



OFICINA COM SERVIDORES: PROMOVENDO SAÚDE

VITORIA PERES TREPTOW¹; BRUNA DA SILVA CABRAL ²
JOSUÉ BARBOSA SOUSA³; CRISTIANE DOS SANTOS OLIVEIRA⁴; RITA
MARIA HECK⁴

¹Universidade Federal de Pelotas 1 – vitoria_treptow@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – brubru347@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas - jojo.23.sousa@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – cristianeoliveirarg@hotmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – rmheckpillon@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

A oficina pedagógica é uma ferramenta útil para atividades de educação em saúde. Pois experiências, reflexões e conhecimentos, apresentam-se como um caminho capaz de contribuir com metodologias, tecnologias e saberes para a constituição de novos sentidos e práticas para ampliação do Sistema Único de Saúde (BRASIL, 2013). O planejamento desta atividade teve suporte no referencial construtivista que fundamenta o currículo da Enfermagem e na política de Educação Popular em Saúde e Educação Permanente. A oficina procura oportunizar situações concretas e significativas baseadas no sentir-pensar-agir-degustar, com objetivos pedagógicos de investimento na qualidade de vida cotidiana. Acredita-se que este é um processo de construção do conhecimento por meio de um processo ativo de transformação recíproca entre participantes e condutores sobre cuidados em saúde e plantas medicinais. A atividade extensionista é vivenciada ativamente pelos acadêmicos que colaboraram na condução da oficina, reproduzindo saberes conectados com o conhecimento das plantas medicinais, cultivo e seus usos, saberes aperfeiçoados com estudos científicos ao participarem do grupo de pesquisa saúde rural e sustentabilidade.

O objetivo deste resumo é relatar a experiência de participação nas etapas da oficina de plantas medicinais e saúde oferecida na semana do servidor da UFPel.

2. METODOLOGIA

A oficina foi solicitada pela Núcleo de Gestão de Pessoas da UFPel e foi acolhida na reunião quinzenal do grupo de pesquisa que acontece nas dependências da Faculdade de Enfermagem no Laboratório de Plantas Bioativas e Cuidado em Saúde. Inicialmente se registrou a demanda e se apresentou na reunião. Na sequência os alunos interessados e disponíveis na data se reuniram para planejar a atividade. Diante da exposição das possibilidades de oficina foi organizada: uma agenda de compra de materiais; uma escala de discentes responsáveis por pensar cada etapa da oficina com organização de leituras de textos científicos para fundamentar a atividade. Por exemplo revisão da planta medicinal, benefícios para a saúde, uso adequado e formas de preparo. Num terceiro momento se organizou as partes da oficina em si com impressão de materiais para ser distribuídas e reprodução no laboratório em atividade prática para simular partes da atividade. A oficina aconteceu no dia 23 de outubro de 2019, se estendeu por 4h, no laboratório de gastronomia do campus Anglo - UFPel, contou com 29 participantes, entre



servidores técnico administrativos, docentes e colaboradores do projeto. A oficina seguiu uma ordem com vistas a sensibilizar para a qualidade de vida e uso de plantas medicinais.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Enfermagem, que essencialmente cuida da vida, pode estimular, a partir da educação, adoção de hábitos de vida saudáveis nas interações cotidianas. A extensão universitária oportuniza este processo ao articular pesquisa e ensino, estreitando a conexão do conhecimento científico e a comunidade. Potencializa assim, a troca de conhecimentos e saberes para ambas as partes (academia e sociedade) (FORPROEX, 1987). Com isso a extensão universitária tem papel primordial na dinâmica do ensino, o cuidado a diferentes populações prepara os discentes para que no futuro como profissionais coloquem em prática desde cedo as políticas de saúde, como a política nacional de promoção à saúde (HECK et al., 2020).

Inspirados nestes referenciais planejamos uma oficina pedagógica que possibilitasse refletir sobre hábitos de vida saudáveis, plantas medicinais e como estimular pessoas a se sensibilizar para mudanças cotidianas em interface aos desafios da sociedade moderna. A estratégia da oficina se fundamentou no pensamento crítico-reflexivo sobre vida saudável e plantas medicinais. A estratégia foi estimular os servidores para o aprendizado do cuidado de si, a integralidade deste cuidado e ainda, a sua conscientização como agentes multiplicadores de vida saudável, pois como servidor público se tornam potenciais difusores dos saberes do cuidado, no sentido de qualificar seu trabalho atendendo discentes, assegurando saúde e vida a grupos humanos, na perspectiva do paradigma da Promoção da Saúde, na prevenção de riscos e danos. Nossa compreensão é de que a Universidade tem um estreito compromisso com o Sistema Único de Saúde (SUS), a desospitalização da assistência em curso no mundo moderno e a desmedicalização das práticas sanitárias fortemente vinculadas a uma práxis assistencial voltada à doença. O movimento de Reforma Sanitária desde a década de 80, vem propondo ao sistema de saúde brasileiro a valorização da promoção da qualidade de vida das pessoas, no sentido de se viver e manter saudável, reduzindo os riscos de adoecer.

A oficina pedagógica fora dividida em cinco tempos, sendo esses apresentados a seguir. Momento um: apresentação. Cada participante se apresenta ao grupo identificando-se pelo nome, local que trabalha e com qual expectativa se inscreveu na atividade. Na sequência osicineiros (discentes e professores do projeto) também se apresentam e fazem uma breve exposição do que foi planejado para a tarde. O objetivo é aproximação e integração do grupo. Observamos que alguns servidores vieram por recomendação de colegas. Vários relataram que faziam uso de plantas medicinais e viram na oficina uma oportunidade de aprender pois desejavam mais saúde.

Momento dois: Caminhando até o horto medicinal. Despertando curiosidades, conhecendo plantas. Coletando partes de plantas para consumo (as plantas estão identificadas com nome popular e científico). Nesta etapa ao mesmo tempo em que



se coloca o participante frente a planta medicinal se exercita os sentidos: visão, tato, olfato, paladar. Ao mesmo tempo em que se propicia um ambiente para troca de informações e se formula questionamentos: O que você pensa sobre vida saudável? Como Podemos produzir plantas para consumo saudável? O que é uma planta medicinal? Como podemos consumir plantas medicinais? Como você imagina ter hábitos de vida saudáveis?

Momento três: Retorno ao laboratório e apresentação visual de material didático escrito sobre plantas medicinais (livros, cartilha onde encontram informações sobre plantas medicinais de fontes seguras). Elaboração da primeira receita degustativa com escolha de voluntários e discentesicineiros. Neste oficina foi preparado o suco verde com ingredientes de plantas que haviam trazido do horto como hortelã, orapronobis, além das que já estavam lavadas e dispostas num nicho organizado para este conteúdo. Depois da degustação se distribuiu a receita escrita e se oportuniza diálogo sobre impressões dos participantes. Momento quatro: Motivação para introduzir alimentos vivos entre estas plantas no consumo cotidiano. Enfatizando que o consumo de alimentos sem agrotóxicos e naturais tem qualidade diferenciada. Apresentação da receita de yogurt natural com fermentações diferentes (kefir e yogurt de fermentação natural) e os alimentos probióticos e prebióticos na saúde e qualidade de vida. Novamente se solicitou colaboradores para o preparo das frutas (chamando atenção para as 5 cores diferentes importantes no consumo diário) e misturar ao yogurt. A degustação foi aceita por parte dos integrantes, pois alguns não podiam ingerir yogurt com leite natural, tinham restrição de lactose. Isso gerou diálogos e se encerrou a atividade com distribuição de receitas escrita. Momento cinco: Elaboração de sal temperado com plantas medicinais, esta atividade reforçou a diminuição do consumo de sal nos alimentos e a substituição por condimentos (plantas medicinais) que foram especificados em relação ao uso e cuidados. Osicineiros se envolveram no preparo das plantas (fragmentação) e produziram uma amostra do sal temperado para levar e utilizar junto aos seus familiares. Nesta atividade se reforçou o cuidado da saúde da família, a importância de sensibilizar quem prepara refeições e oferece alimentos no grupo familiar, reforçando o uso de plantas medicinais para alívio de sintomas não graves. Momento seis: demonstração de como confeccionar uma bolsa térmica para alívio de dor localizada. Foram apresentadas as plantas medicinais recomendadas para Alívio da dor e os ingredientes que compõe a bolsa de pano, confeccionada de forma artesanal. Esta atividade foi pensada devido aos movimentos repetidos como uso do computador e muito tempo na mesma posição interfere na saúde do trabalhador. As bolsas térmicas de sementes e plantas calmantes são efetivas para aliviar essas dores. As bolsas são pequenas, podendo ser carregadas em bolsas e mochilas e podem ser aquecidas com o auxílio de um microondas.

No final das atividades os servidores agradeceram e demonstraram interesse para realizar mais atividades do tipo, com orientações de saúde e atividades recreativas em grupo.

4. CONCLUSÕES



Tendo em vista o cuidado do enfermeiro na atividade relatada, é possível verificar a importância da orientação por parte dos acadêmicos, para com os servidores trazendo as formas naturais do autocuidado de maneira prática e de fácil acesso, promovendo a troca de conhecimento, o diálogo, o afeto e o acolhimento. Além do aprendizado foi possível colocar em prática os ensinamentos que logo seriam úteis no tratamento da dor, na promoção da alimentação, relaxamento e lazer.

Na visão dos acadêmicos participantes a atividade foi notoriamente produtiva, além de aprenderem novas práticas de saúde e autocuidado, receberam dicas dos participantes sobre o uso de plantas medicinais e o cultivo. Frisando ainda mais a necessidade de ações e articulação entre a comunidade acadêmica, docentes, servidores e discentes.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

I FORPROEX - ENCONTRO DE PRÓ-REITORES DE EXTENSÃO DAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS BRASILEIRAS, 1987, Brasília. Conceito de extensão, institucionalização e financiamento. Disponível em: <<https://www.ufmg.br/proex/renex/images/documentos/1987-I-Encontro-Nacional-do-FORPROEX.pdf>> Acesso em: 26 set. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. PORTARIA Nº 2.761. Política Nacional de Educação Popular em Saúde, 2013.

HECK, R. M; PORTELINHA, M. K; SOUZA, J. B; PEREIRA, G. M; TREPTOW, V. P. SABERES E EXPERIÊNCIAS: IMPORTÂNCIA DA UNIVERSIDADE ABERTA À PESSOA IDOSA NA FORMAÇÃO DE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM. **Expressa Extensão**. v. 25, n. 3, p. 391-396, 2020.