



XIX Conferência Brasileira de Comunicação Cidadã

de 08 a 10 de outubro 2025
Universidade Federal do Tocantins

AUTOCUIDADO COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE: vivências Educativas e Ações Comunitárias Integradas¹

Ana Camila Campelo de Albuquerque Nunes- Universidade Potiguar
Patrícia Carla Gonçalves Salvatori - Universidade São Judas

RESUMO

Este estudo investiga as estratégias educativas, comunicacionais e de engajamento comunitário do projeto de extensão “Saúde e Autocuidado: Saúde Mental e Bem-Estar como Estilo de Vida” da Universidade Potiguar. Analisa ações que promovem o autocuidado e a saúde integral, envolvendo pequenos grupos, oficinas, produção de conteúdo digital e intervenções comunitárias. A metodologia configura-se como estudo de caso descritivo, com análise documental e observação das interações durante seis meses de execução. Baseado em referenciais da promoção da saúde, educação em saúde e comunicação comunitária, os resultados destacam o potencial da extensão universitária para fomentar o protagonismo dos participantes e ampliar o impacto social das ações.

PALAVRAS-CHAVE

Saúde Mental; Autocuidado; Extensão Universitária; Comunicação Comunitária; Promoção da Saúde.

1 INTRODUÇÃO

O aumento dos casos de estresse, sedentarismo e transtornos emocionais evidencia a urgência de estratégias que promovam o cuidado integral com a saúde. Em meio a esse cenário, o autocuidado surge como uma prática fundamental, exigindo não apenas mudanças individuais, mas também o fortalecimento de redes de apoio e espaços educativos acessíveis. Projetos de extensão universitária cumprem papel central nesse processo, ao articular saberes acadêmicos com demandas sociais, promovendo intervenções concretas e participativas.

Este estudo analisa as metodologias adotadas em um projeto de extensão voltado à promoção do autocuidado por meio de encontros formativos, ações comunitárias, produção de e-book e comunicação digital. O objetivo é compreender como a articulação entre práticas educativas e estratégias comunicacionais pode ampliar o engajamento da comunidade e estimular a adoção de hábitos saudáveis. A justificativa baseia-se na valorização da universidade como agente de

¹ Trabalho apresentado no GT4 – Práticas Profissionais e Formação Cidadã em Comunicação da **XIX Conferência Brasileira de Comunicação Cidadã 2025**, realizada de 08 a 10 de outubro de 2025, na Universidade Federal do Tocantins, Palmas-TO.

transformação social, ao integrar educação, saúde e comunicação em prol do bem-estar coletivo (NAHAS, 2020; OMS, 2021).

2 METODOLOGIA

A pesquisa adota uma abordagem qualitativa e descritiva, configurando-se como um estudo de caso do projeto de extensão universitária “Saúde e Autocuidado: Saúde e Bem-Estar como Estilo de Vida”, desenvolvido na Universidade Potiguar (UnP). O foco da investigação são as estratégias educativas, comunicacionais e de engajamento comunitário implementadas ao longo do projeto, com ênfase na promoção do autocuidado e da saúde integral. Sob coordenação da Prof.^a Dra. Ana Camila Campelo, o projeto foi estruturado em pequenos grupos de trabalho, responsáveis por ações formativas, intervenções comunitárias, produção de conteúdo digital e elaboração de um e-book temático.

A metodologia do projeto integrou encontros semanais com temáticas sobre bem-estar, práticas corporais, saúde mental e hábitos saudáveis, além da realização de oficinas abertas à comunidade e postagens informativas em redes sociais. A coleta de dados para esta pesquisa foi realizada por meio da análise documental (planos de ação, registros das atividades, relatórios parciais e final, e materiais produzidos), bem como da observação direta das interações nos encontros e das publicações nas redes sociais vinculadas ao projeto. O período de análise compreende os seis meses de execução da proposta, entre fevereiro e julho de 2025.

A interpretação dos dados foi realizada à luz dos referenciais teóricos da promoção da saúde, da educação em saúde e da comunicação comunitária, com o objetivo de compreender os efeitos formativos e sociais do projeto, bem como as potencialidades da extensão universitária como espaço de transformação e cuidado coletivo.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

Este trabalho fundamenta-se na Promoção da Saúde e no Autocuidado, integrando saúde, educação e comunicação. A OMS (2021) destaca o autocuidado como fundamental para prevenir doenças e fortalecer a saúde mental, enfatizando a autonomia dos indivíduos.

Nahas (2020) amplia essa visão, considerando o autocuidado como uma construção coletiva que envolve fatores emocionais, sociais e culturais. Peruzzo (2009) aponta a comunicação comunitária como essencial para fortalecer vínculos sociais, democratizar informações e valorizar saberes locais, promovendo o diálogo entre universidade e comunidade.

As redes sociais digitais, segundo Recuero (2014), são canais importantes para disseminar conteúdos educativos e formar redes de apoio, ampliando o alcance das ações. Projetos de extensão que articulam ciência, território e cidadania fortalecem o protagonismo dos participantes e contribuem para a transformação social por meio de ações práticas e comunicação digital.

Projetos de extensão universitária, ao articularem ciência, território e cidadania, contribuem diretamente para a construção de uma cultura de cuidado e corresponsabilidade. A atuação em

pequenos grupos, com ações práticas, produção de materiais e estratégias de comunicação digital, fortalece a capacidade crítica dos participantes e sua inserção ativa nos processos de transformação social.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto “Saúde e Autocuidado: Saúde Mental e Bem-Estar como Estilo de Vida”, desenvolvido pela Universidade Potiguar no primeiro semestre de 2025, envolveu diversos grupos comunitários, com destaque para jovens, adultos e populações vulneráveis, como a comunidade LGBTQIAPN+. O diagnóstico inicial apontou altos níveis de estresse, ansiedade e dificuldades emocionais, além do impacto negativo do uso excessivo de tecnologia, indicando uma demanda significativa por espaços de diálogo e suporte.

As ações educativas promovidas, tanto presenciais quanto virtuais, abordaram temas relevantes e atuais, como Burnout, luto, saúde mental masculina e os efeitos da tecnologia na saúde mental (“Brain Rot”). A ampla participação e o evento “Não Passa na TV” reforçaram a necessidade de desconstruir estigmas e promover ambientes seguros para debates sobre saúde mental, tradicionalmente pouco discutidos na mídia e em espaços públicos.

A distribuição massiva de materiais informativos e o alcance digital expressivo indicam que o projeto conseguiu ampliar o acesso à informação, essencial para a promoção do autocuidado. Contudo, o impacto vai além da simples divulgação: ao envolver diretamente os participantes, o projeto promoveu o protagonismo e o engajamento ativo, elementos fundamentais para mudanças efetivas de comportamento e fortalecimento da saúde mental.

A articulação com instituições de saúde, como o Hospital Monsenhor Walfredo Gurgel, evidenciou o potencial da extensão universitária como espaço de integração entre academia e comunidade, favorecendo redes de apoio que ampliam a sustentabilidade das ações. Ainda que os resultados sejam promissores, desafios como a continuidade das iniciativas e o aprofundamento do suporte psicológico permanecem, ressaltando a importância de parcerias duradouras e políticas públicas efetivas.

Em suma, o projeto demonstra como estratégias integradas de educação, comunicação e saúde podem contribuir para a construção de uma cultura de autocuidado e bem-estar, especialmente em contextos de vulnerabilidade. A experiência reforça o papel transformador da extensão universitária na promoção da saúde coletiva e no empoderamento social.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise do projeto “Saúde e Autocuidado: Saúde Mental e Bem-Estar como Estilo de Vida” evidenciou o potencial das ações educativas e comunicacionais como instrumentos de promoção da saúde integral e fortalecimento do protagonismo comunitário. A integração entre diagnóstico,

intervenções práticas e estratégias digitais mostrou-se eficaz para abordar as múltiplas dimensões do autocuidado e dos desafios contemporâneos da saúde mental.

Os desafios principais envolvem a continuidade e a ampliação das ações, demandando parcerias institucionais robustas e a articulação com políticas públicas de saúde e educação. A experiência reforça a importância de inserir essas práticas no ambiente universitário, formando profissionais conscientes e engajados com as demandas sociais.

Como perspectiva, o projeto configura-se como modelo adaptável a diferentes contextos e populações vulneráveis, ressaltando a comunicação e a educação como agentes transformadores. Assim, a universidade reafirma seu compromisso social, promovendo conhecimento aplicado para a construção de uma sociedade mais saudável, inclusiva e solidária.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

NAHAS, M. V. Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório mundial sobre promoção da saúde. Genebra: OMS, 2021.

PERUZZO, C. A. Comunicação comunitária e desenvolvimento local: desafios e perspectivas. Revista Comunicação & Sociedade, v. 22, n. 2, p. 45-60, 2009.

RECUERO, R. Redes sociais digitais e construção de sentidos: uma abordagem comunicacional. Porto Alegre: Sulina, 2014.