



**A EDUCAÇÃO EM SAÚDE COMO ESTRATÉGIA PARA AMPLIAR A
APRENDIZAGEM DO AUTOCUIDADO****THE HEALTH EDUCATION AS A STRATEGY TO EXPAND SELF-CARE
LEARNING**COSTA, Rayane Perestrelo da¹**RESUMO**

As ações educativas favorecem a ampliação do acesso aos conhecimentos. As organizações em saúde, os projetos de extensão, os estudos sobre doenças e as formas de evitá-las são meios estratégicos para fornecer instruções entre a sociedade. Quando a abordagem relata sobre fatores relacionados a saúde, é notório que os hábitos são modificados após a introdução de meios que favorecem a conscientização da população. Ainda na perspectiva da mudança nos costumes, o presente artigo foi realizado por meio do método de revisão bibliográfica a partir de artigos, textos e legislações referentes a tal prática com o objetivo de relacionar a aprendizagem para obter como produto, a promoção nesse aspecto. Além disso, houve a relação da introdução de recursos lúdicos como uma alternativa de favorecer a educação em saúde e conseqüentemente, a inclusão. A partir dessa análise, pode-se inferir que a educação é uma estratégia de promoção de saúde, a qual favorece pessoas e conseqüentemente, resulta em melhorias no autocuidado.

Palavras-chaves: Autocuidado. Educação em Saúde. Promoção de saúde.
Recursos lúdicos.

ABSTRACT

Health education can to provide the access to knowledge. Health actions, projects and studies about prevention of diseases are strategies to provide instructions to the society. When the instruction talks about health, it's possible that habits are modified after the introduction of means that favor the awareness of the population. Still considering the chance in customs, this study used the bibliographic review method from articles, texts and legislation with the objective of relating learning to promotion in this aspect. There was a relationship between the integration of resources as an alternative to favor health education and, consequently, inclusion. Soon, the education is a strategy of health promotion and consequently results in improvements in self-care.

¹Bacharel em Odontologia pela Universidade Estácio de Sá (UNESA). Email: rayperestrelo@gmail.com

Keywords: Self care. Health education. Health promotion. Ludic resources.

1. INTRODUÇÃO

A educação em saúde é de grande importância na sociedade. As ações que objetivam ensinar conceitos sobre autocuidado favorecem a ampliação dos conhecimentos da população, de forma a colaborar com a promoção de saúde.

As ações de extensão no meio educacional são estratégias de levar a informação a todos, de forma universal. Com isso, a prevenção e controle de doenças torna-se um produto obtido por meio das informações fornecidas.

Embora exista a estratégia de utilizar o estudo para obter melhorias por meio da reprodução do ensino aprendido como tentativa de diminuir os agravos em saúde e assim, favorecer o acesso, as razões socioeconômicas e níveis de escolaridade são limitantes ainda entre a população.

Como conseguir assegurar o conhecimento em saúde se ainda existem meios que impedem o asseguramento das informações às pessoas?

Dessa maneira, destaca-se a importância de projetos que levem a informação dos fatores que podem contribuir para a ampliação do acesso aos conhecimentos em saúde na população. Sendo assim, o presente estudo foi realizado por meio de revisão bibliográfica com consulta em artigos, livros, periódicos, na legislação e possui por objetivo demonstrar o papel da educação como ferramenta de conscientizar a sociedade e também a utilização de recursos lúdicos para a promoção de seu autocuidado e na prevenção de doenças.

2 DESENVOLVIMENTO

A Declaração Universal dos Direitos Humanos de 1948 assegura a liberdade, alimentação, educação, saúde dentre outros tópicos, como direito da população.

Em 1946, a Organização Mundial da Saúde (OMS) introduziu o conceito de saúde como “um estado de completo bem estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade.” Baseado nessa definição, pode-se afirmar que o indivíduo para ser considerado saudável, precisa estar em equilíbrio com tais fatores que não são remetentes somente a estar doente.

A carta de Ottawa (1986) define promoção de saúde como “processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da qualidade de vida e saúde”, dessa maneira, há a necessidade da população aprender e conscientizarem-se para que haja um estilo de vida que garanta a saúde.

Paulo Freire (2005) relata que “ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para sua própria produção ou a sua construção”. Quando a educação é associada à saúde, é notório que o processo de ensinagem faz com que o indivíduo consiga reproduzir o que lhe fora transmitido.

Por meio da educação em saúde, pode-se obter a prevenção, o que faz o indivíduo repensar suas condutas, favorecendo assim, a qualidade de vida. (BESERRA et al., 2008)

Segundo a Organização Mundial de Saúde (1946), a educação em saúde é o conjunto de ações e experiências de aprendizado com o objetivo de levarem a informação sobre fatores determinantes e comportamentos de saúde. Para GUETERRES et al. (2017) é uma forma de ampliar a informação e a prática no comportamento saudável das pessoas.

Ainda na perspectiva do processo de ensino, cabe ressaltar outra variável. Isso porque ainda existem limitantes que impossibilitam o processo de aprendizado. Um desses determinantes está relacionado aos fatores socioeconômicos onde nas famílias os pais com maiores níveis de instruções, seus filhos tendem a ter maior vantagem educacional. (CAVALCANTE et al., 2020)

Ainda na vertente sobre a relação do grau de escolaridade como barreira para o asseguramento da educação em saúde, um estudo descritivo e analítico realizado em Porto com 556 responsáveis com o objetivo de analisar a higiene oral de seus filhos, obteve como resultado que os pais que possuem maiores

graus de escolaridade influenciaram mais as crianças quanto a escovação dos seus dentes. (RIBEIRO, 2012)

2.1. OS PROJETOS DE EXTENSÃO COMO ESTRATÉGIA DE AMPLIAR A APRENDIZAGEM

O Plano Nacional da Educação – PNE (2000/2001) assegura que no mínimo 10% dos créditos exigidos para a graduação devem ser compostos por programas e projetos de extensão.

Os programas extensionistas são estratégias para a contribuição das Universidades com a sociedade, os quais geram benefícios para os estudantes e a comunidade. As ações permitem a prática dos conteúdos abordados em sala de aula e a população usufrui do aprendizado, essa relação promove mudança social. (RODRIGUES et al., 2013).

A extensão é parte fundamental na graduação e resulta em benefícios na formação acadêmica, pois além da oportunidade de aprimorar os conhecimentos na prática profissional, reproduz a ampliação do estudo das implicações sociais a qual passa a entender o contexto de determinada população, o desenvolvimento da postura por meio da sensibilidade e o compromisso social e assim, promove a troca em relação a transmissão de conhecimento, o que resulta em troca de saberes. (SANTOS et al., 2016)

As ações com intuito educativo geram importantes resultados e contribuições para o autoconhecimento. Uma ação de extensão sobre doença cardiovascular destinada a estudantes de uma Escola Municipal em um bairro carente na Bahia, obteve como resultado a ampliação da promoção em saúde, de modo que os alunos que foram classificados como pertencentes ao grupo de risco demonstraram interesse nos conhecimentos fornecidos para a melhora na qualidade de vida. (CORREIA et al., 2021).

Um dos resultados das ações extensionistas é poder formar profissionais qualificados para atender as exigências em todos os níveis de saúde. Como por exemplo, pode-se citar um projeto realizado em uma Unidade de Saúde da

Família onde os acadêmicos foram beneficiados de forma a interagir com a realidade do contexto social na comunidade. (BRITO et al., 2008)

Como resultado também, uma proposta de educação para pacientes portadores de hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus obteve a qualificação e conscientização entre o público-alvo onde há a prevenção de complicações, além de melhora na qualidade de vida. Assim, eleva os indicadores de autocuidado. (MAGRI et al., 2020)

2.2. O USO DE RECURSOS LÚDICOS COMO OS JOGOS, ENCENAÇÃO, VÍDEOS, RODAS DE CONVERSA E DESENHOS NA EDUCAÇÃO EM SAÚDE

A atividade lúdica é um método que favorece o ensino-aprendizagem, uma vez que reproduz a interrelação entre intencionalidade e reciprocidade, onde o aprendizado pode ser obtido por meio de discussões entre os participantes e as ações levam ao campo da realidade. (COSCRATO et al., 2010)

As estratégias de ensino podem ser aperfeiçoadas por recursos, como por exemplo os jogos que transmitem a motivação entre o expectador, o qual favorece a assimilação do conteúdo. (HAYDT, 2006)

Os jogos são estratégias de recursos que potencializam a temática da abordagem em saúde. Esta ferramenta propõe a motivação, criatividade e cognição, o que favorece o aprendizado. (ANTUNES et al., 2010)

A dramatização também é um recurso que facilita a cognição no ensino. (HAYDT, 2006)

Para Paulo Freire (2005), roda de conversa insere-se no contexto de “Círculos de cultura”, onde há uma relação entre experiências e conhecimentos. O indivíduo passa a ser crítico e possui como direito a expressão de suas ideias e debates.

Os vídeos, também, são mecanismos de ampliar os conhecimentos em saúde. Além disso, favorecem a inclusão, como por exemplo, para a comunidade surda.

Já os recursos de imagens como desenhos e pinturas também são métodos educativos importantes na promoção de saúde. (SILVA et al., 2017)

Foram analisados 12 artigos que utilizaram recursos alternativos para o ensino de saúde e autoconhecimento, os resultados obtidos foram: uso de jogos (33%), teatro, encenação e/ou contação de histórias (25%), roda de conversas (17%), vídeos (17%) e desenhos e pinturas (8%).

Com relação a variável “jogos” foram encontrados 4 artigos de sua inserção na educação em saúde. Um deles relatou a introdução destes como parte da Metodologia de Mediação Dialética em 3 escolas onde as análises qualitativas e quantitativas demonstraram a eficácia no processo de ensino-aprendizagem. (ANTUNES et al., 2020) Outra pesquisa realizada por uma revisão integrativa sobre a conscientização sobre o mosquito *Ae. Aegypti* e arboviroses observou-se que os jogos didáticos favorecem a busca de soluções, além do planejamento e a tomada de decisões. (PIMENTEL et al., 2021)

Ainda na utilização de jogos, uma estratégia educativa em um Hospital Universitário de Minas Gerais utilizou este mecanismo para pessoas com diabetes mellitus na perspectiva de fornecer prevenção, promoção e controle da doença, o que favorece o entendimento dos participantes e profissionais. (TORRES et al., 2003)

No contexto da Estratégia de Saúde da Família, houve uma experiência de um jogo por meio do “bingão da saúde” o que estimula a participação popular e a troca de vivência entre as equipes e os usuários. (MAXTA et al., 2010)

O teatro, encenação e contação de histórias também trazem a mudança na perspectiva em saúde. Estudantes do curso de enfermagem realizaram por meio de fantoches a abordagem de higiene corporal para crianças as quais realizaram questionamentos aos professores, o que aumentou o aprendizado. (MACEDO et al., 2022) Em relação aos aspectos nutricionais, o uso de fantoches também mostrou-se eficaz na aprendizagem de crianças na faixa etária de 8-9 anos por meio de uma pesquisa-ação com abordagem qualitativa realizada por estudantes de graduação em nutrição, onde o teatro conseguiu manter a atenção do público-alvo e permitiu o estímulo à participação destes. (LUCHETTI et al.,

2011) Já para os idosos, as artes cênicas também demonstram-se eficientes. Uma pesquisa-ação das práticas de enfermagem realizou a utilização de tal recurso em encontros semanais com a população idosa o qual aproximou o teatro aos idosos de uma comunidade de periferia a qual permitiu o acesso a informação, além de elevar a auto-estima entre esta população. (CAMPOS et al., 2012)

Os vídeos apresentam-se como mecanismo educativo. Foi criado um projeto de canal de vídeos denominado “FalaMais-UFRJ”, onde os alunos dos projetos de extensão utilizam a mídia para promover ações de levarem o conhecimento e solucionarem dúvidas sobre saúde bucal, audição e fala para jovens de escolas municipais. (RAMOS et al., 2015)

Um levantamento de 3367 artigos demonstrou que o recurso predominante para a educação em saúde de surdos foi por meio do vídeo. Assim, essa tecnologia demonstra-se eficaz na educação em saúde. (GALINDO NETO et al., 2019)

As rodas de conversas representaram 17% dos recursos utilizados nesse levantamento, onde uma Instituição de Ensino Superior realizou encontros com eixos norteadores os envelhecimento e o autocuidado durante 8 meses. Após esses encontros, as idosas adquiriram informações e melhoraram seus autocuidados. (OLIVEIRA et al., 2016)

Uma pesquisa descritiva exploratória em enfermagem com a população ribeirinha concluiu que a importância da roda de conversa foi obtida de forma facilitada o que possibilitou a conversação como um método importante para o esclarecimento das pessoas. (DIAS et al., 2018)

Com relação aos desenhos e pinturas, um grupo de estudantes de Medicina do PET/Saúde utilizou de tais recursos com crianças que eram resistentes à leituras e puderam trabalhar temas como a higienização. O público infantil demonstrou grande participação, comunicação e interesse nas atividades. (ARAUJO et al., 2016)

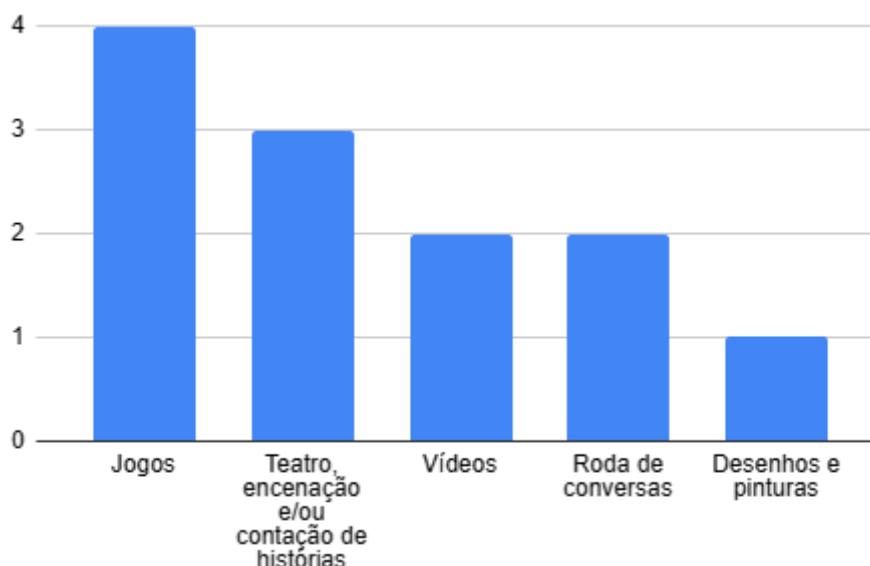


Tabela de recursos lúdicos utilizados na educação em saúde

Diante dos resultados descritos na tabela dos recursos mais utilizados e suas contribuições nas pesquisas, os estudos apontaram que há um produto favorável na promoção de saúde por meio de recursos lúdicos, possibilitando um modo mais eficaz na relação de ensino-aprendizagem.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os resultados encontrados nos artigos pesquisados, o acesso à informação sobre saúde pode ser ampliado por meio da aprendizagem. Porém, ainda existem impedimentos sociais para garantir a ampliação das pessoas na prevenção, promoção e controle de doenças.

Dessa forma, é evidente que os Projetos de Extensão em Universidades, organizações de ações, dentre outros meios educativos devem ser assegurados pelas Instituições de educação. É necessário que o acesso seja de forma universal para atingir a todos sem possuir fatores limitantes, como por exemplo,

razões socioeconômicas. Além disso, os recursos lúdicos favorecem a introdução de mudanças dos hábitos das pessoas, o que gera conscientização em saúde.

Assim, o produto dessa equação será obter a estratégia na ampliação do autocuidado entre a sociedade, a fim de melhorar a qualidade de vida da população.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUNES, A. M.; SABÓIA-MORAIS, S.M.T. O Jogo educação e saúde: Uma proposta de mediação pedagógica no ensino de ciências. *Experiências em Ensino de Ciências*, v. 5, n. 2, p. 55-70, 2010.

ARAÚJO, R.A.S.; SILVA, F.A.; FARO, A.; & SOBRAL, A.L.O. (2016) O uso de atividades lúdicas no processo de humanização em ambiente hospitalar pediátrico: intervenção Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET/ Saúde REDES- Urgência e Emergência). *Revista da SBPH*, 19(2), 98-106.

BESERRA, E.P.; TORRES, C.A.; PINHEIRO, P.N.C., ALVES, M.D.S., BARROSO, M.G.T. Pedagogia freireana como método de prevenção de doenças. *Ciênc saúde colet*, 2011; 16(supl. 1): 1563-70.

BRASIL- Ministério da Educação. Plano Nacional da Extensão Universitária. Brasília: Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras e SESu/MEC, Edição Atualizada, 2000/2001.

BRITO, L.L.; AZEVEDO, L.N.; URSULINO, A.I.M.; AGUIAR, A.L.; COSTA, C.L.; CAVALCANTI, C.O.; AGUIAR, A.L.; SILVA, J.L.M.; CALDAS, L.F.; HIRSCH-MONTEIRO, C. Extensão comunitária e formação do profissional de saúde. **Anais do X Encontro de Extensão da UFPB**. 2008.

CAVALCANTE, M.; LÚCIO, I.; VIEIRA, A.; BITTENCOURT, I.; VIEIRA, D.; CALDAS, M.; DAVINO, C. (2020). Estimulação cognitiva e aprendizagem infantil: revisão de literatura. *Brazilian journal of Development*, 6(6), 41981-41990.

CAMPOS, C.N.A.; SANTOS, L.C.; MOURA, M.R. AQUINO, J.M.; MONTEIRO, E.M.L.M. Reinventando Práticas de Enfermagem na Educação em Saúde: Teatro Com Idosos. *Esc Anna Nery Rev Enferm* 2012; 16(3): 588-596.

Carta de Ottawa: promoção da saúde nos países industrializados. In: Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, 1986. <http://www.opas.org.br/promocao/uploadArq/Ottawa.pdf>

CORREIA, A.P.; BORGES, F.J.S.; LIMA, K.O.; MOREIRA, K. Ação Extensionista de promoção da saúde e prevenção de doenças cardiovasculares para alunos de uma escola da Bahia. *Extensio: Revista Eletrônica de Extensão* n 18(39), p. 218-227, 2021.

COSCRATO, G.; PINA, J.C.; MELLO, D.F. Utilização de atividades lúdicas na educação em saúde: uma revisão integrativa da literatura. *Acta paul. Enferm., São Paulo*, v. 23, n.2, p. 257-263, Abr. 2010. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.phpscript=sci_arttex%pid=S0103210020010000200017&lng=en&nrm=iso. Acesso em 20 mai 2023.

DIAS ESM, Rodrigues ILA, Miranda HR, Côrrea JA. Roda de conversa como estratégia de educação em saúde para a enfermagem. *Rev Fund Care Online*. 2018 abr/jun; 10(2): 379-384. Doi: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2018.v10i2.379-384>

FREIRE P. *Pedagogia do Oprimido*. 42ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 2005.

GALINDO NETO, Nelson Miguel et al. Tecnologias para educação em saúde de surdos: revisão integrativa. *Texto & Contexto- Enfermagem*, v. 28, p. E20180221, 2019. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttex&pid=S0104-07072019000100510&lng=en. Acesso em 21 mai. 2023.

GUETERRES, É. C. et al. Educação em saúde no contexto escolar: estudo de revisão integrativa. *Enfermería Global*, v. 16, n. 2, p. 464-499, 2017.

HAYDT, Regina Célia Cazaux. **Curso de Didática Geral**. 8ª edição. São Paulo: Ática, 2006.

LUCHETTI, A.; MOREALE, V.; PARRO, M.C.; Educação em saúde: uma experiência com teatro de fantoches no ensino nutricional de escolares. **CuidArte Enfermagem**, São Paulo, v.5, n.2, p. 97-103, 2011.

MACEDO ENO, et al. O uso de teatro como estratégia de promoção da saúde. *Revista Extensão*, 2022; 21(1): 96-103.

MAGRI, S. et al. Programa de educação em saúde melhora indicadores de autocuidado em diabetes e hipertensão. *Reciis- Rev Eletron Comun Inf Inov Saúde*, v.14, n.2, p. 386-400, 2020.

MAXTA, B.S.B.; ALMEIDA, A.B.; SILVEIRA, L.B.; SILVEIRA, L.B.; SOLEMAN, C.; OGATA, M.N. Educação popular em saúde a partir de um jogo: gestão e

cuidado em uma unidade de saúde da família. Trabalho, Educação & Saúde, v.8., n.1., p. 155-166, 2010.

MOTISUKI DIAS, E.S.; RODRIGUES, I.L. A.; MIRANDA, H.R.; CORRÊA, J.A. Roda de conversa como estratégia de educação em saúde para a enfermagem/ Conversatio wheel as education strategy in health for nursing. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, [S. l.], v. 10, n. 2, p. 379-384, 2018. DOI: 10.9789/2175-5361. 2018.v10i2.379-384. Disponível em: <http://seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/6053>. Acesso em: 21 mai. 2023.

OLIVEIRA, F. A. et al. Atividades de educação em saúde realizadas com grupo de idosas para promoção do autocuidado em saúde. Extensio: R. Eletr. de Extensão, Florianópolis, v. 15, n. 28, p. 137-150, 2018.

OMS ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Carta da Organização Mundial de Saúde, 1946**. Disponível em: <http://www.onuportugal.pt/oms.doc>.

PIMENTEL, A. G. et al. Concepções de Educação em Saúde nos jogos didáticos sobre *Aedes Aegypti* no Brasil: uma revisão integrativa. **Investigações em Ensino de Ciências**, v. 26, n.1, p. 285-304, 2021.

RAMOS MB, Maia L, Alves BC, Leone JS, Fentappie BB, Garcia AA. Promoção de saúde: Criação de vídeo para educação em saúde. Vinculado ao Projeto de Extensão UFRJ. Interagir: Pensando a Extensão. 2016; 39-52.

RIBEIRO AG, COTTA R.M.M.; RIBEIRO, S.M.R. A promoção da saúde e a prevenção integrada dos fatores de risco para doenças cardiovasculares. Cienc Saude Colet. 2012;17(1):7-17.

RODRIGUES, A.L.L.; DO AMARAL COSTA; C.L. N.; PRATA, M.S.; BATALHA, T.B.S.; NETO, I.D.F.P. Contribuições da extensão universitária na sociedade. Cadernos de Graduação- Ciências Humanas e Sociais- UNIT, v.1., n. 16, p. 141-148, 2013.

SANTOS, J.H.S.; ROCHA, B.F.; & PASSAGLIO, K.T.(2016). Extensão Universitária e formação no Ensino Superior. Revista Brasileira de Extensão Universitária, 7(1), 23-28.

SILVA, Clarissa Bohrer et al. Atividades de Educação em Saúde Junto ao Ensino Infantil: relato de experiência. **Revista de Enfermagem UFPE online**, v. 11, n. 12, p. 5455, 2017.

SOARES SM, Silva LM, Silva P. O teatro em foco: estratégia lúdica para o trabalho educativo na saúde da família. Esc. Anna Nery. 2011;15(4).

TORRES, H.C.; HORTALE V.A.; SCHALL V. A experiência de jogos em grupos operativos na educação em saúde para diabéticos. *Cad Saude Publica* 2003; 19(4): 1039-1047.