

COMPILADO DE RELATÓRIOS DE EXTENSÃO CURRICULAR (PIEPE)

MEDICINA AFYA UNIGRANRIO | DUQUE DE CAXIAS | 2025.2



PRÁTICAS INTERDISCIPLINARES DE
EXTENSÃO, PESQUISA E ENSINO
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

Compreendendo os desafios da visita domiciliar aos idosos na UBS Carlos Roberto Zagari Koeler – Duque de Caxias.

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Prof.^a Maria Helena Durães Alves Monteiro.

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

30 de setembro de 2025.

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

9 acadêmicos de Medicina. Gabriella Fontes Gallo; Isabele Barbieri Lopes Montanholi; Isabella Lacerda Calheira dos Santos; Letícia França Vale; Millena Guimarães João; Millena Silva de Oliveira; Robson Cristian Oliveira Antonio; Thairone Souza Rozendo; Thaynná Sylberblech Cassar.

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

2 idosos diretamente acompanhados (pacientes J.P. e F.F.) e aproximadamente 10 pessoas entre familiares e profissionais de saúde envolvidos. Total estimado: 12 beneficiados diretamente e impacto indireto na equipe da unidade e comunidade adscrita.

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Analisar as visitas domiciliares (VD) realizadas pela equipe da USF Carlos Roberto Zagari Koeler, em Duque de Caxias, identificando dificuldades enfrentadas por idosos e profissionais, avaliando a satisfação e as necessidades não atendidas da população assistida. O projeto buscou compreender a relevância da visita domiciliar para o fortalecimento do vínculo entre a equipe de saúde e a comunidade, além de desenvolver nos acadêmicos habilidades de observação, empatia e prática humanizada na atenção básica.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

A atividade teve início com um processo de planejamento e capacitação dos acadêmicos, que realizaram uma revisão teórica sobre o envelhecimento populacional e a importância da visita domiciliar no acompanhamento de idosos. Em seguida, foi realizado o alinhamento com a equipe multiprofissional da unidade, incluindo a enfermeira responsável e o agente comunitário de saúde, com o objetivo de definir a metodologia de acompanhamento e os instrumentos de coleta de dados a serem utilizados durante a visita.

No dia 30 de setembro de 2025, os alunos acompanharam duas visitas domiciliares na comunidade Jardim Leal, território adstrito à unidade. A primeira visita foi destinada ao paciente J.P., de 59 anos, portador de hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus e sequelas motoras de um acidente vascular encefálico. A família se mostrou receptiva e

satisfeita com o atendimento, que teve como foco a atualização das informações clínicas e o reforço das orientações sobre o tratamento e o autocuidado. A segunda visita foi realizada na residência da paciente F.F., de 90 anos, com doenças crônicas e amputação recente de membro inferior. Durante a visita, a equipe identificou dificuldades enfrentadas pela família para obtenção de fraldas geriátricas, e a enfermeira se prontificou a providenciar o relatório médico necessário para viabilizar o fornecimento do material pela Farmácia Popular.

Os acadêmicos participaram ativamente das observações, realizando anamnese dirigida, registro de dados sociodemográficos e clínicos, e aplicando um questionário de percepção junto aos pacientes e familiares. Também foram entrevistados os profissionais de saúde da unidade, com o objetivo de compreender os desafios enfrentados na execução das visitas, como falta de periodicidade, limitação de recursos materiais e escassez de pessoal. Ao final, os dados foram sistematizados em planilhas e relatórios descritivos, sendo apresentados em reunião interna na unidade e posteriormente na VIII Mostra Científica Afya Unigranrio.

RESULTADOS

Os resultados obtidos evidenciaram que as visitas domiciliares representam uma ferramenta indispensável para o cuidado integral e humanizado à população idosa. Observou-se que os pacientes demonstraram satisfação com o acolhimento recebido e reconheceram a importância da atenção e da escuta ativa oferecidas pela equipe de saúde. As famílias destacaram a relevância da visita para o acompanhamento contínuo e para o fortalecimento do vínculo com os profissionais da unidade.

Por outro lado, foram identificadas fragilidades significativas na execução das visitas, como a escassez de recursos humanos e materiais, a alta demanda assistencial e a falta de periodicidade definida nas ações domiciliares. A equipe de saúde relatou dificuldades relacionadas ao uso de equipamentos antigos e à sobrecarga de trabalho, o que impacta diretamente na regularidade e na abrangência do serviço.

Apesar dessas limitações, a experiência proporcionou aprendizado prático relevante aos acadêmicos, permitindo o desenvolvimento de habilidades comunicacionais, observacionais e éticas. O projeto reforçou a importância de se investir na ampliação das equipes de saúde, na reposição de materiais e na organização sistemática das visitas domiciliares, de modo a promover um atendimento mais equitativo e eficiente.

Além do impacto direto sobre os pacientes e seus familiares, a atividade contribuiu para o fortalecimento da formação médica voltada à atenção primária e para a consolidação dos princípios do Sistema Único de Saúde (SUS), especialmente os de universalidade, integralidade e equidade. A ação também se alinha ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 10 (Redução das Desigualdades), ao favorecer o acesso à saúde em territórios socialmente vulneráveis e promover práticas assistenciais inclusivas e humanizadas.

ANEXOS



Duque de Caxias - RJ, 18 de novembro de 2025.

Documento assinado digitalmente
gov.br MARIA HELENA DURAES ALVES MONTEIRO
Data: 24/11/2025 16:36:23 -0300
verifique em <https://validar.it.gov.br>

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

CONSCIENTIZAÇÃO DOS DIREITOS 60+ E SEUS IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Maria Helena Durães Alves Monteiro

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

16/10/2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

4 alunos.

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

15 pessoas.

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Informar sobre o conhecimento e o exercício dos direitos da população idosa, fortalecendo sua autonomia, cidadania e acesso a serviços.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

Local: Unidade de Saúde da Família Carlos Roberto Zagari Koeler, bairro Jardim Leal – Duque de Caxias (RJ).

Projeto: **“Conscientização Sobre Direitos 60+ e Seus Impactos na Qualidade de Vida do Idoso”**, integrante da disciplina Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino do curso de Medicina da Universidade Unigranrio.

Etapas da atividade:

- Recepção e acolhimento: os acadêmicos receberam os idosos cadastrados na unidade e explicaram os objetivos da ação, enfatizando a importância do conhecimento sobre os direitos sociais e de saúde da pessoa idosa. Participaram 15 idosos, sendo 12 mulheres e 3 homens, todos com idade igual ou superior a 60 anos e que consentiram voluntariamente após esclarecimento sobre os princípios éticos da atividade.
- Aplicação do questionário diagnóstico: foi aplicado um instrumento elaborado pelos discentes e revisado pela professora orientadora, contendo questões fechadas sobre o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003) e políticas públicas voltadas à população idosa. Esse momento possibilitou identificar o nível de conhecimento prévio dos participantes e direcionar o conteúdo da ação educativa.
- Palestra educativa: realizou-se uma exposição oral de aproximadamente 30 minutos sobre cidadania, envelhecimento ativo e acesso aos serviços de saúde, em linguagem

acessível e com exemplos práticos. A apresentação buscou promover o fortalecimento da autonomia dos idosos e estimular o reconhecimento de seus direitos.

- Roda de conversa participativa: após a palestra, foi promovido um diálogo aberto, com uso de folders, cartilhas e banners ilustrativos, incentivando a troca de experiências e o esclarecimento de dúvidas. Esse momento favoreceu a interação, escuta ativa e integração entre idosos, estudantes e profissionais da unidade, fortalecendo vínculos e valorizando o saber popular.
- Registro das atividades: durante a ação, foram realizados registros fotográficos e audiovisuais para fins institucionais, garantindo o respeito à privacidade e à imagem dos participantes.
- Encerramento: o encontro foi finalizado com um lanche coletivo de integração, promovendo convivência, acolhimento e reforçando o sentimento de pertencimento à comunidade. Essa etapa contribuiu para aproximar universidade e serviço de saúde, evidenciando a relevância das ações educativas na promoção da cidadania e da qualidade de vida dos idosos.

RESULTADOS

A atividade permitiu alcançar resultados significativos tanto no campo educativo quanto social. Observou-se o fortalecimento do vínculo entre a nossa equipe e os usuários da Atenção Primária à Saúde, além do aumento perceptível do nível de informação sobre direitos e benefícios destinados à pessoa idosa. Houve ampliação da consciência crítica e estímulo à autonomia dos participantes, que passaram a reconhecer-se como sujeitos de direitos e corresponsáveis pelo exercício da cidadania.

A roda de conversa também contribuiu para o desenvolvimento das competências comunicativas e humanísticas dos acadêmicos de medicina, favorecendo a formação voltada para a escuta ativa, empatia e atuação colaborativa em equipe.

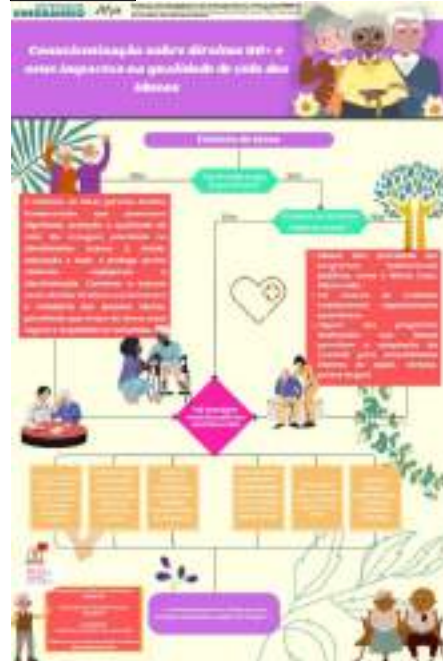
O compartilhamento de saberes entre comunidade e universidade resultou em fortalecimento da autonomia social, maior adesão às orientações de saúde e reforço do papel da Atenção Primária como espaço privilegiado de promoção da saúde e educação cidadã. Assim, a atividade atingiu seus objetivos ao promover um envelhecimento mais ativo, informado e participativo, em consonância com os princípios da Educação Popular em Saúde e com as metas do ODS 10 – Redução das Desigualdades.

ANEXOS

Folder



Banner



Folders e mini Banner



Foto dos integrantes do grupo no dia da aplicação



Questionário aplicado no dia da ação

AFYA – UNIGRANRIO CAXIAS

QUESTIONÁRIO - CONHECIMENTO DOS IDOSOS SOBRE DIREITOS DE SAÚDE E SOCIAIS

Objetivo: Esta pesquisa busca conhecer o espírito e o nível de informação dos idosos sobre seus direitos garantidos por lei. Não existem respostas certas ou erradas – queremos ouvir a sua percepção.

Idade: _____

Sexo: () Feminino () Masculino

E escolaridade: () Não alfabetizado () Fundamental () Médio () Superior

Você já participou de alguma palestra ou atividade sobre os direitos da pessoa idosa?

() Sim () Não

Opinião e Conhecimento

- Você já ouviu falar no **Benefício de Prestação Continuada (BPC/LOAS)?**

() Sim, conheço bem.
() Já ouvi falar, mas não sei exatamente como funciona.
() Nunca ouvi falar.
- Você sabe que idosos têm direito à **meia-entrada** em atividades culturais, de lazer e esportivas?

() Sim, sempre utilizo.
() Já ouvi falar, mas não utilizei.
() Não sabia desse direito.
- Sobre o **transporte interestadual gratuito (ônibus, trem, barco)**, você considera que:

() Conheço e já utilizei.
() Sei que existe, mas nunca usei.
() Não sabia que existia.
- Em instituições de saúde, bancos e repartições públicas, os idosos devem ter **atendimento prioritário**. Você:

() Sempre exige e utiliza esse direito.
() Às vezes utiliza.
() Não sabia que tinha esse direito.
- Em relação à **restituição do Imposto de Renda**, você sabia que o idoso tem prioridade?

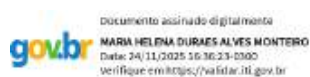
() Sim, já utilizei.
() Já ouvi falar, mas não usei.
() Não sabia.
- Você já participou de atividades em algum **Centro de Convivência do Idoso** (atividades culturais, lazer, oficinas)?

() Sim, participo regularmente.
() Já participei, mas não atualmente.
() Nunca participei / não sabia que existia.
- Quando precisa de atendimento em uma unidade de saúde, você sente que o **direito de atendimento prioritário** é respeitado?

() Sempre.
() Às vezes.
() Nunca.
- Você sabe que, acima dos **80 anos**, o idoso tem prioridade especial sobre os demais idosos?

() Sim.
() Já ouvi falar, mas não tenho certeza.
() Não sabia.

Duque de Caxias – RJ, 05 de novembro de 2025.



Nome/Assinatura:
Coordenador da Atividade

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

Envelhecer com Equidade: Promoção da Saúde Mental e Inclusão Social de Idosos na Atenção Básica

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Maria Helena Duraes Alves Monteiro

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

24 de Outubro, 2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

9 Alunos

Caroline do Valle Diogo
Caroline Martins de Melo
Flavia Thauanne Davi da Cruz dos Santos Gaspar Rodrigues
Maria Clara Barbosa Alencar da Costa
Maria Júlia de Matos Corrêa Pedrosa
Maria Júlia Pimentel de Souza
Maria Luísa da Silva Barbosa
Márcio Martins de Medeiros
Rômulo Tulchinski

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

14 Pessoas

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Promover a saúde mental, a inclusão social e o envelhecimento ativo de idosos em situação de vulnerabilidade, fortalecendo vínculos comunitários e prevenindo o isolamento social, depressão e declínio cognitivo na Atenção Primária à Saúde.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

A metodologia do projeto “Envelhecer com Equidade” baseou-se em uma abordagem **participativa, multiprofissional e extensionista**, desenvolvida dentro de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do município de Duque de Caxias (RJ), com foco em idosos em situação de vulnerabilidade socioeconômica e emocional.

O processo metodológico foi estruturado em sete etapas sequenciais, garantindo o planejamento, execução e avaliação das ações:

1. **Preparação da ação:** organização dos materiais, definição de cronograma, divisão de funções entre acadêmicos e aquisição de insumos;
2. **Execução das atividades:** realização de encontros quinzenais com acolhimento, jogos de memória, rodas de conversa, alongamentos e café coletivo, promovendo socialização e estímulo cognitivo;
3. **Sistematização e coleta de dados:** registros clínicos e entrevistas para feedback dos participantes;
4. **Análise dos resultados:** elaboração de relatórios qualitativos e quantitativos sobre o impacto das atividades;
5. **Produção de material audiovisual:** registro e divulgação da experiência;
6. **Discussão e sistematização final:** avaliação dos impactos e limitações do projeto;
7. **Apresentação pública:** socialização dos resultados na instituição.

Participaram, em média, 10 a 15 idosos por encontro, com uma taxa de adesão superior a 80%. A equipe foi composta por acadêmicos de medicina, profissionais da UBS e agentes comunitários, e pelo menos dois idosos por mês foram encaminhados para acompanhamento psicológico, psiquiátrico ou social.

Essa metodologia permitiu integrar ensino, serviço e comunidade, fortalecendo vínculos afetivos e ampliando a confiança dos idosos no SUS, ao mesmo tempo em que contribuiu para a formação médica humanizada e centrada no cuidado integral.

RESULTADOS

O projeto **“Envelhecer com Equidade”** alcançou resultados expressivos na **promoção da saúde mental e inclusão social de idosos em situação de vulnerabilidade**, fortalecendo o papel da Atenção Primária como espaço de acolhimento, convivência e cuidado integral.

Observou-se **redução significativa do isolamento social e melhora no bem-estar emocional e cognitivo** dos participantes, evidenciada pelo aumento da interação social, da autoestima e do engajamento nas atividades propostas. As **dinâmicas cognitivas, rodas de conversa e cafés coletivos** mostraram-se eficazes para **estimular a memória, o raciocínio e a socialização**, funcionando como espaços terapêuticos e de fortalecimento afetivo.

A adesão foi superior a **80% dos idosos convidados**, com **média de 10**

a 15 participantes por encontro. Em síntese, o projeto gerou **impactos positivos e mensuráveis na saúde mental, autoestima e qualidade de vida dos idosos**, além de **fortalecer vínculos comunitários e estimular o envelhecimento ativo**, alinhando-se aos **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável 3 (Saúde e Bem-Estar) e 10 (Redução das Desigualdades)**.

ANEXOS



Tudo sobre sua Saúde Mental

No envelhecimento natural, o corpo humano pode ficar mais suscetível a limitações, tanto para atividades físicas, quanto para ações que requerem o uso da memória e funções cognitivas no geral.

O envelhecimento cognitivo saudável deve acontecer quando conseguimos preservar algumas funções, são elas:

- Memória (lembrar nomes, momentos, família)
- Atenção (conseguir fazer atividades sem perder o foco)
- Ter uma boa linguagem
- Conseguir resolver problemas básicos do dia a dia



Dicas para você ter um autocuidado:

- Pratique atividades físicas regularmente
- Exercite a memória, leia livros, jogue jogos que faça você pensar, veja filmes, isso faz você manter a mente em ação.
- Evite hábitos como cigarro e álcool
- Mantenha uma alimentação saudável.
- Procure dormir bem.



O autocuidado é essencial para a saúde mental. Reserve um tempo para fazer coisas que você gosta.

Como exercitar a mente se divertindo?

Esses exercícios são importantes para resultar na diminuição de fatores de risco à saúde do idoso, como quadro de alteração na consciência, desnutrição e queda.



Jogos de tabuleiro



Participar de oficinas e fazer coisas que você gosta



Domino



Quebra cabeça

Duque de Caxias - RJ, 24 de novembro de 2025.

Documento assinado digitalmente
MARIA HELDIA DURAES ALVES MONTEIRO
 Data: 24/11/2025 16:36:23 -0300
 Verifique em <https://wa1datatf1.gov.br>

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

HIV NA TERCEIRA IDADE: DESAFIOS E PERSPECTIVAS NO CUIDADO AO IDOSO
--

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Maria Helena Duraes Alves Monteiro

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

24/10/2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

8

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

20

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Nossa atividade visou informar, conscientizar, debater e coletar dados acerca do HIV na terceira idade.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

Pesquisa quantitativa com aplicação de questionário estruturado.
--

RESULTADOS

Educação em Saúde da população

ANEXOS

Duque de Caxias – RJ, de de .



Documento assinado digitalmente
MARIA HELENA DURANES ALVES MONTERO
Data: 24/11/2025 16:16:23-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

IDADE NÃO É BARREIRA PARA O CUIDADO:



HIV TAMBÉM PODE AFETAR OS IDOSOS.

O número de idosos vivendo com HIV
está aumentando.



O uso de preservativos
é fundamental em todas
as idades.



O diagnóstico precoce
garante qualidade de vida
e tratamento eficaz.



**PROCURE A UNIDADE DE SAÚDE MAIS PRÓXIMA.
FAÇA O TESTE RÁPIDO, É SIGILOSO E GRATUITO**





RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

Atividades lúdicas como estratégia para promoção da saúde mental e inclusão social de idosos na atenção básica

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Maria Helena Durães Alves Monteiro

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

16/10/2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

6 (seis)

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

30 (trinta)

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Promover a saúde mental, o envelhecimento ativo e a inclusão social de idosos em situação de vulnerabilidade, por meio de atividades de socialização, estímulo cognitivo e acompanhamento.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

Entre as principais atividades, destacaram-se as rodas de conversa educativas, orientações sobre hábitos de vida saudáveis e acompanhamento de grupos prioritários. No dia da ação, após a roda de conversa foi realizada uma atividade interativa com jogos na qual os usuários foram convidados à dançar, tendo finalizado com um lanche de confraternização.

RESULTADOS

Os discentes tiveram a oportunidade de planejar e vivenciar uma ação de educação para a saúde voltada para usuários da atenção primária à saúde, proporcionando o desenvolvimento de habilidades essenciais à formação médica como empatia escuta ativa, comunicação afetiva, raciocínio clínico e trabalho em equipe. O projeto possibilitou a integração entre a teoria e prática, permitindo aplicar os conhecimentos aprendidos em sala de aula em situações reais da comunidade. Dentre os benefícios para a comunidade estão a ampliação do acesso à informação, promoção de hábitos de vida e troca de saberes. As atividades realizadas também contribuem para ampliar o vínculo com a comunidade, promovendo um cuidado mais humanizado e próximo das necessidades da população.

ANEXOS



Tudo sobre sua Saúde Mental

Seu estado emocional influencia o corpo humano e pode ficar mais suscetível a doenças, tanto físicas quanto mentais. Quando você se sente mal, quanto mais rápido você responder e agir, melhor será o seu estado cognitivo e emocional.

O autoconhecimento cognitivo emocional pode ajudar a prevenir algumas doenças físicas.

- Memória, atenção, raciocínio lógico, raciocínio matemático, raciocínio lógico e raciocínio matemático
- Habilidades para lidar com o mundo
- Lidar com o mundo
- Lidar com o mundo

Dois pontos você tem em comumidade

1. Atividade física regular
2. Exercício físico regular, seja dentro ou fora de casa, ajuda a manter a mente em ação.
3. Não fumar e não beber álcool
4. Manter uma alimentação saudável

Pique com eles

Exercício físico regular, seja dentro ou fora de casa, ajuda a manter a mente em ação.

Como alcançar a mente se desenvolver?

Exercício físico regular, seja dentro ou fora de casa, ajuda a manter a mente em ação.

Exercício físico regular, seja dentro ou fora de casa, ajuda a manter a mente em ação.

Duque de Caxias - RJ, 24 de novembro de 2025.

Documento assinado digitalmente
gov.br MANUELENDALIMENALVESMATEIRO
 Data: 24/11/2025 14:00:18.0000
 No Pq: 2025/11/24/14:00:18.0000

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

PREVENÇÃO DE QUEDAS em Idosos: Estratégias de Educação em Saúde em Instituição de longa permanência

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Maria Helena Durães Alves Monteiro

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

Data: 30 de outubro de 2025.

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

10

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

30

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Promover a conscientização dos idosos sobre a importância da prevenção de quedas, incentivando hábitos e comportamentos seguros no ambiente da casa de repouso Alphaville.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

A ação educativa foi desenvolvida na Casa de Repouso Alphaville , ocorreu no período da manhã, com apresentação expositiva, por meio de banner e folders . Os participantes relataram situações de vivência, sendo discutido estratégias de prevenção no ambiente domiciliar e institucional.

RESULTADOS

A ação educativa sobre prevenção de quedas, envolveu em média 30 participantes entre idosos, cuidadores, familiares e coordenadora da instituição . Durante a atividade, ocorreu participação ativa dos idosos , com relato de experiência relacionado a queda, além da curiosidade sobre as formas de prevenção . Após a exposição, com apresentação através de banner e uso de folder, ocorreu uma melhor compreensão do tema , quanto a utilização de barras de apoio, calçados adequados , tapete antiderrapante e ambiente iluminado , A equipe técnica demonstrou interesse nas orientações , bem como implementar adaptações necessárias . De forma geral , a ação atingiu seus objetivos , promovendo educação em saúde conscientização sobre a importância da prevenção de quedas e fortalecimento do vínculo dos acadêmicos de medicina, idosos, familiares e instituição .

ANEXOS

CUIDADO! EVITE QUEDAS



USE CORRIMÃO



APOIE-SE NAS BARRAS



TAPETES ANTIDERRAPANTES




ANDE COM CALMA

CUIDE DA SUA SEGURANÇA

CAÇA-PALAVRAS DA SEGURANÇA

C	U	I	D	A	D	O	S	G	P
S	E	G	U	R	A	N	Ç	A	P
P	R	O	T	E	Ç	I	A	D	O
S	E	G	U	R	A	N	Ç	A	
P	R	O	T	E	Ç	O			
C	U	I	D	A	D				
S	E	G	U	R	A				
A	C	E	S	S	I				
C	I	I	D						
B	R	L	D	A					
E	A	C	E	R					











Duque de Caxias - RJ, 18 de novembro de 2025.

Documento assinado digitalmente
gov.br
MARIA HELENA OLIVEIRA ALVES MONTENEGRO
Data: 24/11/2025 13:00:18.0544
No: 8949187@sic.uniduca.br.gov.br

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

SUS SEM BARREIRAS: UNIVERSALIDADE AO ACESSO DE MEDICAMENTOS ESSENCIAIS PARA IDOSOS

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Maria Helena Durães Alves Monteiro

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

Período de preparação entre agosto e setembro de 2025, sendo executada em 02 outubro de 2025.

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

7 alunos

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

30 pessoas

OBJETIVO DA ATIVIDADE

A ação “SUS Sem Barreiras” surge com a proposta de orientar idosos sobre como acessar medicamentos não contemplados pelo programa Farmácia Popular por meio do Laudo de Medicamentos Especializados (LME), fortalecendo o princípio da universalidade do SUS e promovendo equidade no acesso à saúde.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

A ação de extensão foi elaborada por acadêmicos do curso de Medicina da AFYA/Unigranrio e direcionada à comunidade idosa do bairro Jardim Leal, em Duque de Caxias (RJ). O público-alvo incluiu idosos com comorbidades que necessitam de medicamentos especializados de alto custo obtidos por meio do Laudo de Medicamentos Especializados (LME).

A intervenção foi realizada na Unidade de Saúde da Família Carlos Alberto Zagari Koeler.

O plano de ação contemplou as seguintes etapas: (1) levantamento inicial com os Agentes Comunitários de Saúde para identificação do perfil da comunidade; (2) confecção de panfletos e folders explicativos sobre o Laudo de Medicamentos Especializados (LME), com linguagem acessível; (3) palestra educativa abordando o formulário e as formas de acesso aos medicamentos; (4) oficina prática com demonstração do preenchimento do LME e explicação da documentação necessária; (5) roda de conversa para esclarecimento de dúvidas; e (6) *coffee break* de integração, com café da manhã compartilhado entre os participantes e os acadêmicos.

Além disso, os acadêmicos forneceram uma lista atualizada e resumida baseada no RENAME de 2024 com as medicações possíveis de serem obtidas pelo LME para as duas médicas da Unidade de Saúde e para os Agentes

Comunitários de Saúde (ACS). Forneceram também um banner para ser posto na recepção da USF com o passo a passo de como solicitar a medicação através do LME e com o *qr code* com a lista de medicações que são possíveis, a mesma fornecida para as médicas e ACS.

RESULTADOS

A ação educativa proporcionou um espaço de diálogo e aprendizado sobre o acesso a medicamentos de alto custo pelo SUS, especialmente por meio do LME. Muitos idosos relataram dúvidas em relação à obtenção de determinados fármacos e aproveitaram o momento para esclarecer suas dificuldades. Um dos relatos marcantes foi o de uma participante que informou utilizar um medicamento não contemplado na Farmácia Popular e desconhecia a possibilidade de obtê-lo gratuitamente pelo SUS. Após a explicação, ela expressou surpresa e gratidão, afirmando que o gasto mensal com o remédio comprometia parte significativa de sua renda.

Durante o encontro, observou-se grande interesse dos participantes, que compartilharam experiências relacionadas à polifarmácia e aos desafios de seguir corretamente o tratamento. O ambiente descontraído do café da manhã contribuiu para a interação e para o fortalecimento dos vínculos entre comunidade, equipe de saúde e universidade.

A experiência mostrou-se enriquecedora tanto para os idosos — que saíram mais informados e confiantes sobre seus direitos — quanto para os acadêmicos, que puderam desenvolver habilidades comunicativas e compreender melhor as barreiras reais enfrentadas pela população.

A ação impactou positivamente a vida dos participantes, ampliando o acesso à informação e, potencialmente, à economia doméstica, já que muitos passaram a conhecer alternativas gratuitas de obtenção de seus medicamentos. Também reforçou o papel do SUS como instrumento de equidade e a importância da Atenção Primária como porta de entrada para a garantia desse direito.

ANEXOS

ANEXO A: Logo da ação



Fonte: Autor

ANEXO B: Panfleto de convite para a ação

Você é idoso e precisa de medicamentos de alto custo?



Sabia que você
pode obtê-los de
graça pelo SUS?

A gente te ajuda!

Venha aprender e
tirar suas dúvidas:

02 de Outubro de
2025, quinta-feira

Horário: 9h30

Local: USF Carlos
Alberto Zagari
Koeler

Fonte: Autor

ANEXO C: Frente do folder informativo sobre LME e seu uso, distribuído para os

pacientes ouvintes

2 Documentos Necessários:

- Documento de identificação com foto do paciente (RG ou CNH).
- CPF do paciente ou responsável legal.
- Laudo médico atualizado descrevendo a condição e a necessidade do medicamento.
- Prescrição médica com o medicamento de alto custo (nome ativo, dose, duração).
- Comprovante de residência atualizado.
- CPF e documentos dos responsáveis legais (se o paciente for menor ou dependente).
- Relatórios de exames ou laudes anteriores, se solicitados.

Observação: a lista pode variar conforme a cidade; confirme na unidade reguladora local.

Dicas úteis:

Anote o protocolo/número de requerimento ao entregar.

Acompanhe prazos.

Verifique a validade de todos os documentos e se estão atualizados.

Consulte a assistência farmacêutica da rede municipal se tiver dúvidas.

Este folder foi preparado por estudantes de Medicina da UNIGRANRIO e foi desenvolvido com as orientações da equipe de atuação da SUS e sistemas medicamentos de alto custo.

SUS SEM BARREIRAS

Como obter meu medicamento essencial gratuitamente?

Fonte: Autor

ANEXO D: Verso do folder informativo sobre LME e seu uso, distribuído para os pacientes ouvintes

Você sabia que o SUS disponibiliza todos os medicamentos essenciais?

Para isso você vai precisar de um formulário LME (Laudo Médico Especializado)

1 Onde conseguir o formulário LME?

- Para obter este formulário procure no site do Secretariado Municipal de Saúde do Duque de Caxias ou no portal de governo eletrônico do Rio de Janeiro.
- Unidade de saúde próxima à unidade de regulação de medicamentos, o Central de Regulação ou a Coordenadoria de Assistência Farmacêutica do Secretariado Municipal de Saúde.
- Farmácia de Alto Custo: verifique se a farmácia de alto custo atende à rede municipal aberta e Laudo.
- Divisão de regulação se não encontrar, ligue para o escritório do Secretariado Municipal de Saúde para orientação.

3 O que é o Laudo de Medicamento Especializado?

É um documento técnico utilizado pelo sistema de saúde para justificar a necessidade de um medicamento de alto custo ou de uso oncofítico.

Ele descreve o diagnóstico, o tratamento proposto, a justificativa clínica, dados do médico responsável e informações do paciente, a fim de regular a aquisição e a autorização de fornecimento para rede estadual/municipal de saúde.

Em resumo, é o parecer formal que valida o acesso a medicamentos especiais por meio dos programas de regulação e referência do estado público.

4 Como preencher o Laudo?

- Dados do paciente: nome completo, data de nascimento, sexo, endereço.
- Diagnóstico: código, descrição da condição que justifica o medicamento.

5 Onde levar/ entregar o Laudo?

- Entregar em uma das seguintes na Secretariado Municipal de Saúde do Duque de Caxias ou na Central de Regulação de Medicamentos.
- Pode ser via protocolo eletrônico (portal oficial, conforme orientação local).
- Em algumas situações, a entrega pode ocorrer na farmácia de alto custo ou na UESB especializada vinculada à regulação.
- Guarde cópia original e uma ou mais cópias para controle interno e recurso.

Medicamento: nome genérico, substância, concentração, dose, via, frequência e duração.

Justificativa clínica: objetivo do tratamento, alternativas já tentadas e motivo da necessidade do medicamento.

Dados médicos: nome do médico responsável, CRM e contato.

Informações adicionais: alergias, comorbidades, tratamentos concomitantes.

Assinatura e carimbo: assinatura do médico com o CRM e o selo para selo/assinatura vinculada, se eletrônico.

Fonte: Autor

ANEXO E: Banner disponibilizado pelos acadêmicos para ser utilizado na

recepção da USF com o passo a passo e lista de medicamentos

Onde conseguir o formulário LME?
 Baixe ou imprima o formulário "Laudo de Solicitação, Avaliação e Autorização (LME)" no site do Ministério da Saúde ou solicite na Secretaria Municipal/Unidade de saúde (Central de Regulação / Farmácia de Alto Custo).

Documentos:

- Documento de Identificação com foto.
- CPF do paciente (ou responsável).
- Laudo médico atualizado com diagnóstico e necessidade.
- Prescrição médica (medicamento, dose, tempo).
- Comprovante de residência atualizado.
- Documentos dos responsáveis legais (se for menor/incapaz).
- Relatórios/exames anteriores (se houver).

Como preencher ?

- Dados do paciente
- Diagnóstico (código/descrição que justifica o medicamento).
- Medicamento: nome genérico/comercial, concentração, dose, via, frequência, duração.
- Justificativa clínica (alternativas já tentadas, motivo da necessidade).
- Dados do médico (nome, CRM) + assinatura e carimbo; espaço para selos da Instituição quando necessário.

Entregar na unidade reguladora da Secretaria Municipal de Saúde (Central de Regulação de Medicamentos / Farmácia de Alto Custo) do seu município.

Conheça alguns medicamentos que estão na lista:

Atorvastatina cálcica	Budesonida
Cloridrato de amantadina	Cloridrato de miansidina
Dapagliflozina	Gabapentina
	Somatropina
	Naproxeno

Confira a lista de todos os medicamentos:

Fonte: Autor

ANEXO F - Lista resumida de medicamentos do RENAME de 2024, possíveis de serem obtidos através do LME

Disponível em:

https://drive.google.com/drive/folders/1wwCCwFzTYWvt9RlenILA8o5k_9gTEKYF?usp=drive_link

Acesso em: 20 nov. 2025.

Duque de Caxias - RJ, 24 de Novembro de 2025.



RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

Projeto: EDUCAÇÃO EM SAÚDE: PROMOÇÃO E CONTROLE EM SAÚDE NA UBS NILZA MARIA CARDOSO RODRIGUES

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Carlos José Ferreira da Silva

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

20 de outubro

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

8 alunos

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

30 indivíduos

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Promover a qualidade de vida dos usuários da Unidade Básica de Saúde Nilza Maria Cardoso Rodrigues, por meio de estratégias de educação em saúde voltadas para promoção de saúde e controle de comorbidades relacionadas à obesidade. Explicar o que é promoção de saúde e seu impacto na qualidade de vida; Desenvolver uma cartilha com ações educativas que abordem a conscientização dos usuários da UBS Nilza Maria Cardoso Rodrigues sobre comorbidades relacionadas à obesidade, destacando sinais de alerta e fatores de risco para tais comorbidades, além de fortalecer a alfabetização em saúde por meio do entendimento de exames e parâmetros em saúde; Realizar uma palestra para os usuários da UBS Nilza Maria Cardoso Rodrigues explicando a cartilha e seus componentes;

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

O presente estudo possui uma natureza do tipo descritivo-exploratório, com abordagem qualitativa. Esse tipo de estudo foi escolhido, pois procura entender aquilo que não é óbvio e quantificável, mas oferece a possibilidade de estudar fenômenos voltados para as questões referentes à temática proposta, através das literaturas aprofundadas, refletindo e identificando na essência a relação das questões que envolvem a saúde do idoso e o seu impacto para promoção da autonomia e equidade e a redução das taxas de desigualdades entre os idosos. Segundo Gil (2010, p. 27), as pesquisas exploratórias possuem o propósito de proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito e seu planejamento tende a ser flexível, pois considera vários aspectos relativos ao fenômeno estudado. Sendo assim, o estudo exploratório cria maior familiaridade com o tema pesquisado, proporcionando a oportunidade de modificar ideias e conceitos postulados anteriormente, com vistas a atualização e aprofundamento dos conhecimentos. A pesquisa possui natureza qualitativa, pois permite ao autor usufruir das informações de maneira que possa compreender fenômenos apresentados, fazendo com que o leitor entenda tal fenômeno, pois a própria fonte de informação responderia as inquietações

apresentadas, sugerindo uma boa compreensão e concluindo a ideia proposta (Minayo, 2008, p. 42).

Os acadêmicos de medicina serão responsáveis pela elaboração e apresentação de uma cartilha educativa voltada à promoção de hábitos de vida saudáveis entre os usuários da UBS Nilza Maria Cardoso Rodrigues. O material contemplará orientações sobre promoção à saúde, abordando a conscientização dos usuários da UBS Nilza Maria Cardoso Rodrigues sobre comorbidades relacionadas à obesidade e destacando sinais de alerta e fatores de risco para tais comorbidades, além de fortalecer a alfabetização em saúde por meio do entendimento de exames e parâmetros em saúde. Além da produção da cartilha, os estudantes realizarão uma palestra explicativa, com linguagem acessível, para apresentar os conteúdos e estimular a adesão da comunidade às práticas propostas. Essas atividades possibilitam o desenvolvimento de habilidades médicas fundamentais. Dentre elas, destacam-se o aprimoramento da comunicação clínica, a consolidação do diagnóstico clínico ampliado e o fortalecimento da organização e liderança em saúde. Dessa forma, os acadêmicos exercitam competências essenciais para a prática médica humanizada e integral, alinhada ao papel da atenção primária como promotora de saúde, prevenção de doenças e cuidado centrado no paciente.

RESULTADOS

A execução do plano apresentou resultados positivos e grande envolvimento da comunidade atendida pela UBS Nilza Maria Cardoso Rodrigues. A palestra educativa obteve excelente receptividade por parte dos participantes, que demonstraram interesse, participaram ativamente das discussões e relataram maior compreensão sobre as comorbidades relacionadas à obesidade e sua prevenção. A cartilha produzida foi bem avaliada quanto à clareza e aplicabilidade das orientações, favorecendo a disseminação de informações sobre hábitos de vida saudáveis e incentivando o autocuidado. Observou-se aumento na procura por acompanhamento regular na unidade, maior adesão ao tratamento medicamentoso e estímulo à prática de atividade física e alimentação equilibrada. Em resposta à demanda identificada durante as atividades, foi implementado o Programa de Acompanhamento de Diabetes Mellitus, com encontros semanais, voltado à educação em saúde, monitoramento clínico e apoio multidisciplinar. Essa iniciativa reforça o compromisso da UBS com a continuidade do cuidado, a prevenção de complicações e o fortalecimento da autonomia dos usuários na gestão de sua própria saúde. De forma geral, os resultados refletem o impacto positivo da integração entre educação e promoção da saúde, contribuindo para a conscientização da comunidade, a redução de agravos associados à obesidade e o fortalecimento do vínculo entre usuários e equipe multiprofissional.

ANEXOS

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 EM PRIMEIRO LUGAR: PROMOÇÃO E INFORMAÇÃO

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Carlos José Ferreira da Silva

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

20 de outubro

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

7 alunos

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

30 indivíduos

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Melhorar o acesso a informações de saúde de forma clara e acessível para a comunidade de Vila Canaã, visando o aumento do conhecimento sobre prevenção de doenças e promoção de hábitos saudáveis, com foco na educação em saúde.
Desenvolver um gibi educativo com ilustrações e linguagem simples para atingir diversas faixas etárias, contribuindo para o ODS 4 (Educação de Qualidade) e estimulando a promoção da saúde por meio da informação acessível;
Distribuir o material impresso e realizar palestras rápidas para reforçar as mensagens de saúde, com a meta de atender aproximadamente 50 pessoas da comunidade;
Avaliar o impacto da intervenção por meio de indicadores quantitativos e qualitativos, como a percepção de saúde da comunidade e a adesão às práticas de higiene, contribuindo para a educação em saúde.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

Os acadêmicos de medicina foram responsáveis por detalhar o conteúdo médico do gibi educativo, garantindo a precisão e a adequação da informação. As habilidades médicas a serem desenvolvidas incluem o aprimoramento da comunicação com pacientes e com a comunidade, a capacidade de traduzir conceitos médicos complexos para uma linguagem simples e a organização de atividades de educação em saúde. A atuação dos acadêmicos foi exclusiva na elaboração e execução das palestras rápidas, que complementarão a distribuição do gibi, fixando a mensagem e tirando dúvidas da população.
Aprimorar a capacidade de se comunicar de forma clara e empática com pessoas de diferentes faixas etárias e níveis de escolaridade.
Desenvolver a habilidade de identificar as principais necessidades de saúde da comunidade para pautar o conteúdo do gibi e das palestras.
Desenvolvimento do conteúdo do gibi educativo, com foco em higiene, saneamento básico, saúde.
Pesquisa de dados epidemiológicos locais e revisão da literatura para a criação de um roteiro para o gibi. Ação exclusiva dos acadêmicos.





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: EDUCAÇÃO EM SAÚDE SEXUAL: CONTRIBUIÇÕES PARA UMA VIDA ADULTA SAUDÁVEL

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Carlos José Ferreira da Silva

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

20 de outubro

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

7 alunos

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

8 indivíduos

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Melhorar o acesso a informações de saúde de forma clara e acessível para a comunidade de Vila Canaã, visando o aumento do conhecimento sobre prevenção de doenças e promoção de hábitos saudáveis, com foco na educação em saúde. Desenvolver um gibi educativo com ilustrações e linguagem simples para atingir diversas faixas etárias, contribuindo para o ODS 4 (Educação de Qualidade) e estimulando a promoção da saúde por meio da informação acessível; Distribuir o material impresso e realizar palestras rápidas para reforçar as mensagens de saúde, com a meta de atender aproximadamente 50 pessoas da comunidade; Avaliar o impacto da intervenção por meio de indicadores quantitativos e qualitativos, como a percepção de saúde da comunidade e a adesão às práticas de higiene, contribuindo para a educação em saúde.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

Trata-se de um projeto de extensão universitária aplicada, de caráter descritivo e quantitativo, voltado à promoção da educação em saúde sexual em uma população adulta de 18 a 45 anos. As ações foram desenvolvidas pelos acadêmicos de Medicina da Universidade do Grande Rio (UNIGRANRIO), sob orientação docente, na Unidade Básica de Saúde Vila Canaã José Carlos Giane, no município de Duque de Caxias (RJ). O projeto foi executado em três etapas: (1) aplicação de questionário estruturado, voltado à identificação do conhecimento prévio sobre ISTs, métodos contraceptivos e percepção de risco; (2) simulações verbais de situações hipotéticas, com discussões sobre relações desprotegidas, ruptura de preservativo e surgimento de sintomas pós-relação, estimulando reflexão e tomada de decisão consciente; e (3) distribuição de materiais educativos e aplicação de questionário avaliativo final, para mensurar o impacto das ações e consolidar os aprendizados. Foram utilizados materiais impressos, dinâmicas participativas e recursos visuais. Os dados quantitativos e qualitativos obtidos serão analisados descritivamente, considerando indicadores de conhecimento, comportamento preventivo e satisfação dos participantes. Todas as etapas foram planejadas para ocorrer entre julho e outubro de

2025, com participação de 8 adultos.

RESULTADOS

As discussões em grupo e as simulações verbais tendem a favorecer o pensamento crítico e a responsabilização mútua, promovendo um ambiente de aprendizado colaborativo e reflexivo. A literatura aponta que estratégias dialógicas e participativas aumentam a eficácia das ações educativas, especialmente em populações adultas (CRESPO et al., 2019; DOURADO et al., 2020). A distribuição de cartilhas e folhetos educativos busca consolidar os conhecimentos adquiridos e servir como ferramenta de multiplicação do aprendizado, ampliando o alcance da mensagem preventiva. A interação direta entre estudantes e comunidade também reforça a humanização do cuidado e a aproximação entre universidade e serviço de saúde, pilares fundamentais da extensão universitária. Dessa forma, o projeto não apenas atende aos objetivos propostos, mas também contribui para a formação ética e cidadã dos futuros profissionais de saúde, em consonância com os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS) e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, especialmente o ODS 3, que visa assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos.

A implementação do projeto “Educação em Saúde Sexual: Contribuições para uma Vida Adulta Saudável” destaca a relevância das práticas de educação em saúde como instrumento de transformação social e promoção do autocuidado. As ações propostas favorecem o fortalecimento do vínculo entre profissionais e comunidade, a disseminação de informações baseadas em evidências e o estímulo à corresponsabilidade no cuidado sexual e reprodutivo.

A integração entre ensino, pesquisa e extensão proporcionou aos acadêmicos o desenvolvimento de competências comunicativas, empáticas e clínicas, aproximando-os da realidade social e das necessidades locais de saúde. Espera-se que a continuidade de iniciativas como esta amplie o acesso ao conhecimento, reduza vulnerabilidades e consolide uma cultura de prevenção e cuidado integral, reforçando o papel da universidade como agente de mudança social.

ANEXOS





Este questionário é anônimo. Não existe resposta certa ou errada.

1. **Idade:** _____

2. **Gênero:** Masculino Feminino Outro

3. **Estado civil:**

Solteiro(a) Casado(a)/União estável Separado(a)/Divorciado(a) Viúvo(a)

4. **Escolaridade:**

Fundamental incompleto Fundamental completo Médio incompleto Médio completo Superior incompleto Superior completo

5. **Você já ouviu falar em métodos de prevenção contra gravidez e doenças sexualmente transmissíveis (DSTs/ISTs)?**

Sim Não

6. **Quais você conhece? (Marque todos que lembrar):**

Camisinha masculina

Camisinha feminina

Pílula anticoncepcional

Injeção anticoncepcional

DIU (dispositivo intrauterino)

Coito interrompido (método comportamental)

Tabela de fertilidade (método comportamental)

Outros: _____

7. **Você costuma usar algum método de prevenção em suas relações sexuais?**

Sempre Às vezes Nunca

8. **Qual(is) método(s) você usa com mais frequência?**

Afya UNIVERSIDADE
UNIGRANRIO

Caminha

Pílula anticoncepcional

Injeção anticoncepcional

DIU

Coito interrompido

Tabela

Nenhum

9. Você já fez exames relacionados à saúde sexual (HIV, sífilis, Papanicolaou, entre outros)?

Sim, regularmente Sim, mas raramente Nunca

10. Você acredita que está protegido(a) contra doenças sexualmente transmissíveis?

Sim Parcialmente Não

COMO SE PREVINIR
 contra infecções sexualmente transmissíveis (ISTs)
 ex: sífilis, clamídia, gonorreia, HIV...

 **Preservativo (camisinha)**
 Disponível nos postos de saúde. Previne contra gravidez e IST's. O uso de lubrificante reduz o risco de rompimento.

 **Vacinação para HBV e HPV**
 Duas vacinas disponíveis no SUS que previnem IST's e suas complicações. Consulte sua caderneta de vacina!

 **PrEP e PEP (Prevenção de HIV)**
 O PrEP serve para prevenir a infecção antes de uma relação de risco. Já o PEP deve ser tomado até 72hrs depois.

 **Testagem regular para IST's**
 O SUS disponibiliza o teste de HIV, sífilis e das hepatites B e C. Procure uma unidade de saúde e realize os testes regularmente mesmo sem sintomas.

Sinais de alerta:

- Corrimento incomum
- Feridas ou verrugas nas genitais
- Dor ao urinar ou durante o sexo
- Coceira ou ardência
- Febre ou mal-estar

O que fazer?

- Converse abertamente com seu(s) parceiro(s) sobre prevenção e testagem;
- Busque ajuda na Unidade de Saúde mais próxima,

Universidade Unigranrio Afya - Curso de Medicina

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

Doce equilíbrio: Educação em Saúde para Autonomia do Paciente com Diabetes Mellitus Tipo 2

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Nadja de Carvalho Moreira de Oliveira

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

Novembro/2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

10 alunos

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

40 beneficiados

OBJETIVO DA ATIVIDADE

promover a autonomia e o autocuidado de pacientes com diabetes mellitus tipo 2 (DM2) por meio de estratégias educativas inclusivas e inovadoras

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

humanização e educação em saúde, utilizando metodologias ativas e lúdicas, como rodas de conversa e materiais ilustrativos. As atividades abrangeram desde o manejo adequado da insulina e o descarte seguro de perfurocortantes até a alfabetização nutricional sobre o índice glicêmico dos alimentos. A ação contribuiu para a formação de pacientes mais conscientes e corresponsáveis pelo próprio tratamento, fortalecendo vínculos e reduzindo barreiras no controle metabólico. Ressalta-se que a educação em saúde é uma estratégia transversal e pode ser aplicada em todos os níveis de atenção, inclusive no nível terciário, demonstrando que o aprendizado e o cuidado humanizado ultrapassam fronteiras assistenciais.

RESULTADOS

Devem ser anexados documentos como:

- Foto ou prints de tela;
- Listas de frequência;
- Folders de divulgação do evento;
- Outros.

Duque de Caxias - Rj 28 de novembro de 2025.

Nome/Assinatura:
 Nadja de Carvalho
 Moreira de Oliveira
 Coordenador da
 Atividade



<p>Cava medira glomeria?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lave bem as mãos com água corrente. 2. Deixe secar antes de lavar o dente. 3. Use o fio dental no lado de cada dente superior. 4. Utilize um fio de algodão no lado de cada dente. 5. Antes de finalizar use um enxaguante. 	<p>Ordo apêvix?</p> <p>Preparo e aplicação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lave os dentes superior e inferior. 2. Seque com o fio dental. 3. Prepare o elemento com álcool. 4. Aplique na raiz do dente. 5. Deixe o dente com o elemento. 6. Termine o trabalho e finalize o trabalho. 	<p>Preparo e aplicação</p> <p>utilizando o aparelho</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lave os dentes superior e inferior. 2. Seque com o fio dental. 3. Prepare o elemento com álcool. 4. Aplique na raiz do dente. 5. Deixe o dente com o elemento. 6. Termine o trabalho e finalize o trabalho.
<p>Quando medir?</p> <ul style="list-style-type: none"> Antes de ir para a escola, trabalho ou lazer. Antes de dormir com o aparelho instalado. Depois que você terminar o trabalho, não fique no computador. 	<p>Preparo e aplicação</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lave os dentes superior e inferior. 2. Seque com o fio dental. 3. Prepare o elemento com álcool. 4. Aplique na raiz do dente. 5. Deixe o dente com o elemento. 6. Termine o trabalho e finalize o trabalho. 	<p>INFORMANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> Atente-se sempre para não danificar o aparelho. Evite comer alimentos muito duros e alimentos muito pegajosos. Aplicar com cuidado, em ângulo de 90° com o dente. Use o aparelho todo o tempo necessário. Faça a troca periódica em pontos muito sensíveis ou doloridos.

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

O autocuidado do paciente com hipertensão arterial sistêmica

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Nadja de Carvalho Moreira de Oliveira

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

Novembro/2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

09 alunos

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

50 beneficiados

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Promover a conscientização e o autocuidado de pacientes com Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), utilizando a educação em saúde como ferramenta terapêutica.

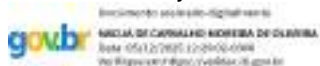
ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

uma breve palestra sobre Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), abordando fatores de risco, prevenção e tratamento. Para avaliar o aprendizado, foi aplicado um teste antes e depois da palestra. Também foi entregue um folder educativo com dicas de mudança de estilo de vida e uma tabela para registro das pressões arteriais, além de uma caneta como brinde, incentivando a participação e o engajamento.

RESULTADOS

Por meio das orientações, os participantes puderam ampliar seus conhecimentos sobre a doença e compreender a importância do autocuidado e da adesão ao tratamento. Além disso, a atividade estimulou mudanças de hábitos, como melhor alimentação, prática de exercícios e monitoramento da pressão arterial.

Duque de Caxias - Rj 28 de novembro de 2025.



Nome/Assinatura:
Nadja de Carvalho
Moreira de Oliveira
Coordenador da

Atividade



RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

Educação para Cuidar: O Papel da Lei Lucas na Preparação em Primeiros Socorros

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Nadja de Carvalho Moreira de Oliveira

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

Novembro/2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

06 alunos

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

70 beneficiados

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Capacitar alunos, professores e funcionários de uma escola de ensino médio de Duque de Caxias

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

Foram desenvolvidas diversas etapas do trabalho. Inicialmente, foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre a Lei Lucas, sua origem, objetivos e relevância na formação cidadã e na promoção da segurança escolar. Em seguida, elaboramos materiais educativos abordando noções básicas de primeiros socorros, adaptados à linguagem e realidade do público-alvo. Também foram planejadas e executadas ações de educação em saúde, com palestras e dinâmicas interativas em escolas, visando conscientizar professores, alunos e funcionários sobre a importância da preparação para emergências.

RESULTADOS

Os resultados esperados incluem o aumento significativo do conhecimento dos participantes e o fortalecimento da cultura de prevenção e cuidado no ambiente escolar. Conclui-se que a intervenção contribuiu para a efetiva aplicação da Lei Lucas, reforçando o papel do médico como educador em saúde e agente de transformação social.

ANEXOS

Devem ser anexados documentos como:

- Foto ou prints de tela;
- Listas de frequência;
- Folders de divulgação do evento;

➤ Outros.

Duque de Caxias - Rj 28 de novembro de 2025.

gov.br
MICHAEL CARVALHO MOREIRA DE OLIVEIRA
Data: 05/12/2025 12:24:00 -0500
Via: https://www.gov.br

nome/Assinatura:
Nadja de Carvalho
Moreira de Oliveira
Coordenador da
Atividade



EDUCAÇÃO PARA CUIDAR:
O PAPEL DA LEI LUCAS NA PREPARAÇÃO EM PRIMEIROS SOCORROS

VOCÊ CONHECE A LEI LUCAS?
Lei nº 13.723/2018
Manobra de Heimlich

MANOBRAS DE HEIMLICH
Em Bebês

SITUAÇÕES DE ALERTA!
ENFASCO
QIASCAS
CORTES E ENTURMASURAS
CRISE CONVULSIVA

sto, Duque

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

EDUCAÇÃO EM SAÚDE CARDIOVASCULAR: CONSCIENTIZAÇÃO E MONITORAMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL NA POPULAÇÃO HIPERTENSA

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Ritiele Bastos de Souza

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

Ação: Outubro de 2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

Equipe formada por sete alunos do sexto período de Medicina.

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

A atividade foi realizada na Unidade Básica de Saúde José Carlos Ganes, em Duque de Caxias, RJ, com participação direta de cerca de dez pacientes com diagnóstico de hipertensão arterial, usuários da atenção primária. As cartilhas educativas permaneceram disponíveis na recepção para acesso a outros usuários da unidade, ampliando o alcance indireto da ação.

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Promover a educação em saúde cardiovascular entre pessoas com hipertensão arterial, incentivando o monitoramento regular da pressão, a adesão ao tratamento e a adoção de hábitos de vida mais saudáveis, com atenção especial a usuários em situação de vulnerabilidade social e com dificuldade de acesso à informação em saúde.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

Os acadêmicos elaboraram cartilhas informativas sobre hipertensão arterial e promoção da saúde, em linguagem acessível, abordando adesão ao tratamento, mitos e verdades, alimentação saudável e prática de atividade física. No dia da intervenção foi realizada uma oficina educativa na sala de espera da unidade, em formato de palestra dinâmica, direcionada a pacientes hipertensos. Durante a atividade os estudantes apresentaram as principais orientações, esclareceram dúvidas e estimularam o diálogo sobre o manejo cotidiano da pressão arterial. As cartilhas foram distribuídas aos participantes e disponibilizadas na recepção para os demais usuários.

RESULTADOS

Os resultados descritos a seguir baseiam-se no relatório elaborado pelos acadêmicos responsáveis pelo projeto. Segundo os estudantes, a ação contribuiu para ampliar o conhecimento dos participantes sobre a hipertensão arterial, seus riscos e formas de controle, com especial destaque para o papel das medidas não medicamentosas na proteção

cardiovascular. Os alunos registraram interesse ativo do grupo, com perguntas frequentes sobre a doença, o uso correto dos medicamentos e a possibilidade de mudança de hábitos, em especial no que se refere à alimentação, ao consumo de sal e à prática de atividade física. Relataram ainda que os pacientes passaram a reconhecer com maior clareza a importância do monitoramento regular da pressão arterial e da continuidade do tratamento, bem como demonstraram disposição em ajustar o estilo de vida para favorecer o controle pressórico. Os acadêmicos destacaram também o fortalecimento do vínculo entre usuários e equipe da UBS, favorecido pelo espaço de escuta e esclarecimento de dúvidas, o que foi registrado como indicativo de impacto positivo da intervenção na promoção da saúde cardiovascular e no estímulo ao autocuidado entre a população hipertensa atendida.

ANEXOS



Figura 1 - Cartilha educativa elaborada pelos acadêmicos com dicas de autocuidado para o controle da hipertensão e quadro para registro domiciliar da pressão arterial pelos usuários.



Figura 2 - Acadêmicos de Medicina realizando ação de educação em saúde cardiovascular com pacientes hipertensos na sala de espera da UBS José Carlos Gíanes, em Duque de Caxias.

Duque de Caxias - RJ, 28 de novembro de 2025.

 Documento assinado digitalmente
RITIELE BASTOS DE SOUZA
Data: 2025.11.28 09:33:06 -0500
Verifique em: https://brasil.gov.br

Dra. Ritiele Bastos de
Souza

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA TERCEIRA IDADE: PROMOVENDO AUTONOMIA E QUALIDADE DE VIDA NA TAQUARA

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Ritiele Bastos de Souza

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

Ação: Outubro de 2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

Equipe formada por 8 alunos do sexto período de Medicina.

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

A atividade foi desenvolvida na Unidade Básica de Saúde da Taquara, em Duque de Caxias, RJ, com participação de aproximadamente 20 idosos, todos usuários da Atenção Primária à Saúde da comunidade.

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Promover a autonomia e a qualidade de vida de idosos da comunidade da Taquara por meio de ações educativas em saúde, com foco no autocuidado, na organização da rotina de cuidados e na adoção de hábitos saudáveis no contexto das doenças crônicas não transmissíveis.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

O projeto foi desenvolvido entre agosto e outubro de 2025 na Unidade Básica de Saúde da Taquara, em Duque de Caxias, RJ. A intervenção educativa foi realizada em um único encontro presencial com os idosos e o período anterior e posterior a essa atividade foi destinado ao levantamento do perfil dos usuários e ao acompanhamento das repercussões da ação na prática de autocuidado. As ações foram estruturadas em roda de conversa sobre doenças crônicas não transmissíveis, incentivo à prática de atividade física leve e orientações sobre alimentação saudável. Foram elaboradas e distribuídas cartilhas educativas em linguagem acessível, contendo informações sobre adesão ao tratamento e autocuidado.

Durante as atividades utilizaram-se recursos visuais, como placas de mitos e verdades e demonstrações práticas representando quantidades de açúcares e gorduras de alimentos ultraprocessados, para facilitar a compreensão do conteúdo pelos idosos. Os dados foram registrados por observação direta, escuta ativa e anotações das agentes comunitárias de saúde após as ações.

RESULTADOS

Os resultados baseiam-se no relatório elaborado pelos acadêmicos a partir dos registros das interações nas rodas de conversa e das avaliações

realizadas pelas agentes comunitárias de saúde. No documento produzido pelos estudantes, consta que houve aumento significativo no conhecimento dos idosos sobre doenças crônicas não transmissíveis. Os alunos também descrevem que aproximadamente 55% dos participantes passaram a relatar melhor organização da rotina terapêutica, maior adesão ao uso correto de medicamentos e incorporação de práticas saudáveis, como atividade física leve e ajustes na alimentação. Ainda segundo o relato discente, observou-se maior procura pelos serviços da unidade e participação ampliada nas ações comunitárias voltadas à população idosa. A cartilha educativa foi avaliada positivamente pelos idosos, que a mencionaram como material de apoio para recordar as orientações sobre tratamento e autocuidado.

ANEXOS



Figura 1 - Cartilha educativa sobre autocuidado, adesão ao tratamento e

prática de exercícios para idosos, elaborada pelos acadêmicos, apresentada à população durante ação de promoção da saúde na Unidade Básica de Saúde.



Figura 2 - Acadêmicos de Medicina realizando roda de conversa com idosos na UBS Taquara.

Duque de Caxias - RJ, 28 de novembro de 2025.



Dra. Ritiele Bastos de Souza

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

**HERÓIS DO BAIRRO: PEQUENOS GESTOS,
GRANDES SALVAMENTOS**

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Ritiele Bastos de Souza

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

Ação: Outubro de 2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

Equipe formada por sete alunos do sexto período de Medicina.

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

A atividade foi realizada na Unidade Básica de Saúde Taquara, no terceiro distrito de Duque de Caxias, RJ, com a participação de 29 moradores da comunidade, adultos de diferentes faixas etárias.

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Promover a saúde da comunidade de Taquara por meio da capacitação em primeiros socorros, estimulando que moradores se sintam aptos a agir em situações de emergência, como engasgos, parada cardiorrespiratória e crises convulsivas, fortalecendo a autonomia e o cuidado mútuo no território.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

Inicialmente os estudantes elaboraram o plano de ação, definindo os principais conteúdos em primeiros socorros, a sequência das atividades e os materiais de apoio a serem utilizados.

Na etapa presencial, foram realizadas oficinas educativas com exposição dialogada sobre sinais de gravidade em situações de engasgo, parada cardiorrespiratória e crises convulsivas, seguida de demonstrações práticas das manobras de desobstrução de vias aéreas e ressuscitação cardiopulmonar em adultos. As técnicas foram repetidas de forma lenta e passo a passo, permitindo que os participantes treinassem sob supervisão direta dos acadêmicos.

Foram utilizadas simulações com uso de bonecos, materiais lúdicos e linguagem acessível, além de folders explicativos com orientações resumidas sobre como acionar o serviço de emergência e como proceder até a chegada do suporte profissional. Ao final, os estudantes aplicaram instrumento simples de avaliação, antes e depois da ação, para registrar o grau de conhecimento e de segurança referidos pelos participantes diante de situações de urgência.



Figura 2 - Moradores de Taquara e acadêmicos de Medicina reunidos na UBS durante a ação “Heróis do Bairro, Pequenos Gestos, Grandes Salvamentos”.

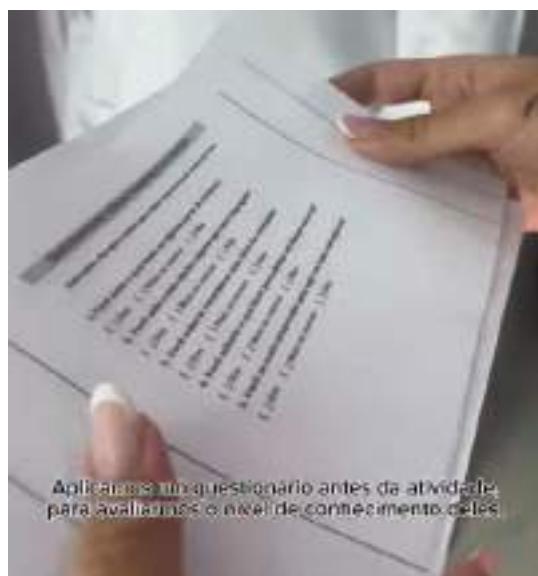


Figura 3 - Aplicação do questionário pelos estudantes antes da oficina de primeiros socorros, para avaliar o nível de conhecimento prévio dos participantes.



Figura 4 - Demonstração prática de condutas em emergência realizada pelos acadêmicos, com simulação de atendimento em colchonete diante do público participante.

Duque de Caxias - RJ, 28 de novembro de 2025.

 Documento assinado digitalmente
RITILE BASTOS DE SOUZA
Data: 2025.11.28 09:02:15-0000
Verifique em: https://verificacao.gov.br

Dra. Ritiele Bastos de Souza

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

**HIPERTENSÃO ARTERIAL EM FOCO: CONTROLE TENSIONAL
POR TÉCNICAS DE RELAXAMENTO/MEDITAÇÃO NA
COMUNIDADE**

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Ritiele Bastos de Souza

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

Ação: Outubro de 2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

Equipe formada por 9 alunos do sexto período de Medicina.

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

A atividade foi desenvolvida na Unidade Básica de Saúde Nilza Maria Cardoso Rodrigues, no bairro Engenho do Porto em Duque de Caxias, RJ, com a participação de 15 adultos e idosos acompanhados na unidade, todos com diagnóstico ou risco para hipertensão arterial sistêmica.

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Construir, em parceria com a comunidade atendida na UBS Nilza Maria Cardoso Rodrigues, caminhos que favorecessem a redução e o controle da pressão arterial por meio da aplicação de técnicas de relaxamento e manejo do estresse, estimulando o autocuidado, a adesão ao tratamento e a promoção do bem-estar integral de pacientes hipertensos.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

O projeto foi implementado em outubro de 2025 na UBS Nilza Maria Cardoso Rodrigues. A intervenção foi organizada em duas etapas principais, ambas conduzidas em linguagem acessível e em formato de roda de conversa. Na primeira etapa, os estudantes realizaram uma palestra educativa, com duração aproximada de quinze a trinta minutos, abordando a influência do estresse crônico no descontrole da pressão arterial, a importância do controle pressórico e o papel das práticas integrativas como complemento ao tratamento medicamentoso. Na segunda etapa, foi conduzida uma dinâmica prática de meditação com cerca de quinze minutos, incluindo respiração diafragmática, alongamentos leves e meditação guiada, associados ao uso de aromaterapia com óleo essencial de lavanda e musicoterapia com músicas calmas, utilizando cadeiras e caixa de som como recursos. Todas as práticas foram adaptadas ao perfil dos participantes, com ênfase em técnicas simples, de baixo custo e passíveis de incorporação à rotina diária de pacientes adultos e idosos.

RESULTADOS

Segundo o relatório discente, a ação possibilitou a educação em saúde

dos participantes sobre a relação entre estresse e hipertensão, bem como a capacitação do grupo para utilização de técnicas de relaxamento e meditação como estratégias auxiliares no controle tensional. Os estudantes relatam que os pacientes compreenderam a proposta e foram orientados a reproduzir, em casa, exercícios de respiração, alongamentos e momentos breves de meditação, associados às orientações já recebidas na unidade sobre uso regular de medicação e hábitos de vida saudáveis. Ainda de acordo com os acadêmicos, a atividade favoreceu um ambiente acolhedor, com escuta ativa e fortalecimento do vínculo terapêutico entre equipe e usuários, o que contribuiu para maior engajamento da comunidade na adoção de práticas de autocuidado e na valorização de modalidades terapêuticas não farmacológicas integradas à Atenção Primária à Saúde.

ANEXOS



Figura 1 - Óleos essenciais de laranja doce e bergamota utilizados na prática de aromaterapia durante a atividade de relaxamento com pacientes hipertensos na UBS Nilza Maria Cardoso Rodrigues.



Figura 2 - Acadêmicos de Medicina conduzindo roda de conversa sobre estresse e hipertensão com usuários da UBS Nilza Maria Cardoso Rodrigues, preparando o grupo para a vivência de técnicas de respiração e meditação.

Duque de Caxias - RJ, 28 de novembro de 2025.

 Documento assinado digitalmente
RITILE BASTOS DE SOUZA
Data: 2025.11.28 09:04:56-0300
Verificação: https://brasil.gov.br

Dra. Ritiele Bastos de Souza

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

MULHERES INVISÍVEIS: PROMOÇÃO DE SAÚDE FEMININA EM CONTEXTOS DE VULNERABILIDADE

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Ritiele Bastos de Souza

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

Ação: Outubro de 2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

Equipe formada por sete alunos do sexto período de Medicina.

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

O público participante foi composto por cerca de 10 mulheres em diferentes faixas etárias, usuárias da Atenção Primária.

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Promover a saúde integral de mulheres em contexto de vulnerabilidade social, por meio de ações educativas e comunitárias sobre saúde sexual e reprodutiva, higiene íntima e menstrual, direitos da mulher e equidade de gênero, fortalecendo o cuidado em saúde de mulheres em Duque de Caxias.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

A ação foi estruturada em quatro etapas articuladas. Na fase de planejamento, a equipe definiu os temas prioritários em saúde da mulher e organizou o material didático. Em seguida, foram realizadas oficinas educativas e rodas de conversa sobre saúde sexual e reprodutiva, autocuidado, higiene íntima e menstrual, utilizando linguagem acessível e materiais visuais como folders. Paralelamente, procedeu à distribuição de kits de higiene íntima e menstrual, contendo itens básicos de cuidado, como estratégia de enfrentamento da pobreza menstrual. Por fim, foram oferecidas orientações sobre direitos da mulher, incluindo informações sobre acesso a serviços de saúde, proteção contra violência e políticas públicas de equidade de gênero.

RESULTADOS

Segundo os registros dos acadêmicos, as participantes demonstraram interesse nas rodas de conversa, fazendo perguntas e compartilhando experiências sobre saúde sexual e reprodutiva. Os estudantes identificaram desconhecimento prévio sobre direitos reprodutivos e políticas voltadas à atenção à saúde da mulher. A entrega dos kits foi avaliada como relevante e assertiva, enquanto as atividades educativas contribuíram para ampliar o conhecimento sobre autocuidado, prevenção de agravos e fortalecimento da autoestima e do protagonismo feminino em contexto de vulnerabilidade social.

ANEXOS



Figura 1: Algumas participantes do projeto segurando os kits educativos preparados para a ação sobre saúde sexual e reprodutiva.



Figura 2: Kits de higiene íntima organizados para distribuição às mulheres participantes.



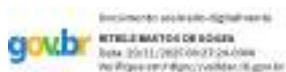
Figura 3: Acadêmica realizando a entrega dos kits e oferecendo orientações às participantes na sala de espera do serviço de saúde.



Figura 4: Folder educativo sobre promoção da saúde feminina, abordando prevenção de câncer, ISTs, planejamento reprodutivo, higiene íntima, enfrentamento da violência e orientação sobre busca de informação em fontes

seguras.

Duque de Caxias - RJ, 28 de novembro de 2025.



Dra. Ritiele Bastos de Souza

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

**OBESIDADE, HIPERTENSÃO E DISTÚRBIOS DO SONO: UMA
CORRELAÇÃO ENTRE ELES**

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Rítiele Bastos de Souza

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

Ação: Outubro de 2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

Equipe formada por quatro alunos do sexto período de Medicina.

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

A atividade alcançou aproximadamente trinta adultos, usuários da Unidade Básica de Saúde da Vila Canaã, em Duque de Caxias, RJ.

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Promover saúde e qualidade de vida por meio de ação educativa sobre obesidade, hipertensão arterial e higiene do sono, estimulando a adoção de hábitos de vida mais saudáveis pelos usuários da Unidade Básica de Saúde da Vila Canaã.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

O projeto foi desenvolvido na Unidade Básica de Saúde Vila Canaã, no município de Duque de Caxias, Rio de Janeiro, em outubro de 2025, com a participação de aproximadamente 30 moradores da comunidade.

Inicialmente, foram realizadas rodas de conversa sobre alimentação saudável, prática de atividade física e higiene do sono, buscando dialogar com a realidade dos participantes. Foram distribuídos panfletos informativos e foi oferecida uma mesa com alimentos saudáveis, como estratégia de incentivo à adoção de escolhas alimentares mais adequadas. Todos os dados foram registrados em fichas de acompanhamento e analisados de forma descritiva, com foco na sensibilização da comunidade e na avaliação do impacto educativo da intervenção sobre a promoção da saúde.

RESULTADOS

A ação resultou em ampla participação da comunidade e expressivo interesse nas orientações oferecidas, evidenciado por perguntas, relatos pessoais e busca ativa por esclarecimentos. Muitos participantes desconheciam a relação entre sono inadequado, ganho de peso e elevação da pressão arterial e relataram repensar seus hábitos a partir das discussões sobre alimentação, prática de atividade física e higiene do

sono. Houve ainda boa aceitação dos materiais educativos distribuídos e dos alimentos saudáveis oferecidos ao final da ação.

ANEXOS

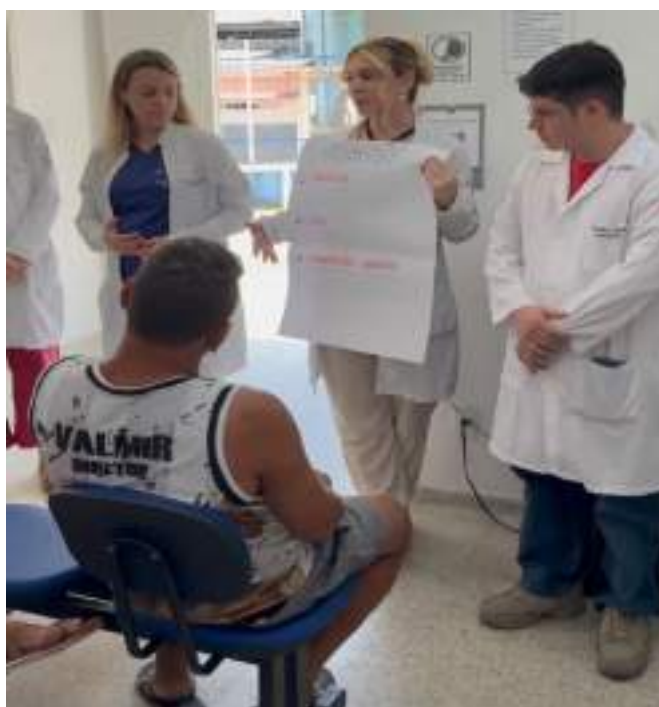


Figura 1 - Conversa sobre a correlação entre obesidade, sono e hipertensão com os participantes do projeto.



Figura 2 - Folder educativo elaborado pelos acadêmicos de Medicina para orientar usuários da UBS Vila Canaã sobre obesidade, sono e hipertensão arterial, destacando a importância das escolhas diárias para a promoção da saúde.

Duque de Caxias - RJ, 28 de novembro de 2025.

 Documento assinado digitalmente
RITILE BASTOS DE SOUZA
 Data: 20/11/2025 09:35:45 AM
 Via: https://gov.br/ptgov/validar_documento

Dra. Ritiele Bastos de Souza

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE CARDIOVASCULAR EM ADULTOS DA COMUNIDADE

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Ritiele Bastos de Souza

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

Ação: Outubro de 2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

Equipe formada por seis alunos do sexto período de Medicina.

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

A atividade foi desenvolvida com 23 participantes adultos e idosos atendidos na UBS Nilza Maria Cardoso Rodrigues, em Duque de Caxias, RJ, todos residentes na área de abrangência da unidade.

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Promover hábitos de vida saudáveis e estimular a redução de fatores de risco cardiovasculares em adultos da comunidade, por meio da conscientização sobre a importância da alimentação equilibrada e da prática regular de atividade física, fortalecendo a autonomia, o autocuidado e a qualidade de vida.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

O projeto Programa de Promoção da Saúde Cardiovascular em Adultos da Comunidade foi organizado em quatro etapas e conduzido por acadêmicos de Medicina sob supervisão docente na UBS Nilza Maria Cardoso Rodrigues.

Na primeira etapa os estudantes produziram materiais informativos, incluindo banner com orientações sobre alimentação saudável e atividade física, além de panfletos com o mesmo conteúdo e informações complementares, pensados para serem levados pelos participantes e compartilhados com familiares e vizinhos. Também foram confeccionadas plaquinhas com as opções “sim” e “não” para utilização nas dinâmicas.

Na segunda etapa foi realizada a avaliação de conhecimentos, utilizando um questionário aplicado em forma de dinâmica com as plaquinhas, a fim de verificar a percepção dos participantes sobre saúde cardiovascular, fatores de risco e hábitos de vida.

Na terceira etapa foram conduzidas oficinas temáticas em formato de rodas de conversa, com linguagem acessível, abordando alimentação saudável, atividade física regular e exemplos práticos adaptados à

realidade local. As oficinas estimularam a troca de experiências e a participação ativa do grupo.

Na quarta etapa foi implementada uma campanha visual na UBS, com fixação do banner e distribuição de panfletos, associada ao Desafio do Coração Saudável, que propôs pequenas metas individuais e coletivas, como incluir frutas na dieta diária, realizar caminhadas semanais e reduzir o consumo de sal, incentivando o engajamento contínuo da comunidade.

RESULTADOS

Segundo os estudantes, as ações contribuíram para ampliar o autoconhecimento em saúde entre os participantes e para o reconhecimento dos principais fatores de risco cardiovascular, como alimentação inadequada, sedentarismo e tabagismo. Os alunos registraram que, ao final das oficinas, os participantes referiram maior motivação para adotar hábitos de vida mais saudáveis, sobretudo no que se refere à prática de atividade física e à inclusão de alimentos mais naturais na rotina.

Ainda de acordo com o relatório discente, o uso de materiais visuais, a dinâmica favoreceram o envolvimento do grupo, estimularam perguntas e facilitaram a compreensão das orientações. Os acadêmicos destacaram também o fortalecimento do vínculo entre a comunidade e a UBS, com maior aproximação entre usuários e equipe de saúde a partir da experiência compartilhada nas oficinas. Esses elementos foram registrados pelos alunos como evidências de que a intervenção, de baixo custo e centrada na educação em saúde, teve impacto positivo na promoção da saúde cardiovascular e no incentivo ao autocuidado entre os participantes.

ANEXOS



Figura 1 - Acadêmicos de Medicina apresentando o banner do “Programa de

Promoção da Saúde Cardiovascular” na UBS Nilza Maria Cardoso Rodrigues, com orientações sobre alimentação saudável e hábitos protetores para o coração.



Figura 2 - Usuários da UBS Nilza Maria Cardoso Rodrigues participando de dinâmica interativa com plaquinhas “sim” e “não” sobre hábitos de saúde cardiovascular, durante ação conduzida pelos acadêmicos de Medicina.



Figura 3 - Materiais educativos elaborados pelos acadêmicos com orientações

RELATÓRIO DE ATIVIDADES EXTENSÃO

TÍTULO DO PROJETO

SONO DE QUALIDADE, VIDA DE QUALIDADE: UM OLHAR SOBRE SAÚDE E DESEMPENHO

COORDENADOR DA ATIVIDADE

Ritiele Bastos de Souza

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE

Ação: Outubro de 2025

QUANTIDADE DE ALUNOS ENVOLVIDOS

Equipe formada por um aluno do sexto período de Medicina.

QUANTIDADE DE PESSOAS ALCANÇADAS

A atividade alcançou aproximadamente 50 pessoas, abrangendo diferentes faixas etárias e perfis socioeconômicos, incluindo adolescentes, adultos e idosos usuários da Unidade de Saúde da Família Carlos Roberto Zagari Koeler.

OBJETIVO DA ATIVIDADE

Promover a conscientização da comunidade de Duque de Caxias sobre a importância do sono e suas implicações na vida cotidiana, estimulando hábitos mais saudáveis e fortalecendo o cuidado integral com o corpo e a mente.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PERÍODO

O estudo foi desenvolvido como uma ação extensionista de caráter educativo, com abordagem qualitativa e descritiva. A intervenção envolveu inicialmente a produção e fixação de materiais educativos sobre higiene do sono em espaços de circulação dos usuários. Em seguida, foram realizadas palestras interativas sobre sono e rendimento, utilizando recursos visuais, linguagem acessível e exemplos do cotidiano. As atividades incluíram dinâmicas participativas, como mitos e verdades sobre o sono, além da construção coletiva de um quadro dos bons hábitos de sono. Houve também distribuição de panfletos informativos aos participantes, reforçando as principais orientações abordadas durante a ação.

RESULTADOS

Segundo o relato obtido pelo acadêmico, durante a palestra e a dinâmica, houve grande interesse do público, evidenciado por perguntas frequentes, relatos de dificuldades para dormir e compartilhamento de estratégias utilizadas no dia a dia para tentar melhorar o sono. Os participantes apontaram o estresse, as longas jornadas de trabalho e o uso de celulares e televisores à noite como fatores que prejudicam o descanso,

reconhecendo a necessidade de rever esses hábitos. Ao final das atividades, os participantes demonstraram compreender melhor a importância de manter horários regulares para dormir, reduzir o uso de dispositivos eletrônicos antes de deitar, evitar o consumo de cafeína no período noturno e adotar rotinas mais favoráveis à qualidade do sono. A intervenção foi bem aceita pela comunidade, que avaliou positivamente os materiais educativos e o espaço de diálogo proporcionado pela equipe.

ANEXOS



Figura 1 - Materiais educativos sobre hábitos de sono saudáveis, elaborados para orientar a comunidade sobre a importância do sono de qualidade para a promoção da saúde.




Figura 2 - Usuários da Unidade de Saúde da Família participando de ação

educativa sobre sono de qualidade, conduzida pelo acadêmico de Medicina no espaço externo da unidade.



Figura 3 - Usuários da Unidade de Saúde da Família participando de ação educativa sobre sono de qualidade, conduzida pelo acadêmico de Medicina no espaço externo da unidade.

Duque de Caxias - RJ, 28 de novembro de 2025.

 Documento assinado digitalmente
RITILE BASTOS DE SOUZA
Data: 2025.11.28 09:44:55 -0300
Verifique em: https://repositorio.unigranrio.br/gov.br

Dra. Ritiele Bastos de

Souza