

Extensão universitária em Ação: Vivências em Saúde e Bem-estar em prol da comunidade

Área temática; Saúde

Coordenadora da atividade: Patrícia Mathias DÖLL BOSCARDIN

Autores: Luiz O. R. SOUZA[1]; Patrícia M. CAMPOS[2]; Patrícia M. DÖLL-BOSCARDIN[2]; Eduarda GUERLINGUER[3].

ManipulAÇÃO: manipulando cosméticos e transformando vidas.

Resumo: O presente trabalho foi desenvolvido na ACAMARUVA com o intuito de proporcionar o autocuidado para catadores com oficinas voltadas à promoção da saúde e do bem-estar. Visto que a presença de profissionais da saúde nesse âmbito é capaz de favorecer melhorias significativas para essa população. Durante as atividades foram realizadas oficinas e palestras voltadas à alimentação saudável, rotina do sono e limpeza de pele express. Os associados participaram do projeto e demonstraram interesse em todas oficinas ofertadas participando ativamente das discussões e práticas com os extensionistas do projeto. Além disso, a atividade foi considerada exitosa tanto no âmbito de participação dos alunos extensionistas bem como da participação da população assistida.

Palavras-chave: Associação de catadores; Bem-estar; Qualidade de vida;

INTRODUÇÃO

De acordo com o Movimento Nacional dos Catadores de Materiais Recicláveis (MNCR), o Brasil conta com mais de 800 mil catadores e catadoras em atividade. Além de contribuir para o desenvolvimento sustentável, a atuação desses trabalhadores é fonte de renda para diversas famílias, que devido à baixa escolaridade ou idade, condição social, não conseguem ingressar no mercado de trabalho formal. Segundo Coelho et al. (2016), as condições precarizadas e a necessidade de manter-se no trabalho propiciam que os indivíduos inseridos

nesse meio acabam por ignorar sintomas de doença como forma de negação psicológica levando a cronificação e agravamento do quadro de saúde destes trabalhadores.

Nesse contexto, evidencia-se de maneira clara a importância da presença contínua de profissionais de saúde nesse ambiente para aconselhamento e acompanhamento. De acordo com Centanaro et al. (2021), ações aliadas ao acompanhamento e ao aconselhamento voltados ao autocuidado, demonstraram favorecer mudanças significativas nas práticas de saúde de catadores, sendo bem recebidas pelos participantes.

Atualmente, há quatro associações de catadores de materiais recicláveis na cidade de Ponta Grossa. As atividades do projeto ManipulAÇÃO foram desenvolvidas na Associação de Catadores de Materiais Recicláveis de Uvaranas (ACAMARUVA) localizada em Rua Arichernes Carlos Gobbo, 2 localizada em Uvaranas, na cidade de Ponta Grossa. Com intuito de proporcionar a esses trabalhadores durante intervalos na rotina laboriosa orientações sobre práticas de autocuidado e estratégias de promoção da saúde.

OBJETIVOS

Levar à comunidade os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos na universidade, de forma educativa, informativa e eficaz, por meio da realização de oficinas voltadas à promoção da saúde e do bem-estar. Através das atividades desenvolvidas com os participantes do ACAMARUVA, buscamos despertar o interesse e a curiosidade de forma dinâmica e interativa, abordando temas como rotina de sono, hábitos alimentares saudáveis e cuidados com a pele.

METODOLOGIA

A metodologia adotada para a realização desta ação extensionista foi estruturada em etapas que integraram o conhecimento teórico e prático adquirido na universidade com a realidade da comunidade do ACAMARUVA. As atividades foram planejadas com foco na promoção da saúde e bem-estar, utilizando abordagens educativas e participativas.

Inicialmente, foi realizada uma reunião de planejamento entre os acadêmicos com o objetivo de identificar as principais necessidades dos participantes e definir os temas mais relevantes a serem abordados. A partir disso, elaborou-se um cronograma de oficinas com conteúdos voltados à rotina do sono, alimentação saudável e cuidados com a pele.

As oficinas foram desenvolvidas de forma dinâmica, com linguagem acessível e recursos visuais e práticos, favorecendo a compreensão e a participação ativa dos envolvidos. Durante as atividades, foram realizadas rodas de conversa, dinâmicas em grupo e a realização da limpeza de pele *express*.

Além disso, foram entregues materiais informativos elaborados pelos próprios estudantes, com orientações simples e eficazes para o cuidado diário com a saúde. Ao final de cada oficina, abriu-se espaço para dúvidas e troca de experiências, promovendo um ambiente acolhedor e de aprendizado mútuo.

RESULTADOS

Durante a palestra sobre hábitos alimentares saudáveis evidenciou-se o interesse pela participação ativa das colaboradoras em questionamentos acerca da dieta, rotina alimentar e das instruções repassadas pelo grupo de acadêmicos.

Figura 1– Palestra sobre hábitos alimentares saudáveis.



Fonte: Patrícia Mathias Döll Boscardin

A dieta torna-se um componente essencial de autocuidado que acaba por ser deixado de lado durante a jornada de trabalho. Esse engajamento evidencia a relevância da educação alimentar e nutricional como estratégia central de promoção da saúde.

Segundo Barros e colaboradores (2012) a qualidade do sono constitui um determinante fundamental da saúde física e mental. Desse modo, buscou-se realizar atividades de aconselhamento e uma palestra educativa sobre a importância da adoção de hábitos saudáveis relacionados à higiene do sono, bem como a entrega de um folder com as principais dicas e um chá para cada associado presente.

A palestra sobre a rotina do sono foi considerada também exitosa visto que conseguiu promover a discussão e participação dos presentes acerca de seus hábitos e formas de melhorá-los dentro de cada realidade.

Figura 2 – Palestra sobre a Rotina do sono.



Fonte: Patrícia Mathias Döll Boscardin

Com o intuito de intensificar a promoção de práticas de autocuidado entre os catadores de materiais recicláveis, buscou-se aproveitar períodos de maior disponibilidade desses trabalhadores para a realização de uma intervenção direcionada ao bem-estar físico e psicossocial. Nesse contexto, organizou-se uma atividade de limpeza de pele *express*, o que possibilitou um cuidado individualizado e acessível para cada associado.

Figura 3 – Limpeza de pele *express*



Fonte: Patrícia Mathias Döll Boscardin

As ações realizadas no ACAMARUVA foram exitosas mesmo com a limitação em relação à restrita disponibilidade dos catadores para a participação das ações. Nem sempre eles podem participar de todas as ações porque precisam parar o trabalho que estão realizando. Esse fato também foi relatado por Centenaro et al. (2021), o qual associou essa limitação ao fato de que os ganhos financeiros dos profissionais são condicionados à produção. Além disso ressalta-se a dedicação dos acadêmicos e professores relacionados ao projeto de extensão para levar conhecimento aos profissionais de forma prática com uma linguagem clara.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Poucos colaboradores, que participam da associação realizando a seleção de materiais recicláveis, têm acesso a informações e serviços de saúde. Por isso, tem-se como objetivo principal do projeto compartilhar o conhecimento sobre saúde e algumas medidas profiláticas que priorizam principalmente a prevenção de doenças e o incremento na qualidade de vida. Tendo como finalidade a mensagem de que independente do local de trabalho, o cuidado com a saúde deve ser uma prioridade.

Pode-se notar que os acadêmicos extensionistas participantes do projeto demonstram muito interesse em compartilhar os ensinamentos, abordando os assuntos citados com clareza para compreensão de todos, buscando facilitar ao máximo o entendimento dos colaboradores.

Com isso, conclui-se que o projeto beneficia tanto os trabalhadores da associação, como os alunos participantes das atividades no local, colocando em prática seus conhecimentos.

APOIO

Não se aplica.

REFERÊNCIAS

ENVOLVERDE. Reciclagem no Brasil ainda é baixa, mas pode aumentar nos próximos 18 anos. Disponível em: https://envolverde.com.br/reciclagem-no-brasil-ainda-e-baixa-mas-pode-aumentar-nos-proximos-18-anos/amp/. Acesso em: 25 ago. 2025.

LAMP, R. Qualidade de vida dos catadores de reciclado das associações da prefeitura municipal de Ponta Grossa. Monografia (Especialização em Gestão Industrial) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa. 2012.

CENTENARO, A. P. F. C. et al. Autocuidado de catadores de material reciclável: ações de Enfermagem à luz da Pesquisa Convergente-Assistencial. **Escola Anna Nery**, v. 26. 2021.

BARROS, M. B. A. et al. Quality of sleep, health and well-being in a population-based study. **Revista de Saúde Pública**, v. 53, p. 82. 2019.

COELHO, A. P. F. et al. Mulheres catadoras de materiais recicláveis: condições de vida, trabalho e saúde. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 37, n. 3. 2016.