

## **FÓRUM SOCIAL UFPEL E OS SABERES DA COMUNIDADE.**

CELYNE NEVES<sup>1</sup>; BRUNA ZACARIA VILLELA<sup>2</sup>; AMANDA SOSA PACHECO<sup>3</sup>;  
RAQUEL SILVEIRA RITA DIAS<sup>4</sup>; ANA CAROLINA OLIVEIRA NOGUEIRA<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas – [celyneveees1895@gmail.com](mailto:celyneveees1895@gmail.com)

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pelotas – [brunavillela.malu@gmail.com](mailto:brunavillela.malu@gmail.com)

<sup>3</sup> Universidade Federal de Pelotas – [amandasosapacheco@hotmail.com](mailto:amandasosapacheco@hotmail.com)

<sup>4</sup> Universidade Federal de Pelotas – [rakssilveira@gmail.com](mailto:rakssilveira@gmail.com)

<sup>5</sup> Universidade Federal de Pelotas – [anaconogueira@gmail.com](mailto:anaconogueira@gmail.com)

### **1. INTRODUÇÃO**

Conforme o livro *A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA NOS 50 ANOS DA UFPEL* “O Fórum Social da UFPel foi regulamentado em 2016 como um “órgão de natureza consultiva assessoramento da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da UFPel” e que tem como objetivo aproximar a Universidade da comunidade civil organizada”(MICHELON, BANDEIRA, 2020, p. 46). Seu propósito é permitir que a universidade possa colaborar, aconselhar e sugerir ações em conjunto com as entidades associadas. Essas ações têm como objetivo aprimorar a realidade social e promover plenamente a cidadania em nossa região. De maneira regular, realizamos encontros mensais onde as discussões são construídas coletivamente pelos membros do Fórum. A interação contínua entre o Fórum Social e a comunidade desempenha um papel vital na vida acadêmica e pessoal dos indivíduos ao longo de sua jornada universitária, essa troca enriquecedora de vivências transcende os limites do campus, proporcionando uma oportunidade única para os estudantes expandirem seus horizontes e perspectivas ao envolver os membros da comunidade em discussões colaborativas, o fórum cria um espaço onde os estudantes podem aplicar teorias e conceitos aprendidos em sala de aula a situações do mundo real. Essa interseção entre teoria e prática nutre habilidades essenciais, como pensamento crítico, resolução de problemas e comunicação eficaz, além disso, a interação com a comunidade proporciona uma compreensão mais profunda das necessidades, desafios e aspirações das pessoas que vivem na região circundante. Isso permite que os estudantes se tornem cidadãos mais conscientes e comprometidos, capazes de aplicar seus conhecimentos e esforços para melhorar a qualidade de vida daqueles que os rodeiam. Na esfera pessoal, a troca de vivências no Fórum Social ajuda os estudantes a desenvolver empatia e sensibilidade para as questões que afetam diversos grupos sociais. Essa experiência enriquecedora molda suas perspectivas, fomentando uma mentalidade inclusiva e aberta. Em última análise, a interação com a comunidade por meio do Fórum Social não apenas enriquece a vida acadêmica, mas também nutre o crescimento pessoal dos estudantes, equipando-os com as habilidades e a compreensão necessárias para se tornarem cidadãos engajados, compassivos e preparados para enfrentar os desafios do mundo real.

### **2. METODOLOGIA**

Quanto mais prezamos o indivíduo, tanto mais sonhamos com o amor e o ideal comunitário segundo CALLIGARI CONTARDO [1948-2021]. Promover a

saúde, bem-estar e interação comunitária por meio de discussões e ações realizadas no âmbito do fórum social, selecionar um tema relevante para a saúde e bem-estar, como atividade física, alimentação saudável e prevenção de lesões, também integrar o tema à missão e propósito do Fórum Social, focando em como a universidade pode colaborar com a comunidade, assim podendo identificar parceiros chave, como profissionais da área da saúde e estudantes universitários, para colaborar na organização das ações e discussão, onde envolvemos a Liga Acadêmica de Fisioterapia nos Cuidados Primários (LAFCuP) como fonte de conhecimento e recursos, a partir disso marcamos a reunião mensal onde buscamos um espaço designado para a discussão do tema escolhido e para as atividades práticas propostas, com presença da comunidade civil, universidade e parceiros. A reunião mensal do Fórum Social, focada no tema da saúde e bem-estar, foi um evento altamente colaborativo e participativo, proporcionando um ambiente propício para a interação entre a comunidade civil, a universidade e os parceiros envolvidos. No início da reunião, houve uma apresentação detalhada do tema escolhido, destacando sua importância para a saúde da comunidade local. Os membros do Fórum Social e os parceiros, incluindo profissionais da área de saúde e estudantes universitários, compartilharam suas perspectivas e conhecimentos sobre o assunto. A Liga Acadêmica de Fisioterapia nos Cuidados Primários (LAFCuP) desempenhou um papel crucial, fornecendo informações valiosas e recursos para enriquecer a discussão. Após a fase de discussão teórica, foram realizadas atividades práticas relacionadas ao tema, como demonstrações de exercícios físicos simples que podem ser incorporados à rotina diária, dicas sobre alimentação saudável e prevenção de lesões. A interação entre os participantes durante essas atividades fortaleceu os laços entre a universidade e a comunidade, promovendo a compreensão mútua. A reunião também proporcionou um espaço para que a comunidade expressasse suas necessidades e expectativas em relação à colaboração com a universidade. Sugestões foram coletadas e registradas para orientar futuras ações do Fórum Social.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através da reunião do Fórum Social com a comunidade civil e a liga acadêmica LAFCuP foi possível refletir sobre alguns pontos relevantes dessa ação. O início da reunião começou com a introdução do tema e sua relevância para a saúde comunitária. *"A promoção da saúde propõe a articulação de saberes técnicos e populares e a mobilização de recursos institucionais e comunitários, públicos e privados, de diversos setores"*. (BUSS, 1999). Foi apresentado informações educativas através da palestra ministrada pela Prof Maíra Cunha e suas alunas integrantes da LAFCuP, para ser possível a solução dos problemas relacionados à saúde e seus determinantes. Oferecer oficinas práticas, como exercícios leves, alongamentos e demonstrações de atividades físicas, que segundo a OMS a atividade física regular é um fator chave de proteção para prevenção e o controle das doenças não transmissíveis (DNTs) dentre outras, a atividade física também beneficia a saúde mental, incluindo prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade; e pode contribuir para a manutenção do peso saudável e do bem-estar geral, um exemplo foi demonstrar a produção de materiais recicláveis para atividade física em casa, como halteres de garrafas PET. Discutir a importância da alimentação saudável; Segundo o

ministério da saúde, as pesquisas validam que uma alimentação balanceada tem um papel imprescindível na prevenção e no tratamento de doenças. Há milhares de anos, Hipócrates já afirmava: “que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento”. seguindo isso a consistência na dieta é um dos motivos que levaram as pessoas a viver mais nos últimos 100 anos, também foi apresentado por uma das representantes opções para o cultivo de alimentos em hortas caseiras, que além de evitar o uso de agrotóxicos e conservantes, nos proporciona uma alimentação menos prejudicial à nossa saúde, a prática do cultivo alivia o estresse e estimula a ressignificação do alimento, do ambiente e das temáticas ambientais, assim podendo fomentar a participação ativa da comunidade nas discussões e atividades propostas.

Incentivar a troca de experiências e conhecimentos entre estudantes universitários e membros da comunidade, destacando a relação entre as informações teóricas apresentadas e a aplicação prática na vida cotidiana, estimula os participantes a compartilhar seus planejamentos de como incorporar os aprendizados em suas rotinas. Assim, durante a reunião foi incentivado a criar um guia de promoção de saúde baseado nas informações fornecidas pelo Ministério da Saúde, dando continuidade nas discussões e ações ao longo dos meses, abordando diferentes aspectos da saúde e bem-estar, assim sucedendo uma avaliação pós-evento para coletar feedback dos participantes sobre a eficácia das atividades e discussões, assim refletimos sobre os resultados e o planejamento das futuras reuniões e ações com base no feedback recebido. No geral, a reunião mensal foi um sucesso, não apenas promovendo a conscientização sobre saúde e bem-estar, mas também fortalecendo os laços entre a universidade e a comunidade, cumprindo assim a missão do Fórum Social de aproximar a instituição acadêmica das necessidades da população local.

#### **4. CONCLUSÕES**

Nas conclusões, é possível destacar que o Fórum Social da UFPel desempenha um papel fundamental na promoção da interação entre a universidade e a comunidade, contribuindo para o enriquecimento da vida acadêmica e pessoal dos estudantes. A metodologia proposta, focada na promoção da saúde e bem-estar comunitário, demonstra o compromisso da universidade em abordar questões relevantes para a sociedade. Os resultados esperados incluem a disseminação de informações valiosas sobre atividade física, alimentação saudável e prevenção de lesões, bem como o estímulo à participação ativa da comunidade. A colaboração com parceiros-chave, como profissionais da saúde e a Liga Acadêmica de Fisioterapia nos Cuidados Primários, fortalece a abordagem interdisciplinar dessas questões. A promoção da interação comunitária e a ênfase na aplicação prática dos conhecimentos adquiridos enriquecem a formação dos estudantes, fomentando habilidades essenciais, empatia e uma mentalidade inclusiva. Além disso, essa iniciativa pode ter um impacto duradouro na saúde e no bem-estar da comunidade local. Em resumo, o Fórum Social da UFPel, por meio dessa abordagem metodológica, busca não apenas fortalecer os laços entre a universidade e a comunidade, mas também capacitar os estudantes a se tornarem cidadãos engajados, com as causas sociais e preparados para enfrentar os desafios do mundo real, contribuindo para uma sociedade mais saudável e consciente.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BUSS, P. M. **Promoção e educação em saúde no âmbito da Escola de Governo em Saúde da Escola Nacional de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, RJ, 1999. Acesso em 18 de setembro de 2023 Online. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csp/v15s2/1299.pdf>

MICHELON, Francisca Ferreira; BANDEIRA, Ana da Rosa. **A Extensão Universitária nos 50 anos da Universidade Federal de Pelotas**. Pelotas: Editora da UFPel, 2020.

CAMARGO, E. M. *et. al.* **DIRETRIZES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO**. 2020. Acesso em 18 de setembro de 2023 Online. Disponível em <https://www.paho.org/pt/noticias/30-6-2021-ministerio-da-saude-do-brasil-lanca-guia-atividade-fisica-para-populacao>

RECINE, E. *et. al.* **Alimentação saudável**. Acesso em 15 de setembro de 2023 Online. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao\\_saudavel.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel.pdf)

FERREIRA, V. B. **Horta e saúde: benefícios de plantar em casa**. Acesso em 15 de setembro de 2023 Online. Disponível em: <https://condominiosustentavel.eco.br/interna/blog/horta-e-saude-beneficios-de-plantar-em-casa#:~:text=Em%20uma%20horta%20dom%C3%A9stica%20conseguimos,ambiente%20e%20das%20tem%C3%A1ticas%20ambientais>