

LUZ SOBRE QUEM PREPARA O CAMINHO: SAÚDE, SEGURANÇA E AFETO NO AMBIENTE DE TRABALHO

Alice de Andrade Hilário⁽¹⁾,
Cláudio Alex Vieira Junior⁽²⁾,
Danyella Dornelas⁽³⁾,
Eduarda Rodrigues da Silva⁽⁴⁾,
Elisa Carlos de Amorim⁽⁵⁾,
Erminia Fernandes Lara⁽⁶⁾,
Fabline Fernandes de Almeida Vaz⁽⁷⁾,
Kauana Evangelista Silva⁽⁸⁾,
Lara Pereira Leite⁽⁹⁾,
Luiz Felipe Marques⁽¹⁰⁾,
Maria Eduarda Nogueira Maia⁽¹¹⁾,
Monik Hellen Sousa Silva⁽¹²⁾,
Pedro Nunes Bizinoto⁽¹³⁾,
Sabryna Silva Gomes⁽¹⁴⁾,
Márcia Ferreira Sales⁽¹⁵⁾

¹ Graduanda do curso de medicina do AFYA Porto Nacional. aliceandradehilario@gmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/9019611173861117>

² Graduando do curso de medicina do AFYA Porto Nacional. claudioalexvieirajunior@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2760082122272144>

³ Professor doutor do curso de medicina do AFYA Porto Nacional. danyella.dornelas0@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8756589574295893>

⁴ Professor doutor do curso de medicina do AFYA Porto Nacional. dudarodriguessilva19@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9324521961168610>

⁵ Graduanda do curso de medicina do AFYA Porto Nacional. elisacarlosdeamorim152@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4667459518239421>

⁶ Professor doutor do curso de medicina do AFYA Porto Nacional. erminialara1234567@gmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/5990449265946453>

⁷ Graduanda do curso de medicina do AFYA Porto Nacional. fablinefernandes@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1692863940448385>

⁸ Graduanda do curso de medicina do AFYA Porto Nacional. kauanaevangelista289@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7894309704973178>

⁹ Graduanda do curso de medicina do AFYA Porto Nacional. laraleittee2207@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1485214622157507>

¹⁰ Graduando do curso de medicina do AFYA Porto Nacional. Luizmarquesipad@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/xxxxxxxxxxxxxxxxxx>

¹¹ Graduanda do curso de medicina do AFYA Porto Nacional. mariaeduardanogueiramaia@gmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/1862550006010019>

¹² Graduanda do curso de medicina do AFYA Porto Nacional. monikhellenitpac@gmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/0149548700529660>

¹³ Graduando do curso de medicina do AFYA Porto Nacional. pedronunesbizinoto@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0767153870177995>

¹⁴ Graduanda do curso de medicina do AFYA Porto Nacional, sabrynnasg134@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4095603211015311>

¹⁵ Professora mestre do curso de medicina da AFYA Porto Nacional. marcia.sales@afya.com.br. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4388397790314091>

Resumo – O projeto de extensão “Luz sobre quem prepara o caminho: Saúde, segurança e afeto no ambiente de trabalho”, desenvolvido por acadêmicos do curso de Medicina da Faculdade Afya Porto Nacional (TO), teve como objetivo reconhecer e valorizar o papel essencial das trabalhadoras da limpeza na manutenção da biossegurança e do bom funcionamento institucional. Partindo da constatação de que essas profissionais, embora fundamentais, ainda enfrentam invisibilidade social e falta de reconhecimento, o projeto buscou integrar ações educativas, de cuidado e de valorização pessoal, promovendo espaços de escuta e acolhimento. De abordagem qualitativa e caráter descritivo, a iniciativa envolveu 14 trabalhadoras e foi conduzida entre agosto e outubro de 2025. As ações contemplaram oficinas sobre ergonomia, saúde ocupacional, autocuidado, alongamentos e uso adequado de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs), além de atividades integrativas e complementares em saúde (PICS), como ventosaterapia, massagem e musicoterapia, e de uma roda de conversa alusiva ao Outubro Rosa, com foco na prevenção do câncer de mama e na valorização do autocuidado feminino. A avaliação qualitativa, realizada por meio da dinâmica “termômetro de sentimentos” e de registros de campo, evidenciou melhora na autoestima, fortalecimento do sentimento de pertencimento institucional e maior segurança no ambiente de trabalho. Para os acadêmicos, a vivência proporcionou aprendizagem sobre empatia, responsabilidade social e humanização do cuidado. Conclui-se que ações simples, pautadas pelo afeto e pela escuta sensível, têm potencial de transformar realidades, promovendo saúde, reconhecimento humano e engajamento profissional.

Palavras-chave: Extensão universitária; Saúde do trabalhador; Educação em saúde; Práticas integrativas; Valorização profissional.

LIGHT ON THOSE WHO PREPARE THE WAY: HEALTH, SAFETY, AND AFFECTION IN THE WORKPLACE

Abstract – The extension project “Light on Those Who Prepare the Way: Health, Safety, and Affection in the Workplace”, developed by medical students at Afya College of Porto Nacional (TO, Brazil), aimed to recognize and value the essential role of cleaning workers in maintaining biosafety and the proper functioning of the institution. Acknowledging that these professionals, although fundamental, still face social invisibility and lack of recognition, the project sought to integrate educational, self-care, and personal appreciation activities, creating spaces for listening and humanized interaction. Conducted as a qualitative and descriptive study, the initiative involved 14 cleaning workers between August and October 2025. The actions included workshops on ergonomics, occupational health, self-care, stretching, and the correct use of Personal Protective Equipment (PPE), as well as Integrative and Complementary Health Practices (IChP) such as cupping therapy, massage, and music therapy, and a discussion circle in honor of Pink October, focused on breast cancer prevention and women’s self-care. The qualitative evaluation, carried out through the “feelings thermometer” activity and field notes, revealed improvements in self-esteem, a stronger sense of institutional belonging, and increased workplace safety awareness. For the students, the experience fostered learning in empathy, social responsibility, and the humanization of care. It is concluded that simple actions grounded in affection and sensitive listening have the power to transform realities, promoting health, human recognition, and professional engagement.

Keywords: University extension; Occupational health; Health education; Integrative practices; Professional appreciation.

Introdução

O presente relato de experiência descreve o desenvolvimento do projeto “Luz sobre quem prepara o caminho: Saúde, segurança e afeto no ambiente de trabalho”. O projeto surgiu da percepção da importância das trabalhadoras da limpeza para o funcionamento e a biossegurança da instituição, aliada ao reconhecimento de que sua atuação, embora essencial, ainda é marcada pela invisibilidade social e pela escassez de reconhecimento institucional. Inspirado nos princípios da educação em saúde, da medicina preventiva e nas práticas integrativas de cuidado, o projeto buscou promover momentos de acolhimento, aprendizado e valorização, abordando tanto aspectos técnicos — como o uso correto de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) e a prevenção de dores musculoesqueléticas — quanto dimensões subjetivas, relacionadas à autoestima, ao bem-estar emocional e ao fortalecimento do autocuidado.

Conforme salientam Lima, Moura e Santos (2020), ações educativas no ambiente de trabalho são fundamentais para fortalecer o bem-estar e o engajamento dos profissionais, sobretudo em contextos atravessados por desigualdades sociais. Além de seu caráter técnico e educativo, o projeto proporcionou aos acadêmicos uma vivência prática de empatia, escuta ativa e responsabilidade social. Essa experiência dialoga com a perspectiva de Pinto e Andrade (2019), que destacam a importância de tornar visíveis os trabalhadores historicamente marginalizados e reconhecer o valor social de suas atividades. Dessa forma, a intervenção não apenas possibilitou a aplicação de conhecimentos sobre saúde ocupacional, mas também promoveu uma troca de saberes e afetos entre estudantes e profissionais, reforçando a compreensão do cuidado como prática relacional.

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) vêm sendo reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) como estratégias eficazes na promoção do bem-estar físico e emocional, ao valorizarem o cuidado integral e humanizado (Brasil, 2018; Teixeira, 2018). Técnicas como ventosaterapia, massagem terapêutica e musicoterapia atuam na prevenção de agravos, no alívio de tensões musculares e na redução do estresse, favorecendo o equilíbrio entre corpo e mente

(Souza; Barbosa; Martins, 2020). Essas práticas estimulam a consciência corporal, o relaxamento e a melhoria da qualidade de vida, reforçando o papel do autocuidado como componente essencial da saúde. No contexto do Outubro Rosa, campanha voltada à conscientização sobre a prevenção e o diagnóstico precoce do câncer de mama (Brasil, 2023), a inserção das PICS adquire relevância especial, pois amplia a abordagem de cuidado, acolhe as dimensões emocionais do processo saúde-doença e contribui para o empoderamento feminino por meio da valorização do próprio corpo e da promoção do autocuidado contínuo.

Desse modo, este relato busca compartilhar as etapas, reflexões e aprendizados decorrentes da vivência, evidenciando como a integração entre ciência, afeto e reconhecimento humano contribui para a formação de profissionais de saúde mais sensíveis e comprometidos com a promoção da equidade e do bem-estar coletivo. O projeto teve como objetivo geral promover a valorização e o cuidado com a saúde das trabalhadoras da limpeza da Faculdade Afya Porto Nacional (TO), por meio de ações educativas e humanizadoras que fortaleçam o uso adequado de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs), previnam riscos ocupacionais e ampliem o reconhecimento social dessa categoria. Conforme afirmam Santos e Cardoso (2018), práticas emancipatórias em saúde se concretizam quando o cuidado é compreendido como uma via de mão dupla, capaz de transformar tanto quem cuida quanto quem é cuidado. Essa perspectiva também se alinha aos princípios da extensão universitária, que propõe a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e compromisso social (UFMG, 2021).

Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem qualitativa, desenvolvido na modalidade de projeto de extensão universitária, voltado à promoção da saúde ocupacional e à valorização das trabalhadoras da limpeza da Faculdade Afya Porto Nacional – TO. O projeto foi planejado e executado por discentes do curso de Medicina, sob supervisão docente, entre os meses de agosto e outubro de 2025, com a ação principal realizada no dia 29 de outubro de 2025.

O público-alvo direto foi composto por 14 trabalhadoras da equipe de limpeza da instituição, empregadas por uma empresa terceirizada. A comunidade acadêmica

também foi beneficiada indiretamente, uma vez que a valorização e a melhoria das condições de bem-estar dessas profissionais contribui para um ambiente institucional mais saudável e seguro.

Inicialmente, foram realizadas escuta ativa e observação participante com as trabalhadoras, permitindo a identificação de demandas relacionadas tanto à saúde física — incluindo dores musculares, sobrecarga, fadiga e dificuldades no uso adequado de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) — quanto à saúde emocional, evidenciada pela baixa autoestima e pela percepção de falta de reconhecimento profissional. Os relatos coletados foram sistematizados em relatório interno, subsidiando a elaboração do plano de intervenção.

As ações contemplaram oficinas educativas sobre ergonomia, saúde ocupacional e uso correto de EPIs, além de orientações práticas de alongamento para prevenção de dores musculoesqueléticas. Em alusão ao Outubro Rosa, foi promovida uma roda de conversa sobre autoexame das mamas e detecção precoce do câncer de mama, bem como aferição de pressão arterial e glicemia capilar, ampliando o cuidado integral à saúde.

Também foi desenvolvido um momento voltado ao autocuidado e bem-estar emocional, com espaço para diálogo sobre autoestima e atividades de relaxamento, incluindo ventosaterapia aplicada por acadêmica de enfermagem do ITPAC Porto. Houve ainda uma estação estética com design de sobrancelhas e limpeza de buço, contribuindo para o fortalecimento da autoconfiança. O encerramento ocorreu com lanche coletivo, estimulando integração e convivência em ambiente acolhedor.

Todas as ações foram realizadas nas dependências da instituição, com organização dos espaços para garantir conforto e segurança, respeitando os princípios éticos da extensão universitária e preservando a dignidade das participantes. A avaliação ocorreu de forma qualitativa e participativa, mediante a dinâmica “termômetro de sentimentos” e registros de campo, permitindo analisar percepções sobre impacto no bem-estar físico e emocional, valorização profissional e adoção de práticas seguras de saúde ocupacional.

Discussão

A experiência vivenciada no projeto “Luz sobre quem prepara o caminho:

Saúde, segurança e afeto no ambiente de trabalho” evidenciou a importância da educação em saúde como ferramenta de promoção do bem-estar físico e emocional em contextos laborais marcados pela invisibilidade social. As oficinas e momentos de escuta demonstraram que o cuidado, quando conduzido de forma dialógica e sensível, contribui não apenas para o fortalecimento da saúde ocupacional, mas também para o reconhecimento do valor humano das trabalhadoras envolvidas.

De acordo com Van Schalkwyk et al. (2020), o processo educativo em saúde deve ser construído de forma participativa e horizontal, em que educador e participante aprendem conjuntamente por meio da troca de saberes e da valorização das experiências de vida. Essa perspectiva esteve presente no projeto, uma vez que as atividades partiram das próprias demandas e percepções das colaboradoras da limpeza, reconhecendo nelas sujeitos de conhecimento e não apenas receptoras de informação.

Os resultados observados confirmam o que afirmam Persson et al. (2022), ao destacarem que intervenções educativas participativas em ambientes de trabalho promovem maior adesão às práticas preventivas e melhoram a autoestima das trabalhadoras, sobretudo quando associadas à valorização pessoal e ao diálogo aberto. As participantes relataram sentir-se mais seguras quanto ao uso dos Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) e mais confiantes para dialogar sobre suas condições de trabalho, revelando o potencial transformador das ações coletivas.

Além disso, foi possível identificar que o afeto e a escuta ativa atuaram como instrumentos de humanização e pertencimento. Conforme apontam Boutros et al. (2023), o cuidado em saúde vai além da dimensão técnica, incorporando dimensões relacionais, éticas e subjetivas que fortalecem vínculos e promovem saúde de forma integral. Ao oferecer um espaço de reconhecimento e acolhimento, o projeto possibilitou que as trabalhadoras se percebessem como parte essencial do ambiente acadêmico, promovendo reflexões sobre autocuidado e valorização profissional.

No que diz respeito à formação médica, a vivência proporcionou aos acadêmicos uma ampliação da visão sobre o papel social do profissional de saúde. Segundo Hente et al. (2022), a integração entre ensino, serviço e comunidade é essencial para formar profissionais críticos, empáticos e comprometidos com a realidade social em que atuam. A atuação extensionista, portanto, contribuiu para o

desenvolvimento de competências humanísticas e sociais, fundamentais à prática médica contemporânea.

Por fim, o projeto reafirma o potencial da extensão universitária como espaço de transformação mútua: transforma quem recebe o cuidado e quem o oferece. Essa reciprocidade reflete o que Ciciurkaite, Sulzer e Parkhurst (2022) definem como prática reflexiva de cuidado, que une conhecimento técnico e sensibilidade social para transformar realidades. Assim, a experiência descrita não apenas respondeu às necessidades identificadas, mas também gerou aprendizados significativos sobre o poder do reconhecimento, da escuta e da presença afetiva no processo de cuidar.

Considerações Finais

O projeto “Luz sobre quem prepara o caminho: Saúde, segurança e afeto no ambiente de trabalho” evidenciou que ações simples, quando pautadas pela escuta sensível e pelo afeto, são capazes de promover transformações significativas no bem-estar e na percepção de valor das trabalhadoras. Mais do que oferecer orientações sobre saúde e segurança, a iniciativa criou um espaço de acolhimento e reconhecimento.

No início das atividades, algumas participantes expressaram surpresa e até desconforto por receber atenção, verbalizando que não estavam acostumadas a serem cuidadas e que não se sentiam merecedoras desse lugar. Com o desenrolar do projeto, essa percepção se modificou: elas acolheram o cuidado, participaram ativamente e relataram que “precisavam de um momento como esse”. Esse retorno espontâneo reforça o impacto humano da ação extensionista.

Para os acadêmicos envolvidos, a experiência consolidou aprendizagens que ultrapassam o domínio técnico, incentivando o desenvolvimento de uma formação médica mais sensível, empática e comprometida com a equidade e com a justiça social. A articulação entre conhecimento científico, vínculo e reconhecimento do outro demonstrou ser fundamental para práticas de extensão capazes de gerar impacto social real.

Conclui-se que iniciativas como esta reafirmam o papel transformador da extensão universitária, promovendo a integração entre ensino, serviço e comunidade.

Recomenda-se a continuidade do projeto e a ampliação de ações semelhantes, de forma a fortalecer o vínculo estabelecido e manter vivo o compromisso institucional com o cuidado integral e com a valorização das trabalhadoras que sustentam o cotidiano acadêmico.

Referências

BOUTROS, P. et al. Education and training adaptations for health workers during the COVID-19 pandemic: a scoping review of lessons learned and innovations. *Healthcare*, v. 11, n. 21, p. 2902, 2023. DOI: 10.3390/healthcare11212902.

BRASIL. Ministério da Saúde. Outubro Rosa: prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br>. Acesso em: 4 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC-SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>. Acesso em: 4 nov. 2025.

CICIURKAITE, G.; SULZER, S. H.; PARKHURST, E. Extension employee health behaviors, needs, and interests: a Utah-based survey. *The Journal of Extension*, v. 60, n. 1, 2022. DOI: 10.34068/joe.60.01.08.

HENTE, L. et al. Establishment and management of a workplace health promotion network in rural areas: a case study. *Health Promotion International*, v. 37, n. 5, 2022. DOI: 10.1093/heapro/daac123.

LIMA, A. M. et al. Educação em saúde no ambiente de trabalho: estratégias para promoção do bem-estar. *Revista Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 29, n. 3, p. 1–10, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc>. Acesso em: 21 ago. 2025.

PERSSON, J. et al. A framework for participatory work environment interventions in home care – success factors and some challenges. *BMC Health Services Research*, v. 22, art. 345, 2022. DOI: 10.1186/s12913-022-07710-2.

PINTO, A. C.; ANDRADE, R. M. Saúde do trabalhador: invisibilidade e desafios no setor de serviços. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 44, e18, p. 1–9, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso>. Acesso em: 22 ago. 2025.

SANTOS, R. M.; CARDOSO, C. S. Participação social e valorização do trabalhador: práticas emancipatórias na saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 11, p. 3761–3770, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc>. Acesso em: 22 ago. 2025.

SOUZA, E. M.; BARBOSA, T. L. A.; MARTINS, R. M. Práticas integrativas e complementares: contribuições para o cuidado integral em saúde. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*, v. 24, e190390, 2020.



TEIXEIRA, M. Z. Bases históricas e científicas das práticas integrativas e complementares em saúde. Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade, v. 13, n. 40, p. 1–10, 2018.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS (UFMG). Extensão universitária: princípios e diretrizes. Belo Horizonte: PROEX/UFMG, 2021.

VAN SCHALKWYK, S. C. et al. A framework for distributed health professions training: using participatory action research to build consensus. BMC Medical Education, v. 20, art. 154, 2020. DOI: 10.1186/s12909-020-02046-z.