chá ideal para todos. Portanto, consulte seu médico antes de consumir chá medicinal.

Maneje sua própria horta de ervas e prepare chás frescos, sustentáveis e cheios de benefícios à sua saúde.



Afya UNIVERSIDADE UNIGRANRIO





Duque de Caxias – RJ, 25 de novembro de 2025.

Carlos José Serrão da Silva

Nome/Assinatura:
Coordenador da
Atividade

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

Projeto: A RELAÇÃO DA ADUBAÇÃO COM ALIMENTOS SAUDÁVEIS E SUA CONTRIBUIÇÃO PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE.

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Carlos José Ferreira da Silva

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

27 de outubro

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

15 alunos

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

40 indivíduos

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Conscientizar a população do parque esperança sobre o reaproveitamento de resíduos de alimentos, por meio da adubação e sua contribuição ambiental e na promoção da saúde.

Demonstrar na prática como transformar restos de alimentos em adubo.

Explicar de forma acessível como adubação influencia no valor nutricional de frutas, verduras e legumes.

Criar materiais educativos, como cartilha, sobre o processo de adubação e alimentação saudável para o uso contínuo na comunidade.

Orientar o descarte e o aproveitamento de resíduos orgânicos.

Estimular a adoção de práticas sustentáveis integradas, envolvendo reaproveitamento de resíduos.

Promover atividades educativas como através de rodas de conversa que aproximem o conhecimento científico da realidade social e financeira dos participantes.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

Trata-se de um estudo quantitativo e qualitativo realizado por acadêmicos do segundo período da faculdade de Medicina da Unigranrio de Duque de Caxias. Foi realizada a aplicação de questionário pré e pós oficina, com perguntas formuladas pelos acadêmicos do presente projeto, de caráter quantitativo e qualitativo (Apêndice 1 e 2) que permitiu a coleta e análise de dados numéricos e percentuais sobre o nível de conhecimento e adoção de práticas sustentáveis pela população, bem como o conhecimento sobre práticas de adubação com alimentos saudáveis, a percepção sobre a coleta de recipientes recicláveis e a relação desses hábitos alinhados à sustentabilidade e a saúde. Após isso, foi realizada uma roda de conversa, de caráter qualitativo, tornando possível observar e compreender percepções, experiências e opiniões dos participantes sobre a adubação orgânica, a coleta de recipientes recicláveis e a relação desses hábitos com a sustentabilidade e a promoção da saúde. O projeto teve como objetivo principal promover a educação ambiental e alimentar por meio da demonstração prática de um processo simples, acessível e sustentável de

produção de adubo orgânico a partir de resíduos domésticos. Ensinamos aos presentes, uma forma simples, rápida e acessível de preparar adubo orgânico usando três resíduos que normalmente iriam para o lixo: casca de banana, casca de ovo e borra de café (Anexo 2). Explicamos que cada um deles tem um papel importante na nutrição da planta, a casca de banana é rica em potássio, essencial para o crescimento e floração das plantas; as cascas de ovos oferecem cálcio, que fortalece as raízes e as paredes celulares das plantas e a borra de café acrescenta nitrogênio, fósforo, magnésio e outros micronutrientes que estimulam o desenvolvimento da planta.

Discorremos também sobre como o passo a passo foi simples, primeiro higienizamos e deixamos secar as cascas de ovos; depois, desidratamos as cascas de banana ao sol até ficarem bem secas, e por fim, reservamos a borra de café seca. Quando tudo estava pronto, trituramos as cascas no liquidificador, misturamos com a borra e embalamos o adubo. Ao final, distribuimos kits sustentáveis, cada um pode levar um pacote de adubo, acompanhado de mudas de manjerição plantadas em garrafas PET recicladas e um folheto informativo contendo o passo a passo da produção do adubo orgânico e orientações sobre alimentação saudável e sustentabilidade.

O projeto teve como objetivo desenvolver atividades assistenciais supervisionadas que aproximassem a comunidade da compreensão sobre a relação entre adubação, produção de alimentos saudáveis e reaproveitamento de resíduos por meio da coleta adequada de lixo. As ações envolveram atendimento educativo, anamnese alimentar básica e oficinas práticas de adubação, demonstrando como os resíduos de alimentos podem ser transformados em adubo de forma simples e sustentável. Também foram produzidos materiais educativos para a comunidade e realizada uma roda de conversa que integrou ciência e sustentabilidade, promovendo reflexões sobre a relação entre práticas agrícolas sustentáveis, qualidade dos alimentos e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

Essas iniciativas possibilitaram aos acadêmicos de Medicina a vivência prática de habilidades clínicas e de promoção da saúde, fortalecendo o raciocínio científico, o trabalho interdisciplinar e o desenvolvimento humano e profissional.

RESULTADOS

O projeto nasceu com o propósito de conscientizar, capacitar e informar a comunidade sobre como os restos de alimentos podem ganhar um novo destino: transformar-se em adubo e contribuir diretamente para a promoção da saúde e do meio ambiente. A ideia foi mostrar, de forma simples e acessível, que é possível cuidar da terra, produzir alimentos mais saudáveis e, ao mesmo tempo, reduzir o desperdício. Com esse olhar, a iniciativa se alinhou ao ODS 11 – Cidades e Comunidades Sustentáveis, incentivando o reaproveitamento de resíduos orgânicos e o compromisso coletivo com a sustentabilidade. Mais do que ensinar uma técnica, o projeto buscou inspirar mudanças de hábitos. Cada atividade foi pensada para despertar a curiosidade, o senso de responsabilidade e o desejo de colocar em prática atitudes mais sustentáveis no dia a dia. Mais do que ensinar uma técnica, o projeto buscou inspirar mudanças de hábitos. Cada atividade foi pensada para despertar a curiosidade, o senso de responsabilidade e o desejo de colocar em prática atitudes mais sustentáveis no dia a dia.

Para entender o impacto da ação, aplicamos questionários antes e depois da oficina, o que nos permitiu observar o quanto o conhecimento da comunidade cresceu ao longo do processo. Avaliamos não apenas os dados numéricos, mas também o que é mais difícil de medir: o brilho nos olhos, a participação ativa, o engajamento e a vontade de aprender. A experiência também trouxe aprendizados valiosos para nós, estudantes. Vivenciar diferentes realidades sociais e ambientais ampliou nossa percepção sobre o papel do futuro médico na promoção da saúde e na educação ambiental, fortalecendo um olhar mais humano, crítico e socialmente responsável. No total, participaram 29 pessoas, sendo 18 homens (62,1%) e 11 mulheres (37,9%), com idades entre 30 e 55

anos. Antes da oficina, percebemos que 72,7% já sabiam o que era adubo e 93,9% afirmaram consumir frutas e verduras semanalmente, o que indicava uma boa base de conhecimento sobre alimentação saudável. Por outro lado, apenas 48,5% separavam o lixo reciclável, e 45,5% nunca haviam reaproveitado restos de alimentos para adubação, revelando que a sustentabilidade ainda não fazia parte da rotina da maioria. Após a ação, o cenário mudou completamente. Todos os participantes (100%) compreenderam o que é adubo e para que serve, 97% aprenderam a identificar quais materiais orgânicos podem ser usados, e 100% afirmaram entender a importância da adubação para a saúde das plantas e do solo. Além disso, 93,9% disseram que pretendem fazer adubo em casa, e 96,9% demonstraram interesse em participar novamente de oficinas práticas. Esses dados mostram, de forma concreta, que a educação gera transformação. A roda de conversa e o “dever de casa” de cuidar da planta aplicando mensalmente o adubo, despertaram o interesse e o engajamento da comunidade, comprovando que ações educativas simples e participativas têm um impacto profundo na forma como as pessoas se relacionam com o meio ambiente (Gonçalves et al., 2023). O retorno foi extremamente positivo, pois a comunidade aderiu às orientações sobre o reaproveitamento de resíduos e demonstrou entusiasmo em continuar aplicando o que aprendeu. Isso reforça a importância de aliar o conhecimento científico às práticas educativas acessíveis, mostrando que pequenas mudanças no cotidiano podem gerar grandes benefícios para a saúde das pessoas e para o planeta. Em resumo, o projeto atingiu seus objetivos com êxito, pois contribuiu para ampliar o conhecimento sobre adubação e reaproveitamento de resíduos, incentivou atitudes sustentáveis e fortaleceu a ligação entre alimentação saudável, preservação ambiental e promoção da saúde, deixando uma semente de transformação tanto na comunidade quanto em cada estudante envolvido.

Os resultados demonstram que práticas educativas simples e contextualizadas podem gerar mudanças relevantes no conhecimento e no comportamento da comunidade. Antes da intervenção, apesar de parte dos participantes relatarem conhecer o conceito de adubo, poucos realizavam a separação de resíduos ou utilizavam restos de alimentos para produzir fertilizantes naturais. Essa lacuna entre saber e praticar evidencia a necessidade de ações educativas que aproximem o conhecimento científico da realidade social, conforme apontado por Buss (2000), ao destacar que a promoção da saúde depende da melhoria das condições de vida e da educação em saúde.

Após a oficina, observou-se um aumento expressivo da compreensão sobre o processo de adubação orgânica e seus impactos positivos no solo, na qualidade dos alimentos e na redução da produção de resíduos. Esses achados estão em consonância com Rezende et al. (2023), que afirmam que práticas sustentáveis no ambiente doméstico reduzem o lixo e favorecem o equilíbrio ambiental. A compreensão dos participantes sobre os nutrientes presentes nos resíduos — como potássio na casca de banana, cálcio na casca de ovo e fósforo presente na borra de café, reforça o potencial da adubação orgânica como alternativa prática e acessível, conforme discutido por Finatto et al. (2013), que destaca a importância da adubação orgânica para a fertilidade do solo. Além disso, a relação entre alimentação saudável e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, trabalhada durante a intervenção, encontra respaldo em Nascimento e Silva (2024), que destaca o papel de práticas alimentares adequadas na redução de riscos para a saúde.

Os aspectos ambientais também foram fortalecidos, uma vez que a adubação orgânica contribui para o enriquecimento do solo, melhora da estrutura e aumento da retenção hídrica, como demonstrado por Matos, Vieira e Ribeiro (2025). Esse entendimento reforça o papel da sustentabilidade no cotidiano da comunidade, alinhando-se às diretrizes de preservação ambiental e de reaproveitamento de resíduos discutidas por Batalha, Freire e Maduro (2023). Finalmente, o projeto contribuiu significativamente para a formação dos acadêmicos, pois a aproximação com o território reforça a

compreensão de que o papel do futuro profissional de saúde não se restringe à dimensão clínica, mas envolve também a capacidade de promover autonomia, conscientização e melhoria da qualidade de vida da população.

A experiência no Bairro Parque Esperança mostrou que reaproveitar resíduos orgânicos para fazer adubo, algo que muitas vezes passa despercebido, pode transformar o ambiente e contribuir para a promoção da saúde, sendo capaz de mobilizar a comunidade e favorecer a adoção de hábitos mais saudáveis e ecologicamente responsáveis. Os dados obtidos por meio dos questionários pré e pós-intervenção demonstraram um avanço expressivo no conhecimento da população acerca do processo de adubação e de seus benefícios para o solo, para a qualidade dos alimentos e para a saúde humana. Após a oficina, os participantes passaram a compreender melhor o uso adequado dos resíduos, os impactos do descarte inadequado e a relação entre adubo, nutrição e prevenção de doenças crônicas. O aumento do interesse em aplicar essas práticas no cotidiano reforça o potencial transformador de ações educativas participativas. O projeto também contribuiu significativamente para a formação dos acadêmicos envolvidos. A vivência em campo permitiu ampliar a compreensão sobre o papel do futuro profissional de saúde, que vai além da prática clínica, englobando a promoção da autonomia, da conscientização e da melhoria das condições de vida da população. Essa interação direta com o território fortaleceu competências essenciais, como comunicação, empatia, responsabilidade social e pensamento crítico.

Diante disso, conclui-se que o projeto atingiu plenamente seus objetivos ao promover aprendizado coletivo, estimular a adoção de práticas sustentáveis e fortalecer a integração entre saúde, alimentação e meio ambiente. As ações desenvolvidas deixaram contribuições duradouras para a comunidade e ressaltaram a importância das iniciativas extensionistas como ferramentas fundamentais na promoção da saúde e na construção de sociedades mais conscientes e sustentáveis.

ANEXOS

Questionário aplicado antes da oficina:

1. Como você se identifica? _____
2. Qual a sua faixa etária? () 10-15 anos () 15-25 anos () 25-35 anos
() 35-45 anos () 45-55 anos () Mais de 55 anos
3. Você sabe o que é adubo? () Sim () Não
4. Você costuma consumir frutas ou verduras semanalmente? () Sim () Não
5. Você separa o lixo reciclável? () Sim () Não
6. Você já reaproveitou restos de alimentos para fazer adubo? () Sim () Não
7. Você acha que alimentação saudável ajuda a prevenir doenças, como por exemplo: Diabetes ou Hipertensão? () Sim () Não
8. Você gostaria de participar de uma oficina prática de adubação e reciclagem de alimentos? () Sim () Não

Disponível em: <https://forms.gle/XzDmfj1G8rRAC8Kq9>

TRANSFORMANDO RESTOS DE ALIMENTOS EM ADUBO ORGÂNICO

POR QUE REAPROVEITAR RESTOS DE ALIMENTOS?

COMO SE FAZ ADUBO PARA O TERREIRO? É SIMPLES! REAPROVEITANDO OS RESTOS DE ALIMENTOS QUE SÃO LIXO PARA VOCÊ, MAS QUE SÃO MATÉRIA-PRIMA PARA O ADUBO. É UM PROCESSO QUE AJUDA A REDUZIR O LIXO EM LUGAR DE ENTÃO IR PARA O LIXÃO.

O QUE PODE SER USADO?

- Restos de comida cozida, cozida e crua.
- Restos de frutas e verduras.
- Restos de cascas de frutas e verduras.
- Restos de cascas de ovos.
- Restos de cascas de legumes.
- Restos de cascas de legumes.
- Restos de cascas de legumes.

EVITE:

- Carne crua
- Óleo
- Laticínios
- Óleos vegetais
- Óleos vegetais
- Óleos vegetais

VIRE

UNIVERSIDADE UNIGRANRIO/UNIA - 37 Avenida Malhada, Grupos UNIA, 1160 - Parque Experimental, Duque de Caxias - RJ

Receita simples de adubo orgânico

Você vai precisar de:

- 1kg de casca de café
- 1kg de casca de ovo
- 1kg de casca de banana
- 1kg de casca de legumes
- 1kg de casca de legumes

Como fazer:

1. Corte as cascas de café, ovo e banana em pedaços pequenos.

2. Coloque as cascas em um recipiente e misture bem.

3. Deixe o adubo pronto e pronto para usar.

Utilidade que ajuda em plantas:

- Adubo para plantas de jardim.
- Adubo para plantas de jardim.
- Adubo para plantas de jardim.

Com atitudes simples, você cuida do seu jardim, da sua comunidade e do planeta!

UNIVERSIDADE UNIGRANRIO/UNIA - 37 Avenida Malhada, Grupos UNIA, 1160 - Parque Experimental, Duque de Caxias - RJ



Duque de Caxias – RJ, 25 de novembro de 2025.

Carlos José Serrão da Silva

Nome/Assinatura:
Coordenador da Atividade

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

Do Descarte ao Reaproveitamento: Promoção da Conscientização do Manejo Correto de Óleo Usado

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Prof. Fabrício da Mota Ramalho Costa

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

2º semestre 2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

16

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

Aproximadamente 40 pessoas

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Promover o entendimento e a conscientização da comunidade acerca do armazenamento, descarte e reaproveitamento adequado do óleo de cozinha usado, contribuindo para a preservação ambiental e para a sustentabilidade local, em consonância com o ODS 11 - Cidades e Comunidades Sustentáveis.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

A atividade consistiu em duas ações integradas:

1. Palestra educativa abordando impactos ambientais, formas corretas de descarte e reutilização.
2. Oficina prática de confecção da 'vela infinita', demonstrando técnica sustentável e acessível.

Foram elaborados dois panfletos informativos e houve orientação dos usuários, registro audiovisual e facilitação de etapas práticas.

RESULTADOS

- Excelente adesão da comunidade.
- Produção de seis velas utilizando dois litros de óleo usado.
- Fortalecimento da educação ambiental na UBS.
- Consolidação de hábitos sustentáveis.
- Integração entre teoria e prática, promovendo experiência formativa aos alunos.

ANEXOS



Você sabe os prejuízos causados pelo óleo de cozinha jogado na pia/vaso?

Pode causar perda de força de ação e produção e produção agrícola

Prejudica insetos aquáticos, prejudicando os organismos

Contaminação de solo, comprometendo os sistemas de drenagem e escoamento de esgoto e água

Como fazer a diferença pelo óleo usado?

Seu óleo de cozinha, usado pelo animal

Como acontece
 Com o processo de sedimentação, o óleo pode ficar sobre líquido no do fundo. É uma forma sustentável de reaproveitar o óleo sem prejudicar o meio ambiente

Benefício
 Simultaneamente reduzirá que a melhor parcial ou totalmente o óleo usado em resíduos

Passo a passo:

1º passo
 Espere o óleo esfriar

2º passo
 Decore o óleo na garrafa em plástico usando um funil

3º passo
 Feche o garrafa, seja muito atenta e leve-as

4º passo
 Lave o garrafa com um pouco de sabão na água para não expor

Isso faz um óleo reciclado você já pode usar na cozinha!

5º passo
 ENTRE EM CONTATO: 021-2415-8442

Duque de Caxias - RJ, 02 de Dezembro de 2025.

gouv
 Documento assinado digitalmente
 FABRÍCIO DA MOTA RAMALHO COSTA
 Data: 02/12/2025 14:56:09
 URL: https://portal.tre.com.br/duque-de-caxias/

Prof. Fabrício da Mota Ramalho Costa

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

É BRINCANDO QUE SE APRENDE: MANEJO E DESCARTE CORRETO DE RESÍDUOS RECICLÁVEIS

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Prof. Fabrício da Mota Ramalho Costa

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

2º semestre 2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

15

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

Aproximadamente 45 pessoas

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Capacitar os alunos nas habilidades e atitudes para o correto manejo e descarte dos resíduos recicláveis.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

Utilizando linguagem simples e recursos visuais, formou-se rodas de conversas interativas sobre resíduos sólidos, reciclagem, coleta seletiva e impactos no meio ambiente. Após este primeiro momento, o recurso empregado foi a amarelinha: com uma placa demonstrativa de um alimento ou embalagem em mãos, o aluno deveria pular amarelinha e no final falar se o demonstrativo era reciclável ou não, depositando na lixeira correspondente. Para finalizar, contabilizou-se o número de acertos e discutiu-se a destinação correta dos itens, enfatizando a importância da separação correta e da reciclagem.

RESULTADOS

O trabalho teve como público-alvo 45 crianças, na faixa-etária de 8 a 9 anos. Apresentação lúdica para as crianças sobre o manejo e o descarte correto dos resíduos recicláveis, visando uma comunidade mais socialmente consciente sobre os impactos dos resíduos na saúde coletiva e no meio ambiente.

ANEXOS



Cada criança é um herói do planeta, quando separa o lixo da jeito certo!

Você sabia?

Saber reciclar é essencial. Reciclar ajuda a reduzir os níveis de poluição, economizar recursos e criar melhores oportunidades locais.

Saber que, após reciclado, o papel pode virar mais de 100 folhas.

Reciclar também protege o meio ambiente, economiza energia e água e ajuda a reduzir os níveis de poluição.

Quilômetro da Reciclagem

O que reciclar?

- Papelão:** embalagens de papelão, caixas de papelão.
- Papel:** jornais, revistas, folhas de papel.
- Vidro:** garrafas de vidro, frascos de vidro.
- Plástico:** garrafas de plástico, embalagens de plástico.
- Orgânicos:** restos de comida, cascas de frutas e legumes.

Faça a diferença!

Vamos ajudar a construir um mundo melhor e mais sustentável!

E para isso, reciclar é preciso!

Como fazer?

- Passo 1:** Separe o lixo.
- Passo 2:** Recicle o lixo.
- Passo 3:** Reduza o lixo.
- Passo 4:** Recicle o lixo.

Duque de Caxias - RJ, 02 de Dezembro de 2025.

gouver
 Investimento em educação digital
PABLO DA SILVA BARROS-COSTA
 Data: 02/12/2025, 14:36:09
 Via: @gouver@duque.caxias.rj.gov.br

Prof. Fabrício da Mota

Ramalho Costa

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

Estratégias de redução do impacto negativo ambiental e em saúde, mediante a separação do lixo seco do lixo orgânico

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Prof. Fabrício da Mota Ramalho Costa

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

2º semestre 2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

9

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

Aproximadamente 60 pessoas

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Promover a sensibilização dos usuários da Unidade Básica de Saúde Abdul Nasser Haikal acerca do descarte consciente de lixo, para incentivar práticas sustentáveis que contribuam para a saúde coletiva e para a preservação ambiental.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

O projeto realizou uma ação educativa na UBS Abdul Nasser Haikal, em Jardim Primavera, com palestra descontraída sobre descarte adequado de resíduos, demonstração prática da separação de lixo e confecção de recipiente seguro para vidros. Houve distribuição de panfletos e ganchos metálicos para facilitar o descarte e proteger catadores. A comunidade participou ativamente e demonstrou interesse em multiplicar as orientações.

RESULTADOS

A atividade alcançou aproximadamente 60 participantes, com a distribuição de 50 ganchos metálicos acompanhados de panfletos educativos, representando uma cobertura de 83, 3% do público presente. A média, mediana e moda do número de participantes foi de 60, dada a ausência de variação. A ação demonstrou forte potencial multiplicador, visto que parte dos usuários solicitou materiais adicionais para repassar a familiares e vizinhos.

ANEXOS



Duque de Caxias - RJ, 02 de Dezembro de 2025.

goubert
Instituto de Ensino Superior
FABRÍCIO DA MOTA BARALHO-COITA
Rua: 5011 2º andar, 23.048-000
Rio de Janeiro RJ

Prof. Fabrício da Mota

Ramalho Costa

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

SEMENTES DA INFÂNCIA: PRESERVANDO E REVITALIZANDO A BRINQUEDOTECA COM PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Prof. Fabrício da Mota Ramalho Costa

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

2º semestre 2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

9

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

Aproximadamente 50 pessoas

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Revitalizar a brinquedoteca da UBS Nair Borges Fernandes, promovendo um ambiente lúdico, acolhedor e educativo que favoreça o desenvolvimento infantil e conscientize os usuários sobre a importância da manutenção e preservação do espaço para que esse espaço possa continuar beneficiando a população.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

O grupo implementou o projeto de revitalização da brinquedoteca da UBS Nair Borges Fernandes por meio da arrecadação, triagem e organização de brinquedos conforme faixas etárias, além da confecção de placas educativas e reorganização do espaço com materiais acessíveis e sustentáveis. Também foi realizada uma roda de conversa para conscientizar sobre o cuidado coletivo. Ao final, a brinquedoteca revitalizada foi apresentada à população presente, promovendo maior acolhimento e humanização do atendimento infantil.

RESULTADOS

Foram arrecadados aproximadamente 60 brinquedos, dos quais 20 foram selecionados e organizados por faixas etárias para compor a brinquedoteca revitalizada, enquanto 40 foram doados a famílias da comunidade. A reorganização do espaço utilizou materiais sustentáveis já disponíveis, como caixotes de madeira e livros infantis. A roda de conversa contou com a participação das crianças, familiares e funcionários presentes na unidade no dia da atividade, promovendo conscientização sobre o cuidado e preservação do espaço.

ANEXOS





Duque de Caxias - RJ, 02 de Dezembro de 2025.

gouv.br
Documento assinado digitalmente
FABRÍCIO DA MOTA RAMALHO COSTA
Data: 02/12/2025, 13:47:36,0004
Verificação em: https://verificador.gov.br

Prof. Fabrício da Mota
Ramalho Costa

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO FÍSICO COMO PROMOTOR DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

COORDENADOR DA ATIVIDADE

LEILA MARIA CHEVITARESE DE OLIVEIRA.

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

DE AGOSTO A NOVEMBRO DE 2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

BRUNO LUÍS DOS SANTOS GONÇALVES
LUIZ GUSTAVO DIAS DOS SANTOS
NYCOLLAS HENRIQUE SILVA DO CARMO
IGOR AVELINO DOS SANTOS

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

26 adolescentes

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Integrar estudantes de medicina e alunos do ensino fundamental II, destacando a importância da prática regular de exercícios físicos como estratégia promotora de saúde e qualidade de vida

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

O presente estudo foi desenvolvido por acadêmicos do segundo período do curso de Medicina da Afya - Universidade Unigranrio, campus Duque de Caxias, sob supervisão de sua docente, na Escola Municipal Cidade dos Meninos, situada no município de Duque de Caxias (RJ).

A atividade integrou o projeto de extensão "Estilos de Vida Sustentáveis", com foco em três vertentes: exercício físico, qualidade do sono e alimentação saudável, sendo o exercício físico o tema central deste trabalho. Trata-se de um estudo exploratório, com abordagem qualitativa e observação participante (Gil, 2022).

O público-alvo compreendeu alunos do oitavo ano do ensino fundamental II com faixa etária entre 14 e 16 anos. O projeto foi executado em um único dia, durante o horário letivo, com o objetivo de promover a integração entre estudantes de medicina e a comunidade escolar, incentivando a adoção de hábitos saudáveis e prática regular de exercícios físicos.

A intervenção ocorreu em duas etapas. Na primeira, foi realizada uma palestra expositiva e dialogada, com duração de aproximadamente 10 minutos, abordando os benefícios do exercício físico para a saúde e qualidade de vida (Marquez et al., 2020). Na segunda etapa, foi realizada uma atividade prática com um circuito de exercícios físicos realizados apenas com o peso corporal e que pudessem ser realizados em casa. Tanto a parte teórica quanto a parte prática foram conduzidas por um profissional de Educação Física, conforme a Lei n 9.696/98.

Antes e depois da intervenção foram aplicados questionários avaliativos para identificar os hábitos dos alunos pré-palestra e identificar o aprendizado pós-palestra. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIGRANRIO-AFYA sob o CAAE n. 69420823.5.0000.5283.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A oficina foi realizada com um universo amostral de 26 alunos, de 14 a 16 anos do oitavo ano do ensino fundamental. Antes do início da aplicação, foi realizada uma pesquisa com 26 respondentes, dos quais 2 (7,7%) alegaram que não fazem qualquer tipo de atividade física ao longo da semana, 10 (38,4%) fazem de 1 a 3 vezes na semana, 6 (23,1%) fazem de 4 a 6 vezes por semana e 8 (30,8%) fazem exercícios físicos todos os dias. Segundo a OMS (2020), para a faixa etária de 5 a 17 anos, a periodicidade mínima de exercícios físicos semanais é de 3 dias na semana com atividades de 60 minutos. Pelos dados obtidos, 53,8% dos alunos consegue superar essa meta, mas os demais 46,2% ficam abaixo dessa meta ou perigosamente próximos.

O principal motivo para essa prática de exercícios foi a diversão e o encontro com os amigos (17 dos 26 participantes, 65,4%), sendo que 12 destes exercícios físicos apenas por esse motivo. Bezerra et al. (2021) notaram que o principal motivo para a não adesão à prática de exercícios físicos em jovens é a falta de companhia (57,3%). Portanto, é possível notar que não apenas o principal motivo para a prática de exercícios físicos é o aspecto social de encontro com amigos, como também a razão majoritária para o seu desestímulo é a falta de companhia. Este achado está em linha com os princípios de fortalecimento da comunidade e da criação de um senso de pertencimento esperado pela prática de exercícios em grupo, descritos por Golaszewski et al (2023).

O cuidado com a saúde e o ganho de massa muscular e/ou emagrecimento aparecem a seguir, sendo alegado por 27% e 23% dos participantes, respectivamente. Em um estudo observacional realizado com mais de 3.000 estudantes do 9º ano do ensino fundamental, Campos et al. (2020) demonstraram que a preocupação a imagem corporal é de grande importância para os jovens (84,1% dos entrevistados consideravam a imagem corporal importante ou muito importante) e, em geral, a maior parte desses jovens estava satisfeito com o seu corpo. Portanto, é possível perceber que a relevância da imagem corporal, mesmo que em menor grau, também se repete com o público-alvo do presente projeto.

Quando questionados sobre quais fatores potencialmente atrapalham a sua prática de exercícios, 15 (57,7%) afirmaram que nada atrapalha, 10 (38,4%) disseram não possuir tempo ou vontade, inclusive os dois que participantes que alegaram não realizar exercícios físicos e apenas 1 disse ter problemas de saúde, apesar de praticar exercícios de 1 a 3 vezes por semana. O estudo de Bezerra et al. (2021) está de acordo com o achado de que a falta de tempo ou vontade são motivos relevantes e comumente encontrados para a não realização de exercícios físicos, sendo mencionados por aproximadamente 45% dos estudantes analisados.

Na pesquisa realizada após a aplicação da oficina, dessa vez com 22 respondentes, buscou-se avaliar se os participantes se encontravam mais motivados a realizar exercícios físicos e se compreenderam bem a importância dessa prática para a sua saúde. Desses, 4 (18,2%) alegaram que a oficina não mudou em nada sua motivação para a realização de exercícios e todos os demais (18 - 81,8%) afirmaram que se sentiam mais motivados para realizar exercícios físicos como prática de melhoria de saúde. Segundo Moraes e Silva (2023), a teoria mais em voga que

relaciona a prática de exercícios físicos e a motivação é a da Autodeterminação, na qual o indivíduo passa por estágios desde a amotivação, encontrando-se em estado letárgico, passando pela motivação extrínseca, onde o estímulo para a realização do exercício vem de fatores externos, até a motivação intrínseca, que vem do próprio indivíduo. Dessa forma, o presente projeto atuou como forma de motivação extrínseca com o objetivo de conscientizar os estudantes sobre a importância do exercício físico, de forma que a compreensão em si dessa importância poderá se tornar futuramente, a razão intrínseca, notadamente a mais forte para a manutenção do hábito de praticar atividades físicas (Moraes e Silva, 2023).

Nessa linha de atuar sobre a compreensão dos participantes, pode-se afirmar que o projeto foi um sucesso, uma vez que todos os respondentes afirmaram entender todo ou quase todo o conhecimento que foi transmitido. Por fim, os alunos foram questionados quanto aos tipos de atividades que gostariam de realizar, caso estivessem disponíveis na sua comunidade. A maioria (59%) citou atividades relacionadas a práticas de esportes e exercícios físicos e 18% mencionaram mais palestras sobre o tema. Este achado também foi encontrado por Silva et al. (2020), que atestaram que o principal tipo de atividade que os usuários de programas de promoção de saúde pública de seu estado gostariam que fossem oferecidas por programas e intervenções de atividades físicas está relacionada a esportes (49%). Nesse mesmo estudo, a educação em saúde (palestras) foi mencionada por 37,4% dos respondentes, corroborando com a importância da conscientização da população sobre o assunto (Silva et al. 2020).

É notório que os exercícios realizados em grupo, que trazem como motivação a diversão e o encontro com os amigos, podem ser um caminho para a estimulação da prática de exercícios físicos nessa faixa etária, por criarem um senso de comunidade e pertencimento (Golaszewski et al, 2023). Portanto, pode-se perceber que a realização da oficina teve um impacto positivo nos alunos que dela participaram, uma vez que a importância sobre o tema foi bem absorvida e os alunos alegaram se sentir mais motivados a realizar exercícios físicos com mais frequência na sua rotina de vida.

Por fim, como um dos principais impeditivos alegados pelos alunos para a não realização de exercícios físicos foi a falta de tempo, projetos futuros poderão trabalhar práticas que melhorem esse aspecto. Dessa forma, é possível potencializar a ação desse projeto e maximizar a chance de que esses alunos ajam como vetores da multiplicação desse conhecimento para a sua comunidade, gerando um impacto positivo muito maior.

REFERÊNCIAS

- BEZERRA, M. A. A.; LOBO, R. L.; PINHEIRO, J. K.; BOTTCHEER, L. B. **Fatores limitantes para a prática de atividade física em adolescentes escolares.** Revista Biomotriz, [S. l.], v. 15, n. 1, p. 205–214, 2021. DOI: 10.33053/biomotriz.v15i1.476. Disponível em: <https://revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/biomotriz/article/view/476>. Acesso em: 2 nov. 2025.
- GIL, ANTONIO C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa.** 7 ed. Grupo GEN, 2022. E-book. ISBN 9786559771653. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786559771653/>. Acesso em: 20 ago. 2025.
- GOLASZEWSKI, N. M.; LACROIX, A. Z.; HOOKER, S. P.; BARTHOLOMEW, J. B. **Group**

exercise membership is associated with forms of social support, exercise identity, and amount of physical activity. International Journal of Sport and Exercise Psychology, v. 20, n. 2, p. 630-643, 2022. DOI: 10.1080/1612197x.2021.1891121. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020.

ANEXOS

Panfleto criado para o projeto



Fonte: Autores, 2025

Fotos da Aplicação do projeto pelos acadêmicos de medicina



Fonte: Autores, 2025



Fonte: Autores, 2025

Duque de Caxias – RJ, 07 de novembro de 2025



Leila Maria Chevitarese
de Oliveira

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

A REGULAÇÃO DO SONO E SEU IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA

COORDENADOR DA ATIVIDADE

LEILA MARIA CHEVITARESE DE OLIVEIRA

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

DE AGOSTO A NOVEMBRO DE 2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

CAUÃ DE SOUZA MOURA
VIVIAN LOUREIRO KACZMARKIEWICZ DOS SANTOS
VITORIA ALVES DA SILVA
YASMIN KNOBLOCH CAMARGO.

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

27 alunos.

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Discutir a regulação do sono e seu impacto na qualidade de vida. Abordando os principais pontos como: uso de telas, exposição à luz solar, tempo necessário de sono.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

A ação foi planejada e executada por estudantes do 2º período do curso de Medicina supervisionados por sua professora da disciplina de Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino II (PIEPE), tendo como público alvo os estudantes do território.

A pesquisa de natureza descritiva- qualitativa, foi desenvolvida com o objetivo de discutir a regulação do sono para os estudantes da Escola Cidade dos Meninos, destacando os malefícios do uso de telas antes de dormir, a importância de no mínimo 8h de sono para uma reparação do organismo.

Para isso, foi realizada uma palestra na sala de aula dos alunos do 8º ano, utilizando dinâmicas interativas como a distribuição de cards para um momento de jogo sobre o tema discutido: Mito ou Verdade. O projeto buscou integrar a educação em saúde às práticas de promoção em saúde, reconhecendo a relevância desse período de repouso para muitas funções do organismo e as desvantagens de sua privação.

A coleta de dados foi realizada por meio de questionário semi estruturado pré e pós oficina para analisar e registrar o nível de conhecimento dos alunos a respeito da palestra realizada sobre sono, garantindo a avaliação do impacto da intervenção e o planejamento de ações futuras. Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Afya Universidade UNIGRANRIO (CAAE: 69420823.5.0000.5283).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa permitiu compreender a relação entre a regulação do sono e uma vida sustentável, alinhando-se ao ODS 11 ao capacitar os estudantes como multiplicadores de informação sobre hábitos saudáveis. Os dados coletados entre os alunos do 8º ano revelaram um panorama preocupante: 65% dormem 8 horas ou menos por noite, enquanto 81% utilizam telas antes de dormir, comportamento associado à supressão de melatonina e à redução da qualidade do sono (ELIZABETSKY; LINCKY, 2024). Além disso, 54% relataram baixa exposição à luz solar, fator que compromete a regulação do ritmo circadiano e a síntese de vitamina D, impactando o bem-estar físico e mental (SIRAJI et al., 2023).

O conjunto desses hábitos indica um padrão de sono insuficiente, excesso de exposição noturna à luz artificial e pouca exposição diurna à luz natural, configurando risco para distúrbios do ciclo sono-vigília e prejuízo cognitivo. Após a intervenção educativa, observou-se melhora expressiva na conscientização e engajamento: 95,5% dos 22 alunos relataram aprendizado significativo, principalmente sobre a importância do sono, da atividade física e da exposição solar. Todos afirmaram conseguir aplicar os conhecimentos no cotidiano, refletindo adesão e motivação para mudança comportamental (CHAPUT et al., 2023).

No geral, 77% dos participantes demonstraram reconhecer fatores que prejudicam o sono, como o uso excessivo de telas. Mas, positivamente, 82% relataram aumento da motivação para melhorar hábitos. Todos compreenderam o conteúdo apresentado, confirmando a clareza e eficácia pedagógica da oficina.

Podem ser concluído que pequenas ações simples, mas intencionais e educativas, podem gerar grandes mudanças, no presente projeto visamos trazer a consciência dos participantes que cuidar do sono, também é cuidar da vida e promover saúde. Conclui-se que o projeto contribuiu para o desenvolvimento de uma consciência coletiva sobre a importância do sono e a importância da regulação do ciclo circadiano, alinhando-se aos princípios da ODS 11 ao promover saúde, bem-estar e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- BARBATO, G.** REM Sleep: *An Unknown Indicator of Sleep Quality*. Int J Environ Research and Public Health, v. 18, n. 24, p. 12976, 2021. DOI: 10.3390/ijerph182412976. PMID: 34948586; PMCID: PMC8702162. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8702162/>. Acesso em: 26 out. 2025.
- CHAPUT, J.-P.** et al. *The role of insufficient sleep and circadian misalignment in obesity*. Nature Reviews Endocrinology, v. 19, n. 2, p. 82–97, fev. 2023. Epub 24 out. 2022. DOI: 10.1038/s41574-022-00747-7. PMCID: PMC9590398. PMID: 36280789. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9590398/>. Acesso em: 26 out. 2025.
- ELIZABETSKY, Elaine.** *Sono, insônia e tratamentos*. 1. ed. São Paulo: Blucher, 2024. 64 p.
- GUYTON, A. C.; HALL, J. E.** *Tratado de fisiologia médica*. 14. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2021.
- NAÇÕES UNIDAS.** *Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 11: Cidades e comunidades sustentáveis*. Nações Unidas no Brasil. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs/11>. Acesso em: 26 out. 2025.

ANEXOS

PRÉ-BANCA



Fonte: Autores, 2025

PALESTRA EDUCATIVA



Fonte: Autores, 2025

PANFLETO



CARDS



Fonte: Autores, 2025

ALGUMAS RESPOSTAS DA APLICAÇÃO DO PRÉ E PÓS QUESTIONÁRIOS



Fonte: Autores, 2025



Fonte: Autores, 2025

Duque de Caxias – RJ, 07 de novembro de 2025



Leila Maria Chevitarese
de Oliveira

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

ÁGUA LIMPA, FUTURO SUSTENTÁVEL

COORDENADOR DA ATIVIDADE

LEILA MARIA CHEVITARESE DE OLIVEIRA

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

Apresentação do projeto para a pré banca: De agosto a novembro
Execução da ação na Unidade Nair Borges Fernandes: 20 de outubro

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

1. Anna Carolina Tortelote Silva
2. Gabriel Tadim Machados dos Santos
3. Laura Mayumi Kitaoka Verdan
4. Lavynia dos Santos Aguilár Cunha

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

45 pessoas, sendo 30 crianças e 15 adultos

OBJETIVO DA ATIVIDADE

O objetivo da atividade é conscientizar a comunidade da Figueira, em Duque se Caxias, sobre a importância da água limpa e do saneamento básico para a saúde e qualidade de vida, por meio de ações educativas e interativas realizadas na UBS Nair Borges Fernandes.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

O projeto foi realizado na comunidade da Figueira, em Duque de Caxias (RJ), por acadêmicos do curso de Medicina da Afya Universidade Unigranrio, supervisionados por docentes do eixo PIEPE II.

A metodologia envolveu três etapas: (1) passeio ambiental para reconhecimento do território e identificação das condições de saneamento; (2) aplicação de um questionário aos responsáveis pelas crianças atendidas na UBS Nair Borges Fernandes, com o objetivo de avaliar seus conhecimentos sobre saneamento básico e água potável; e (3) realização de atividades educativas lúdicas e interativas, com uso de painéis explicativos, desenhos e quiz. As ações foram conduzidas em conformidade com as normas éticas vigentes e aprovadas pelo Comitê de Ética em Pesquisa da instituição (69420823.5.0000.5283)

RESULTADO E DISCUSSÃO

O pós-questionário aplicado aos 15 responsáveis pelas crianças atendidas na UBS Nair Borges Fernandes mostrou que a atividade educativa trouxe melhora importante no entendimento sobre temas de saneamento básico no bairro da Figueira. Antes da intervenção, 88% dos participantes afirmavam saber como realizar o descarte correto do lixo, e após a explicação o número aumentou para 98%, demonstrando maior segurança em relação às práticas adequadas do dia a dia.

Sobre os cuidados com a água consumida em casa, 85% já conheciam medidas básicas, como filtrar, ferver ou manter a caixa d'água fechada, e esse índice passou para 100% após a atividade. A compreensão sobre a relação entre água contaminada e doenças, como diarreia e hepatite A, frequentes no território, já era reconhecida por 90% dos responsáveis antes da intervenção, mas após a palestra 100% afirmaram entender claramente esse risco.

De forma semelhante, o conhecimento sobre a importância da água tratada subiu de 87% para 100%, enquanto a percepção sobre a necessidade de limpar a caixa d'água regularmente evoluiu de 86% para 96%. Esses resultados estão alinhados ao que defendem Fiocruz (2022) e OMS (2021), que destacam que ações educativas ampliam a capacidade de prevenção em comunidades vulneráveis. As crianças participaram das atividades lúdicas e 100% identificaram corretamente atitudes de higiene, confirmando o que autores como Freire (1983) e Silva & Pereira (2019) afirmam sobre o efeito positivo de recursos visuais e dinâmicos no aprendizado infantil.

De modo geral, o pós-questionário mostrou que a intervenção educativa foi eficaz e reforçou conhecimentos que já existiam parcialmente na comunidade da Figueira, mas que não eram aplicados de forma consciente.

Para nós, alunos do 2º período, a experiência evidenciou a importância da comunicação simples, da escuta ativa e do contato direto com a realidade do território, aspectos apontados também por Martins & Souza (2021) ao discutir o papel formativo da extensão.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes Nacionais para o Saneamento Básico. Brasília: MS, 2017.
- INSTITUTO TRATA BRASIL. Ranking do Saneamento 2023. São Paulo, 2023.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Água potável, saneamento e higiene. Genebra: OMS, 2021.
- NAÇÕES UNIDAS (ONU). Objetivos de Desenvolvimento Sustentável 3 e 11. Nova York: ONU, 2015.
- MARTINS, J. P.; SOUZA, M. A. Extensão universitária e promoção da saúde. Revista Brasileira de Educação Médica, 2021.
- BRASIL. Ministério da Educação. Política Nacional de Extensão Universitária. Brasília: MEC, 2012. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/politica-nacional-de-extensao-universitaria>. Acesso em: 26 ago. 2025.

Anexos

MATERIAIS EDUCATIVOS



Fonte: Autores, 2025



EQUIPE DO PROJETO



Fonte: Autores, 2025

Duque de Caxias – RJ, 10 de novembro de 2025.

Documentos assinados digitalmente
LEILA MARIA CHEVITARESE DE OLIVEIRA
 DATA: 10/11/2025 04:19:43 -0500
 URL: https://www.leg.br/legis/br/leilmao

Leila Maria Chevitarese de Oliveira

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

Alimentação Saudável Gerando Qualidade de Vida

COORDENADOR DA ATIVIDADE

LEILA MARIA CHEVITARESE DE OLIVEIRA

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

DE AGOSTO A NOVEMBRO.

BRUNA BARROSO FAGUNDES BENTO
DAN GUIMARÃES DE ARAÚJO FARDIM
LETÍCIA SUAVE BARBOSA SEGAL
LUCIANE CIPRIANO DE CARVALHO
RICARDO BORGES HESPANHOL

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

34 PESSOAS

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Apresentar de forma didática e prática a importância da alimentação saudável e sustentável para ter qualidade de vida.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

O projeto foi desenvolvido por estudantes do segundo período de medicina da Afya Universidade Unigranrio, Duque de Caxias/RJ, com a comunidade do bairro Pilar, caracterizado por vulnerabilidade social e desafios estruturais. As atividades ocorreram no contexto do Eixo de Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino (PIEPE) II. Inicialmente, foi realizado um estudo analítico com o objetivo de identificar as maiores necessidades da população com relação a conhecimento e mudanças no âmbito da saúde, sendo feita, assim, uma observação das condições de vida e identificação de determinantes sociais da saúde. A aplicação projetual foi estruturada em três etapas: (1) a distribuição de folhetos que fornecem sugestões de receitas simples e práticas que podem ser feitas com sobras naturais; (2) uma palestra expositiva sobre a importância da alimentação saudável e sustentável e maneiras de aderir a essa prática; e (3) uma roda de conversa, buscando ouvir os participantes e trocar experiências de uma forma ativa. Foram aplicados questionários antes e após as atividades para avaliar o conhecimento e as mudanças de percepção dos participantes. Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Afya Universidade UNIGRANRIO (CAAE: 69420823.5.0000.5283)

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 17 pessoas, sendo 70,6% do sexo feminino e 29,4% do sexo masculino. As faixas etárias predominantes foram de 46 a 55 anos e acima de 70 anos (ambas com 29,4%), seguidas por 26 a 35 anos (17,6%). Esse perfil etário tende a representar maior vulnerabilidade a doenças crônicas, o que reforça a relevância de ações educativas voltadas à prevenção (Oliveira et al., 2020). Quanto à escolaridade, 82,3% possuíam ensino fundamental ou médio, o que se alinha ao observado em comunidades socialmente vulneráveis, onde a baixa escolarização limita o acesso à informação e práticas saudáveis (Mendonça et al., 2019). A renda familiar de até 1,5 salário-mínimo (70,6%) reforça o contexto de vulnerabilidade socioeconômica e restrito acesso a alimentos saudáveis, conforme relatado por Santos et al. (2020). O número de moradores por domicílio variou entre 1 e 6, sendo mais frequente a convivência com três ou quatro pessoas (55,6%). Em relação ao mercado de trabalho, predominou a presença de aposentados, autônomos e desempregados, refletindo instabilidade laboral e fragilidade social (Pereira et al., 2021). No diagnóstico inicial sobre hábitos alimentares, 88,2% afirmaram incluir frutas e verduras diariamente. Por outro lado, 47,1% relataram consumo frequente de alimentos industrializados, conduta que contribui para doenças crônicas e desequilíbrios nutricionais (Monteiro et al., 2019). Apenas 35,3% afirmaram aproveitar integralmente os alimentos, demonstrando desperdício alimentar e desconhecimento sobre práticas sustentáveis (Ferreira et al., 2020). Ainda que 58,8% já tivessem ouvido falar em horta doméstica sustentável, somente 52,9% se sentiram capazes de cultivá-la, revelando barreiras práticas e falta de orientação técnica (Nascimento et al., 2021). Sobre a higienização dos alimentos, 88,2% afirmaram realizá-la antes do consumo e 94,1% reconhecem seus riscos à saúde quando ausente, o que demonstra consciência sanitária, embora 58,8% desconhecem a relação entre higiene e sustentabilidade (Cardoso et al., 2020). De modo geral, os resultados evidenciam um grupo com hábitos parcialmente saudáveis e disposição para mudança, mas que ainda necessita de ações educativas voltadas à redução do consumo industrializado, aproveitamento integral e sustentabilidade alimentar, conforme defendem Brasil (2014) e Simmer (2024). Por fim, além do projeto ter sido transformador para os participantes quanto à sua percepção sobre alimentação saudável e sustentável, é possível afirmar que o referido também contribuiu de forma muito significativa para nós como médicos em formação, sendo fator crucial para o desenvolvimento de profissionais capazes de entender a realidade social e atuar como agentes transformadores. Pode ser concluído que o projeto atingiu os objetivos iniciais de promover a conscientização da população acerca da reutilização sustentável de alimentos e a implementação de hábitos alimentares saudáveis e acessíveis. Além disso, concluiu-se que a aplicação da roda de conversas, a realização da palestra educativa e a distribuição de panfletos informativos promoveu a mobilização coletiva da população presente na USF de Pilar a aderir os hábitos indicados e transformar sua rotina alimentar em saudável e sustentável, alinhando-se à ODS 11, que visa tornar as cidades inclusivas, seguras e sustentáveis, isso é, integrando a sustentabilidade e a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- BUSS, P. M.** Promoção da saúde e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 14, n. 5, p. 1555–1565, 2009.
- CARDOSO, R. C. V. et al.** Avaliação das práticas de higienização de frutas e hortaliças em domicílios brasileiros. *Segurança Alimentar e Nutricional*, v. 27, n. 1, p. 1–10, 2020.
- FERREIRA, M. S. et al.** Aproveitamento integral de alimentos: educação alimentar e nutricional como ferramenta de sustentabilidade. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, v. 11, n. 2, p. 119–128, 2020.

MENDONÇA, R. D. et al. **Educação alimentar e nutricional em comunidades de baixa renda: desafios e perspectivas.***Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, v. 14, e42821, 2019.

MONTEIRO, C. A. et al. **A nova classificação dos alimentos baseada na extensão e propósito do processamento (NOVA).***Cadernos de Saúde Pública*, v. 35, n. 11, e00037719, 2019.

NASCIMENTO, J. F. et al. **Hortas domésticas e comunitárias: promoção da saúde e sustentabilidade alimentar.***Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, v. 34, n. 2, 2021

OLIVEIRA, R. M. et al. **Perfil epidemiológico e fatores associados a doenças crônicas em adultos.***Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 23, e200025, 2020.

PEREIRA, A. L. et al. **Trabalho e saúde: precarização e vulnerabilidade social no contexto brasileiro.***Saúde em Debate*, v. 45, n. 130, p. 917–930, 2021.

SANTOS, L. R. et al. **Insegurança alimentar e fatores socioeconômicos associados em famílias de baixa renda.***Revista de Nutrição*, v. 33, e200004, 2020.

SIMMER, L. M. **Sustentabilidade ambiental e o sistema alimentar na perspectiva do nutricionista.***Food Science Today*, v. 3, n. 2, p. 45–53, 2024.

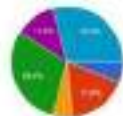
VASCONCELOS, F. de A. G. **O nutricionista no Brasil: uma análise histórica.** Florianópolis: Editora da UFSC, 2015.

ANEXOS



Qual seu sexo?

Problemas



Qual seu grau de instrução?

Problemas



Qual sua renda familiar?

Problemas



1 - Você trabalha em sua cidade e em outras cidades administrativas?

Problemas



2 - Você tem o hábito de consumir alimentos industrializados (biscoitos, doces, salgadinhos, sucos, fast-food)?

Problemas



3 - Você procura melhorar regularmente seu estilo de vida (exercício físico, alimentação, sono, etc.)?

Problemas



Qual seu estado de saúde mental?

Problemas



Qual sua situação de momento de trabalho?

Problemas



Qual o gênero?

Problemas



4 - Você pratica de forma regular algum tipo de atividade física (caminhada, corrida, musculação, etc.)?

Problemas



5 - Você pratica de forma regular algum tipo de atividade física (caminhada, corrida, musculação, etc.)?

Problemas

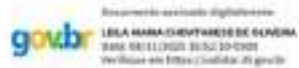


6 - Você toma algum medicamento para tratar de doenças crônicas de longo prazo (diabetes, hipertensão, etc.)?

Problemas



Duque de Caxias – RJ, 7 de novembro de 2025.



Leila Maria Chevitarese de Oliveira

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

EXERCÍCIO FÍSICO COMO PRÁTICA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE

COORDENADOR DA ATIVIDADE

LEILA MARIA CHEVITARESE DE OLIVEIRA

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

DE AGOSTO A OUTUBRO DE 2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

ALICE MASELLO DA COSTA VALENTE
BÁRBARA ANDRADE PINTO
JOÃO PAULO JOSÉ VIEIRA
YAN CARAMÉS DE OLIVEIRA

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

25 alunos

• OBJETIVO DA ATIVIDADE

Conscientizar a população que a prática ativa de exercício físico pode prevenir doenças mentais, como a depressão, beneficiando a sua qualidade de vida.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

As atividades ocorreram dentro de sala de aula, na Instituição FUNDEC, selecionada por sua acessibilidade, caráter democrático e potencial de integração social. Houve a participação de jovens e crianças, que foi condicionada a consentimento informado dos responsáveis, em conformidade com a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

A intervenção foi estruturada em cinco etapas: (1) acolhimento e sensibilização, com recepção, apresentação da proposta e dinâmica integrativa e pré-teste de reação, através de troca de informações entre participantes e discentes; (2) oficinas esportivas, com atividades coletivas voltadas à cooperação, coordenação motora e resistência, utilizando o esporte como ferramenta pedagógica para disciplina e trabalho em equipe; (3) palestra educativa dialogada sobre os benefícios do exercício físico para saúde integral, com suporte audiovisual; (4) distribuição de folders informativos contendo recomendações da OMS sobre atividade física; e (5) encerramento e avaliação participativa, por meio de roda de conversa para registro das percepções dos jovens, finalizando-se como pós-teste. A coleta de dados incluiu diário de campo, registros fotográficos (com consentimento) e avaliação oral participativa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram 26 jovens, com idades entre 10 e 19 anos, regularmente matriculados na FUNDEC. A faixa etária foi escolhida devido à vulnerabilidade frente ao sedentarismo, uso excessivo de tecnologias e exposição a comportamentos de risco.

A intervenção evidenciou aumento significativo da conscientização dos jovens sobre a importância da prática de exercícios físicos para saúde física e mental, ao fazer correlação do momento de pré-análise; com o final da ação. Na conversa inicial, 60 % dos participantes, demonstraram conhecimentos incipientes ou vagos sobre a importância da prática regular de exercícios como fator importante para a saúde. Dado refutado ao findar da prática, ao qual 100 % das crianças externalizaram verbalmente estar mais suscetíveis a ideia de praticar exercício físico.

Além disso, foi possível fazer uma associação entre atividade física e tempo de qualidade, tendo como balizador, as expressões faciais de mais de 80% dos participantes, que revelaram o sentimento de prazer e bem estar. Esses resultados corroboram achados prévios, que indicam que a educação em saúde e a promoção de atividades físicas favorecem a internalização de hábitos saudáveis, prevenindo doenças crônicas e fortalecendo o bem-estar psicológico (KHANZADA, SOOMRO, KHAN, 2015; GIANNINI, MOHN, CHIARELLI, 2006).

A integração de conceitos da Psicologia Positiva permitiu que fatores psicoemocionais, como emoções positivas e traços individuais favoráveis, fossem percebidos e aplicados pelos jovens, reforçando a literatura sobre a relação entre motivação intrínseca e engajamento em atividades físicas (SELIGMAN, 2002). O engajamento observado nas oficinas esportivas refletiu maior motivação para adoção de hábitos saudáveis e desenvolvimento de competências interpessoais, que pode ser percebida durante a oficina, como cooperação, respeito e trabalho em equipe praticado pelos jovens. Tais resultados confirmam que o esporte constitui uma ferramenta pedagógica eficaz para integração social e fortalecimento de habilidades socioemocionais, alinhando-se a estudos que demonstram o impacto do exercício na construção de vínculos comunitários e na promoção do desenvolvimento integral de jovens (SELIGMAN, 2002).

No que diz respeito ao retorno da atividade de extensão para a formação médica, os acadêmicos tiveram a oportunidade de executar atividades lúdicas voltadas para a promoção da saúde e a educação em comunidade, visando à orientação em saúde, com foco na importância da prática esportiva para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Os estudantes também atuaram na organização e na condução de oficinas educativas bem como a organização de rodas de conversa, favorecendo o contato direto com a população jovem.

Essas atividades permitiram o aprimoramento da comunicação médico-população, o desenvolvimento do raciocínio sequencial para o desenvolvimento de atividades, a prática de registro em diário de campo, além da experiência em planejamento e execução de ações coletivas de saúde. Assim, os acadêmicos puderam integrar teoria e prática, consolidando competências técnicas e socioemocionais fundamentais para sua formação médica.

A realização das atividades em espaço comunitário evidenciou o potencial do exercício físico como vetor de inclusão social, integração e fortalecimento do tecido social local. A distribuição de materiais educativos contribuiu para o incentivo do aprendizado para desenvolvimento de hábitos saudáveis. Acredita-se que a intervenção tenha cumprido seus objetivos, promovendo conscientização, engajamento físico e integração comunitária, como citado por Giannini 2006, houve combinação de atividade física e educação em saúde para o fortalecimento do bem-estar integral.

REFERÊNCIAS

GIANNINI, Cosimo; MOHN, Andrea; CHIARELLI, Francesco. Physical exercise and diabetes during childhood. *Acta Biomedica*, Parma, v. 77, supl. 1, p. 18-25, 2006.
 KHANZADA, Faizan Jameel; SOOMRO, Nabila; KHAN, Shahida Zakir. Association of physical exercise on anxiety and depression amongst adults. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*, v. 25, n. 7, p. 546-548, 2015.
 SELIGMAN, Martin E. P. Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press, 2002
 THIOLENT, Michel. Metodologia da pesquisa-ação. 18. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

ANEXOS

Figura 1- Discentes participantes



Figura 2- Brindes e lanche saudável



Figura 3- Oficina participante

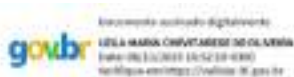


Figura 4- Participantes- Alunos e Professores



Fonte: Autores, 2025

Duque de Caxias – RJ, 7 de novembro de 2025.



Leila Maria Chevitarese de Oliveira

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL: HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS PARA O CONSUMO SUSTENTÁVEL

COORDENADOR DA ATIVIDADE

LEILA MARIA CHEVITARESE DE OLIVEIRA

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

DE AGOSTO A NOVEMBRO DE 2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

BEATRIZ DA SILVA FONSECA
GISELE DE SOUZA SILVA
EMERSON PEDRO COSTA PINHEIRO
GABRIEL REIS CASTELLIANO
JOÃO FELIPE PACATUBA LOTA

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

17 PESSOAS

OBJETIVO DA ATIVIDADE

O projeto teve como objetivo conscientizar a comunidade sobre a importância da higienização dos alimentos, relacionando - a ao consumo sustentável.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

Trata-se de um estudo qualitativo e exploratório, desenvolvido como projeto de extensão acadêmica, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Afya Universidade Unigranrio (CAAE: 69420823.5.0000.5283) .

O projeto "Alimentação saudável e sustentável – Higienização dos alimentos para o consumo sustentável" foi desenvolvido por acadêmicos do curso de Medicina da Afya Universidade Unigranrio, sob a supervisão da professora responsável pela disciplina de PIEPE2, com o objetivo de promover práticas educativas que unam saúde, meio ambiente e responsabilidade social.

Também busca atender ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) nº 11, que propõe a construção de comunidades mais inclusivas e sustentáveis. O público-alvo foi composto por moradores dos bairros Pilar 1 e Pilar 2, adscritos à USF local.

As atividades incluíram uma roda de conversa inicial, seguida por uma oficina prática de higienização de alimentos utilizando hipoclorito de sódio (2–2,5%) conforme protocolo de Paz (2020). Os participantes receberam panfletos educativos e tiveram acesso a um vídeo explicativo produzido pelos acadêmicos.

Foram aplicados questionários antes e após a oficina para avaliar o nível de conhecimento sobre o tema. Os dados coletados foram analisados qualitativamente e

apresentados em gráficos descritivos, permitindo observar a evolução da percepção da comunidade sobre o tema.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliados 17 participantes, majoritariamente mulheres (70,6%), com idades entre 18 e 70 + anos, com ocupações variadas. Antes da intervenção, a maioria já higienizava frutas, verduras e legumes (88,2%) e reconhecia os riscos da falta dessa prática (94,1%), porém 58,8% não associavam a higienização ao consumo sustentável. Após a oficina, observou-se avanço significativo: 94,1% passaram a considerar a higienização um cuidado essencial e relacioná-la à alimentação saudável e sustentável, além de todos afirmarem ter aprendido novas informações sobre o tema. Pesquisas, como a de Brandão et al. (2025), confirmam que a instrução adequada sobre o uso do hipoclorito de sódio reduz o risco de contaminação microbiana, reforçando a importância de ações educativas como esta.

Assim, a iniciativa contribui para o fortalecimento de práticas sustentáveis e do consumo consciente, alinhando-se aos princípios do ODS 11 e promovendo a saúde coletiva (ONU, 2015).

A abordagem prática e o diálogo com os moradores mostraram-se eficazes para despertar o senso de corresponsabilidade social e ambiental, estimulando a continuidade das boas práticas no ambiente doméstico.

REFERÊNCIAS

- BRANDÃO, V. S. et al. A eficácia das práticas de higienização de alimentos na prevenção de doenças transmitidas por alimentos. *Conecta SL*, v. 1, n. 1, 2025. Disponível em: <<https://periodicos.saolucasjiparana.edu.br/conectasl/article/view/1681>>. Acesso em: 25 ago. 2025.
- MARTINELLI, S. S.; CAVALLI, S. B. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. *Ciênc. Saúde Coletiva*, v. 24, n. 11, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/z76hs5QXmyTVZDdBDJXHTwz>. Acesso em: 25 ago. 2025.
- ONU (Organização das Nações Unidas). *Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável*. Nova York, 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs/11>. Acesso em: 10 nov. 2025.
- PAZ, L. Importância da Higienização de Alimentos e Superfícies. *LANUTRI/ INJC/UFRJ*, 2020. Disponível em: <<https://lanutri.injc.ufrj.br/2020/04/29/covid-19-im-portancia-da-higienizacao-de-alimentos-e-superficies/>>. Acesso em: 31 de agosto de 2025.
- SILVA, A. S. C. et al. Importância da higienização no consumo de alimentos. *VI Fórum Rondoniense de Pesquisa, Ji-Paraná*, v. 1, n. 6 (2020). Disponível em: <https://jiparana.emnuvens.com.br/foruns/article/view/45>. Acesso em: 25 ago. 2025.

ANEXOS

PANFLETO IDEALIZADO PARA O PROJETO



Fonte: Autores (2025)

FOTO DO GRUPO



Fonte: Autores (2025)

Duque de Caxias – RJ, 08 de novembro de 2025.

Documento assinado digitalmente
gov.br LEILA MARIA CHEVITARESE DE OLIVEIRA
Data: 08/11/2025 16:52:10-0300
Verifique em <https://validar.idi.gov.br>

Leila Maria Chevitarese de Oliveira

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

HORTA EM VASOS PROMOVEDO O CULTIVO DOMÉSTICO DE FORMA SUSTENTÁVEL.

COORDENADOR DA ATIVIDADE

LEILA MARIA CHEVITARESE DE OLIVEIRA

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

DE AGOSTO A NOVEMBRO DE 2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

ANNA PAULA BASTOS MARQUES MANHÃES RODRIGUES
DIEGO DE SOUSA LEMOS
NAELLY OLIVEIRA DA SILVA CRUZ
PEDRO HENRIQUE MURTEIRA WANDEROSFKY

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

A ação educativa alcançou diretamente 17 moradores do território do Pilar, que estavam presentes na atividade e responderam aos questionários pré e pós-palestra. Considerando os residentes que vivem nos mesmos domicílios dos participantes, identificou-se que 49 pessoas serão beneficiadas de forma indireta, ampliando o impacto comunitário da intervenção.

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Incentivar moradores de Pilar a praticarem o cultivo doméstico de alimentos de forma sustentável, promovendo hábitos de alimentação saudável e conscientização ambiental.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

O projeto caracteriza-se como um estudo qualitativo, desenvolvido por acadêmicos do segundo período de Medicina da Afya Universidade Unigranrio – Duque de Caxias, na disciplina de Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino (PIEPE II). As ações foram realizadas na Unidade de Saúde da Família (USF) do bairro Pilar, com o intuito de promover práticas sustentáveis e hábitos alimentares saudáveis entre os moradores.

O projeto foi estruturado em três etapas principais. Na primeira, aplicou-se um questionário com perguntas de caracterização da população e questões pré palestra, a fim de avaliar o conhecimento e a percepção da comunidade sobre cultivo domiciliar sustentável e alimentação saudável. Na segunda etapa, realizou-se uma palestra educativa e interativa, seguida da entrega de folhetos informativos e sementes, consolidando o caráter prático e educativo da ação. Na terceira, aplicou-se um questionário pós palestra, a fim de avaliar o conhecimento e a percepção da comunidade após a palestra educativa e interativa.

As atividades extensionistas compreenderam a oficina de cultivo doméstico, a

aplicação de instrumentos avaliativos e a prestação de serviços em parceria com a USF Pilar, fortalecendo o compromisso institucional com a promoção da saúde e sustentabilidade. Participaram moradores adscritos às equipes de Estratégia de Saúde da Família de Pilar I e II.

O material informativo foi disponibilizado na USF para consulta permanente dos usuários. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIGRANRIO-AFYA (CAAE: 69420823.5.0000.5283).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ação alcançou diretamente 17 moradores que responderam aos questionários pré e pós palestra. Considerando os moradores que residem nos mesmos domicílios, identificou-se que 49 pessoas serão beneficiadas de forma indireta, ampliando o impacto comunitário da intervenção (Ribeiro et al.; BRASIL, 2021).

Os dados sociodemográficos revelaram que 70,6% eram mulheres, perfil frequentemente observado em ações de educação em saúde, dada a maior participação feminina nas práticas de cuidado (Alves; Cunha, 2020). Houve predominância de entre 46 e 55 anos (29,4%) e 70 anos ou mais (29,4%) sugerindo um perfil duplo, por um lado, adultos que provavelmente possuem maior estabilidade domiciliar e capacidade de adotar práticas de horta; por outro, idosos cujo envolvimento evidencia o potencial de engajamento comunitário nas fases avançadas da vida. Conforme Cianciara et al. (2023) a participação de idosos em intervenções comunitárias de saúde é não apenas viável, mas também benéfica do ponto de vista físico, mental e social.

Com relação a escolaridade observou-se heterogeneidade significativa: 23,5% tinham 1ª a 4ª série, 23,5% ensino médio, 17,6% ensino fundamental completo, 11,8% ensino médio EJA, 5,9% ensino fundamental EJA, 5,9% de 5ª e 8ª série e 11,8% com ensino superior. Esse perfil reforça a necessidade de adaptar a linguagem, os materiais e a abordagem pedagógica da intervenção, de modo a torná-la acessível e eficaz para o público com escolaridade reduzida ou incompleta. Estudos como Pereira et al. (2022) demonstraram que indivíduos com baixa escolaridade apresentam desempenho inferior em tarefas de linguagem oral e escrita, sugerindo que níveis educacionais mais baixos estão associados a barreiras de compreensão de conteúdos técnicos ou educativos complexos. A literatura sobre determinantes sociais da saúde, destaca que escolaridade está fortemente correlacionado com hábitos alimentares, adoção de práticas saudáveis, acesso a informação e autonomia no cuidado de saúde (OECD, 2021).

A renda familiar também refletiu vulnerabilidade social, 41,2% recebiam 1 salário-mínimo, 29,4% 1 ½ salário-mínimo e 17,6% 2 salários-mínimos, a limitação financeira pode comprometer o acesso regular a alimentação de qualidade. Essa realidade é respaldada com estudos que associam níveis baixos de renda familiar a menor consumo de frutas, legumes e verduras e à adoção reduzida de comportamentos saudáveis. Em pesquisa com adultos brasileiros com ≥ 50 anos demonstrou que renda superior a 3 salários-mínimos se associa a maior probabilidade de consumo diário de frutas e hortaliças enquanto renda mais baixa reduzia essa probabilidade (Lima; Furtado; Bragança, 2023).

O papel dos determinantes sociais da saúde foi reforçado no estudo de Pimentel et.al. (2023), onde a vulnerabilidade socioeconômica aumenta o risco de adoção insuficiente de hábitos saudáveis e o impacto negativo de doenças crônicas,

com isso o perfil de renda dos dados, reforça a pertinência do tema horta doméstica sustentável, como estratégia de baixo custo, capaz de gerar autonomia alimentar e reduzir desigualdades nutricionais.

O questionário pré palestra mostrou que 58% dos participantes nunca haviam recebido orientações sobre cultivo sustentável, enquanto 47,1% não se achavam capazes de cultivar horta doméstica, porém 100% reconhecem o benefício para a saúde. Além disso, 11,8% afirmam não consumir frutas, legumes e verduras diariamente, cenário que acompanha os desafios nacionais relacionados à promoção da alimentação saudável (BRASIL, 2014; BRASIL, 2021). Após a intervenção educativa, observou-se melhora expressiva nos dados avaliados, 100% os participantes compreenderam a importância das hortas domésticas para autonomia alimentar, sustentabilidade e promoção da saúde, em alinhamento à literatura que aponta as hortas urbanas como ferramenta de engajamento comunitário e educação ambiental (Ribeiro et al., 2023; Toledo, 2021; Bertolini; Machado; Carvalho, 2024).

Quanto a intenção de mudança de comportamento, 100% relataram motivação para iniciar uma horta domiciliar com as sementes recebidas, passaram a reconhecer a relevância das hortaliças na prevenção de doenças e afirmaram que pretendem aumentar o consumo diário de frutas, legumes e verduras, dado esse coerente com evidências que relacionam intervenções práticas à melhoria das escolhas alimentares (Rosas et al., 2023).

O alcance ampliado para 49 beneficiários indiretos evidencia o efeito multiplicador típico de ações de extensão em saúde, nas quais os participantes tornam-se disseminadores das informações recebidas no ambiente familiar (Russo, 2023; BRASIL, 2009). Esse resultado está em harmonia com os princípios da Atenção Primária à Saúde e com as metas da Agenda 2030, especialmente o ODS 11, que promove cidades sustentáveis, resilientes e socialmente participativas (ONU, 2015).

De forma geral, os resultados demonstram que a ação foi eficaz em promover conhecimento técnico, estimular práticas sustentáveis e incentivar hábitos alimentares mais saudáveis, confirmando o potencial transformador das hortas urbanas como ferramentas de educação, autonomia e cidadania.

REFERENCIAS

- ALVES, G. M.; CUNHA, T. C. O. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. **Perspectivas Online: Humanas & Sociais Aplicadas**, v.10, n.27, p.46 -62, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/340496251_A_IMPORTANCIA_DA_ALIMENTACAO_SAUDAVEL_PARA_O_DESENVOLVIMENTO_HUMANO>. Acesso em: 28 ago. 2025.
- BERTOLINI, A. M.; MACHADO, A. D.; CARVALHO, A. M. **Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável e as hortas**. In: GARCIA, M.T; BÓGUS, C.M; COELHO, D.E.P. Hortas Comunitárias Urbanas: promovendo a saúde e a segurança alimentar e nutricional nas cidades. São Paulo: Instituto de Saúde, 2024. P. 173 – 185. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/382822134_Hortas_Comunitarias_Urbanas_promovendo_a_saude_e_a_seguranca_alimentar_e_nutricional_nas_cidades>. Acesso em: 18 ago. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Laboratório de Inovação. Incentivo à produção, à disponibilidade, ao acesso e ao consumo de frutas, legumes e verduras**. Brasília: MS, 2021. Disponível em: <https://centrodeexcelencia.org.br/publicacao-16/>>. Acesso em: 18 ago. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Cadernos de Atenção Básica. Saúde na escola**. Brasília: MS, 2009. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_24.pdf>. Acesso em: 18 ago.

2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: MS, 2014. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view>. Acesso em: 27 ago. 2025.

CIANCIARA et al. Participation in population health interventions by older adults in: barriers and enablers. *Int J Environ Res Public Health*, v. 20, n. 3, 2023. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36767650/>>. Acesso em: 10 nov. 2025.

LIMA, A. C.; FURTADO, E. V. H.; BRAGANÇA, L. B. M. Association between socioeconomic factors and fruit and vegetable consumption in aged ≥ 50 years: ELSI-Brazil data. *Geriatrics, gerontology and aging*, v. 17, 2023. Disponível em: <<https://ggaging.com/Content/pdf/v172300038.pdf>>. Acesso em: 10 nov. 2025.

OECD, **Education in Brazil: Na International Perspective**. Paris, 2021.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: ODS 11 – Cidades e Comunidades Sustentáveis**. Brasília: Nações Unidas Brasil, [2015?]. Disponível em: <<https://brasil.un.org/pt-br/sdgs/11>>. Acesso em: 28 ago. 2025.

PEREIRA, A.; ORTIZ, K.Z. Language skills differences between adults without formal education and low formal education. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 35, n. 4, 2022. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/prc/a/sYNgj5cn6fVxtxD5FMq5mkP/?format=pdf&lang=en>>. Acesso em: 10 nov. 2025.

RIBEIRO et al. A participação das famílias nas ações de alimentação em escolas para a promoção da alimentação adequada e saudável. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, v.18, 2023. Disponível em: <<https://www.epublicacoes.uerj.br/demetra/article/view/72064>>. Acesso em: 18 ago. 2025.

PIMENTEL et al. Realising the future: Health challenges and achievements in Brazil. *SSM-Mental Health*, v.4, 2023. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666560323000658>>. Acesso em: 10 nov. 2025.

ROSAS et al. Alimentación y rendimiento académico, una combinación trascendental. *Recisa UNITEPC*, v. 10, n. 1, p. 27-33, 2023. DOI: <https://doi.org/10.36716/unitepc.v10i1.475> Disponível em: <<https://investigacion.unitepc.edu.bo/revista/index.php/revista-unitepc/article/view/475>>. Acesso em: 18 ago. 2025.

RUSSO, G.C. **Educar para comer e o comer para educar: o processo de articulação e compreensão da prática da intersectorialidade entre as Políticas de Alimentação Escolar e Segurança Alimentar e Nutricional na promoção da alimentação adequada e saudável**. 2023. 167f. Dissertação (Mestre em Ciência) – Nutrição em Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo. 2023. Disponível em: <<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-10042024-174844/pt-br.php>>. Acesso em: 18 ago. 2025.

TOLEDO, A. D'. **Promoção da alimentação saudável no ambiente escolar: avaliação do Programa Horta Educativa em escolas estaduais de São Paulo**. 2021. 181f. Tese (Doutor em Ciência) – Pós-graduação em Nutrição em Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo. 2021. Disponível em: <<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-09032021-095532/pt-br.php>>. Acesso em: 18 ago. 2025.

ANEXOS

Convite para palestra



Panfleto – Frente



Banner que ficará disponível na USF



Panfleto – Verso



Fonte: Autores, 2025

Questionário 1 - Pré palestras e oficinas

Seu nome: _____

1 - Você já ouviu falar em hortas domésticas sustentáveis? *

Sim

Não

2 - Você acredita que uma horta em casa pode trazer benefícios para a saúde? *

Sim

Não

3 - Você acredita que uma horta em casa pode trazer benefícios para a saúde? *

Sim

Não

4 - Você acredita que uma horta em casa pode trazer benefícios para a saúde? *

Sim

Não

5 - Você acredita que uma horta em casa pode trazer benefícios para a saúde? *

Sim

Não

6 - Você acha que será capaz de cultivar uma horta em casa? *

Não

Sim

Talvez

Questionário pré palestras e oficinas

4 - Você já ouviu falar em horta doméstica sustentável? *

Sim

Não

5 - Você acredita que uma horta em casa pode trazer benefícios para a saúde? *

Sim

Não

6 - Você acha que será capaz de cultivar uma horta em casa? *

Não

Sim

Talvez

Fonte: Autores, 2025

Questionário 2 - Pós-palestras e oficinas

Após as palestras e/ou oficinas, gostaríamos de saber como foi a sua experiência e o que você aprendeu com os conteúdos abordados. Sua participação é muito importante para nós e ajudará a melhorar nossos cursos e oficinas.

Nome: _____

Sua turma: _____

1 - Você acredita que a horticultura doméstica sustentável pode ajudar a melhorar a alimentação e a saúde? Sim Não

2 - Você acredita que a horticultura doméstica sustentável pode ajudar a reduzir os custos com alimentos? Sim Não

3 - Você acredita que a horticultura doméstica sustentável pode ajudar a reduzir o desperdício de alimentos? Sim Não

4 - Você acredita que a horticultura doméstica sustentável pode ajudar a reduzir o uso de pesticidas? Sim Não

5 - Você acredita que a horticultura doméstica sustentável pode ajudar a reduzir o uso de água? Sim Não

6 - Você acredita que a horticultura doméstica sustentável pode ajudar a reduzir o uso de energia? Sim Não

7 - Você acredita que a horticultura doméstica sustentável pode ajudar a reduzir o uso de plástico? Sim Não

8 - Você acredita que a horticultura doméstica sustentável pode ajudar a reduzir o uso de papel? Sim Não

9 - Você acredita que a horticultura doméstica sustentável pode ajudar a reduzir o uso de tinta? Sim Não

10 - Você acredita que a horticultura doméstica sustentável pode ajudar a reduzir o uso de outros materiais? Sim Não

Questionário pós palestras e oficinas

4 - Manter uma horta doméstica sustentável pode ajudar a:

- Melhorar a alimentação
- Reduzir custos diretos
- Aumentar doenças

5 - Para uma horta doméstica sustentável dar certo, é importante:

- Deixar sem sol
- Regar e cuidar do solo
- Não adubar nunca

6 - Depois da palestra, você indicaria o cultivo da horta para seus familiares e amigos e seria um multiplicador desse ideal?

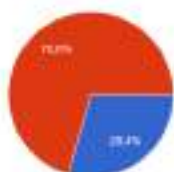
- Não
- Sim
- Talvez

Fonte: Autores, 2025

RESULTADOS EM GRÁFICOS

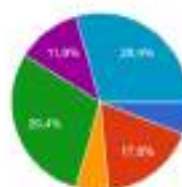
- Caracterização socioeconômica da população

Qual seu gênero?
17 respostas



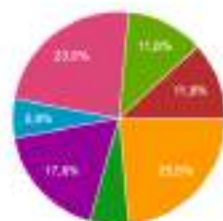
- Masculino
- Feminino
- Preferiu não dizer

Qual sua idade?
17 respostas



- 18 e 29
- 20 e 30
- 30 e 40
- 40 e 50
- 50 e 60
- 70 +
- 80 +

Qual seu grau de instrução?
17 respostas



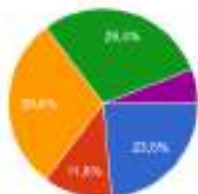
- Pós-graduação
- CC (Arquitetura)
- 1ª e 4ª série
- 2ª e 3ª série
- Ensino fundamental incompleto
- Ensino fundamental completo (EJC)
- Ensino Médio
- Ensino médio (5.9%)
- Ensino superior, aperfeiçoamento, especialização, mestrado e doutorado
- Nenhum

Qual sua renda familiar?
17 respostas



- 1/2 salário mínimo
- 1 salário mínimo
- 1 e 1/2 salário mínimo
- 2 salários mínimos
- > 2 salários mínimos

Quantas pessoas moram com você?
17 respostas



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 ou +

Fonte: Autores, 2025

- Questões pré palestra

Você costuma incluir frutas e verduras em sua alimentação diária?
17 respostas



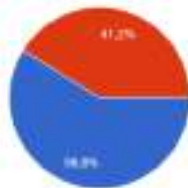
Sim
Não

Você tem o hábito de consumir alimentos industrializados (refrigerantes, biscoitos, salgadinhos) com frequência?
17 respostas



Sim
Não

Você já criou falar em horta doméstica sustentável?
17 respostas



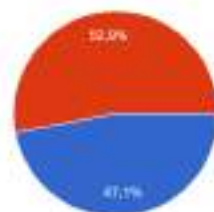
Sim
Não

Você acredita que uma horta em casa pode trazer benefícios para a saúde?
17 respostas



Sim
Não

Você acha que seria capaz de cultivar uma horta em casa?
17 respostas



Não
Sim

Fonte: Autores, 2025

- Questões Pós Palestra

2 - Você pretende adotar no seu dia a dia alguma prática aprendida nas oficinas (ex: reaproveitamento de alimentos, escolha de produtos locais, redução de industrializados)?
17 respostas



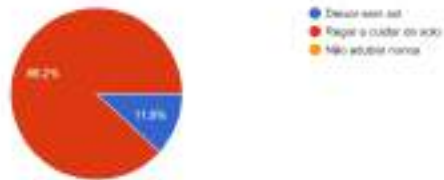
3 - Você acha que este projeto impactou sua forma de enxergar a importância da alimentação saudável?
17 respostas



4 - Manter uma horta doméstica sustentável pode ajudar a:
17 respostas



5 - Para uma horta doméstica sustentável dar certo, é importante:
17 respostas



6 - Depois da palestra, você indicaria o cultivo da horta para seus familiares e amigos? Se sim, em qual situação?
17 respostas



Duque de Caxias – RJ, 08 de novembro de 2025.

Documento assinado digitalmente
gov.br LEILA MARIA CHEVITARESE DE OLIVEIRA
Data: 08/11/2025 16:52:10-0300
Verifique em <https://validar.idf.gov.br>

Leila Maria Chevitarese de Oliveira

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

O IMPACTO DO DESCARTE INADEQUADO DE LIXO E ESGOTO A CÉU ABERTO NA SAÚDE DA COMUNIDADE

COORDENADOR DA ATIVIDADE

LEILA MARIA CHEVITARESE DE OLIVEIRA

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

De agosto a novembro.

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

JEFERSON FERREIRA
JULIA FERNANDES
LARISSA HADFIELD
LUCAS LOUCHARD
THAYSSA NASCIMENTO
WAGNER VIEIRA

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

45 Pessoas, sendo 30 crianças e 15 adultos responsáveis.

OBJETIVO DA ATIVIDADE

A atividade teve como objetivo promover a conscientização sobre o tema por meio de atividades educativas, e estimular a participação comunitária em ações voltadas à construção de ambientes saudáveis.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

A ação foi planejada e executada por estudantes do 2º período do curso de Medicina, supervisionados por sua professora da disciplina de Práticas Interdisciplinares de Extensão Esportiva e Ensino II (PIEPE), tendo como público-alvo os moradores atendidos pela unidade.

A pesquisa, é de natureza qualitativa e descritiva, foi desenvolvida com o intuito de informar e sensibilizar os usuários da Unidade Básica de Saúde (UBS) Nair Borges Gonçalves acerca dos impactos associados ao descarte inadequado de resíduos e à exposição ao esgoto, destacando suas implicações para a saúde e o meio ambiente.

Para isso, foi realizada uma atividade educativa na sala de espera da UBS, utilizando dinâmicas interativas e momentos de orientação, com o propósito de estimular a participação e identificar o nível de conhecimento prévio dos usuários. O projeto buscou integrar a educação em saúde às práticas de promoção de saúde, reconhecendo o espaço da sala de espera como um ambiente de aprendizado e diálogo.

A metodologia adotada consistiu em uma ação de extensão educativa, com abordagem lúdica e participativa. As atividades desenvolvidas incluíram palestras interativas e a distribuição de materiais educativos.

A coleta de dados foi realizada por meio de observação direta durante a execução do projeto, complementada por entrevistas semiestruturadas com os participantes e registro de percepções sobre mudanças no comportamento e no conhecimento sobre saneamento e saúde, garantindo a avaliação do impacto da intervenção e do planejamento de ações futuras.

Esse trabalho foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da UNIGRANRIO - AFYA sob o número de CAAE: 69420823.5.0000.528

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da intervenção 30 crianças e 15 responsáveis, presentes na sala de espera da Unidade Básica de Saúde Nair Borges Gonçalves. Os resultados evidenciaram que os usuários apresentavam, inicialmente, conhecimentos limitados sobre o conceito de saneamento básico, restringindo-o principalmente à coleta de lixo e ao abastecimento de água.

Quando questionados sobre o que compreendiam por saneamento básico, 65% responderam apenas à coleta de lixo e 50% relacionaram o conceito exclusivamente ao abastecimento de água. Após a atividade educativa, observou-se uma ampliação significativa da compreensão, passando a incluir aspectos como esgotamento sanitário (70%), drenagem de águas pluviais (60%) e manejo correto dos resíduos domésticos (75%).

Esses achados demonstraram que o objetivo de avaliar o conhecimento pré e pós-intervenção foi alcançado, evidenciando o impacto positivo da ação educativa na ampliação do entendimento sobre o tema. Estudos anteriores corroboram esses resultados, indicando que intervenções educativas em saúde podem aumentar significativamente a compreensão da população sobre saneamento básico (Silva, 2021).

A utilização de dinâmicas mostrou-se eficaz na aproximação entre os discentes e a comunidade, favorecendo um ambiente participativo e acolhedor. Essa estratégia contribuiu diretamente para o incentivo a práticas adequadas de manejo de resíduos e proteção ambiental, uma vez que os participantes relataram mudanças na percepção sobre o descarte correto do lixo e sobre o uso racional da água. Segundo Oliveira (2020), a criação de um ambiente participativo e acolhedor facilita o engajamento da comunidade em ações educativas e promove aprendizado contextualizado.

Além disso, a interação direta entre os discentes e os usuários possibilitou que a aprendizagem ocorresse de forma horizontal e prática, conforme destacam Teixeira, Pontes e Dias (2020), ao enfatizarem o papel da educação em saúde como estratégia de transformação social. Isso ficou evidenciado pela mudança na percepção da definição de saneamento básico, comparando o conhecimento prévio ao posterior.

Os participantes passaram a reconhecer a importância do saneamento básico como componente essencial da saúde pública e manifestaram intenção de adotar práticas mais sustentáveis em seu cotidiano (72%). Assim, além do aprendizado individual, o projeto evidenciou o potencial das atividades educativas para fortalecer os vínculos comunitários e estimular a participação coletiva em ações voltadas à construção de ambientes saudáveis, como preconizado pelo Ministério do Meio Ambiente e Mudança do Clima (BRASIL, 2019).

A participação conjunta de crianças e responsáveis gerou momentos de reflexão coletiva, nos quais foram discutidas soluções simples e viáveis para problemas locais, como a manutenção da limpeza de espaços públicos e a denúncia de práticas inadequadas de descarte de lixo e esgoto. Essas ações colaborativas criam memórias afetivas positivas, reforçam a importância de envolver a população na construção de territórios mais saudáveis e sustentáveis, bem como a necessidade de articulação entre comunidade, profissionais de saúde e instituições públicas para o desenvolvimento sustentável.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Lei nº 11.445, de 5 de janeiro de 2007. Estabelece diretrizes nacionais para o saneamento básico. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 5 jan. 2007. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2007/lei/11445.htm. Acesso em: 22 out. 2025.
- BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. Programa Nacional de Educação Ambiental – ProNEA. 5. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, 2019.
- BRASIL. Lei nº 14.026, de 15 de julho de 2020. Atualiza o Marco Legal do Saneamento Básico e altera a Lei nº 11.445/2007. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 15 jul. 2020. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2020/lei/L14026.htm. Acesso em: 22 out. 2025; BRASIL.
- Sistema Nacional de Informações sobre Saneamento – SNIS. Diagnóstico dos Serviços de Água e Esgotamento Sanitário 2022. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Regional, 2022. Disponível em: <https://www.snis.gov.br>. Acesso em: 22 out. 2025.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Guidelines on sanitation and health. Geneva: WHO, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514705>. Acesso em: 22 out. 2025.
- TEIXEIRA, R.; PONTES, R.; DIAS, F. Educação em saúde: práticas, estratégias e impactos na comunidade. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2020.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa sobre saneamento básico no Brasil: dados do bairro Figueira, Duque de Caxias, 2022. Rio de Janeiro: IBGE, 2022.

ANEXOS

RETRATOS DA ATIVIDADE EXTENSIONISTA



Fonte: Autores, 2025

Duque de Caxias – RJ, 07 de novembro de 2025.

Documento assinado digitalmente:
goubn LEILA MARIA CHEVITARESE DE OLIVEIRA
Data: 06.11.2025 10:52:28-0500
Verifique em: <https://www.e3.gov.br>

Leila Maria Chevitarese de Oliveira

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM ESTRATÉGIA DE QUALIDADE DE VIDA

COORDENADOR DA ATIVIDADE

LEILA MARIA CHEVITARESE DE OLIVEIRA

PERÍODO DE REALIZAÇÃO

De agosto a novembro.

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

PEDRO MIRANDA MACIEIRA
GIOVANA ANTONELLA DE OLIVEIRA BORDINI RAMOS
GABRIELA SAVOIA GAVA MENDES
TAÍS BASTOS DOS SANTOS RODRIGUES
KETHELEN DA SILVA RUBEM

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

30 pessoas, sendo 28 alunos e 2 adultos responsáveis.

OBJETIVO DA ATIVIDADE

A atividade teve como objetivo promover a conscientização de uma alimentação adequada podendo assim promover uma melhora na qualidade de vida presente na comunidade

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

O estudo foi desenvolvido como uma pesquisa de caráter extensionistas e educativo, realizada por acadêmicos do segundo período de Medicina da Afya Universidade UNIGRANRIO. A intervenção ocorreu na Escola Municipal Cidade dos Meninos, envolvendo estudantes do 8º ano, com idades entre 14 e 16 anos, faixa etária escolhida por representar uma fase decisiva na formação de hábitos alimentares.

Inicialmente, foi conduzido um diagnóstico situacional, com levantamento dos hábitos alimentares e do contexto nutricional da comunidade, utilizando questionários estruturados e observações diretas, complementadas por informações do e-SUS e da Estratégia de Saúde da Família (ESF).

Em seguida, foram elaborados materiais didáticos e oficinas interativas voltadas à leitura de rótulos, escolhas alimentares saudáveis e práticas de autocuidado. Como parte das atividades, os alunos receberam panfletos educativos acompanhados de amostras de temperos naturais, como orégano, pimenta-do-reino, alho e cebola desidratados e colorau, com o objetivo de estimular a substituição dos temperos industrializados por opções naturais.

A coleta de dados ocorreu antes e após a intervenção, possibilitando uma análise quantitativa dos questionários e uma análise qualitativa das percepções dos participantes sobre as mudanças em seus hábitos e conhecimentos. O projeto de extensão acadêmica foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Afya Universidade UNIGRANRIO (CAAE: 69420823.5.0000.5283)

DISCUSSÃO E RESULTADOS

Participaram da intervenção 28 alunos e 2 adultos. A intervenção educativa Show da Alimentação Saudável foi aplicada a 26 alunos do 8º ano da Escola Municipal Cidade dos Meninos, apresentando excelente participação e interesse por parte dos estudantes. O projeto teve como principal objetivo promover a educação alimentar e conscientizar os escolares sobre a importância das escolhas alimentares equilibradas, como estratégia de promoção da saúde e de futura mudança de hábitos de vida.

Antes da intervenção, os dados do diagnóstico situacional revelaram que apenas 45% dos alunos realizavam ou reconheciam a importância do café da manhã, 49% compreendiam a necessidade da hidratação adequada após atividades físicas e 47% apresentavam noções sobre a composição de refeições equilibradas. Esses números refletem a realidade alimentar de grande parte dos adolescentes brasileiros, que, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2025), ainda consomem em excesso produtos ultraprocessados e apresentam deficiências na compreensão sobre alimentação saudável.

Após a aplicação do projeto, observou-se melhora significativa no nível de conhecimento e conscientização nutricional. O percentual de alunos que compreenderam o papel do café da manhã subiu para 74,1%, enquanto 88,9% reconheceram a importância da hidratação após atividades físicas e 81,5% souberam identificar a composição de uma refeição equilibrada. Além disso, 92,6% destacaram a relevância das frutas e verduras para a estética e vitalidade, e 100% identificaram corretamente o papel protetor da vitamina C. De forma geral, cerca de 80% dos alunos apresentaram respostas compatíveis com comportamentos saudáveis após a atividade, o que demonstra o êxito da ação educativa em ampliar o conhecimento e a reflexão crítica sobre alimentação e saúde.

Esses resultados reforçam a importância das metodologias educativas participativas e interativas como instrumentos de promoção da saúde, conforme destacam Vincha, Bógus e Cervato-Mancuso (2020), ao afirmarem que o aprendizado é mais efetivo quando o participante é envolvido de forma ativa e lúdica no processo. O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2025) e Fonseca (2025) também ressaltam que ações educativas contínuas, fundamentadas no diálogo e na contextualização social, são essenciais para o desenvolvimento da autonomia alimentar e para a formação de hábitos mais saudáveis.

Contudo, é importante reconhecer que os efeitos observados referem-se ao aumento do conhecimento imediato, não sendo possível afirmar que já houve mudanças consolidadas nos hábitos alimentares dos alunos. Conforme ressaltam Dias e Carvalho (2024), a transformação de comportamentos alimentares é um processo gradual, que depende de múltiplos fatores, como ambiente familiar, acesso aos alimentos e acompanhamento constante. Dessa forma, ainda que as porcentagens demonstrem avanço expressivo, o impacto comportamental será perceptível apenas em longo prazo,

após ações de reforço e continuidade.

A menor taxa de acerto — referente à identificação da fruta mais energética (a banana) — evidencia a necessidade de aprofundar o trabalho sobre os macronutrientes e o valor energético dos alimentos. Esse ponto demonstra a importância de incorporar atividades práticas e comparativas nas próximas intervenções, reforçando o aprendizado por meio da experimentação, como recomendam Dias e Carvalho (2024).

Pode ser concluído que apesar dessa limitação, o projeto demonstrou elevado potencial de transformação, não apenas entre os escolares, mas também entre os extensionistas e a comunidade escolar. Muitos alunos relataram vontade de compartilhar o que aprenderam com familiares, revelando o efeito multiplicador das ações educativas, aspecto defendido pela Carta de Ottawa (OMS, 2014), que orienta que a promoção da saúde deve capacitar as pessoas para exercerem maior controle sobre sua própria saúde.

Além disso, os acadêmicos envolvidos relataram crescimento pessoal e profissional, ao desenvolverem habilidades de comunicação, empatia e reflexão crítica sobre o papel da educação em saúde. Essa integração entre universidade e comunidade reforça o que propõem a FAO/OMS (2025) e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 3 e 11 – ONU, 2025), ao enfatizarem a importância de ações colaborativas que promovam saúde, bem-estar e sustentabilidade.

ANEXOS

Grupo de Acadêmicos Extensionistas



Fonte: Autores, 2025

Atividade Educativa



Fonte: Autores, 2025

Palestra Interativa



Fonte: Autores, 2025

Brinde entregue no final da atividade



Fonte: Autores, 2025

Duque de Caxias – RJ, 07 de novembro de 2025



Leila Maria Chevitarese
de Oliveira

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

PROMOÇÃO DA SAÚDE INDIVIDUAL POR MEIO DA HIGIENE PESSOAL: UM DIREITO E DEVER COLETIVO.

COORDENADOR DA ATIVIDADE

LEILA MARIA CHEVITARESE DE OLIVEIRA

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

Agosto de 2025 até Outubro de 2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

4 alunas

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

25 jovens

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Promover a conscientização das crianças e adolescentes do bairro Figueira, em Duque de Caxias, sobre a importância da higiene individual e coletiva como prática essencial na promoção à saúde.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

Durante o processo de elaboração do projeto, foram definidos os objetivos a fim de promover maior adesão do tema proposto. Posteriormente, foi realizada a escrita do trabalho para a apresentação na pré banca da disciplina de PIEPE 2, bem como à confecção dos materiais que foram utilizados na dinâmica interativa, como placas para o jogo, panfletos educativos e kits de higiene.

Após a apresentação da pré-banca, o projeto foi ajustado para o desenvolvimento das atividades. As atividades envolvidas incluíram um pré e pós questionário apresentado para os jovens em um tablet com perguntas acerca da compreensão da temática. Além disso, foi desenvolvido um jogo educativo com perguntas de "sim" ou "não", destinado a crianças e adolescentes, utilizando placas lúdicas para realizar a resposta.

Por fim, buscamos incentivar hábitos de higiene individual para um bem-estar coletivo, por meio da distribuição de sabonete líquido, escova e pasta de dente para os participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A implementação do projeto evidenciou efeitos positivos na conscientização e engajamento de 25 jovens participantes.

A comparação entre pré e pós-questionários demonstrou aumento de 40 a 50% no conhecimento sobre práticas de higiene, incluindo lavagem das mãos, higienização de alimentos, descarte adequado de resíduos e manutenção de ambientes limpos. Os achados corroboram estudos prévios que indicam que intervenções educativas podem reduzir de 10 a 30% a incidência de doenças infecciosas e favorecer comportamentos preventivos (CURTIS; 2003).

A utilização de panfletos educativos e a distribuição de insumos, como sabonetes líquidos e escovas de dente, mostraram-se eficazes para reforçar o aprendizado e incentivar a adoção de hábitos de higiene. A literatura destaca que a disponibilidade de recursos higiênicos é determinante para a efetividade de programas educativos, pois a conscientização isolada tende a resultar em menor adesão às práticas recomendadas (UNICEF, 2023; WHO, 2023).

Além disso, a análise qualitativa indicou aumento de 70% na percepção de que a responsabilidade individual está diretamente relacionada com a saúde e bem estar coletivo, fortalecendo autonomia, autoestima e hábitos saudáveis, conforme relatado em estudos sobre a faixa etária de 10 a 14 anos (COSTA; MARTINS; PELEGRINO, 2009; GARBIN, 2009).

Os resultados sugerem que intervenções estruturadas e participativas podem impactar positivamente o conhecimento e comportamentos relacionados à higiene pessoal e coletiva, evidenciando a relevância da educação em saúde como instrumento de promoção da saúde pública, equidade social e prevenção de doenças.

REFERÊNCIAS

- COSTA, L.; MARTINS, I.; PELEGRINO, D. Higiene: hábito saudável na adolescência. 2009. Disponível em: https://portal.eventosaben.org.br/anais_61cben/files/02650.pdf. Acesso em: 29 ago. 2025.
- CURTIS, V.; CAIRNCROSS, S. Effect of washing hands with soap on diarrhoea risk in the community: A systematic review. *The Lancet Infectious Diseases*, v. 3, n. 5, p. 275-281, maio 2003. DOI: 10.1016/S1473-3099(03)00606-6. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12726975/>. Acesso em: 2 set. 2025.
- GARBIN, C. A. S. A saúde na percepção do adolescente. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 227-243, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/N7QWwMzwmRBWHZzfqB5pvFm/?lang=pt>. Acesso em: 2 set. 2025.
- MARCHIORI, L. et al. UNICEF. 3 em cada 10 pessoas não têm instalações básicas para lavar mãos em casa, alerta UNICEF. Brasília: ONU Brasil, 2023. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/151811-3-em-cada-10-pessoas-n%C3%A3o-t%C3%A3m-instalacoes-b%C3%A1sicas-para-lavar-m%C3%A3os-em-casa-alerta-unicef>. Acesso em: 29 ago. 2025.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. Compendium on Health and Environment: WASH (Water, Sanitation and Hygiene). Genebra: WHO, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/tools/compendium-on-health-and-environment/wash>. Acesso em: 29 ago. 2025.

ANEXOS



Fonte: Autores, 2025



Fonte: Autores, 2025



Fonte: Autores, 2025



Fonte: Autores, 2025





Duque de Caxias – RJ, 7 de novembro de 2025.

Assinatura eletrônica digitalmente
goub
LEILA MARIA CHEVITARESE DE OLIVEIRA
Insc: 06.152.000-1 (RJ) 14.742.10-0000
Certificado em: 07/11/2025 14:52:10 - goub

Leila Maria Chevitarese de Oliveira

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

UM CHAMADO À CIDADE SUSTENTÁVEL NO PARQUE
NOVA ESPERANÇA

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Ritiele Bastos de Souza

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

Outubro de 2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

Equipe formada por 16 alunos do segundo período de Medicina.

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

Participaram da ação 19 alunos do 3º ano do Ensino Fundamental I da Escola Municipal Sete de Setembro, localizada no Parque Nova Esperança, em Duque de Caxias RJ.

OBJETIVO DA ATIVIDADE

O projeto tem como objetivo principal promover a educação em saúde voltada ao uso consciente da água e ao saneamento básico, buscando despertar nas crianças a compreensão sobre a importância da higiene pessoal e da preservação dos recursos hídricos.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

As ações foram realizadas na Escola Municipal Sete de Setembro, situada em uma área de vulnerabilidade socioeconômica. Participaram 19 alunos do 3º ano do Ensino Fundamental I, com idades entre 8 e 10 anos. A proposta metodológica, baseada em princípios da educação popular em saúde, valorizou a ludicidade e o diálogo como ferramentas centrais de ensino. A atividade iniciou com uma palestra educativa, mediada por slides ilustrados e linguagem acessível, abordando desperdício de água, higiene pessoal e saneamento básico.

Em seguida, foram aplicadas duas dinâmicas práticas. A primeira consistiu em uma gincana “Verdadeiro ou Falso”, em que os estudantes utilizavam tinta guache nas mãos para sinalizar as respostas, estimulando participação ativa e reforço positivo. A segunda foi uma demonstração individualizada da técnica correta de lavagem das mãos, orientada pelos acadêmicos de Medicina, seguindo recomendações da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA, 2023). Ao final, aplicou-se um pós-questionário para verificar a compreensão dos conteúdos e foram entregues folhetos educativos e kits de higiene como forma de incentivo ao autocuidado diário.

RESULTADOS

Com base nos relatos e resultados produzidos pelos estudantes, a atividade realizada na Escola Municipal Sete de Setembro mostrou impacto positivo na compreensão das crianças sobre higiene, uso consciente da água e saneamento básico. Os alunos da escola participaram das dinâmicas de forma atenta e demonstraram assimilação dos conteúdos, especialmente no reconhecimento de práticas adequadas de higiene das mãos e na identificação de atitudes que evitam desperdício de água. Relatos espontâneos das próprias crianças indicaram mudança imediata na percepção sobre hábitos cotidianos, mencionando comportamentos como fechar a torneira durante o uso, evitar descarte incorreto de resíduos e reforçar a limpeza pessoal. A intervenção fortaleceu a proposta educativa ao unir explicação acessível, atividades lúdicas e prática orientada, contribuindo para consolidar noções fundamentais de autocuidado e prevenção de doenças relacionadas ao saneamento inadequado. Além disso, a interação entre os acadêmicos e os estudantes do ensino fundamental reforçou o caráter formativo da extensão universitária, aproximando a universidade da comunidade e promovendo aprendizado para ambos os grupos.

ANEXOS



Figura 1 - Material educativo produzido para o projeto, apresentando conceitos de saneamento básico, uso consciente da água, higiene das mãos e práticas simples de cuidado ambiental voltadas para crianças do Ensino Fundamental.

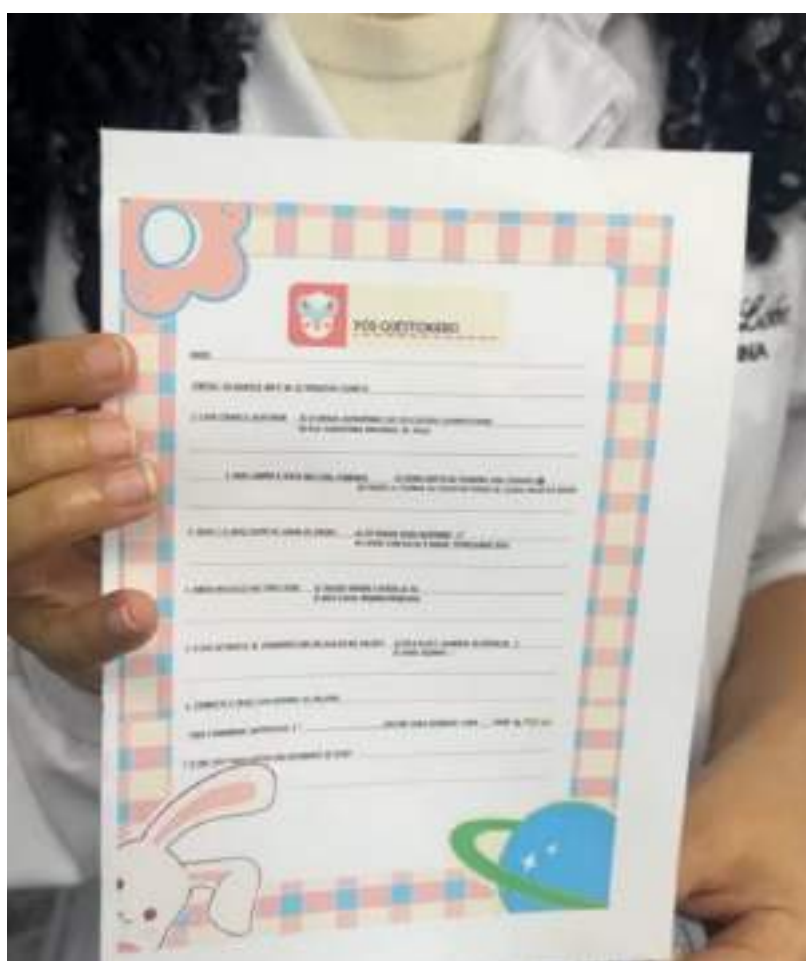


Figura 2 - Pós-questionário aplicado aos estudantes após as atividades educativas, utilizado para avaliar a compreensão dos conteúdos sobre saneamento básico, higiene e uso consciente da água.




Figura 3 - Apresentação inicial do tema aos estudantes, introduzindo conceitos de saneamento básico, higiene e preservação da água de forma lúdica e acessível.



Figura 4 - Materiais do kit educativo entregues aos estudantes para apoio às atividades sobre higiene.

Duque de Caxias - RJ, 23 de novembro de 2025.

 Documento assinado digitalmente
RITILE BASTOS DE SOUZA
Assin: 1711178951551126-0004
Verifique em: #20251126000416.goubri

Dra. Ritiele Bastos de
Souza

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

**EDUCAR PARA SUSTENTAR: O DESCARTE CORRETO DE LIXO
COMO AÇÃO TRANSFORMADORA**

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Ritiele Bastos de Souza

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

Outubro de 2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

Equipe formada por 14 alunos do segundo período de Medicina.

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

21 alunos do 3º ano do Ensino Fundamental da Escola Municipal Cidade dos Meninos, localizada em Duque de Caxias RJ.

OBJETIVO DA ATIVIDADE

O projeto de extensão teve como objetivo incentivar a conscientização ambiental entre crianças da comunidade do Pilar I, em Duque de Caxias (RJ), utilizando atividades educativas e dinâmicas lúdicas para reforçar a importância do descarte correto de resíduos.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

A atividade foi estruturada de forma prática e participativa, buscando aproximar os estudantes do tema sustentabilidade por meio de ações educativas. Inicialmente, os alunos realizaram um levantamento observacional e uma breve revisão bibliográfica para compreender o cenário socioambiental da comunidade do Pilar e selecionar os conteúdos a serem trabalhados.

Em seguida, ocorreu a ação. Primeiro, foi apresentada uma palestra com linguagem lúdica e acessível sobre a importância da reciclagem para o planeta. Depois, realizou-se a dinâmica em que cada criança observava diferentes tipos de resíduos e apontava a cor correta da lixeira para o descarte. Essa atividade permitiu verificar de forma imediata e interativa a compreensão do conteúdo trabalhado.

Ao final, foram entregues brinquedos confeccionados pelos alunos de Medicina utilizando materiais recicláveis. O objetivo foi reforçar, por meio da brincadeira, que objetos úteis e divertidos podem surgir do reaproveitamento correto de resíduos, fortalecendo a mensagem central do projeto.

RESULTADOS

Com base nos relatos dos estudantes de Medicina e no material científico produzido, a atividade realizada alcançou aproximadamente 21 crianças do 3º ano do ensino fundamental. Os registros apontam que as crianças conseguiram aplicar os conteúdos apresentados, reconhecendo as lixeiras adequadas para cada tipo de material, o que indica assimilação imediata dos conceitos trabalhados. Os estudantes também relataram que a entrega de brinquedos confeccionados com materiais recicláveis contribuiu para reforçar a mensagem educativa ao final da intervenção. A partir desses dados, conclui-se que a proposta atingiu seu objetivo de introduzir noções básicas de educação ambiental, utilizando abordagens acessíveis ao público infantil e alinhadas à formação cidadã prevista no ODS 11.

ANEXOS



Figura 1 - Estudantes do projeto *Educar para Sustentar, o descarte correto de lixo como ação transformadora* em atividade na Escola Municipal Cidade dos Meninos, apresentando as lixeiras educativas para separação de resíduos.





Figura 2 - Folder educativo produzido pelos estudantes do projeto *Educar para Sustentar, o descarte correto de lixo como ação transformadora*, contendo orientações simples sobre separação de resíduos e a importância de pequenas atitudes para o cuidado ambiental.



Figura 3 - Ação educativa do projeto *Educar para Sustentar, o descarte correto de lixo como ação transformadora* sendo realizada em sala de aula, com os estudantes



Figura 4 - Estudantes de Medicina preparando brinquedos feitos com garrafas PET e materiais recicláveis para serem entregues às crianças durante a ação do projeto

Duque de Caxias – RI 23 de novembro de 2025.

gov.br
Instituição pública - digitalizada
RITILE BASTOS DE SOUZA
Data: 22/11/2025 11:00:06 AM
Via: @gov.br #gov.br #gov.br

Dra. Ritiele Bastos de Souza

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO
RESPIRAR COM SAÚDE: ENFRENTANDO A POLUIÇÃO DO AR NO PILAR
COORDENADOR DA ATIVIDADE
Professora Ritiele Bastos de Souza
PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE
Realizada no dia 20/10/2025 das 8h às 11h.
QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS
Equipe formada por 16 alunos do segundo período de Medicina.
QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS
14 participantes, incluindo idosos e funcionários da UBS Pilar.
OBJETIVO DA ATIVIDADE
Promover benefícios à qualidade de vida da população do Pilar, por meio da conscientização sobre a relação entre a poluição atmosférica e o agravamento dos sintomas respiratórios em ambientes fechados.
ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO
<p>O projeto foi desenvolvido na Unidade Básica de Saúde do Pilar, em Duque de Caxias (RJ), no mês de outubro. Todos os participantes foram informados sobre o objetivo da atividade e participaram de forma voluntária. A etapa inicial envolveu observações no bairro do Pilar, que evidenciaram a presença de obras, o impacto da Refinaria REDUC e o intenso fluxo de caminhões, elementos associados à piora da qualidade do ar. Também foi realizada pesquisa documental para aprofundamento teórico, destacando fatores domiciliares que elevam o material particulado. Com base nisso, foram elaborados materiais educativos em formato de livretos, contendo orientações práticas sobre ventilação, purificação do ar e hábitos que contribuem para ambientes internos mais saudáveis.</p> <p>A execução da atividade contou com a participação de idosos e funcionários da UBS. As ações ocorreram em sala com uso de projeção multimídia, onde foi aplicada uma dinâmica interativa inspirada na brincadeira “forca” e complementada por um jogo de palavras relacionado ao tema. Na sequência, realizou-se uma roda de conversa sobre a importância da qualidade do ar em ambientes internos, discutindo possíveis agravos e medidas simples que podem contribuir para a melhoria do ambiente domiciliar. Para finalizar a ação, foram distribuídas plantas com função purificadora e panfletos contendo as principais orientações apresentadas.</p>

RESULTADOS

Com base nos registros apresentados pelos estudantes, foi possível verificar que a atividade realizada na Unidade Básica de Saúde do Pilar promoveu uma reflexão consistente sobre os impactos da poluição atmosférica em ambientes internos. Os participantes, especialmente os idosos, demonstraram participação ativa nas dinâmicas propostas, contribuindo com relatos de suas vivências e relacionando o conteúdo discutido à realidade do bairro. As atividades educativas auxiliaram na compreensão dos fatores que agravam a qualidade do ar em ambientes fechados e das práticas simples que podem melhorar esse cenário, como manter ventilação adequada, evitar combustão em espaços internos e utilizar plantas que auxiliam na filtragem de poluentes. A entrega de mudas, somada à roda de conversa, reforçou a proposta de incentivar hábitos sustentáveis e promover maior atenção aos cuidados respiratórios no cotidiano. De modo geral, a intervenção alcançou seu objetivo formativo e proporcionou aos participantes uma experiência educativa significativa.

ANEXOS

Figura 1 - Materiais educativos e apresentação da atividade realizada pelos estudantes na UBS Pilar, incluindo a explicação sobre a qualidade do ar e a distribuição de *folders* informativos e plantas purificadoras.



Figura 2 - Registro da participação de idosos e funcionários da Unidade Básica de Saúde do Pilar durante a atividade.

Duque de Caxias - RJ, 23 de Novembro de 2025 .



Dra. Ritiele Bastos de Souza