**Projeto de Extensão: PAPEF – Projeto de Apoio a Pessoas com Fibromialgia**

Coordenação: Professor Dr. Leonardo Pestillo de Oliveira

Participação: Alunos da Graduação em Psicologia e do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde

**Resumo**

O objetivo deste projeto de extensão é implementar e avaliar um grupo de apoio psicoeducativo direcionado a pessoas com fibromialgia, com vistas à melhora da qualidade de vida e do bem-estar psicológico dos participantes. Este projeto se insere na área de conhecimento da promoção da saúde e saúde mental de pessoas com fibromialgia, buscando suprir a carência de intervenções psicoeducativas acessíveis e de baixo custo para essa população. O projeto será desenvolvido no período de fevereiro a dezembro de cada ano letivo, com encontros semanais presenciais e remotos (grupos online). As intervenções consistirão em grupos psicoeducativos sobre saúde mental e fibromialgia, manejo de dor crônica, estratégias de enfrentamento, relação entre fibromialgia e outras áreas (aspectos médicos, alimentação, atividade física e motricidade humana). As atividades serão conduzidas por uma equipe multidisciplinar composta por acadêmicos e professores do curso de Psicologia e do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da Universidade Cesumar, profissionais de outras áreas (medicina, nutrição, educação física, fisioterapia), convidados como palestrantes. Espera-se que o projeto contribua para melhora da qualidade de vida e do bem-estar psicológico dos participantes, difusão de estratégias de intervenção psicoeducativa de baixo custo para pessoas com fibromialgia, sensibilização da comunidade acadêmica e da sociedade em geral sobre a fibromialgia, promoção da integração entre diferentes áreas do conhecimento para o tratamento da fibromialgia.

**Projeto de Extensão: UPS - Universidade Promotora de Saúde: Ações no Campus Universitário e na Comunidade do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da UniCesumar**

Coordenadoras: Professoras Dra. Mirian Ueda Yamaguchi e Dra. Rute Grossi Milani

Participantes: Professores Dr. Daniel Vicentini de Oliveira, Dra. Daniele Fernanda Felipe e Dra. Regiane da Silva Macuch, além de alunos do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde e de cursos de Graduação em Psicologia e Medicina.

A UPS deve promover a saúde e a qualidade de vida dos acadêmicos, professores, pesquisadores e colaboradores. Em 2018, a Universidade Cesumar recebeu a certificação de afiliação à Rede Iberoamericana de Universidades Promotoras da Saúde - RIUPS, emitida pelo Centro Colaborador da OMS/OPS, assumindo o compromisso com a promoção da saúde em seu projeto institucional. O presente projeto teve início em 2019 com o objetivo de proporcionar intervenções de promoção da saúde mental, física e socioambiental para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar da comunidade acadêmica e entornos. O projeto oferece diversas atividades de promoção da saúde, presenciais e online, baseadas em temáticas atuais e reconhecidas cientificamente, com a participação ativa dos pós-graduandos. A aplicação deste projeto vem contribuindo na construção de estratégias de promoção da saúde inovadoras dentro da universidade, assim como para a valorização do trabalho interdisciplinar nas áreas da saúde e educação. As intervenções têm como princípio norteador o desenvolvimento humano integral, com um olhar crítico para a realidade global, levando em consideração o contexto socioeconômico, os desafios socioambientais e a sustentabilidade. A seguir apresentamos algumas atividades realizadas no ano de 2023:

1- PROGRAMA DE MINDFULNESS ONLINE PARA UNIVERSITÁRIOS EAD - PMU: intervenção online oferecida a 320 alunos de pedagogia, modalidade educação à distância, da Universidade Cesumar. O programa teve duração de 8 semanas, com sessões semanais, sendo conduzido no período de 27/06/2023 a 15/08/2023 (turma 1) e 05/09/2023 a 24/10/2023 (turma 2).

Tela de computador com imagem de homem

Descrição gerada automaticamente

Doutora em Promoção da Saúde, Fabiane D. Fuentes Penachiotti, e Instrutor de Mindfulness, Frederico Mariano.

Os achados do programa sugerem que o PMU acentuou aspectos positivos da saúde mental e diminuiu sintomas relacionados a ansiedade e depressão. O programa também foi responsável por diminuir o estresse, e fortalecer a resiliência, o senso de coerência (enfrentamento) e o mindfulness (atenção plena). Portanto, constitui-se uma estratégia potencialmente promotora da saúde mental, com grandes benefícios para estudantes universitários, visto que a saúde mental e o bem-estar emocional afetam diretamente a cognição e a concentração, e consequentemente impactam o desempenho acadêmico e profissional.

2- Dia da Saúde Mental - 10 de outubro: esta ação buscou incentivar a reflexão e a conscientização sobre o estado da saúde mental dos alunos e colaboradores da pós-graduação, oferecendo rodas de conversa e terapias integrativas (Dança Floral, Yoga, Auriculoterapia, Quick Massage, Reflexologia e Aromaterapia).

Uma imagem contendo livro, texto

Descrição gerada automaticamenteGrupo de pessoas em uma sala

Descrição gerada automaticamente com confiança baixa

Grupo de pessoas em pé

Descrição gerada automaticamente com confiança médiaGrupo de pessoas posando para foto

Descrição gerada automaticamente

3- Guia de Comportamentos Saudáveis na Família: apresenta orientações práticas sobre saúde com enfoque nas dimensões biopsicossocial e ambiental, a ser divulgado junto à comunidade. O Guia constitui material técnico na forma de e-book.

Interface gráfica do usuário, Aplicativo

Descrição gerada automaticamente

Site: https://www.unicesumar.edu.br/mestrado-e-doutorado/wp-content/uploads/sites/226/2023/12/Comportamentos-Saud--veis-na-Fam--lia-E-book.pdf

4- ENCERRAMENTO DO ANO LETIVO

Atividade cultural com Cinema (Filme Elementos) e Música com a cantora lírica Luana Brancalhao (Instagram: @luadoninga), realizada no Museu Cesumar no dia 01/12.

**Texto

Descrição gerada automaticamenteMulher de vestido roxo

Descrição gerada automaticamente com confiança média**

**Projeto de Extensão: APS – PM e PF: Avaliação de parâmetros de Saúde da Polícia militar e Federal**

Coordenadores: Professores Dra. Braulio Henrique Magnani Branco, Dr. Samuel Morais, Ms. Marilene Guiraldi, Ms. Zeinab Hussein e Ms. Joed Ryal

Participantes: Bolsistas, Técnicos, Estagiários vinculados ao Laboratório Interdisciplinar de Intervenção em Promoção da Saúde, Alunos de Graduação dos Cursos de Ciências Biológicas e da Saúde e do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde

O projeto “Avaliação de parâmetros de saúde da polícia militar e federal” tem como objetivo, a seguinte questão: como implementar métodos de intervenção eficazes na rotina dos servidores, para incentivar a qualidade de vida e promover a saúde? A justificativa que sustenta o projeto, foca no fato da necessidade em desenvolver um bom condicionamento físico para desempenhar as funções laborarias dos servidores com agilidade, habilidade e eficiência diante as circunstâncias emergentes. A aptidão física emerge como uma capacidade fundamental de apoio, uma vez que o desempenho bem-sucedido depende de elevado preparo físico para desempenhar suas tarefas diárias. Desse modo, o monitoramento das capacidades físicas torna-se essencial e crucial para aprimorar ou manter o desempenho dos policiais, pois cada fase dessa profissão implica em adaptações fisiológicas e demandas metabólicas, influenciadas pelo turno de trabalho e pelas exigências operacionais. Portanto, é de extrema importância a implementação de programas multiprofissionais, envolvendo diferentes profissionais como nutricionistas e profissionais de educação física, com o objetivo de otimizar as habilidades físicas, a fim de não promover apenas a melhoria da qualidade de vida, alimentação, sono e do desempenho físico e metabólico, mas também favorecer o rendimento profissional e pessoal. Considerando os benefícios mencionados e a efetividade dos programas multiprofissionais na promoção da saúde e do desempenho atlético, o projeto de extensão visa desenvolver métodos de intervenção eficazes na rotina e saúde dos servidores, incentivando-os a incorporar hábitos saudáveis e atividades de lazer em seu dia-a-dia de trabalho, com foco na promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida.

**Projeto de Extensão: LS60+: Longevidade Saudável 60+**

Coordenadores: Professores Dr. Braulio Henrique Magnani Branco, Dr. Samuel Morais, Ms. Marilene Guiraldi, Ms. Zeinab Hussein e Ms. Joed Ryal

Participantes: Bolsistas, Técnicos, Estagiários vinculados ao Laboratório Interdisciplinar de Intervenção em Promoção da Saúde, Alunos de Graduação dos Cursos de Ciências Biológicas e da Saúde e do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde

O projeto “Longevidade Saudável 60+” tem por objetivo propor intervenções multidisciplinares compostas por orientações educacionais de caráter nutricional, psicológico e programa orientado de exercícios físicos com o propósito de melhoria da saúde geral de idosos. A justificativa da realização do presente projeto baseia-se na necessidade de intervenções multiprofissionais junto à população idosa baseando-se na premissa de que eles necessitam de orientações que resultam em mudanças no comportamento alimentar, psicológico e a inserção da prática de exercícios físicos em seus hábitos diários. Para a realização do projeto, parâmetros como perfil metabólico, risco cardiometabólico, aptidão física relacionada à saúde, perfil alimentar e saúde mental e outros componentes de saúde são avaliados, monitorados e ações de intervenção são propostas. As atividades serão realizadas três vezes por semana em dias não consecutivos durante trinta e seis semanas, na qual os participantes recebem instruções sobre aspectos nutricionais, psicoeducação e submetidos a prática de exercícios físicos. Por meio das intervenções multidisciplinares propostas no presente projeto, espera-se que os idosos melhorem suas capacidades físicas e a saúde geral, com benefícios para saúde biopsicossocial. Portanto, intervenções multidisciplinares voltadas à promoção de saúde de idosos apresentam grande perspectiva para a promoção da longevidade saudável. O presente projeto de extensão apresenta recursos do Programa: “Universidade sem Fronteiras” para remuneração de alunos de graduação e pós-graduação. <https://www.seti.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2023-05/resultado_edital_02_2022_usf.pdf>

**Projeto de Extensão: PFCA: Pais e Filhos no Combate à Obesidade**

Coordenadores: Professores Dra. Braulio Henrique Magnani Branco, Dr. Samuel Morais, Ms. Marilene Guiraldi, Ms. Zeinab Hussein e Ms. Joed Ryal

Participantes: Bolsistas, Técnicos, Estagiários vinculados ao Laboratório Interdisciplinar de Intervenção em Promoção da Saúde, Alunos de Graduação dos Cursos de Ciências Biológicas e da Saúde e do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde

O projeto “Pais e Filhos no Combate à Obesidade” tem como objetivo promover a saúde biopsicossocial de adolescentes e seus respectivos responsáveis no manejo do excesso de peso. A justificativa que sustenta este projeto foca-se nas evidências científicas recentes que apontam que a prevalência de adolescentes e crianças com sobrepeso e obesidade teve um aumento drástico nos últimos anos. Isto ocorreu, devido ao declínio nos níveis da atividade física, ao consumo de alimentos com alta densidade energética e baixo valor nutricional como os processados e ultra processados que são acessíveis e viciantes por serem altamente palatáveis. Além de uma redução no consumo de alimentos in natura e minimamente processados, somando a isto o aumento do tempo a exposição nas telas e as redes socais o que levou os adolescentes a passar o maior tempo do dia sentados e aumentou os casos de compulsão alimentar, ansiedade e depressão. Levando em consideração que esta faixa etária é uma fase determinante para criar hábitos alimentares saudáveis, o aumento do nível de atividade física, além dos aconselhamentos nutricional e psicológico, são indispensáveis para promover a saúde e evitar o risco de doenças associadas ao excesso de peso (comorbidades). Os participantes realizam avaliações físicas, nutricionais, bioquímicas e psicológicas, sendo avaliados antes e após o período de intervenções.

**Projeto de Extensão: PS-UniCesumar: Promoção da Saúde dos Colaboradores da UniCesumar**

Coordenadores: Professores Dra. Braulio Henrique Magnani Branco, Dr. Samuel Morais, Ms. Marilene Guiraldi, Ms. Zeinab Hussein e Ms. Joed Ryal

Participantes: Bolsistas, Técnicos, Estagiários vinculados ao Laboratório Interdisciplinar de Intervenção em Promoção da Saúde, Alunos de Graduação dos Cursos de Ciências Biológicas e da Saúde e do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde

O projeto “Promoção da saúde dos colaboradores da UniCesumar” tem como objetivo promover saúde para funcionários e colaboradores de toda a instituição através de avaliações periódicas de diferentes parâmetros de saúde, bem como orientações. A promoção da saúde dos funcionários de uma instituição de ensino é fundamental para garantir não apenas o bem-estar individual, mas também a eficiência e a qualidade do ambiente de trabalho. Funcionários saudáveis são mais produtivos, têm menos absenteísmo, sendo mais satisfeitos com o trabalho, contribuindo para um clima organizacional positivo. Ao promover a saúde, a instituição corrobora preocupação com o bem-estar de seus colaboradores, o que fortalece o vínculo entre eles e a organização. Além disso, investir na saúde dos funcionários pode resultar em economia de recursos, uma vez que previne doenças e reduz os custos com planos de saúde e substituição de pessoal. Desta maneira, os colaboradores têm acesso a uma avaliação da composição corporal e aferição da pressão arterial, além de orientações nutricionais e de prática de atividade física, com o propósito de nortear práticas e escolhas mais saudáveis para os colaboradores da empresa. Por fim, não entregues materiais instrucionais com foco na promoção da saúde e sobretudo, autocuidado.

**Projeto de Extensão: MMV: Ações de Orientação para o Enfrentamento das Violências e Promoção da Saúde de Meninas, Mulheres e Demais Grupos em Vulnerabilidade.**

Coordenadora: Professora Dra. Tânia Gomes

Participantes: Alunos de Graduação dos Cursos de Ciências Biológicas e da Saúde e Alunos do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde

O projeto de extensão intitulado “Ações de orientação para o enfrentamento das violências e promoção da saúde de meninas, mulheres e demais grupos em vulnerabilidade” teve início em 2023, coordenado pela Dra. Tânia Gomes, com a participação de discentes do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde. Optou-se pela sua continuidade no ano de 2024 em razão dos resultados alcançados. Objetiva instrumentalizar estudantes dos 1º. e 2º. anos do curso de Medicina da Universidade Cesumar para uma compreensão abrangente acerca dos impactos da violência de gênero, raça e outras iniquidades sobre a saúde de meninas e mulheres. Especificamente propõe aproximar profissionais da medicina da realidade concreta da população que sofre violências, contribuindo para que adotem práticas mais conscientes e humanizadas de cuidados. A pesquisa será realizada nos municípios paranaenses de Mandaguari e Sarandi, buscando a construção de pontes entre universidade/comunidade acadêmica e a comunidade em geral. As ações previstas envolvem visitas às instituições para palestras, rodas de conversas e atividades educativas, bem como visitas a locais onde são atendidas mulheres vítimas de violência, a exemplo da Delegacia das Mulheres. O projeto atende às proposições dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS), prioritariamente os itens i) igualdade de gênero; ii) paz, justiça e instituições eficazes. Também atende aos pressupostos descritos na Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), que enfatiza a promoção da cultura da paz e dos direitos humanos, com destaque para as vulnerabilidades de gênero, raça, etnia, classe, sexualidade e outros. O programa tem fomento da Fundação Araucária.

**Projeto de Extensão: A Extensão Universitária como Ferramenta de (Trans) Formação Humana e Social.**

Coordenadora: Professora Dra. Regiane Macuch

Participantes: Alunos de Graduação dos Cursos de Ciências Humanas e da Saúde e Alunos do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde

O projeto “A extensão universitária como ferramenta de (trans) formação humana e social” tem como foco a seguinte questão: Como a comunidade universitária por meio de projetos de extensão comunitária pode contribuir para a solidariedade intergeracional? A justificativa que sustenta este projeto foca-se no fato que a abordagem socioambiental da promoção da saúde sugere novos caminhos para a vida saudável, a partir da criação de ambientes sustentáveis e ações comunitárias/extensionistas que, mediante a implantação de estratégias, confirmam a importância dos determinantes sobre a saúde com a participação social, a necessidade de práticas educativas e intervenções sobre hábitos e estilo de vida Pensar em como gostaríamos de envelhecer é um dos determinantes para o envelhecimento com qualidade de vida, mas, não menos importante é o agir hoje para estar bem. Assim sendo, a intergeracionalidade é necessária para que a troca de experiências entre gerações ocorra de maneira saudável e contribua para a promoção da saúde. Pensar e agir sobre essas relações e perceber o quanto elas podem ser benéficas para todas as gerações permite que diferentes pontos de vista sejam considerados e valorizados, em especial, a partilha de saberes e valores entre gerações. Portanto, a produção de conhecimento sobre promoção da saúde e qualidade de vida a partir de relações intergeracionais, visa a disseminação de informação de qualidade para os idosos e de aprendizagem pré-profissional para os estudantes é o foco deste projeto. Desenvolvido por meio de encontros dialógicos presenciais entre jovens e idosos, funciona por meio de vivências na busca por maiores e melhores relações intergeracionais, qualidade de vida e saúde mental, física e social. O presente projeto de extensão apresenta recursos do Programa: “Universidade sem Fronteiras” para remuneração de alunos de graduação e pós-graduação. <https://www.seti.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2023-05/resultado_edital_02_2022_usf.pdf>

Grupo de pessoas em pé

Descrição gerada automaticamente com confiança médiaUma imagem contendo quarto, mesa

Descrição gerada automaticamentePessoas sentadas na grama

Descrição gerada automaticamentePessoas sentadas ao redor de uma mesa

Descrição gerada automaticamente com confiança média

**Projeto de Extensão:** Integração da Vigilância em Saúde no Planejamento de Ações para o Envelhecimento Ativo e Saudável

Coordenadora: Professora Dra. Aliny de Lima Santos

Participantes: Alunos de Graduação do Curso de Medicina e Alunos do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde

Frente ao envelhecimento populacional e forte expressividade de condições crônicas que demandam atendimento ao longo do tempo, necessita-se reconhecer a importância integração entre vigilância em saúde, determinação social em saúde e para ações de promoção da saúde. Esta integração tem potencial para redução de iniquidades e internações por condições sensíveis à atenção primária. Desse modo, o projeto de extensão que conta com colaboração de discentes do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde e da segunda série de medicina, objetiva, por meio da análise de determinantes sociais em saúde, baseado na territorialização; e análise de condições clínicas de pessoas idosas residentes na comunidade e assistidos na Atenção Primária à Saúde de Maringá, PR; planejar e implementar ações de promoção da saúde e manejo de condições sensíveis à atenção primária. O projeto teve início em 2023, e segue em 2024 com diagnóstico sanitário, determinação social em saúde, dados epidemiológicos e clínico dos idosos, bem como inspeção de território sanitário, acesso e procura por serviços de saúde, e após a elaboração do planejamento estratégico em saúde, e assim a implementação de ações de promoção da saúde, com foco nos nós críticos encontrados. O projeto atende a dois Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS): *i)* saúde e bem-estar; *ii*) redução das desigualdades. Também atende à uma das diretrizes da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), A incorporação das intervenções de promoção da saúde no modelo de atenção à saúde, especialmente no cotidiano dos serviços de atenção básica em saúde, por meio de ações intersetoriais.

