



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
Curso de Medicina – Campus Toledo
Avenida Max Planck, 3796 - Biopark, Toledo -
PR, 85919-899

EDITAL DE SELEÇÃO DE ALUNOS PARA PROJETO DE EXTENSÃO

A professora Tatiele Estefâni Schönholzer no uso de suas atribuições, torna pública a abertura das inscrições destinado a classificar alunos/as que irão desenvolver atividades de extensão no âmbito do projeto “**Ativando a Qualidade de Vida**” (ANEXO I).

Modalidade: Voluntário

Departamento/Curso de Origem: (Curso de Medicina – Toledo-PR)

Coordenadora: Tatiele Estefâni Schönholzer

1. Discentes provindo de:
 - 1.1 Estar regularmente matriculado/a no curso de medicina da UFPR campus Toledo;
 - 1.2. Dispor de 12 horas semanais para dedicação ao projeto;
 - 1.3. Não ter relação de parentesco direto com a coordenadora do projeto de extensão, o que inclui cônjuge, companheiro/a, parente em linha reta, colateral ou por afinidade até 3º grau;
2. Atividades a serem desenvolvidas:

Pelos acadêmicos:

 - I. Preparação dos procedimentos éticos;
 - II. Preparação da lista de público alvo;
 - III. Preparação das consultas individuais (escalas psicométricas e instrumentos);
 - IV. Realização das consultas de avaliação;
 - V. Preparação dos encontros em grupo (rodas de conversa);
 - VI. Preparação da lista de acompanhamento nos restaurantes populares;
 - VII. Preparação dos encontros para a prática de atividade física;
 - VIII. Confeção de relatórios;
 - IX. Divulgação dos resultados.

Pela coordenadora:

 - I. Orientar o/a aluno nas distintas fases do trabalho de extensão;
 - II. Aconselhar e acompanhar o/a aluno de extensão na elaboração do relatório final;
3. Local de desenvolvimento das atividades:
 - i. Ginásio de esportes do Alto Panorama;
 - ii. UBS Alto Panorama; *pode ser alterado
4. Carga horária dedicada: 12h semanais
5. Período de atuação no programa/projeto: (O projeto tem vigência de fevereiro de 2023 a junho de 2024).



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
Curso de Medicina – Campus Toledo
Avenida Max Planck, 3796 - Biopark, Toledo -
PR, 85919-899

6. Requisitos para participação:

- Preencher formulário de inscrição;
- Estar regularmente matriculado em um dos cursos descritos no item 1 do edital
- não possuir relação de parentesco com coordenação e/ou orientação do programa/projeto.

7. Fases de seleção

- Inscrição a ser realizada por [formulário](#) (link ou QR code)
- Entrevista;



8. Critérios de seleção

A seleção será realizada, pela coordenadora do projeto, por meio de entrevista via *Teams*.

A seleção dar-se-á mediante avaliação oral, que será realizada para aferir:

- a) os conhecimentos gerais do/a candidato/a sobre a temática do projeto de extensão (doenças crônicas não Transmissíveis e qualidade de vida);
- b) as potencialidades do/a candidato/a para o desenvolvimento das atividades de extensão; e
- c) a história acadêmica do/a candidato/a, e sua disponibilidade de tempo para a dedicação às atividades de extensão.

Após as inscrições, será realizado o agendamento das entrevistas por ordem alfabética (a ser divulgada, conforme calendário abaixo, na página do campus).

Os/As candidatos/as terão sua entrevista avaliada com nota variável entre zero e dez e posteriormente divulgadas no site do campus. Serão selecionados até quatro acadêmicos, de acordo com a classificação.

9. Calendário da seleção

- Inscrição 02/03/2023 a 12/03/2023;
- Divulgação da lista de inscritos 13/03/2023 (site do campus);
- Realização das entrevistas 17/03/2023 das 13h as 19h.
- Divulgação dos alunos selecionados 20/03/2023 (site do campus);.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
Curso de Medicina – Campus Toledo
Avenida Max Planck, 3796 - Biopark, Toledo -
PR, 85919-899

ANEXO I

1. PROPOSTA – PROJETOS DE EXTENSÃO

Título – Ativando a qualidade de vida

Data de início: 01/02/2023

Data de fim: 01/06/2024

Programas vinculados – não se aplica

1.1 Objetivo geral

Colaborar com a melhoria da saúde e qualidade de vida de idosos

1.2 Objetivos específicos

- Proporcionar ações para controle de doenças crônicas não-transmissíveis (foco em doenças cardiovasculares e endócrinas).
- Introduzir ideias de hábitos de vida saudável (segurança alimentar, prática de atividade física e qualidade de vida, clínica e educação em saúde).
- Introduzir ações e atividades de educação em saúde para a promoção, prevenção e tratamento de doenças.
- Proporcionar intervenções de práticas de atividades físicas.
- Fornecer subsídios para a prática de alimentação saudável (em parceria com os restaurantes públicos e cozinha social),
- Acompanhar os idosos quanto ao perfil bioquímico e clínico (pressão arterial, glicemia, perfil lipídico, risco cardiovascular) e qualidade de vida (em parceria com a Unidade Básica de Saúde).
- Fornecer subsídios para a prática de atividade física (em parceria com a secretaria de esporte e cultura).
- Estabelecer uma práxis por meio dos conhecimentos adquiridos, sobre o tema, nas disciplinas do curso de medicina e na realização do projeto.
- Estimular a interdisciplinaridade e intersetorialidade, por meio da participação conjunta de diversos profissionais e setores do município.

Justificativa:

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), podem ser conceituadas como patologias de curso lento e de extensa duração, sendo a principal causa de mortalidade no mundo, e de grande relevância para a gestão dos sistemas de saúde (MALTA, 2017). Essas características se modificaram com a transição epidemiológica, onde as doenças infecto-contagiosas foram sobrepostas pelas crônico-degenerativas, sendo consideradas graves problemas da saúde pública. No Brasil, estima-se que 74% do número de mortes está relacionado com as complicações que essas patologias acarretam (VIGITEL, 2018).

As DCNT acarretam diversas complicações, em distintas áreas como para o próprio



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
Curso de Medicina – Campus Toledo
Avenida Max Planck, 3796 - Biopark, Toledo -
PR, 85919-899

indivíduo devido a diminuição da sua qualidade de vida e aumento dos gastos com saúde; para a família caso esse indivíduo venha a necessitar de cuidados domiciliares advindos das complicações e agravos das DCNT e para o sistema de saúde devido ao aumento de investimento em recursos, tecnologias, gastos com internações, procedimentos e atendimentos recorrentes (MALTA, 2014).

Sabe-se que com a transição nutricional, a alimentação, em grande maioria, é preenchida com grandes quantidades de carboidratos com associação a inatividade física e sedentarismo, que contribuem para os aparecimentos de sobrepeso, obesidade, colesterolemia, hipertensão arterial, diabetes mellitus e diversas outras patologias associadas. Sabe-se que existem diversos fatores de risco não modificáveis e modificáveis envolvidos no processo de patogenia. Os principais fatores de risco modificáveis encontrados na literatura são o tabagismo, o consumo abusivo de bebidas alcoólicas, a ausência de atividades físicas e ingestão de alimentos não saudáveis (OMS, 2017; VIGITEL, 2015). Concernente a isso, é bem rotineiro a coocorrência de dois ou mais fatores de risco em um mesmo indivíduo (GRANCISCO, et al, 2019). Sendo esses itens, incorporados nas metas do Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos não Transmissíveis no Brasil 2021-2030 (BRASIL, 2021).

Estudos vem demonstrando a eficiência de programas e orientações a população sobre a inserção de práticas de atividades físicas, alimentação adequada e segurança alimentar, redução do consumo de álcool e tabaco, como a melhora dos índices de pressão arterial, medidas antropométricas e nível de atividade física em idosos em Pernambuco (DE MOURA SILVA, et al, 2021). Em outro programa de orientações para hábitos de vida saudáveis, realizados em Goiás, houve melhorias na quantidade de energia e carboidratos consumidos e redução do índice de massa corpórea (FARIA, et al, 2021).

De acordo com as considerações acima, o presente projeto é uma proposta multidisciplinar e intersetorial para a promoção da saúde e qualidade de vida de idosos com doenças crônicas não transmissíveis. Como é sabido as Doenças crônicas não transmissíveis causam grande impacto, seja na saúde, economia e na qualidade de vida da população, além de ser onerosa para o sistema de saúde público. Muitas alternativas não farmacológicas, de mudança de estilo de vida (atividades físicas, alimentação e lazer) podem ser iniciadas a fim de diminuir tal impacto sobre o bem-estar físico e mental dessa população, todavia, entende-se que é necessário acompanhamento inicial para a mudança, bem como, informações e motivação do usuário do sistema de saúde.

Ainda nesse sentido, e de acordo com a demanda do departamento de segurança alimentar do município de Toledo, a fim de provocar mudanças de estilo de vida nos cidadãos idosos toledanos, em conjunto com outros setores, esporte e saúde, e da demanda experienciada na disciplina de Interação em Saúde da Comunidade V (elevado número de idosos com alto risco cardiovascular, com baixa adesão as consultas na Atenção primária e reincidentes consultas no pronto atendimento) pensou-se na proposta deste atual projeto como forma de estruturar ações mais concretas para melhorar a saúde e qualidade de vida da população.

O município, por meio do Departamento de Segurança Alimentar e Nutricional (Cozinha Social, Restaurantes Populares, Banco de Alimentos e Cozinha Escola) é garantir às pessoas, o direito fundamental, inerente a dignidade do ser humano e indispensável à realização dos direitos consagrados na Constituição Federal, adotando e colocando em prática a Política Pública, ações que se façam necessárias para promover e garantir a Segurança Alimentar e Nutricional no município (Toledo, 2021). Concernente a isso, ações de baixa densidade tecnológica e interdisciplinares, possuem resultados positivos sobre a saúde, uma vez que se



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
Curso de Medicina – Campus Toledo
Avenida Max Planck, 3796 - Biopark, Toledo -
PR, 85919-899

possa delongar as mudanças no cotidiano. A proposta intersetorial deste projeto tem como objetivo, acompanhar uma determinada população inicial e a partir dos resultados, estender para os demais estratos da população de Toledo.

1.3 Plano de Execução

Metodologia

O presente projeto se delimita como extensionista de caráter investigação-ação, contemplando, com associação do ensino e pesquisa, visando a articulação interdisciplinar e intersetorial entre a Universidade Federal do Paraná, departamentos da prefeitura municipal de Toledo, Estratégia de Saúde da Família e comunidade.

O projeto será dividido em ações estratégicas a saber, a) abordagem dos participantes; b) avaliação clínica, c) alimentação saudável, d) protocolo de atividades físicas, e) educação em saúde.

AÇÕES ESTRATÉGICAS PROPOSTAS

Abordagem aos participantes

Os usuários idosos adscritos ao território que possuam alguma DCNT, da referida ESF Alto Panorama II, serão contatados via telefone para uma conversa com os integrantes do projeto. Serão oferecidas todas as informações necessárias do andamento do projeto, bem como, as questões da realização das ações. Caso aceitem participar, será entregue um termo de compromisso e de consentimento livre e esclarecido que contemple e respeite a resolução 466/2012.

Avaliação clínica

A avaliação clínica dos participantes será realizada na ESF a qual pertencem em conjunto com os profissionais de referência, por meio de instrumentos, a saber: a) estratificação de risco cardiovascular; b) glicemia e perfil lipídico; c) Avaliação antropométrica; d) escala de qualidade de vida para idosos; f) recordatório nutricional 24 horas; g) orientações nutricionais h) níveis pressóricos; i) grau de motivação para a mudança, i) questionário de caracterização participante. Poderão ser adicionadas mais escalas de avaliação de acordo com a necessidade de avaliação das diferentes variáveis.

A avaliação clínica e nutricional (itens a, b, c, f, g, h) serão realizados no mês 0, 3 e 6 da execução do projeto.

A avaliação da qualidade de vida e motivação para a mudança (item d e i) será realizado no mês 0 e 6.

O questionário de caracterização participante será realizado do mês 0.

Alimentação saudável

A fim de estimular a mudança dos hábitos não saudáveis, serão realizadas orientações iniciais sobre reeducação alimentar, enfatizando a pirâmide alimentar em conjunto com os alimentos disponíveis na região. porções e quantidades a serem consumidas, índice glicêmico, principais dificuldades encontradas pelos participantes, entre outros. Os encontros serão realizados quinzenalmente na unidade de saúde. Como forma de estimular a alimentação saudável, bem como, a participação e consumo nestes restaurantes, o departamento de segurança alimentar disponibilizará refeições (almoço) nos restaurantes populares (localizados inclusive no bairro em questão) no período da realização do projeto, sem a necessidade de desembolso financeiro



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
Curso de Medicina – Campus Toledo
Avenida Max Planck, 3796 - Biopark, Toledo -
PR, 85919-899

por parte dos participantes.

Protocolo de atividades físicas

Em parceria com o departamento de esporte e lazer, serão propostas atividades, pelo menos três vezes na semana, no ginásio de esportes do bairro. Os protocolos serão definidos de acordo com o perfil dos participantes, visto que há necessidade de avaliação da aptidão física e da saúde dos mesmos. A intenção é que os participantes realizem um período de adaptação e posteriormente irem aumentando a intensidade, de acordo com a capacidade de cada indivíduo. Além disso, serão indicadas atividades que possam realizar em outros locais como caminhadas, natação, yoga, pilates entre outros. A intenção é inserir gradualmente a prática de atividade física na rotina dos idosos e com o tempo se tornar um hábito.

Educação em saúde

Com o intuito de aumentar o nível de informações a respeito das DCNT, introdução de hábitos saudáveis e de qualidade de vida, será realizado um cronograma de rodas de conversa com temas flutuantes, de acordo com a necessidade dos participantes, que a princípio contemplará as áreas de segurança alimentar, importância de adesão medicamentosa associada a medidas não farmacológicas, tempo de qualidade para a realização de atividades prazerosas (ouvir música, aprende algo novo, passear, praticar algum hobby, entre outros. Os ciclos de reuniões serão realizados pelos discentes e profissionais da saúde (como médicos, enfermeiros, educadores físicos, nutricionistas e terapeuta ocupacional). A periodicidade e a duração das reuniões serão acordadas com os participantes, com pelo menos dois encontros por mês e pelo menos 30 minutos.

Resultados esperados:

- Proporcionando ações para controle de doenças crônicas não-transmissíveis (foco em doenças cardiovasculares e endócrinas) espera-se que haja mudança no quadro clínico e mudanças nos hábitos dos participantes.
- Introduzindo ideias de hábitos de vida saudável (segurança alimentar, prática de atividade física e qualidade de vida, clínica e educação em saúde), espera-se que os participantes incorporem as orientações na sua rotina de diária de vida, proporcionando melhora no bem-estar e qualidade de vida.
- Introduzindo ações e atividades de educação em saúde para a promoção, prevenção e tratamento de doenças, espera-se que os participantes aumentem seu nível de informação e motivação para tomarem decisões mais assertivas quanto a sua saúde.
- Proporcionando intervenções de práticas de atividades físicas, espera-se melhora no quadro clínico e bem-estar físico e mental.
- Fornecendo subsídios para a prática de alimentação saudável (em parceria com os restaurantes públicos e cozinha social), espera-se que eles se espelhem e possam aprender a se alimentar de maneira consciente, dosando quantidades e incorporando todos os grupos alimentares em suas refeições.
- Acompanhando os idosos quanto ao perfil bioquímico e clínico (pressão arterial, glicemia, perfil lipídico, risco cardiovascular) e qualidade de vida (em parceria com a Unidade Básica de Saúde), espera-se a melhora desses parâmetros, além de ser uma maneira de avaliar o benefício do projeto.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
Curso de Medicina – Campus Toledo
Avenida Max Planck, 3796 - Biopark, Toledo -
PR, 85919-899

- Fornecendo subsídios para a prática de atividade física (em parceria com a secretaria de esporte e cultura), espera-se que os participantes aprendam diferentes modalidades de atividades físicas e possam incorporar em suas rotinas de vida.
- Estabelecendo uma práxis por meio dos conhecimentos adquiridos, sobre o tema, nas disciplinas do curso de medicina e na realização do projeto, os acadêmicos poderão aperfeiçoar e aplicar conhecimentos para a comunidade.
- Estimulando a interdisciplinaridade e intersetorialidade, por meio da participação conjunta de diversos profissionais e setores do município, espera-se a melhoria de qualidade de vida para os participantes, bem como, estabelecer parcerias futuras para outros estratos da comunidade.

Bibliografia:

BRASIL Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos não Transmissíveis no Brasil 2021-2030**. 2021

_____. Ministério da Saúde (BR). **Vigitel Brasil 2015: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2015. Brasília, DF;2016.

_____. Secretaria de Vigilância em Saúde. **VIGITEL Brasil 2013: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

_____. Secretaria de Vigilância em Saúde. **VIGITEL Brasil 2013: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

DE MOURA SILVA, Gizele Santiago et al. Efeitos de um programa de intervenção de atividade física, educação e promoção de saúde com idosos hipertensos usuários do Sistema Único de Saúde. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 4, p. e6926-e6926, 2021.

FARIA, Gabryela Ascenção et al. Impacto de um programa de exercícios físicos e educação alimentar e nutricional na glicemia, antropometria e composição corporal de mulheres com diabetes mellitus tipo 2, atendidas na estratégia saúde da família. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 3, p. 12959-12972, 2021.

FRANCISCO, Priscila Maria Stolses Bergamo et al. Prevalência e coocorrência de fatores de risco modificáveis em adultos e idosos. **Revista de Saúde Pública**, v. 53, 2019.

MALTA, Deborah Carvalho et al. Doenças crônicas não transmissíveis e a utilização de serviços de saúde: análise da Pesquisa Nacional de Saúde no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, 2017.

MALTA, Deborah Carvalho et al. Mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis no Brasil e suas regiões, 2000 a 2011. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 23, p. 599-608, 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Cuidados inovadores para condições crônicas: componentes estruturais de ação: relatório mundial**. Brasília: OMS, 2017.

Prefeitura municipal de Toledo. Departamento de segurança alimentar. Projeto: cozinha social. 2022.

World Health Organization. **Noncommunicable diseases country profiles 2011: WHO global report**. Geneva: WHO; 2011.

- **Público alvo** – A população alvo será composta por idosos voluntários, convidados a participar do projeto, residentes do bairro Alto Panorama, adscritos na Estratégia de Saúde da família (ESF) do Alto Panorama II. Serão convidados a participar todos os idosos, acima de



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
Curso de Medicina – Campus Toledo
Avenida Max Planck, 3796 - Biopark, Toledo -
PR, 85919-899

60 anos, cadastrados na ESF, que possuam alguma DCNT (hipertensão, diabetes, obesidade).

- **Equipe** – : Farão parte da equipe do projeto os a) discentes do curso de medicina do campus Toledo; b) Profissionais da rede de saúde da ESF Alto Panorama II; c) Profissionais dos departamentos de esporte e cultura, segurança alimentar e saúde do município de Toledo, d) Docente coordenador que atua no curso de medicina da UFPR, campus Toledo.

a) Discentes: serão responsáveis pela organização e execução das ações que contemplam os objetivos deste projeto de extensão, bem como, articulação de conhecimentos teórico-práticos.

b e c) Profissionais de saúde da ESF e dos departamentos, em conjunto com a coordenação do projeto serão responsáveis pela estruturação do planejamento, articulação das ações e disponibilização de alguns recursos para as mesmas.

d) O coordenador será responsável pela organização, articulação das ações intersetoriais, acompanhamento da execução de cada objetivo específico proposto, bem como, a avaliação do resultados e divulgação dos mesmos.

CRONOGRAMA DE PREVISÃO DAS ATIVIDADES

Nº	ATIVIDADES	DATA PROGRAMADA
1	Seleção dos discentes	Fevereiro de 2023
2	Preparação dos procedimentos éticos	Março de 2023
3	Preparação da lista de público alvo	Março de 2023
4	Preparação das consultas individuais	Março de 2023
5	Realização das consultas individuais	As consultas serão realizadas nos meses 0, 3 e 6 de acompanhamento da população alvo. Serão realizadas as pactuações dos encontros de rodas de conversa, prática de atividade física, orientação nutricional e avaliação clínica dos participantes
6	Preparação dos encontros em grupo (rodas de conversa)	Abril de 2023 e Outubro de 2023
7	Preparação da lista de acompanhamento nos restaurantes populares	Maio de 2023
8	Preparação dos encontros para a prática de atividade física	Maio de 2023 a Dezembro de 2023
9	Confecção de relatórios	Janeiro a março de 2024
10	Divulgação dos resultados	Janeiro a junho de 2024