



**Fórum de
Pró-Reitores
de Extensão
das Instituições
Públicas de
Educação Superior
Brasileiras**



Open access  free available online

Revista Brasileira de Extensão Universitária

v. 10, n. 1, p. 35-42, jan.-abr. 2019 e-ISSN 2358-0399

DOI: <https://doi.org/10.24317/2358-0399.2019v10i1.8214>

Originals recebidos em 18 de junho de 2018

Aceito para publicação em 07 de fevereiro de 2019

Educação e medidas não farmacológicas que promovam a qualidade do sono em idosos

Isadora Montoaneli Bichara¹, João Victor Loreto Nalon²,
Marcos Antonio Anacleto Junior², Luisa Gallo Vilar²,
Priscilla Ferreira Zadra², Thais Bueno Enes²,
Ana Cristina de Lima Pimentel², André Oliveira Baldoni³

Resumo: Nos últimos anos, ocorreu no Brasil uma mudança na estrutura etária da população, antes exclusiva dos países desenvolvidos, com o aumento da proporção de idosos. O envelhecimento acarreta modificações fisiológicas, como alterações no sono. Alguns medicamentos potencialmente inapropriados são utilizados no tratamento de distúrbios do sono, porém, podem prejudicar a segurança e saúde desses indivíduos. Diante disso, medidas não farmacológicas tomam importância para essa faixa etária. O objetivo deste artigo é expor o relato de experiência do projeto de Extensão: "Educação e medidas não farmacológicas que promovam uma boa qualidade do sono: uma necessidade emergente para os idosos", realizado utilizando oficinas educativas sobre planos não farmacológicos que contribuem para a qualidade do sono. As oficinas ocorreram em oito unidades do Sistema Único de Saúde de Divinópolis, Minas Gerais. Participaram 177 usuários, com média de idade de 64,4 anos. Após pactuação universidade-serviço de saúde, iniciaram-se os questionamentos sobre os hábitos de vida que interferem na qualidade do sono, o que norteou a execução da etapa seguinte. O conteúdo sobre sono foi apresentado em um folheto, de forma clara e objetiva, concedendo espaço para retirada de dúvidas e relatos de experiências. O fornecimento do folheto contribuiu para o seguimento do processo educativo, sendo utilizado como meio de consulta das orientações fora do ambiente das oficinas, tornando o participante um agente multiplicador das informações. Para os pesquisadores, a troca de experiência com a população proporcionou uma aproximação da realidade da atenção primária, tão importante no âmbito do Sistema Único de Saúde.

Palavras-chave: Geriatria; Envelhecimento; Gerontologia

Content shared under [Creative Commons Attribution 4.0 Licence CC-BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

1 Universidade Federal de São João Del-Rei, Campus Centro-Oeste Dona Lindu. Rua Sebastião Gonçalves Coelho, 400. Bairro Chanadour – Divinópolis, MG, 35.501-296, Brasil. isadora.mbichara@gmail.com

2 Universidade Federal de São João Del-Rei, Campus Centro-Oeste Dona Lindu.– Divinópolis, MG

3 Universidade Federal de São João del-Rei- UFSJ, Divinópolis, MG, Brasil. Rua Sebastião Gonçalves Coelho, 400. Bairro Chanadour- Divinópolis, MG, 35.501-296, Brasil. andrealdoni@ufsj.edu.br (autor para correspondência)

Education and non-pharmacological measures that promote sleep quality in elderly

Abstract: In recent years, there has been a change in the age structure in Brazil: the increase in the proportion of elderly in the population. Aging leads to physiological changes, such as changes in sleep. Some potentially inappropriate medicines are used for the treatment of sleep disorders, but they can harm the health and safety of these individuals. Therefore, non-pharmacological measures are essential for this age group. The objective of this article is to present the experience report of the Extension project: "Education and non-pharmacological measures that improve sleep quality: an emerging necessity for elderly" carried out through educational workshops and an illustrative flyer on non-pharmacological plans that may contribute to sleep quality. The workshops took place in eight units of the Unified Health System of Divinópolis, Minas Gerais State, Brazil, and 177 users with an average age of 64.4 years participated. After a university-health service agreement, the activities began with the questioning about the habits of life that might interfere with the quality of sleep, which guided the execution of the next stage. Subsequently, each topic of the flyer was presented, clearly and objectively, granting space for answer questions and report experiences. The provision of the flyer contributed to the follow-up of the educational process, as it can be used to consult the guidelines outside the workshop environment and make the participant a multiplier agent of information. For researchers, the exchange of experience with the population provided an approximation of primary care's reality, which is very crucial in the scope of the Unified Health System of Brazil.

Keywords: Geriatrics, Aging, Gerontology

Educación y medidas no fármacos que promueven calidad del sueño en los mayores

Resumen: En los últimos años, ocurrió en Brasil, una mudanza en la estructura etaria antes exclusiva de los países desarrollados: el aumento del porcentual de mayores en la población. Algunas medicinas potencialmente no apropiadas son utilizadas para tratar disturbios del sueño, empero, pueden perjudicar la seguridad y salud de esos individuos. Por eso, medidas no fármacos toman importancia para esas personas. El objetivo de ese trabajo es evidenciar el relato de experiencia del proyecto de extensión: "Educación y medidas no fármacos que promueven una buena calidad del sueño: una necesidad emergente para los mayores", realizado a través de talleres educativos y cartilla ilustrativa sobre planes no fármacos que puedan contribuir para calidad del sueño. Los talleres ocurrieron en ocho unidades del Sistema Único de Salud de Divinópolis, Estado de Minas Gerais, Brasil. Participaron 177 usuarios com edad media de 64,4 años. Después de aparcería universidad-servicio de salud se iniciaron los cuestionamientos sobre hábitos de vida que interfieren en la calidad del sueño. Posteriormente, cada tópico de la cartilla fue presentado de forma clara y objetiva, concediendo espacio para sanar dudas y relatar experiencias. El fornecimiento de cartillas contribuyó para la continuación del proceso educativo, siendo utilizado como medio de consulta de las orientaciones fuera del ambiente de trabajo de los talleres, transformando el partícipe en agente multiplicador de informaciones. Para los investigadores, el intercambio de experiencia con la población, proporcionó una proximidad a la atención primaria, importante en el ámbito del Sistema Único de Salud de Brasil.

Palabras-clave: Geriatria, Envejecimiento, Gerontología

Introdução

Ao longo das últimas décadas, o mundo passou por uma transformação demográfica, que antes era característica somente dos países desenvolvidos, com o aumento da proporção de idosos na população (UNITED NATIONS, 2013). Dentre os fatores envolvidos na gênese desta transformação, pode-se mencionar o aumento do nível da escolaridade, a urbanização, o avanço da medicina e das novas terapias medicamentosas, o surgimento das técnicas contraceptivas, que culminaram na redução da taxa de mortalidade e de fecundidade, e no aumento da expectativa de vida (LEBRÃO, 2009). Nesse cenário, tem-se o aumento da proporção de idosos na população (IBGE, 2016, MIRANDA et al., 2016).

Muitas são as alterações fisiológicas que ocorrem no idoso devido ao envelhecimento. Entre estas, pode-se citar as alterações no sono. É próprio do envelhecimento um sono mais fragmentado, sonolência excessiva ao longo do dia em função de noites mal dormidas, cochilos curtos e, conseqüentemente, uma redução no número total de horas de sono durante um período de 24 horas, o que justifica um número progressivo de queixas a esse respeito, com o avançar da idade (RAPOSO, 2015, MAGALHÃES et al., 2017).

Diante disso, vários medicamentos são utilizados para buscar uma melhora da qualidade do sono, sendo alguns classificados como "Medicamentos Potencialmente Inapropriados" (MPI) para o uso em idosos, para os quais os benefícios são suplantados pelos riscos de sua

utilização, aumentando a probabilidade de ocorrência de efeitos adversos (AGS, 2015, OLIVEIRA et al., 2016).

No idoso, os efeitos adversos dos MPI usados para tratamento de distúrbios do sono tendem a ser mais pronunciados, dentre eles destacam-se a sonolência diurna, a diminuição da atenção e da coordenação motora, a amnésia anterógrada e a confusão mental (ROCHA, 2014). Todos esses fatores podem aumentar o risco de quedas e fraturas ósseas e, com isso, comprometer a segurança e qualidade de vida dos idosos (ISMP, 2017).

Embora algumas modificações no padrão de sono sejam inerentes ao processo de envelhecimento, a implementação de uma terapia não farmacológica, visando a uma correta higiene do sono, poderá trazer a esse paciente uma melhora significativa na sua qualidade de vida. Sendo assim, o objetivo deste artigo é expor o relato de experiência de oficinas educativas realizadas durante o Projeto de Extensão: “Educação e medidas não farmacológicas que promovam uma boa qualidade do sono: uma necessidade emergente para os idosos”.

Métodos

O Projeto de Extensão foi realizado em cinco etapas, sendo elas: (1) elaboração do folheto sobre a higiene do

sono; (2) pactuação com a secretaria municipal de saúde do município de Divinópolis-MG (SEMUSA); (3) convite para participação do projeto às unidades de saúde; (4) divulgação das oficinas nas unidades de saúde; e (5) realização da oficina. O público alvo das oficinas foram os usuários das Estratégias de Saúde da Família (ESF) e Unidades Básicas de Saúde (UBS), com 60 anos ou mais de idade. O projeto foi executado por acadêmicos do curso de Medicina da Universidade Federal de São João del-Rei – Campus Centro Oeste, situada em Divinópolis-MG, selecionados através de avaliação do currículo Lattes e entrevista.

O objetivo das oficinas foi compartilhar com o público-alvo, através de folheto ilustrativo e orientações verbais, medidas não farmacológicas simples que possibilitem uma melhoria na qualidade do sono. Devido ao fato das ESF e UBS serem abertas à população em geral, as oficinas puderam contar com funcionários do local, bem como com usuários que não pertenciam ao público-alvo, mas que se interessavam pelo tema.

Na etapa 1, foi elaborado um folheto contendo informações sobre a higiene do sono, para ser entregue aos idosos, e servir como base para a realização das oficinas. O conteúdo do folheto foi baseado em uma revisão bibliográfica e avaliado por três especialistas na área (Figuras 1 e 2).¹

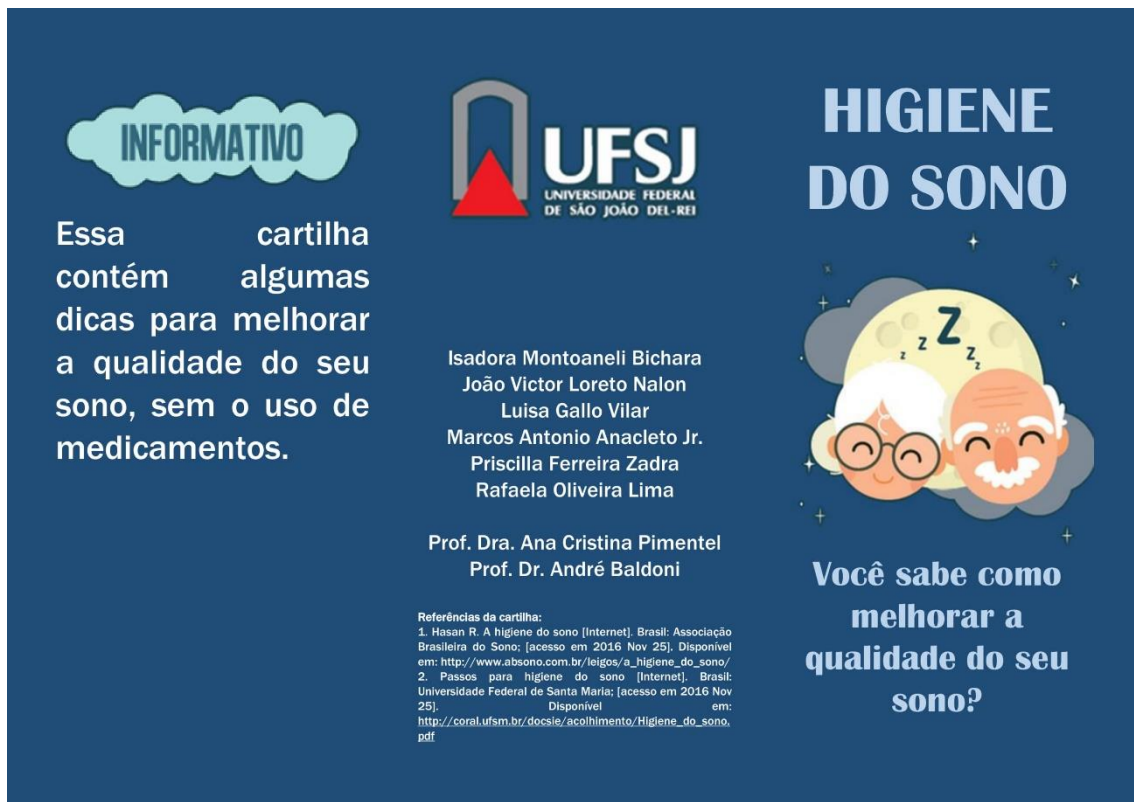


Figura 1: Frente do folheto sobre Higiene do Sono

pesquisadores; falta de espaço físico adequado para realização da oficina; perda de seguimento no agendamento dos encontros; e uma possível falta de interesse por parte dos gestores de cada unidade.

Quadro 1- Questionamentos sobre a qualidade do sono utilizados para nortear a condução da oficina.

Você faz uso de medicamentos sem prescrição médica?
Você tem o hábito de dormir durante a tarde?
Você toma sol antes das 10 horas da manhã ou após as 16 horas?
Você utiliza medicamentos para dormir?
Você considera o seu ambiente de sono confortável?
Você dorme e acorda todos os dias no mesmo horário?
Você tem o hábito de consumir álcool, café, chocolate, chá preto, refrigerante ou cigarro antes de dormir?
Você consome líquidos ou refeições pesadas antes de dormir?
Você pratica atividade física?
Você trabalha, come, assiste televisão ou fala ao telefone na cama?
Você realiza atividades relaxantes antes de dormir?
Você vai para a cama apenas quando está com sono?
Você utiliza o despertador para acordar?
Você costuma pensar em problemas ou organizar o dia seguinte antes de dormir?
Você considera que apresenta insônia?

Tabela 1. Número e porcentagem de usuários que responderam positivamente (SIM) às questões sobre hábitos de vida que interferem na qualidade do sono de idosos usuários da atenção primária à saúde de Divinópolis-MG (n=177), 2017.

Respostas aos questionamentos	SIM (%)
Faz uso de medicamentos sem prescrição médica	30 (16,9)
Dorme durante a tarde	45 (25,4)
Toma sol antes das 10 horas ou após as 16 horas	78 (44,0)
Utiliza medicamentos para dormir	69 (39,0%)
Considera o ambiente de sono confortável	140 (79,0)
Dorme e acorda todos os dias no mesmo horário	97 (54,8)
Consome álcool, café, chocolate, chá preto, refrigerante ou cigarro antes de dormir	42 (23,7)
Consome líquidos ou refeições pesadas antes de dormir	36 (20,3)
Pratica atividade física	108 (61,0)
Trabalha, come, assiste televisão ou fala ao telefone na cama	84 (47,4)
Realiza atividades relaxantes antes de dormir	39 (22,0)
Vai para a cama apenas quando está com sono	77 (43,5)
É acordado por despertador	42 (23,7)
Pensa em problemas ou organiza o dia seguinte antes de dormir	95 (53,6)
Considera que apresenta insônia	97 (54,8)

Por outro lado, nas unidades participantes, foi notada uma boa adesão por parte dos usuários que, além de comparecerem às oficinas, contribuíram ativamente com relatos de experiências e questionamentos acerca do tema, mesmo que 45% dos participantes não consideraram possuir insônia. Esse resultado satisfatório possivelmente se justifica pela divulgação efetiva por parte dos agentes comunitários de saúde (ACS), bem como dos demais funcionários da equipe (JESUS et al., 2014). Além disso, o tema pode ter despertado interesse por parte da população idosa, devido à má qualidade do sono ser um problema frequente nesta faixa etária (RAPOSO, 2015).

A prevalência dos distúrbios do sono aumentam com o avançar da idade e estima-se que ela atinja mais de 50% dos idosos. O isolamento social e a manifestação de morbidades físicas e mentais são riscos relacionados a esses distúrbios, interferindo, de forma significativa, na qualidade de vida desta população (RAPOSO, 2015). Diante desse fato, o valor encontrado, de 39% de idosos usuários de medicamentos para dormir, encontra embasamento tanto no que diz respeito à alta prevalência de insônia nesta faixa etária, quanto no hábito de alguns médicos utilizarem a terapia medicamentosa como primeira escolha de tratamento, frente às limitações do cuidado e do serviço de saúde (ALVARENGA et al., 2015).

As queixas mais frequentes relatadas pelos idosos com insônia incluem a dificuldade em sustentar o sono, os despertares mais precoces e a sensação de um sono pouco eficiente e reparador. Além disso, algumas alterações estão presentes na população idosa que não apresenta queixas de insônia, tais como o aumento dos despertares noturnos e a diminuição das horas de sono, o que sugere que esses eventos façam parte da fisiologia normal do sono nessa população (RAPOSO, 2015).

Por isso, os questionamentos realizados no início da oficina foram úteis para conhecer o perfil populacional dos usuários das unidades de saúde e, com isso, direcionar as informações das oficinas para respostas aos questionamentos mais frequentes, enfatizando a importância de não trabalhar, comer, assistir televisão ou falar ao telefone na cama; evitar pensar em problemas ou organizar o dia seguinte antes de dormir; e criar o hábito de realizar atividades relaxantes próximo ao horário de deitar (BERLIM et al., 2005, NISHINOUE et al., 2012, AASM, 2017).

O fornecimento do folheto como uma ferramenta de auxílio didático se mostra efetivo, pois eles funcionam como um material de consulta que pode ser utilizado sempre que o usuário julgar necessário. Por meio deste, a melhoria da qualidade do sono não fica restrita somente aos encontros onde ocorrem as oficinas, podendo ser estendida ao ambiente familiar e social (FRACOLLI; GRIPPO, 2008, OLIVEIRA et al., 2014, CRUZ et al., 2017).

O desenvolvimento desse projeto mostrou-se pertinente por trazer benefícios tanto para o estudante de graduação,

quanto para a população usuária do Sistema Único de Saúde (SUS). Para os futuros profissionais de saúde, a realização do projeto de extensão foi enriquecedora, pois a troca de experiências permitiu aos estudantes se aproximarem da realidade da Atenção Primária, e colocarem em prática os conhecimentos adquiridos durante a graduação. Para a população, a participação nas oficinas possibilitou o acesso a informações simples e de fácil execução, visando a melhora da qualidade do sono. Além disso, o impacto econômico da aplicação de medidas não farmacológicas para insônia está associado à redução no uso de MPI e à redução de custos associados a quedas e fraturas ósseas oriundas do uso destes medicamentos, o que permite a desoneração do sistema (FERREIRA; YOSHITOME, 2010; CASSONI, 2011; LEIRA PEREIRA et al., 2012; FRIESTINO; FREITAS, 2016).

Como fatores limitantes, pode-se citar a restrição do acesso às informações sobre as medidas não farmacológicas por grande parte do público-alvo, devido à não adesão da maioria das unidades de saúde do município ao projeto. Além disso, apesar das oficinas terem sido conduzidas de maneira verbal, o entendimento do folheto pode ter sido prejudicado, devido ao fato de uma parcela considerável da população ser analfabeta ou ter dificuldades visuais.

Conclusões

O objetivo do artigo foi expor o relato de experiência do Projeto de Extensão que, durante sua execução, integrou serviço-ensino-comunidade e mostrou-se de grande valor para a formação acadêmica aplicada às práticas em saúde, bem como para a população participante, visto que teve como resultado a promoção a saúde em uma faixa etária que demanda cuidados específicos, inerentes ao processo natural de envelhecimento. O folheto, permanecendo de posse do usuário, contribuiu para o aumento da autonomia do idoso e fez com que ele se tornasse um agente multiplicador de informação em seu meio social. A continuidade de ações em saúde com objetivos semelhantes aos propostos por este projeto de extensão é fundamental para a educação continuada, o autocuidado e a melhora da qualidade de vida dos usuários do Sistema Único de Saúde.

Agradecimentos

Aos idosos usuários das unidades de saúde pela solicitude e participação nas oficinas, etapa fundamental desse projeto, à Secretaria Municipal de Saúde de Divinópolis-MG (SEMUSA) e toda equipe de saúde das unidades participantes pela parceria e divulgação das atividades. À Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Comunitários (PROEX) da Universidade Federal de São João Del-Rei

(UFSJ) pela aprovação e reconhecimento do projeto e apoio financeiro.

Contribuição de cada autor

A.O.B. atuou como coordenador e orientador em todas as etapas do projeto e escrita do artigo científico; A.C.L.P. contribuiu com informações científicas e da prática médica da atenção primária, dada sua formação na área; M.A.A.J., I.M.B., L.G.V., J.V.L.N., P.F.Z. realizaram o planejamento e execução do projeto e efetuaram a redação do artigo; e T.B.E.S. realizou a pactuação Universidade-serviço de saúde.

Notas

1. O folheto pode ser consultado em <<https://ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/lafarc/Higiene%20do%20Sono%202017-05-18.pdf>>

Referências

- AGS - American Geriatrics Society. Updated Beers Criteria for Potentially Inappropriate Medication Use in Older Adults. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 63, n.11, p. 2227-2246, 2015.
- ALVARENGA, J. M.; DE LOYOLA FILHO, A. I.; GIACOMIN, K. C.; UCHOA, E.; FIRMO, J. O. A. Uso de benzodiazepínicos entre idosos: o alívio de “jogar água no fogo”, não pensar e dormir. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 18, n. 2, p. 249-258, 2015.
- AASM. American Academy Sleep of Medicine. Sleep Education – Healthy Sleep Habits. Disponível em: <<http://www.sleepeducation.org/essentials-in-sleep/healthy-sleep-habits>>. Acesso em: 17 jan. 2018.
- BERLIM, M. T. et al. **Diretrizes e algoritmo para manejo da insônia**. Porto Alegre: Artmed, 2005.
- CASSONI, T. C. J. **Uso de medicamentos potencialmente inapropriados por idosos do município de São Paulo – Estudo SABE – Saúde, Bem Estar e Envelhecimento**. Dissertação ao Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública para obtenção do título de Mestre em Ciências, Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, 2011.
- CRUZ, V. S. F.; LOPES, P. T. N.; OLIVEIRA, W. S.; SILVA, J. P. R.; OLIVEIRA, A. M. B. O uso de cartilhas educativas como forma de continuidade da educação em saúde. In: Fórum Nacional de Ensino em Fisioterapia, 27, e Congresso Brasileiro de Educação em Fisioterapia, 4. Anais... **Cadernos de Educação, Saúde e Fisioterapia**. v. 4, n. 8 (supl.), [resumos], 2017.
- FERREIRA, D.C.O.; YOSHITOME, A.Y. Prevalência e características das quedas de idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Enfermagem** v. 63, n. 6, p. 991-997, 2010.
- FRACOLLI, L.A.; GRIPPO, M.L.V.S. Avaliação de uma cartilha educativa de promoção ao cuidado da criança a partir da percepção da família sobre temas de saúde e cidadania. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 42, n. 3, p. 430-6, 2008.
- FRIESTINO, J; FREITAS, D. Oficinas sobre quedas e acidentes domésticos gerais em pessoas idosas no Programa UniversIDADE. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 7, n. 2, p. 75-81, 2016.
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação**. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>. Acesso em 02 jun. 2016.
- Instituto para Práticas Seguras no Uso de Medicamentos. Medicamentos potencialmente inadequados para idosos. **Boletim ISMP Brasil**, v.7, n. 3, p. 1-8, 2017.
- JESUS, A.S.; SANTOS, F.P.A.; RODRIGUES, V.P.; NERY, A.A.; MACHADO, J.C.; COUTO, T.A. Atuação do agente comunitário de saúde: conhecimento de usuários. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 22, n. 2, p.239-244, 2014.
- LEBRÃO, M. Epidemiologia do envelhecimento. **Boletim Instituto da Saúde**, n. 47, p. 23-36, 2009.
- LEIRA PEREIRA, L.; FREITAS, O.; QUEIROZ NETTO, M. Antidepressivos e Benzodiazepínicos: estudo sobre o uso racional entre usuários do SUS em Ribeirão Preto – SP. **Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada**, v. 33, n. 1, p.77-81, 2012.
- MAGALHÃES, A.C.R.M. et al. Avaliação da sonolência diurna e qualidade do sono em idosos e sua relação com a qualidade de vida. **Revista Educação em Saúde**, v. 5, n. 2, p. 94-104, 2017.
- MIRANDA, G.M.D.; MENDES, A.C.G.; DA SILVA, A.L.A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 3, p. 507-519, 2016.
- NISHINOUE, N; TAKANO, T; KAKU, A; ETO, R; KATO, N; ONO, Y; TANAKA, K. Effects of sleep hygiene education and behavioral therapy on sleep quality of white-collar workers: a randomized controlled trial. **Industrial Health**, v. 50, n. 2, p. 123-131, 2012.
- OLIVEIRA, M.G.; AMORIM, W.W.; OLIVEIRA, C.R.B.; COQUEIRO, H.L.; GUSMÃO, L.C.; PASSOS, L.C. Brazilian consensus of potentially inappropriate medication for elderly people. **Geriatrics, Gerontology and Aging**, v. 10, n. 4, p.168-181, 2016.
- OLIVEIRA, S.C.; LOPES, M.V.O.; FERNANDES, A.F.C. Construção e validação de cartilha educativa para alimentação saudável durante a gravidez. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**. v. 22, n. 4, p. 611-620, 2014.

RAPOSO, F.M.O. **As alterações do sono no idoso**. 2015. Tese (Mestrado Integrado em Medicina) – Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra, Portugal.

ROCHA, E. **O uso crônico de benzodiazepínicos na saúde do idoso**. Monografia, Curso de Especialização Estratégia Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2014.

UNITED NATIONS, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2015). **World Population Ageing 2015 (ST/ESA/SER.A/390)**. Disponível em: < http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2015_Report.pdf >. Acesso em: 10 jan. 2018.

Como citar este artigo:

BICHARA, I. M.; NALON, J. V. L.; ANACLETO JUNIOR, M. A.; VILAR, L. G.; ZADRA, P. F.; ENES, T. B.; PIMENTEL, A. C. DE L.; BALDONI, A. DE O. Pré-Vestibular Comunitário na UFPR: relato de uma ação extensionista. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 10, n. 1, p. 35-42, 2019. Disponível em: < <https://periodicos.uffs.edu.br/index.php/RBEU/article/view/8214/pdf> >