

O PAPEL DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA NA PREVENÇÃO DA DOR LABORAL

Amanda Tovani, Isabela Cristina Melo de Oliveira, Maria
Eduarda Lima, Vítor Fagundes Vieira, Fernanda Maria Garcia Gonzaga, Marcele Florencio
Neves

Universidade do Vale do Paraíba/Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Avenida Shishima Hifumi,
2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, amandatovani.at@gmail.com;
isabelacm.3103@gmail.com; lima.eduarda.m04@gmail.com; fagundesvtv@outlook.com,
gonzaga@univap.br, mneves@univap.br

Resumo:

A Extensão Universitária possui papel fundamental no que diz respeito às contribuições que a universidade pode trazer à sociedade. A partir disso, foi investigado a influência que a promoção de uma reeducação postural, exercícios de analgesia e uma respiração mais eficiente, exercem sobre a qualidade de vida dos indivíduos. Conforme pesquisas de artigos sobre dores em trabalhador e extensão na área da saúde, foi proporcionado uma troca de informações entre graduandos de Fisioterapia da FCS (Faculdade de Ciências da Saúde) da Universidade do Vale do Paraíba, e os indivíduos da comunidade Beira Rio, em que os trabalhadores apresentaram as suas dificuldades e dúvidas a respeito da dor relacionada à ocupação profissional, além da adesão aos exercícios respiratórios e funcionais/alongamentos apresentados. Assim, acredita-se que o ensinamento de métodos e exercícios de respiração/funcionais, além de alongamentos para mobilidade corporal, podem contribuir para a manutenção da qualidade de vida da população.

Palavras-chave: Extensão, Dor, Saúde do Trabalhador

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde. Fisioterapia

Introdução

Em 1988, foi instituído no país o Sistema Único de Saúde (SUS), que passou a oferecer a todo cidadão brasileiro o acesso integral, universal e gratuito aos mais variados serviços de saúde, desde a realização de consultas médicas até ações de prevenção de vigilância sanitária. E, a partir daí, o Brasil caminharia para se tornar um país com um sistema que promove saúde a todas as classes sociais. Porém, até hoje, constata-se um grande distanciamento entre o que está no papel e as práticas cotidianas e, entre elas, a iniciativa de práticas que promovam saúde por parte de instituições como universidades e Organizações Não Governamentais (ONGs). No caso da implementação das políticas de promoção da saúde, a dificuldade é ainda maior, como consequência da multiplicidade e complexidade dos aspectos envolvidos, entre esses: as desigualdades sociais e as injustas relações de poder que afetam negativamente mais de um terço da população brasileira. (Martha A. Transverso-Yépez, 2007).

A comunidade Beira Rio, é um exemplo da qual recebe esse apoio, está localizada na região centro Oeste de São José dos Campos, à margem esquerda do Rio Paraíba do Sul, com uma população aproximada de 400 habitantes distribuídos, em média, por 77 famílias. A comunidade demonstra um contraste com toda a região oeste, em razão de situação de vulnerabilidade socioeconômica em que vivem as famílias residentes da concentração, além de sua localização em um bairro de alto padrão ocasionar uma dificuldade no acesso aos serviços públicos oferecidos pela cidade (ônibus, UBS). No tópico de promoção de saúde, os moradores da comunidade recebem palestras, oficinas e orientações de estudantes de cursos relacionados à área da saúde (como fisioterapia, odontologia e nutrição), visto que uma das estratégias que a universidade utiliza para a formação de um profissional cidadão é baseada na efetiva relação recíproca do acadêmico com a comunidade, seja para se situar

historicamente, devolver à população aquilo que lhe foi ensinado ou para referenciar sua formação com os problemas que um dia terá que enfrentar.

Nesse contexto, é válido ressaltar que a extensão universitária compõe o campo da educação não formal, aquela voltada para o ser humano como um todo, cidadão do mundo, homens e mulheres, numa perspectiva de transmissão de informação e formação política e sociocultural, complementando a educação formal (Gohn, 2006). Sob essa ótica, tem-se que, como instituição, a Univap (Universidade do Vale do Paraíba) reconhece o papel transformador da extensão em relação à comunidade em geral, no que tange a realização de projetos extramuros, incentivando os alunos a colocarem em prática os saberes que foram aprendidos em sala de aula e desenvolvê-los fora dela. Desse modo, através da ação extensionista realizada no território, a educação em saúde se apresenta como ferramenta para promoção da educação não-formal.

Sendo assim, ações integradas voltadas à saúde preventiva, desenvolvendo ações efetivas que proporcionem qualidade de vida aos indivíduos que recebem essa assistência e promovam lazer, educação e dignidade, que são aspectos assegurados a todos os brasileiros pela Constituição Brasileira. Os objetivos desse projeto de extensão foram, através do mecanismo de educação não-formal, contribuir para a melhora da qualidade de vida, promovendo uma reeducação postural, exercícios que proporcionam um certo nível de analgesia e uma respiração mais eficiente.

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência obtido em uma disciplina extensionista do Eixo Social da Faculdade de Ciências da Saúde por meio de um projeto de Extensão Universitária desenvolvido na disciplina Indivíduo, Sociedade e Trabalho Específico I, realizada por alunos do 5º período de fisioterapia da Universidade do Vale do Paraíba junto à comunidade Beira Rio, localizada no bairro Urbanova, em São José dos Campos/SP. Por meio de três visitas à comunidade, foi possível uma troca de experiências entre os discentes passando informações e orientações para moradores que sentem dores no cotidiano, seja muito por seus trabalhos braçais ou domésticos e por meio de uma troca dialógica, compreendendo por seus relatos pessoas os principais desafios experienciados no cotidiano destes moradores.

Resultados

A ação do projeto consistiu, de início, a exploração e reconhecimento do território, coleta de dados sobre costumes e tipos de algias e a partir disso, o desenvolvimento de exercícios individualizados e personalizados para cada informação colhida através das avaliações.

O projeto foi dividido em etapas, constituído em três visitas diferentes, onde no dia 5/4/2024 (sexta-feira), foi realizada a primeira visita na Comunidade Beira Rio, com a presença dos alunos: Amanda, Enzo, Isabela, Luca, Maria Eduarda, Olavo, Rafael e Vitor. No início, quando chegamos, a maioria dos moradores não estavam em casa, os homens estavam trabalhando e tinham algumas mães com crianças de colo e outras maiores brincando na área externa. Nessa primeira visita, realizamos o reconhecimento do território para conhecermos a comunidade e nos familiarizarmos com o local e os moradores. Perante isso, andamos por volta das casas, visualizamos de perto o famoso Rio Paraíba, o qual passa pelo local. Ainda caminhando pela comunidade, conhecemos a Dona Antônia, a matriarca da Beira Rio, que nos recebeu toda arrumada e com sorriso no rosto. De modo a aproveitar o tempo que foi oferecido, os meninos do grupo realizaram brincadeiras com as crianças, como avião de papel e jogar bola, (Figura 1) já as meninas conversaram com as mães, sendo que uma em específico, nos questionou o porquê de não levarmos projetos com psicólogos para o local, por conta de problemáticas pessoais que ela já havia passado. Por fim, convidamos as pessoas presentes para a nossa dinâmica da próxima visita.

Figura 1 – Brincadeiras com as crianças



Fonte: Os autores

No dia 26 de abril de 2024, uma sexta-feira, realizamos nossa segunda visita à Comunidade Beira Rio. Os alunos presentes foram Amanda, Enzo, Isabela, Luca, Olavo, Rafael e Vitor, com a Maria Eduarda auxiliando na parte teórica. Chegamos de manhã e organizamos um café comunitário para os moradores, com cada grupo contribuindo com lanches e petiscos. Após o café, iniciamos a parte prática do projeto planejado, observando uma presença maior da comunidade em relação à primeira visita, embora muitos ainda se mostrassem um pouco tímidos. Dividimos nosso grupo em subgrupos, onde alguns avaliaram a saturação de oxigênio de seis pessoas utilizando um oxímetro, e realizaram testes de cirtometria para avaliar a expansibilidade torácica dos presentes. (Figura 2). Outro grupo aplicou questionários a oito pessoas, percebendo que as respostas eram breves e objetivas. Por fim, os alunos interagiram novamente com as crianças, brincando com bola antes de encerrarmos a visita, e destacamos a próxima e última.

Figura 2 - Aplicação do questionário e avaliação respiratória



Fonte: Os autores

No dia 17 de maio de 2024, uma sexta-feira, realizamos nossa terceira e última visita ao projeto na Comunidade Beira Rio. Chegamos pela manhã e preparamos um café comunitário, com cada grupo contribuindo com algum lanche. Após o café, conduzimos a última etapa do projeto, que consistiu em exercícios de alongamento e mobilidade, direcionados às principais dores relatadas, predominantemente na coluna lombar e torácica, conforme identificado no questionário da segunda visita. Demonstramos exercícios simples, tanto para pessoas sentadas quanto deitadas, visando que pudessem ser incorporados facilmente à rotina diária (Figura 3). Apesar da ausência do público-alvo

inicial, os trabalhadores, conseguimos realizar as atividades com uma moradora que sofria de dores lombares, e com uma segunda moradora acompanhada por sua neta, ambas demonstrando interesse e receptividade.

Figura 3 - Aplicação dos exercícios



Fonte: Os autores

Discussão

Após a troca de experiências acerca das três visitas ao território, foi possível observar a progressão do reconhecimento dos moradores para com os alunos, no qual foi possível atingir o objetivo proposto pela atividade para promover o bem-estar dos indivíduos da comunidade, as dinâmicas propostas fizeram com que os moradores tivessem, não somente curiosidade em participar, como também interesse em prestar atenção no que estava sendo dito pelos alunos e liberdade em se expressar. No entanto, tem-se que esse comportamento era esperado, uma vez que, a comunidade é vulnerável, carente e desfavorecida em relação a direitos e deveres de um cidadão, fazendo com que sejam articulados e recebam as pessoas muito bem, dentro da comunidade. (Santos et al, 2020)

Para intervir de maneira positiva, nos resultados esperados, foram utilizados recursos como: questionários para entender um pouco dos moradores, prática de exercícios físicos para mobilidade e prevenção de dor, exames de sinais vitais, exames antropométricos e educação respiratória. Essas práticas, que contribuíram para coleta de dados que justificaram o benefício da extensão universitária. Segundo Santos et al, (2020); “Os relatos mostram que a participação no projeto trouxe contribuição significativa aos seus membros, sobre seu papel na melhora da qualidade da assistência em saúde, e acerca do uso lúdico no atendimento em saúde”. Portanto, após esses resultados, fica claro o quão primordial é a preservação e expansão dos projetos de extensão dentro das universidades, à exemplo do que é feito pela Univap, uma vez que esse intercâmbio de conhecimentos interdisciplinares é capaz de impactar na vida da sociedade, podendo contribuir desenvolvimento de qualidade de vida.

A experiência acadêmica proporcionada por essa disciplina de extensão foi de grande relevância para a formação dos futuros fisioterapeutas. A vivência em um contexto real, fora dos muros da universidade, permitiu aos alunos aplicarem seus conhecimentos teóricos e desenvolver competências práticas, como a comunicação eficaz, a empatia e a adaptação de técnicas às necessidades individuais dos pacientes. Além disso, o projeto demonstrou como a extensão universitária pode atuar como um elo entre a universidade e a comunidade, promovendo transformações sociais significativas e contribuindo para a formação de profissionais mais conscientes e preparados para enfrentar os desafios da saúde pública. (Santana, R.R et al, 2021)

Conclusão

Com essa experiência, concluímos que as ações de extensão universitária na área da saúde representam uma estratégia eficaz para promover o engajamento comunitário e incentivar a adoção de medidas preventivas. As atividades de reeducação postural, exercícios de analgesia e técnicas de

respiração, ministradas pelos alunos de fisioterapia, mostraram-se promissores na melhora da qualidade de vida dos moradores da Comunidade Beira Rio. Assim, acredita-se que o ensinamento de métodos e exercícios de respiração e funcionais, além de alongamentos para mobilidade corporal, podem contribuir para a manutenção da qualidade de vida da população. Através das atividades ministradas pelos alunos de fisioterapia, na ação extensionista, obteve-se os seguintes resultados, conforme as imagens. As quais, mostram as crianças e os moradores conhecendo e se familiarizando com os estudantes, logo realizando as dinâmicas propostas, de avaliações e exercícios, incentivando a entenderem o motivo das visitas e praticaram em seu cotidiano o que lhes foram ensinados.

Agradecimentos

Agradecemos à comunidade Nossa Senhora Aparecida- Beira Rio, Paróquia Santo Agostinho, COPPHUS (Comissão para Promoção Humana e Social) SSVP (Sociedade São Vicente de Paula), Pastoral da Criança e Associação Santa Monica pelo apoio. Agradecemos aos colegas Enzo Alves, Luca Mori, Olavo Lobo e Rafael Renó pela participação na atividade.

Referências

BONIFÁCIO, J.; DOS SANTOS, L. **Perspectivas da extensão universitária na formação de professores: contextualização histórico-social**. Devir Educação, [S. l.], v. 4, n. 1, p. 171–187, 2020. DOI:10.30905/ded.v4i1.151.

Disponível em: <https://devireducacao.ded.ufla.br/index.php/DEVIR/article/view/151>. Acesso em: 15 ago. 2024.

COFFITO. **Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional**. Acesso em: 15 ago. 2024

GOHN, Maria da Glória. **Educação não-formal na pedagogia social**. In: Proceedings of the 1. I Congresso Internacional de Pedagogia Social. 2006. Disponível em: http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?pid=MSC0000000092006000100034&script=sci_arttext&lng=pt. Acesso em: 15 ago. 2024

IBGE. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**, 2023. Acesso em: 16 ago. 2024

MARTHA A. TRANSVERSO-YÉPEX. **Dilemas na promoção da saúde no Brasil: reflexões em torno da política nacional**, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-32832007000200004>. Acesso em: 15 ago. 2024

REVISTA URBANOVA. **Comércio existentes no Urbanova e Comunidade Beira Rio**, 2018. Acesso em: 16 ago. 2024

RODRIGUES, Andréia Lilian Lima; COSTA, Carmen Lucia Neves do Amaral; PRATA, Michelle Santana; BATALHA, Taila Beatriz Silva; PASSOS NETO, Irazano de Figueiredo. **Contribuições da extensão universitária na sociedade. Caderno de Graduação - Ciências Humanas e Sociais - UNIT - SERGIPE**, [S. l.], v. 1, n. 2, p. 141–148, 2013. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/cadernohumanas/article/view/494>. Acesso em: 15 ago. 2024.

SANTANA, R. R. et al. **Extensão Universitária como Prática Educativa na Promoção da Saúde**. Educação & Realidade, v. 46, n. 2, p. e98702, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edreal/a/qX3KBjghtJpHQRDZzG4b8XB/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 ago. 2024

SANTOS, ED. CARLOS. **Percepção do espaço e do meio ambiente por uma comunidade ribeirinha**, 2008. Disponível em: <https://www.camarasjc.sp.gov.br/promemoria/wp-content/uploads/2016/11/PERCEP%C3%87%C3%83O-DO-ESPA%C3%87O-E-DO-MEIO-AMBIENTE-POR-UMA-COMUNIDADE-RIBEIRINHA-ESTUDO-DE-CASO-DA-COMUNIDADE-BEIRA-RIO-S%C3%83O-JOS%C3%89-DOS-CAMPOS-SP.-.pdf>. Acesso em: 16 ago. 2024

SILVA, D.J.; DA ROS, M.A. **Inserção de profissionais de fisioterapia na equipe de saúde da família e Sistema Único de Saúde: desafios na formação.** Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 12, n. 6, p. 1673-1681, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/M8jvNrBXHsRLS8GYRt8KxMq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 ago. 2024

UNIVAP. **Estudantes da Univap participam de ação social na comunidade Beira Rio, 2023.** Acesso em: 16 ago. 2024