

Programa CIMCO e o compromisso com a qualidade de vida na universidade

CIMCO Program and commitment to quality of life at the university

RESUMO

Com a busca por crescimento pessoal e pela escassez de tempo para manter uma alimentação de qualidade e praticar atividades que proporcionam bem-estar, a população tem, cada vez mais, deixado de tomar cuidados com a saúde. Isso faz com que se aumentem os casos de doenças e também com que os órgãos públicos tenham mais gastos com saúde. Assim, se buscam alternativas que tragam conscientização a população para que tenham cuidados com a saúde, baseando-se na prevenção, e também para que tenham uma alimentação saudável. O Programa Comunidade Integrada na Multiplicação de Conhecimento (CIMCO), da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, busca desenvolver ações, dentro da universidade, que estimulem a comunidade acadêmica a criar comportamentos de valorização da vida. Para isso, realizou ações que trouxeram conhecimento, possibilitaram ajudar ao próximo, além de possibilitar o diagnóstico de doenças, ao público atendido. Estas ações beneficiaram a centenas de pessoas e com elas, pode-se alcançar o objetivo de levar conhecimento para dentro da universidade, levando a comunidade acadêmica a conhecer a importância da prevenção de doenças e a receber orientações sobre estas.

PALAVRAS-CHAVE: Conhecimento. Prevenção. Saúde.

ABSTRACT

With the pursuit of personal growth and the lack of time to maintain quality food and to engage in activities that provide well-being, the population has increasingly ceased to take health care. This increases the number of illnesses and also increases public health spending. Thus, we seek alternatives that bring awareness to the population to have health care, based on prevention, and also to have a healthy diet. The Integrated Community in the Multiplication of Knowledge Program (CIMCO), of the Federal Technological University of Paraná, seeks to develop actions within the university that stimulate the academic community to create life-enhancing behaviors. For this, it performed actions that brought knowledge, made it possible to help others, as well as to enable the diagnosis of diseases, to the public served. These actions have benefited hundreds of people and with them, the goal of bringing knowledge into the university can be achieved, leading the academic community to know the importance of disease prevention and to receive guidance on them.

KEYWORDS: Health. Knowledge. Prevention.

Emiliane Alves Espindola
emiliane.espindola@gmail.com
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Pato Branco, Paraná, Brasil

Lisiane Fernandes Soares
lisiane.utfpr@gmail.com
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Pato Branco, Paraná, Brasil

Laura Alexandra Madella
laura-madella12@hotmail.com
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Pato Branco, Paraná, Brasil

Recebido: 19 ago. 2019.

Aprovado:

Direito autoral: Este trabalho está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.



INTRODUÇÃO

Atualmente, com a busca por uma formação acadêmica, crescimento profissional e a construção de uma carreira, parte da população têm deixado de tomar cuidados com a sua saúde e qualidade de vida, pelo fato da escassez de tempo, a qual também faz com que se adote uma alimentação de má qualidade e pobre em nutrientes. Com isso, aumentou-se a ocorrência de diversas doenças, além dos maus hábitos alimentares e, também, de problemas psicológicos, ocasionados pela pressão do trabalho, da vida acadêmica e da falta de tempo para atividades de lazer, que geram bem-estar.

Assim, com essa problemática e com o aumento de custos com a saúde pública por parte do governo, se tornaram necessárias ações que visam conscientizar a população a realizar mudanças em hábitos alimentares e a se prevenir de doenças (OPAS, 2018; RAFFS, 2018). Para isso, se criaram iniciativas, campanhas e datas que estimulam a se ter cuidados com a saúde, qualidade de vida, alimentação e bem-estar.

Dentre estas iniciativas existem o Outubro Rosa, que visa a saúde da mulher, pela prevenção do câncer de mama e do colo do útero; o Novembro Azul, que visa a saúde do homem, pela prevenção do câncer de próstata; o Setembro Amarelo, que visa a saúde mental, pela prevenção de doenças psicológicas e do suicídio; além de Campanhas de Prevenção à Doenças Sexualmente Transmissíveis, como AIDS, Sífilis e Hepatite; e o Dia Mundial da Alimentação, que visa multiplicar conhecimentos sobre alimentação saudável.

Desta forma o Programa Comunidade Integrada na Multiplicação de Conhecimento – CIMCO –, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Câmpus Pato Branco, realiza atividades visando promover ações que sensibilizem a comunidade a adotar comportamentos de valorização da vida, enfatizando a prevenção de doenças.

MATERIAL E MÉTODOS

Foram realizadas ações de multiplicação de conhecimento, voltadas à comunidade acadêmica, na Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Câmpus Pato Branco. Para algumas ações, foram criadas imagens para divulgação, apresentadas a seguir, que foram encaminhadas por e-mail aos acadêmicos e divulgadas em redes sociais.

A primeira Campanha de Doação de Sangue, foi realizada no dia 11 de setembro de 2018, em parceria com o Hemonúcleo de Pato Branco, que se disponibilizou a realizar a campanha no câmpus, enviando profissionais para a coleta do sangue, e com a Faculdade de Pato Branco (FADEP), que disponibilizou profissionais da área de Enfermagem, para ajudar nos procedimentos de preparo, como pesagem e aferição de pressão dos doadores.

No dia 30 de outubro de 2018, realizou-se Ação do Dia Mundial da Alimentação, para isso, foi instalada uma tenda entre os blocos M e N do câmpus, onde estavam presentes profissionais da área de Nutrição, da Faculdade de Pato Branco (FADEP), que apresentaram a pirâmide alimentar, demonstraram Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC's), deram noções básicas de alimentação saudável, além de realizarem o cálculo de Índice de Massa Corporal (IMC) do público atendido.

Figura 1 – Imagem para divulgação da Ação do Dia Mundial da Alimentação. UTFRPR, Câmpus Pato Branco, 2019.



No dia 06 de novembro de 2018, foram realizadas juntamente, as ações do Outubro Rosa e do Novembro Azul, em parceria com Faculdade de Pato Branco (FADEP), a qual disponibilizou profissionais da área de Enfermagem. Foi montada uma tenda, entre os blocos M e N do câmpus, na qual foram dadas orientações gerais sobre câncer de mama, de colo do útero e do câncer de próstata.

Figura 2 – Imagem para divulgação da ação do Outubro Rosa e Novembro Azul. UTFRPR, Câmpus Pato Branco, 2019.



A primeira realização de Testes Rápidos para detecção de Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST's), foi no dia 30 de novembro de 2018, em parceria com o Centro de Orientação e Apoio Sorológico (COAS) de Pato Branco, o qual realizou testes que permitiam detectar HIV, Sífilis e Hepatite.

Figura 3 - Imagem para divulgação da primeira ação de realização dos testes rápidos. UTFPR, Câmpus Pato Branco, 2019.



Foi realizada também, a divulgação, juntamente com o Grupo PET Agronomia do câmpus, e a organização de uma van, nos dias 23 e 30 de abril de 2019, para levar acadêmicos até o Hemonúcleo de Pato Branco, para que pudessem realizar a doação de sangue.

Figura 4 - Imagem para divulgação da ação de doação de sangue. UTFPR, Câmpus Pato Branco, 2019.



A segunda campanha de doação de sangue foi realizada no dia 21 de maio de 2019, também em parceria com o Hemonúcleo de Pato Branco e com a Faculdade de Pato Branco (FADEP), dentro do câmpus.

Figura 5 - Imagem para divulgação da ação de doação de sangue. UTFPR, Câmpus Pato Branco, 2019.



No dia 12 de junho de 2019, foram novamente realizados Testes Rápidos para detecção de Doenças Sexualmente Transmissíveis, sendo de HIV, Sífilis e Hepatite, em parceria com o Centro de Orientação e Apoio Sorológico (COAS) de Pato Branco.

Figura 6 - Imagem para divulgação da ação da realização dos testes rápidos. UTFRPR, Câmpus Pato Branco, 2019.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em cada ação realizada no câmpus dezenas de alunos, servidores e comunidade em geral foram atendidos.

As ações foram realizadas nos meses alusivos à conscientização dos problemas que essas doenças ou alimentação inadequada podem causar. Todas as pessoas que participavam da ação eram orientadas, além de, em alguns casos (Outubro Rosa/Novembro Azul), os participantes passarem por uma prática de como fazer um possível diagnóstico precoce, como o autoexame das mamas.

Os testes rápidos foram realizados dentro da universidade, atendendo a mais de 300 pessoas nas duas datas em que foram realizados. O teste é rápido e em 30 minutos os participantes já tinham em mãos os seus resultados. Além disso, os mesmos ainda receberam preservativos sendo estes, o método mais acessível e seguro para se prevenir da infecção pelo HIV e outras doenças sexualmente transmissíveis, como a sífilis, a gonorreia e também alguns tipos de hepatites, além também de uma gravidez sem planejamento.

Nas campanhas de doação de sangue, foram atendidas centenas de pessoas, sendo que em duas campanhas puderam doar dentro da própria universidade, devido à disponibilidade dos profissionais do Hemonúcleo e da FADEP, e em duas outras datas, tiveram a oportunidade de ir de van até o Hemonúcleo de Pato Branco, realizar a doação. A importância da divulgação das campanhas, é que cada vez mais pessoas se tornam doadoras, o que é de grande valia, pois se aumenta o banco de sangue disponível, podendo se ajudar às pessoas que necessitam.

Na realização da ação do Dia Mundial da Alimentação, várias pessoas puderam obter conhecimentos sobre alimentação saudável, além de conhecerem Plantas Alimentícias Não Convencionais, as quais vem sendo muito faladas na atualidade. Ainda, puderam passar por pesagem e por medição de altura, para posterior cálculo de IMC (Índice de Massa Corporal) e assim saber se estavam no índice ideal.

CONCLUSÃO

Os objetivos das ações foram alcançados e a comunidade acadêmica atendida conscientizada. O programa é muito importante dentro da universidade, pois possibilita o contato mais próximo dos acadêmicos com a orientação e a prevenção de doenças.

AGRADECIMENTOS

Agradecimentos a Pró-Reitoria de Relações Empresariais e Comunitárias (PROREC) da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, pela bolsa fornecida, a Secretaria Municipal de Saúde de Pato Branco, ao Hemonúcleo de Pato Branco pelas Campanhas de Doação de Sangue realizadas, ao Centro de Orientação e Apoio Sorológico (COAS) de Pato Branco pela realização dos testes rápidos de DST, à Faculdade de Pato Branco (FADEP) pela disponibilidade de profissionais da área de Nutrição e Enfermagem para ajuda nas ações realizadas, e ao Grupo PET Agronomia da Universidade, pela ajuda na divulgação das ações e a todos os alunos que trabalharam como voluntários para que estas ações pudessem ser realizadas.

REFERÊNCIAS

OPAS (Organização Pan-Americana de saúde). Investir no controle de doenças crônicas não transmissíveis gera grandes retornos financeiros e de saúde, afirma OMS. **Relatório OMS**, 2018. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5675:investir-no-controle-de-doencas-cronicas-nao-transmissiveis-gera-grandes-ganhos-financeiros-e-de-saude-afirma-oms&Itemid=839. Acesso em 12 ago. 2019.

RAFFS, L. Brasil precisa investir na prevenção de doenças crônicas. **Jornal da USP**, 2018. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/atualidades/brasil-precisa-investir-na-prevencao-de-doencas-cronicas/>>. Acesso em 12 ago. 2019.

UTFPR, Universidade Tecnológica Federal do Paraná. **Programa CIMCO**, 2018. Disponível em: <<http://portal.utfpr.edu.br/extensao/programas-e-projetos/cimco>> . Acesso em 17 ago. 2019.