

ISSN 2238-9113**ÁREA TEMÁTICA:** (marque uma das opções)

- COMUNICAÇÃO
- CULTURA
- DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA
- EDUCAÇÃO
- MEIO AMBIENTE
- SAÚDE
- TRABALHO
- TECNOLOGIA

OFICINAS EDUCATIVAS EM SAÚDE PARA USUÁRIOS DO CENTRO RURAL UNIVERSITÁRIO DE TREINAMENTO E AÇÃO COMUNITÁRIA DE ITAIACOCA, PONTA GROSSA – PR.

Gisele Aparecida Langoski (giselealangoski@hotmail.com)**Adrielen Bianca Plachta (adriplatcha01@hotmail.com)****Fernanda Cristina Henneberg (fernanda.henneberg@hotmail.com)****Mackelly Simionatto (mackelly_simionatto@hotmail.com)****Margarete Aparecida Salina Maciel (msalina@uepg.br)**

RESUMO – A Educação em Saúde com o emprego de oficinas possibilita o rompimento da relação vertical tradicional existente entre o profissional de saúde e as pessoas participantes e permite um processo reflexivo em relação a comportamentos e hábitos. O objetivo do presente trabalho foi divulgar os resultados do evento de extensão "*Saúde e Qualidade de vida*", de 2014, obtidos com a realização das oficinas educativas no CRUTAC. Dinâmica grupal foi a técnica empregada por professores e discentes da Universidade Estadual de Ponta Grossa nas oficinas voltadas para a comunidade de Itaiacoca. Houve uma grande participação da comunidade: 160 pessoas em seis oficinas. Teve-se uma percepção positiva de aceitação sendo que, em média, 93,6% gostaram das atividades propostas. O impacto na qualidade de vida só poderá ser percebido pela continuidade das ações, por representar um processo lento e progressivo de transformações nas atitudes e práticas para que possa contribuir efetivamente no processo de conscientização pessoal e comunitária. Representa, portanto, um grande desafio. O trabalho de extensão universitária contribui para a formação pessoal e profissional dos discentes, capacitando-os a atuar em diferentes realidades sociais com consequente fortalecimento dos serviços prestados à população em geral.

PALAVRAS-CHAVE – CRUTAC. Educação em Saúde. Qualidade de Vida.

Introdução

Segundo a Constituição da Organização Mundial de Saúde (OMS/WHO) de 1946, saúde foi definida como sendo “um estado de bem-estar físico, mental e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (CONSTITUIÇÃO DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1946). A mesma entidade (OMS) dispõe que os objetivos da educação em saúde são de desenvolver nas pessoas o senso de responsabilidade pela sua própria saúde e, também, na comunidade em que convivam, além da capacidade de participar da vida comunitária de uma maneira construtiva (MELO, et. al., 2009).

Dentro das atividades que podem ser desenvolvidas na temática de educação em saúde, encaixam-se os trabalhos em grupo, como as oficinas. Em 1996, Moscovici, psicólogo social, salientou que a técnica da dinâmica em grupo favorece o contato entre os participantes em relação à troca de ideias, comparação e exposição de experiências. Consequentemente, nessa comunicação interpessoal, cada indivíduo recebe ajuda na mesma intensidade com que ajuda o outro (SOUZA & POMATTI, 2003).

As oficinas, assim como outras formas de trabalho em grupo, possibilitam o rompimento da tradicional relação vertical existente entre o profissional da saúde e os participantes da oficina, facilitando assim a expressão individual e coletiva das expectativas, dúvidas, necessidades e certas variáveis que influenciam a saúde (LACERDA, et. al., 2013). Dentro das oficinas há espaços para discussão dos temas, uma vez que estes são vivenciados pelos participantes. Nesse tipo de atividade não há o uso de uma e única metodologia, pois, podem ocorrer dinâmicas, apresentação de teatros, realização de atividades, músicas e brincadeiras (CHIESA & VERÍSSIMO, 2001). É desejável que, através das informações passadas com a realização das oficinas, o próprio indivíduo siga o caminho correto para manutenção de seu estado de saúde, nos aspectos em que podem ser monitorados por ele mesmo como: prática de exercícios físicos, mudanças de hábitos alimentares e de comportamento, realização de acompanhamento médico periódico com a coleta de exames, quando solicitado, controle do estresse através do escape a situações que proporcionem este estado ou, até mesmo, realização de atividades que proporcionem um bem estar próprio. Portanto, o desenvolvimento de atividades educativas inseridas na realidade dos usuários do serviço público, principalmente em uma região rural, representa um grande desafio para os profissionais de saúde, educadores e discentes da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG) que por meio do trabalho extensionista visam contribuir com a qualidade de vida dos moradores de Itaiacoca.

Objetivos

O presente trabalho tem por objetivo divulgar os resultados obtidos durante a execução das oficinas educativas promovidas pelo evento de extensão intitulado "*Saúde e Qualidade de vida*", de 2014, vinculado ao projeto de extensão "*Avaliação laboratorial na assistência à saúde e prevenção de doenças - Programa CRUTAC*".

Referencial teórico-metodológico

As oficinas foram desenvolvidas mensalmente, de maio a novembro de 2014, tendo como local a sala de espera da Unidade de Saúde Básica (USB) do Centro Rural Universitário de Treinamento e Ação Comunitária (CRUTAC), que se encontra localizado no Distrito de Itaiacoca, Cerrado Grande. Inicialmente o público alvo seriam os pacientes do grupo HIPERDIA (cerca de 40 pessoas que apresentam Hipertensão Arterial Sistêmica - HAS e/ou Diabetes *mellitus* - DM), moradores na região de Itaiacoca. Este grupo foi convidado a participar destas oficinas pelos Agentes Comunitárias de Saúde e Enfermeiros, ou por meio de visitas domiciliares ou divulgação no próprio posto de saúde. No entanto, todos os pacientes que esperavam por consultas e seus acompanhantes puderam participar das atividades desenvolvidas. A técnica utilizada foi da dinâmica grupal, ou seja, as oficinas foram desenvolvidas de modo a estimular a expressão dos conhecimentos particulares e troca de ideias entre os participantes e mediadores (representados por profissionais enfermeiros, professores farmacêuticos, alunos do curso de Farmácia e de Enfermagem). Várias estratégias metodológicas foram utilizadas na realização das oficinas educativas entre elas o álbum seriado "O que é Vida Saudável?", material educacional do Ministério da Saúde (MS, 2004). Outros materiais didáticos visuais e atividades complementares foram elaborados por discentes da UEPG, de modo a favorecer o fortalecimento de conceitos importantes na abordagem dos temas em saúde. Questionários, valores da pressão arterial sistêmica, valores de peso e altura para o cálculo de índice de massa corpórea (IMC), medida da circunferência abdominal, brincadeiras de bingo e atividade prática da correta lavagem das mãos estão entre as atividades complementares desenvolvidas. As oficinas em saúde tiveram uma duração média de três horas. Ao término de cada oficina era solicitado aos participantes que preenchessem uma ficha de avaliação bastante simples na qual o participante deveria assinar a letra "X" no desenho que melhor representasse sua opinião (gostou – gostou um pouco - não gostou). Dentro da ficha de avaliação havia, ainda, um espaço reservado para sugestões. O preenchimento da ficha de avaliação não era obrigatório, assim como a participação de qualquer outra atividade proposta.

Resultados

A primeira oficina educativa fez referência ao tema "*Vida Saudável*", sendo que a atividade completar desenvolvida foi a aplicação de um questionário sobre hábitos saudáveis que abrangeu questões de alimentação, atividade física, fumo e bebida. Houve a participação

de 22 pessoas, porém somente 15 responderam à avaliação, sendo que destes, 100% assinalaram a alternativa de que haviam gostado da palestra. A idade dos participantes variou entre 16 e 69 anos, sendo que cinco destes (33,3%) eram portadores de HAS.

O tema seguinte abrangeu “*Hipertensão Arterial Sistêmica e Medicamentos. Outros Fatores Agravantes: Fumo e Bebida Alcoólica*”. As atividades complementares desenvolvidas foram: medição da Pressão Arterial Sistêmica, e, também, Bingo de Ervas, sendo que este apresentava o intuito de fixação do conhecimento de que certas ervas podem ser utilizadas como tempero, em substituição ao sal, considerado um dos fatores agravantes associado à elevação da pressão arterial. Nessa oficina, das 30 pessoas que participaram, 14 preencheram a ficha de avaliação representando uma satisfação de 92,9% (13 pessoas) da comunidade e apenas uma pessoa expressou não ter gostado da presente oficina 7,1%. Neste dia, 6,9% dos participantes eram portadores de DM e HAS e 10,3% apresentavam apenas HAS.

A temática “*Diabetes (conceito, fatores de risco, complicações, medicamentos utilizados no controle da doença e exames para acompanhamento)*” desenvolveu como atividades complementares um questionário sobre DM, para avaliar qual o nível de conhecimento da comunidade presente sobre o tema e também o número de pessoas portadoras desta patologia e um bingo de alimentos que aumentam a glicose sanguínea. A finalidade do bingo foi fixar o conceito de que a glicose está presente em outros alimentos além dos doces, em diferentes quantidades e disponibilidades. Um folheto explicativo sobre o tema também foi entregue à comunidade. Nesta oficina houve a participação de 25 pessoas. Destas, 17 preencheram o formulário sobre DM, sendo que somente uma (5,9%) apresentava DM e HAS associadas. A avaliação foi realizada por 15 participantes que gostaram da oficina proposta (100%).

Na oficina referente às “*Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST). Prevenção e Exames*”, placas fotográficas circularam, de mão em mão, à medida que cada doença era explicada. Os participantes tiraram dúvidas e puderam ver como a doença se manifesta em diferentes regiões do corpo humano, tanto na mulher como no homem. No final da oficina folhetos explicativos sobre as DST foram entregue à comunidade. No dia em que esta oficina foi realizada, haviam muitos adolescentes na USB do CRUTAC, o que tornou a atividade mais proveitosa. Dos 30 participantes, incluindo os adolescentes e demais pessoas da comunidade presentes, 14 realizaram a avaliação, resultando em 100% de aprovação para essa atividade.

O desenvolvimento do tema “*Obesidade, Perfil Lipídico*” incluiu, durante a oficina, atividades práticas de obtenção do peso, altura, medida da cintura. O cálculo do índice de

Massa Corporal (IMC), adotado pela OMS foi utilizado para o cálculo do peso ideal de cada indivíduo. Foram reforçados os alimentos que favorecem o aumento do Colesterol HDL sanguíneo, conhecido como bom colesterol, e aqueles que diminuem o Colesterol LDL sanguíneo, o mau colesterol. Referência ao aumento no nível de Triglicerídeos sanguíneo, como resultado dos hábitos alimentares inadequados, também fez parte das orientações. Atividades físicas e consumo de água regular foram estimulados de forma a correlacionar hábitos saudáveis, estilo de vida e saúde. Houve a participação de 30 pessoas e 24 preencheram a ficha de avaliação. As opiniões sobre a oficina divergiram, mas a maioria gostou da oficina (75% - 18 pessoas). Apenas uma pessoa (4,2%) não gostou e as demais gostaram um pouco (20,8% - 05 pessoas).

A última oficina destacou os “*Cuidados no Preparo dos Alimentos*”. A atividade complementar consistiu na realização de uma parte prática com os participantes. Com a utilização de álcool-gel foi ensinada a forma correta de lavar as mãos. Participação 23 pessoas e 16 destas responderam a ficha de avaliação direcionando ao seguinte resultado: 93,8% (15 pessoas) gostaram da oficina e 6,2% gostou um pouco, representando apenas uma pessoa.

Em números totais, das seis oficinas realizadas, houve a abrangência de 160 pessoas da comunidade que avaliaram ter gostado das atividades desenvolvidas representando, em média, 93,6% das avaliações. Pelo envolvimento da comunidade aceitando, voluntariamente, a participar das atividades propostas teve-se uma percepção positiva da aceitação, gosto e necessidade de conhecer mais sobre temas envolvendo a saúde individual e coletiva. Novos temas foram sugeridos pela comunidade durante as oficinas. Entre eles podem-se citar primeiros socorros, animais peçonhentos, diabetes e consequências do uso de drogas, do tabaco e álcool. Foi proposta, ainda, a continuidade das ações educativas.

Considerações Finais

A partir dos fatos mencionados, é possível notar que a realização das oficinas contribuiu para um aprimoramento dos conhecimentos da comunidade sobre os mais diversos temas abordados que foram relacionados à saúde e qualidade de vida. Também vale a pena salientar que, uma vez que essas oficinas foram realizadas na sala de espera, o tempo pôde ser aproveitado de modo a trazer benefícios aos participantes, fato que pode ser verificado nas avaliações em que a grande maioria dos participantes manifestou ter gostado das atividades desenvolvidas.

Sabe-se que um único evento com oficinas educativas não é suficiente para promover mudanças de comportamento e atitudes que resultariam em melhoria do estado de saúde e qualidade de vida dos participantes. Porém, pode-se afirmar que é o início de um longo processo, essencial para transformações, mesmo que lentas, mas progressivas conduzindo assim, à reflexão sobre a saúde e manutenção ou adoção de práticas para promoção de qualidade de vida. Desse modo, conclui-se que atividades educativas, como as apresentadas no presente trabalho, devem ocorrer de forma contínua para contribuir de maneira eficaz no processo de conscientização pessoal e comunitária para a melhoria da qualidade de vida da população participante.

O contato com diferentes realidades sociais proporcionadas pelo trabalho de extensão universitária contribui para a capacitação dos trabalhadores da área da saúde e aprimoramento educacional dos discentes que, podem vivenciar na prática os ensinamentos adquiridos em sala de aula. Isto tudo contribui para o fortalecimento dos serviços em saúde.

APOIO: Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Culturais/Divisão de Extensão Universitária da Universidade Estadual de Ponta Grossa (PROEX/DEU/UEPG) e Fundação Araucária (Programa de Apoio à Ações Afirmativas para Inclusão Social em Atividades de Extensão e Programa Institucional de Bolsas de Extensão Universitária -PIBEX).

Referências

CHIESA, A. M.; VERISSIMO, M. R.; **Educação na prática do Programa Saúde da Família**. BRASIL. Ministério da Saúde: Manual de enfermagem. Brasília, 2001, p. 34-43. Disponível em: < http://www.ee.usp.br/doc/manual_de_enfermagem.pdf > Acesso em 17 jul. 2015.

LACERDA, A. B. M.; SOARES, V. M. N.; GONÇALVES, C. G. O.; LOPES, F. C.; TESTONI, R. **Oficinas educativas como estratégia de promoção da saúde auditiva do adolescente: estudo exploratório**. Audiology Communication Research. Curitiba, vol. 18, n. 2, p. 85- 92, 2013.

MELO, M. C.; SOUZA, A. L.; LEANDO, E.; MAURÍCIO, H. A.; SILVA, I. D.; OLIVEIRA, J. M. O.; **A educação em saúde como agente promotor de qualidade de vida para o idoso**. Ciência e Saúde. Rio de Janeiro, vol. 14, supl.1, p. 1579 – 1586, 2009.

SOUZA, R. C.; POMATTI, D. M.; **Repercussão das Atividades Educativas no Dia-a-dia dos Hipertensos Participantes de um Grupo**. Boletim de Saúde. Porto Alegre, vol. 17, n. 2, p. 147-158, 2003.

BIBLIOTECA VIRTUAL DE DIREITOS HUMANOS DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. **Constituição da Organização Mundial da Saúde em 1946**. Disponível

em:<<http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>>. Acesso em: 23. Jun.2015.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **O que é vida saudável?** Disponível em: <http://www.unilab.edu.br/wp-content/uploads/2013/04/album_seriado_minist%C3%A9rio-da-sa%C3%BAde_vida_saudavel.pdf>. Acesso em: 26. Jun. 2015. Brasília, p. 1-103, 2004.