



10º Encontro de Ensino Pesquisa e Extensão

Patrocínio, MG, outubro de 2023

EDUCAÇÃO EM SAÚDE CORPORAL NAS ESCOLAS PÚBLICAS: PROMOVENDO O CONHECIMENTO E O AUTOCUIDADO

Maurício Papa de Arruda
Julia Cristina Vieira Queiroz
Mateus Caetano Silva
Ana Clara Santos Souza
Ana Lídia Santos Souza
Giovana Oliveira Martins
Juliana dos Reis Lourenço
IFTM *campus* Patrocínio
Modalidade: Extensão
Formato: Artigo Completo

Resumo:

A falta de atenção à saúde tem um impacto direto na qualidade de vida das pessoas. Para ilustrar essa questão, podemos mencionar a situação das escolas públicas, onde o tema é abordado de forma superficial, sem uma exploração adequada do conteúdo, concentrando-se apenas nos aspectos relacionados à anatomia e à fisiologia do corpo humano. Isso resulta na incapacidade dos estudantes de reconhecerem e se conscientizarem sobre as doenças que podem afetá-los. Consequentemente, crianças e adolescentes perdem a oportunidade de adquirir conhecimentos sobre os cuidados com o corpo, o que pode impactar em seus comportamentos quando se tornarem adultos. Essa situação contribui para o aumento da ocorrência de doenças, portanto, é de suma importância que os jovens se tornem informados e engajados nesse assunto. O trabalho teve como objetivo disseminar o conhecimento no que concerne à promoção da saúde por meio de palestras lúdicas para alunos de escolas públicas estaduais do município de Patrocínio, MG. Para isso, foram utilizadas imagens, vídeos, testes, quizzes e gráficos ilustrativos com o intuito de capacitar o público-alvo nos cuidados com a própria saúde. Os resultados demonstraram que uma parcela significativa dos discentes apresentou desconhecimento sobre os assuntos relacionados a saúde corporal, o que reforça a necessidade da disseminação da temática nas escolas públicas. As informações abordadas neste estudo mostraram-se relevantes ao público envolvido, uma vez que, dos 52 estudantes atendidos, 96% declararam ter aprendido algum cuidado novo e 94% declaram a intenção de alterar hábitos ou buscar auxílio.

Palavras-chave: Cuidados corporais; Doenças; Saúde.

Introdução

O ensino sobre saúde tem sido um desafio para a educação, no que se refere à possibilidade de garantir uma aprendizagem efetiva e transformadora de atitudes e hábitos de vida. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a saúde pode ser definida como o estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença. De fato, esse conceito pode ser considerado inatingível e utópico, mas sem dúvida pode-se reduzir essa distância por meio de um ensino direcionado e significativo.

Comportamentos e conhecimentos relacionados à saúde desenvolvidos durante a adolescência tornam-se arraigados e podem ser preservados ao longo da vida adulta (Driessnack *et al.*, 2014). Portanto, a promoção de comportamentos saudáveis durante essa fase pode resultar em benefícios posteriores (Jones; Bouffard; Weissboud, 2013). A disseminação da temática da saúde corporal nas escolas mostra-se de extrema relevância, uma vez que, ao aprofundar o conhecimento significativo dos jovens e fornecer informações básicas, estimula a adoção de atitudes que podem se tornar hábitos benéficos para o bem-estar dos estudantes no futuro.

Objetivos

O presente estudo teve como objetivo ampliar o conhecimento dos discentes das escolas públicas do município de Patrocínio-MG, acerca da saúde corporal, promovendo o conhecimento e o autocuidado.

Metodologia

Inicialmente, foram definidas as doenças a serem abordadas nas apresentações, relacionadas a seguir: no sistema digestivo – gastrite, refluxo, úlcera e verminoses; no sistema circulatório – infarto; no sistema nervoso – distúrbios alimentares (bulimia, anorexia), depressão, transtorno de ansiedade e miopia; de tumores – câncer de pele e pulmão; no sistema reprodutor – infecções sexualmente transmissíveis “ISTs” (sífilis, AIDS e HPV).

Foi realizado o levantamento bibliográfico sobre os sintomas, causas, incidência, tratamento e profilaxia de cada patologia, por meio da consulta a sites médicos (conselhos, federações) e artigos científicos e, posteriormente, foram preparadas as apresentações por meio de slides no aplicativo PowerPoint (Microsoft).

Durante o preparo das apresentações, de modo que o assunto fosse abordado de forma interativa com o objetivo de garantir uma maior compreensão, engajamento e

sensibilização do público, foram incluídas nas apresentações diversas práticas lúdicas, tais como: vídeos (e.g. comparação entre pulmão de fumante e não fumante, anorexia), imagens (e.g. manchas de pele malignas e IST's nos genitais), amostras reais de vermes, quizzes sobre alimentação saudável, testes (e.g. transtorno de ansiedade, miopia e frequência cardíaca), prática (e.g. uso correto do preservativo masculino e feminino) e recomendações de filmes.

Foi elaborada uma "Ficha de Acompanhamento" contendo perguntas e testes relacionados a algumas das doenças que seriam abordadas no minicurso, visando avaliar o conhecimento prévio dos discentes sobre o assunto abordado e também, de forma superficial (sem comparações com um diagnóstico realizado por um profissional de saúde), verificar a saúde do público-alvo em relação a algumas doenças. Nesta ficha foram adicionadas cinco atividade lúdicas sob forma de teste, que são:

1-) Quiz alimentar (Figura 1), onde foram apresentados um conjunto de 8 imagens/alimentos;



Figura 1. Conjunto de imagens de alimentos que foram avaliados no teste do Quiz Alimentar, no qual os discentes deveriam assinalar quais alimentos/produtos favorecem o aparecimento dos sintomas de refluxo-gastrite-úlcera.

2-) Câncer de pele (Figura 2), onde foram exibidas imagens de manchas malignas e benignas;

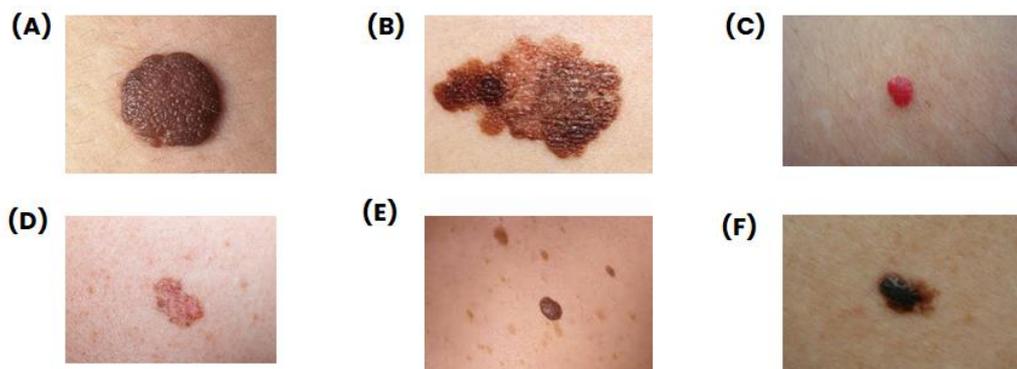


Figura 2. Conjunto de imagens que foram avaliadas no teste sobre câncer de pele, no qual os discentes deveriam assinalar quais manchas são aparentemente malignas.

3-) Teste de frequência cardíaca, onde os alunos posicionaram os dedos indicadores e médio firmemente na lateral do pescoço ou no punho e a pulsação foi contada durante o tempo de 1 minuto;

4-) Teste de transtorno de ansiedade, onde foi utilizada uma versão adaptada do DASS-21 (Figura 3), amplamente utilizado para identificar níveis de ansiedade e que possui autorização para a execução sem fins lucrativos.

	A-) De maneira alguma	B-) Um pouco	C-) Uma boa parte do tempo	D-) Na maioria do tempo	Pontuação
1-) Senti minha boca seca					
2-) Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex: respiração ofegante, falta de ar sem ter feito nenhum esforço físico, etc)					
3-) Senti tremores em alguma parte do corpo					
4-) Preocupe-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecer ridículo(a)					
5-) Senti que ia entrar em pânico					
6-) Sabia que meu coração estava acelerado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico					
7-) Senti medo sem motivo					
Pontuação total	-	-	-	-	

Figura 3. Conjunto de perguntas para avaliar o nível de ansiedade dos discentes, sendo que as respostas A, B, C, D valem 0, 2, 4 e 6 pontos, respectivamente. Pontuação total acima de 14 pontos sugerem níveis possivelmente altos de ansiedade.

5-) Teste de miopia em que foi utilizado um modelo proposto por neurocientistas do Instituto de Tecnologia de Massachusetts (EUA), que consiste em apresentar uma imagem a uma determinada distância, na qual é possível visualizar a atriz Marilyn Monroe ou o físico Albert Einstein, conforme a presença ou ausência de miopia, respectivamente (Figura 4). Para este teste, os discentes que possuem diagnóstico da patologia e fazem o uso de óculos, foram aconselhados a retirar o acessório. Após a aplicação de todos os testes, foram fornecidas aos alunos as respostas corretas.

Após a preparação do material, realizou visita in loco em três escolas estaduais e duas municipais estaduais do município de Patrocínio-MG entre o período de outubro a dezembro de 2022. A apresentação em cada escola teve duração aproximada de 1 hora e quarenta minutos, realizada em um único dia no período vespertino. Ao final da apresentação de algumas patologias (aquelas incluídas na ficha de acompanhamento), os discentes participantes foram convidados a responder uma questão da ficha de acompanhamento. Encerrada as apresentações, foram distribuídas aos participantes uma ficha de avaliação com a finalidade de apreciação do aproveitamento dos participantes.

Referencial Teórico

A promoção da saúde na escola é reconhecida por organismos internacionais, em especial pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pela Organização das Nações Unidas para a Educação (UNESCO), como de especial relevância (Carvalho, 2015), uma vez que engloba uma fase na vida do estudante propícia à aquisição de conhecimentos e comportamentos duradouros, com impactos na qualidade de vida futura (Malta *et al.* 2011).

Diferentes estudos no Brasil foram conduzidos sobre a promoção da saúde nas escolas. Casemiro, Fonseca e Seco (2014), ao revisarem pesquisas relacionadas à "Saúde Escolar" realizadas no período de 1995 a 2012, constataram que tais estudos envolvem estudantes, professores, gestores da educação, profissionais de saúde, familiares e, em alguns casos, a combinação destes em diferentes composições de amostras.

Ainda sobre esse levantamento, constatou-se que os artigos sobre alimentação e nutrição, atividade física e doenças cardiovasculares foram os mais prevalentes. Os demais artigos, em menor número, abrangeram trabalhos nas áreas de saúde bucal, doenças parasitárias, transmissíveis e respiratórias, oftalmologia, prevenção e tratamento do uso de álcool, drogas e tabaco, e saúde sexual e reprodutiva.

Resultados

O minicurso foi realizado apenas em escolas estaduais, atendendo a um público-alvo total de 52 alunos. No que diz respeito, à ficha de acompanhamento, verificou-se que desde público total, 50 alunos (96%) responderam à mesma.

Em relação ao um quiz sobre hábitos alimentares, antes da exposição do conteúdo, verificou-se que apenas 14% reconheceram plenamente todos os alimentos apresentados que favorecem o aparecimento de gastrite, refluxo e úlcera. Considerando individualmente cada alimento apresentado, houve um acerto de 98% na opção cerveja e refrigerante, 73% na opção pizza, 61% na opção chocolate, 57% na opção café e 33% na opção leite.

Em relação às imagens relativas a manchas na pele, verificou-se que apenas 16% dos participantes identificaram corretamente todas as manchas que, possivelmente são tumores malignos.

Assim, pode-se concluir que uma grande parte dos alunos apresenta desconhecimento sobre os assuntos relacionados a saúde corporal, ressaltando a importância da disseminação da temática a um número maior de discentes.

Em relação a prática da frequência cardíaca "FC", foi verificado que 76% dos discentes apresentaram uma FC normal (i.e. 60 a 100 batimentos por minuto - bpm), enquanto 12% apresentaram uma FC abaixo de 60 bpm, sugestiva de uma possível bradicardia, necessitando, contudo, de acompanhamento médico para diagnóstico médico preciso, e 12% dos ouvintes registraram taquicardia (i.e. acima de 100 bpm). Essas variações podem ter sido ocasionadas por diversos fatores, como por exemplo, a contagem incorreta dos batimentos por partes dos discentes, estado de sonolência, consumo de cafeína, tabagismo, estresse emocional (nervosismo, ansiedade, susto, medo), consumo de refrigerantes de cola, exercício físico recente, abuso de álcool ou pressão arterial elevada (hipertensão).

Os resultados do teste de transtorno de ansiedade demonstraram que cerca de 48% dos discentes das escolas apresentaram indícios de grau elevado de ansiedade. Esses dados tornam-se preocupantes, uma vez a prevalência de ansiedade obtida no presente trabalho é mais do que o dobro do observado por Grolli, Wagner e Dalbosco (2017), os quais identificaram uma prevalência de 20% de sintomas moderados e graves de ansiedade em adolescentes do Ensino Médio. As discrepâncias nos resultados podem ser atribuídas às diferenças nos testes aplicados em cada estudo, mas também ao aumento da ansiedade entre os estudantes durante a pandemia (Maia; Dias, 2020).

Em relação ao teste de miopia, verificou-se, antes da aplicação do teste, que 32% dos discentes possuíam diagnóstico da patologia e faziam o uso de óculos, contudo, 26% dos participantes enxergaram a imagem da atriz Marilyn Monroe, que é sugestivo para o diagnóstico de miopia. Ressalta-se que dentro destes prováveis míopes detectados pelo teste, 8% não usavam óculos. O fato de alguns discentes, que possuem o diagnóstico da miopia, não terem visualizado a atriz na imagem pode se justificar pelo fato de o teste não identificar graus leves de miopia ou que alguns míopes terem olhado para a imagem utilizando os óculos, contrariando as orientações.

A ficha de avaliação do minicurso foi respondida por 50 participantes o que permitiu a obtenção de feedback dos participantes. Dentre esse total, 84% avaliaram o minicurso como "excelente", enquanto 16% o avaliaram como "bom". Nenhum participante classificou o curso como "regular" ou "ruim". Além disso, 96% dos ouvintes relataram ter aprendido algum cuidado novo com o corpo humano. O uso da ludicidade favorece a assimilação do conteúdo pelos jovens e facilita o processo de aprendizagem, assegurando que os estudantes aprendam "vivenciando" e interagindo uns com os outros.

Por meio dessas ferramentas, o aluno consegue escapar das abordagens convencionais de aquisição de conhecimento, abrindo espaço para um desenvolvimento pleno e abrangente.

Além disso, 67% associaram algum sintoma atual em seus corpos a possíveis distúrbios ou doenças apresentados durante o curso. Entre aqueles que fizeram essa associação, 58% relataram sintomas de transtorno de ansiedade, 14% de miopia, 9% de ansiedade e miopia, 6% de transtornos alimentares, 3% de ansiedade e depressão, e 13% não especificaram a doença ou distúrbio identificado. Desse grupo de participantes que detectaram algum sintoma, 94% afirmaram que pretendem alterar seus hábitos ou buscar auxílio profissional.

Na avaliação das sugestões de patologias a serem abordadas, 23% dos discentes, sugeriam a inclusão das seguintes doenças: diabetes (25% do total de pessoas que preencheram esse campo), epilepsia, comportamentos raivosos, calvície (13%); Alzheimer, rinite, derrame, doença de Chagas, câncer de mama e problemas na tireoide (6% cada). Também foram solicitadas aos discentes, de forma opcional, sugestões para melhoraria do minicurso, onde 6% sugeriram: maior diversidade de apresentadores, realização de demonstrações para os alunos, mais perguntas (quiz) e não oferecer chocolate como prêmio devido à gastrite.

O projeto atendeu 52 estudantes de alunos de escolas públicas estaduais, que poderia ser ainda mais representativo, visto que a Secretaria Municipal de Educação de Patrocínio-MG não autorizou a realização da proposta em suas escolas, mesmo após a considerável adesão de alunos em duas escolas visitadas (120 que manifestaram interesse em participar do minicurso).

Neste contexto, a política de descentralização dos serviços públicos educacionais, como a municipalização do ensino, sem a devida conscientização dos sujeitos envolvidos, pode acarretar prejuízos no que diz respeito à promoção da saúde nas escolas e, conseqüentemente, sobrecarregar o sistema público de saúde, além de privar os alunos de conteúdos fundamentais para o desenvolvimento integral. Assim, é necessário que todas as partes envolvidas no processo educacional, o que inclui as secretarias de educação dos municípios, estejam engajadas no desenvolvimento pleno dos estudantes e enfatizem a promoção da saúde nas escolas como um aspecto fundamental desse desenvolvimento.

Conclusão

Uma parcela significativa dos alunos participantes apresentou desconhecimento sobre os assuntos abordados na ficha de acompanhamento, ressaltando a importância da

realização do minicurso na disseminação do conhecimento. Por outro lado, foi possível identificar que após a realização do minicurso, a grande maioria assimilou cuidados novos com o corpo.

Além disso, as respostas obtidas na ficha de avaliação permitem concluir que o público-alvo considerou as informações abordadas como pertinentes e importantes. Sob essa perspectiva, esses estudantes sensibilizados e habilitados podem ser convertidos em multiplicadores de informações relevantes para amigos e familiares, com o propósito de contribuir para uma sociedade consciente, desenvolvendo assim uma cultura de autocuidado fundamental na prevenção de doenças.

Referências

CARVALHO F.F.B. A saúde vai à escola: a promoção da saúde em práticas pedagógicas. *Physis – Revista de Saúde Coletiva*, v. 25, n. 4, <https://doi.org/10.1590/S0103-73312015000400009>, 2015.

CASEMIRO J.P.; FONSECA A.B.C.; SECCO F.V.M. Promover saúde na escola: reflexões a partir de uma revisão sobre saúde escolar na América Latina. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 19, n. 3, p. 829-840, 2014.

DRIESSNACK M.; CHUNG S.; PERKHOUNKOVA E.; HEIN M. Using the “Newest Vital Sign” to assess health literacy in children. *Journal of Pediatric Health Care.*, v. 28, n. 2, p. 165-171, 2014.

GROLLI V.; WAGNER M.F.; DALBOSCO S.N.P. Depressive and Anxiety Symptoms in High School Adolescents. *Revista de Psicologia da IMED*, v. 9, n. 1, p. 87-103, 2017.

JONES S.M.; BOUFFARD S.M.; WEISSBOUD R. Educators’ social and emotional skills vital to learn. *Phi Delta Kappan*, v. 94, n. 8, p. 62-65, 2013.

MAIA B.R.; DIAS P.C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia*, v. 37, 2020.

MALTA D.C.; MASCARENHAS M.D.M.; PORTO D.L.; DUARTE E.A.; SARDINHA L.M.; BARRETO S.M.; NETO O.L.M. Prevalência do consumo de álcool e drogas entre adolescentes: análise dos dados da Pesquisa Nacional de Saúde Escolar. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 14, n. 1, p. 136-146 (Supl).