

Estratégias em Educação Ambiental para promoção da Saúde Mental e Sustentabilidade planetária

Área Temática

Meio Ambiente; Saúde; e Educação.

Coordenador(a) da atividade: Iaponira Sales de OLIVEIRA

Lauane Vitória Cordeiro da FONSECA[1]; Julia Ribeiro BORSATO, Raquel Nobre SILVA; Allana de Almeida BORGES.

Nome do Programa ou Projeto de Extensão

(Nome completo do programa ou projeto ao qual o trabalho está relacionado/vinculado).

Resumo: O estilo de vida acelerado e a sobrecarga emocional da rotina urbana têm sido associados ao aumento de casos de ansiedade e estresse, afetando o bem-estar da população. Em resposta, este projeto de pesquisa integra "Educação Ambiental e Saúde", promovendo a consciência ambiental pela reutilização de resíduos e o cuidado com a saúde mental através de práticas artísticas coletivas. As oficinas manuais demonstraram que atividades criativas favorecem o estado de presença, despertam o interesse pela reciclagem e sustentabilidade e promovem a bioeconomia e a economia circular. As estratégias de ação incluíram o uso de redes sociais e atividades presenciais no Ambulatório de Saúde Integrativa da Universidade Estadual de Ponta Grossa (ASI-UEPG). As avaliações, realizadas com participantes de diversas faixas etárias, indicaram uma percepção positiva sobre sustentabilidade e uma melhora no bem-estar. Dessa forma, a iniciativa fomenta a responsabilidade socioambiental e cria espaços de acolhimento e transformação na comunidade.

Palavras-chave: Saúde Mental. Saúde Ambiental. Sustentabilidade.

[1] Apresentador(a)

INTRODUÇÃO

Atualmente, crises ambientais intensificam-se com mudanças climáticas, aumento da temperatura global, enchentes e desastres ambientais (ANA, 2025). O relatório da ONU (Organização das Nações Unidas) aponta aceleradores para as crises ambientais, que podem ser multifatoriais e abrangem a degradação da natureza pelo ser humano, competição por recursos naturais, aumento das desigualdades sociais que podem causar implicações no bem-estar humano e planetário (ONU, 2024).

O descarte inadequado de resíduos sólidos agrava a poluição de solo e água e impacta significativamente o ambiente. No Brasil, 56% dos municípios ainda destinam rejeitos de forma incorreta, e o país possui o maior lixão a céu aberto da América Latina. Dentre estes resíduos sólidos existe grande potencial para reciclagem. (USP, 2019).

Paralelamente, o estilo de vida acelerado e a sobrecarga emocional de uma rotina urbana contribui para o crescimento de transtornos mentais, como a ansiedade, estresse, depressão, dentre outras condições que afetam o bem-estar da população. Segundo um estudo de 2017 da OMS (Organização Mundial da Saúde), o Brasil possuía aproximadamente, 18 milhões de brasileiros com queixas sobre a ansiedade, agravados pela pandemia. Portanto, ações relacionadas à saúde mental, ganharam maior notoriedade dentro da sociedade, sendo essencial a implantação de iniciativas para a sua promoção, dentro das esferas individual e coletiva (IPq, 2014).

Recentemente, a preocupação com o ambiente leva a busca por práticas mais sustentáveis. Com isso em vista, no âmbito das atividades de pesquisa universitária, o presente trabalho origina da necessidade de uma ampla divulgação junto à sociedade a respeito dos problemas socioambientais decorrentes do consumo em larga escala e do descarte inadequado de resíduos sólidos, sobretudo domiciliares, que são destinados continuamente aos aterros e lixões.

É fundamental promover a reciclagem e a reutilização de materiais por meio da Educação Ambiental, envolvendo estudantes da UEPG e a comunidade. A estratégia inclui o uso de redes sociais (Instagram) e atividades presenciais no ASI-UEPG, como palestras, oficinas e práticas criativas com resíduos, integrando consciência ambiental e cuidado com a saúde mental. O engajamento em atividades manuais e sustentáveis favorece a presença no



momento e o senso de pertencimento, fortalece vínculos sociais e contribui para o autocuidado (referência).

OBJETIVOS

Objetivo geral:

Promover a Educação Ambiental por meio de atividade criativas, sensibilizando a comunidade a respeito da importância do gerenciamento adequado dos resíduos sólidos domiciliares (RSD's).

Objetivos específicos:

- Divulgar conhecimento científico sobre resíduos sólidos.
- Incentivar reflexões e atitudes proativas da comunidade em relação ao consumo e descarte de RSD's.
- Utilizar a educação ambiental como ferramenta de sensibilização e conscientização.
- Promover cooperação, solidariedade e valorização da vida.
- Integrar academia e comunidade para construção de soluções coletivas.
- Criar redes de apoio comunitário que promovam autocuidado e saúde.

METODOLOGIA

O projeto ocorre de forma remota, por meio de redes sociais, e presencial, com palestras, minicursos e oficinas de reutilização de resíduos no ASI-UEPG. O público-alvo são estudantes da UEPG e membros da comunidade interessados na temática ambiental.

Para a avaliação das atividades, foi aplicado um questionário semiestruturado ao final dos encontros. O instrumento foi dividido em seções para coletar dados sociodemográficos, percepções sobre saúde mental e a relação dos participantes com a sustentabilidade e o gerenciamento de resíduos. A análise dos dados quantitativos foi realizada por meio de estatística descritiva (cálculo de frequências e porcentagens), enquanto as respostas abertas foram submetidas a uma análise de conteúdo para identificar os temas e percepções mais recorrentes. As atividades compreendidas pelo projeto consistem em duas etapas:

1. **Preparação**: levantamento bibliográfico, planejamento de postagens, divulgação semanal, convite de palestrantes e elaboração do calendário de atividades

2. **Execução**: atividades online e presenciais que sensibilizam sobre gerenciamento de RSD's, promovem consciência ecológica e ética, oficinas de reciclagem, minicurso sobre compostagem, horta e farmácia viva. Avaliações são feitas por questionários sobre percepção ambiental e experiências nas atividades

RESULTADOS

Foram realizadas quatro oficinas criativas no espaço do ASI-UEPG, com 12 participantes, envolvendo reutilização de metais, garrafa pet, papel e colagem. As atividades estimularam o trabalho manual, criatividade e conscientização ambiental por meio da reciclagem e, simultaneamente, o cuidado com a saúde mental dos participantes (Figura 1).

Figura 01: Imagens registradas dos momentos das oficinas de reutilização de metal, garrafa pet, papel e colagem criativa.



FONTE: autoria própria (2025).

A partir disso, foi possível conscientizar os participantes sobre a reutilização e os efeitos positivos ao meio ambiente, destacando o aprendizado prático. Além de proporcionar um ambiente acolhedor, em que foi possível expressar-se de forma coletiva e expor a criatividade, em um momento de relaxamento, priorizando a otimização da saúde mental. (FIGURA 02).

FIGURA 02: Materiais produzidos durante as oficinas de garrafa pet, metais e reciclagem de papel.





FONTE: autoria própria (2025)

Ao final das oficinas, foram aplicados questionários para avaliar a percepção dos participantes, com objetivos científicos e de aprimoramento. A coleta de dados pessoais mostrou uma faixa etária de 18 a 61 anos. Quanto à saúde mental, 7 dos 12 participantes relataram queixas, sendo 5 relacionadas à ansiedade; os demais (33,3%) não apresentaram queixas. Esses dados reforçam o objetivo do projeto de promover o bem-estar mental, oferecendo um ambiente acolhedor que estimula criatividade, relaxamento e convívio social.

Outra análise do trabalho considerou a pergunta "Você conhece o termo SUSTENTABILIDADE? O que você sabe sobre?". Dois participantes não conheciam o termo, três associaram à reciclagem e sete à redução do extrativismo e uso consciente de recursos naturais. Os dados sugerem que a maioria dos participantes possui noções relevantes sobre o tema, mas reforçam a necessidade de ampliar ações educativas. na comunidade, a fim de que o conhecimento chegue a toda a comunidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os primeiros resultados desta pesquisa demonstram o compromisso da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), com a formação acadêmica e social, promovendo conhecimento, responsabilidade, cidadania e valores democráticos, reforçando a integração entre ensino, pesquisa e extensão, fortalecendo a relação transformadora entre Universidade e sociedade e contribuindo para o desenvolvimento social e sustentável. Os resultados contribuem para diversos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU, como saúde e bem-estar, educação de qualidade, consumo responsável e preservação ambiental.



APOIO

Agradecemos ao Ambulatório de Saúde Integrativa, à professora Iaponira, a UEPG, a PROGAD, ao Programa de Projeto Integrado e ao Departamento de Saúde Pública.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE ÁGUAS E SANEAMENTO BÁSICO (ANA). Estudo aponta que enchentes de 2024 foram maior desastre natural da história do RS e sugere caminhos para futuro comeventos extremos mais frequentes. 2024. Disponível em: https://www.gov.br/ana/pt-br/assuntos/noticias-e-eventos/noticias/estudo-aponta-que-enchentes-de-2024-foram-maior-desastre-natural-da-historia-do-rs-e-sugere-caminhos-para-futuro-com-eventos-extremos-mais-frequentes. Acesso em: 3 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC-SUS. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

INSTITUTO PAULISTA DE QUALIDADE EM SAÚDE (IPQHC). Saúde mental no Brasil: dados e panorama. 2024. https://ipqhc.org.br/2024/04/15/saude-mental-no-brasil-dados-e-panorama. Acesso em: 3 set. 2025.

Jornal da USP. Descarte irregular de resíduos é a origem para diversos problemas. USP, 2019. Disponível em: https://jornal.usp.br/atualidades/descarte-irregular-de-residuos-e-origem-para-diversos-problemas/. Acesso em: 3 set. 2025.

NAÇÕES UNIDAS. Sinais de mudança: ONU alerta para impactos ambientais e sociais em cenários de crise. ONU News, 2024. Disponível em: https://news.un.org/pt/story/2024/07/1834616. Acesso em: 3 set. 2025.