



## Os benefícios da aplicação de um programa estruturado com foco na educação para o autocuidado dos moradores da Vila do Abraão (Ilha Grande)

**Mariana Pace Alves**

maripacealves@gmail.com

**Jainne Martins Ferreira**

jainne@gmail.com

**Eduardo Lopes de Sousa**

elsousa1974@gmail.com

### RESUMO

No Brasil em que parte considerável da população vive abaixo da linha da pobreza e sem acesso a serviços de saúde, educar a população para a prevenção de doenças e a promoção de saúde pode contribuir para distensionar o sistema público de saúde que se encontra altamente demandado. Assim, programas que eduquem para o autocuidado são ferramentas úteis e de grande potencial para o engajamento da população no cuidado de sua saúde, como é preconizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Mudanças de hábitos são difíceis, e pensando nas novas gerações, que têm o potencial de transformar realidades, direcionar ações de educação para o autocuidado para o adolescente o torna protagonista de seu cuidado em saúde e o transforma em um veículo importante de propagação de informações que educam para o autocuidado com foco na promoção de saúde e na prevenção de doenças.

**Palavras-chave:** autocuidado, adolescência e saúde

### 1 INTRODUÇÃO

No Brasil em que parte considerável da população vive abaixo da linha da pobreza e sem acesso a serviços de saúde, educar a população para a prevenção de doenças e a promoção de saúde pode contribuir para distensionar o sistema público de saúde que se encontra altamente demandado. Assim, programas que eduquem para o autocuidado são ferramentas úteis e de grande potencial para o engajamento da população no cuidado de sua saúde, como é preconizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Mudanças de hábitos são difíceis, e pensando nas novas gerações, que têm o potencial de transformar realidades, direcionar ações de educação para o autocuidado para o adolescente o torna protagonista de seu cuidado em saúde e o transforma em um veículo importante de propagação de informações que educam para o autocuidado com foco na promoção de saúde e na prevenção de doenças.

Adolescência é um período de grandes oportunidades para a introdução de novos conceitos e ações que estimulem a adoção de comportamentos mais saudáveis. Para se obter sucesso e conquistas na realização de programas com adolescentes é preciso considerar o desenvolvimento do cérebro nesse período, uma vez que este apresenta particularidades, que podem manifestar em atitudes e comportamentos de risco. A adolescência é um período de significativas mudanças biológicas, psicológicas e sociais. O



cérebro passa por modificações estruturais no que concerne aos volumes das substâncias cinzenta e branca, espessura e área de superfície cortical, é, portanto, um momento crítico para que ocorram alterações que irão influenciar no desenvolvimento integral para toda vida. Também é um período de oportunidades para a introdução de novos hábitos e conceitos. Mas é preciso adequar de forma correta as ações para esta faixa etária com tantas particularidades. A preocupação com a saúde deve começar desde a gestação. No período da infância é fundamental que hábitos saudáveis sejam apresentados e incentivados para que no período da adolescência, com acesso a informações de qualidade, o indivíduo possa assumir a responsabilidade por sua saúde de maneira integral. Sendo assim, a adolescência é uma fase importante e de grande potencial na aquisição de hábitos saudáveis que auxiliem na promoção da saúde e na prevenção de doenças. Programas fundamentados no conhecimento da neurociência são capazes de melhor entender as necessidades do adolescente, bem como criar e adequar atividades que sejam capazes de alcançar este público.

## 2 OBJETIVO

O objetivo desse estudo foi verificar os benefícios da aplicação da primeira etapa de um programa de educação para o autocuidado a um grupo de 20 adolescentes entre 14 a 17 anos, integrantes da Brigada Mirim Ecológica da Ilha Grande, localizada na Vila do Abraão/Ilha Grande (Angra dos Reis, RJ), que atuam na preservação sustentável do ambiente natural da Ilha Grande.

## 3 METODOLOGIA

O presente programa com foco na educação para o autocuidado, teve a intenção de colocar o adolescente como indivíduo protagonista de seu autocuidado. As ações foram planejadas e adaptadas aos adolescentes com base no conhecimento da neurociência. O programa foi idealizado e estruturado pela empresa Saúde Contato em parceria com o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) e desenvolvido na Brigada Mirim Ecológica da Ilha Grande (BMEIG), entidade sem fins lucrativos, que possui atividades de cunho educativo, social e ambiental para os jovens se desenvolverem de forma integral. O programa de Educação para o Autocuidado intitulado “Promoção de saúde: uma ação com foco na educação para o autocuidado dos moradores da Vila do Abraão” foi organizada para ser aplicado ao longo do ano de 2023, sendo a primeira etapa de janeiro a julho de 2023 e a segunda de agosto a dezembro de 2023. No período de janeiro a julho foram realizados sete encontros mensais presenciais. Os encontros tiveram a duração média de duas horas, contendo partes práticas e teóricas. Nestes encontros foram abordados tópicos sobre saúde como: as campanhas de combate, conscientização e prevenção de doenças e os sete pilares do autocuidado. Além dos encontros, com o objetivo de melhor engajar os adolescentes, atividades propondo



desafios foram desenvolvidas ao longo do período. Um questionário criado no google forms foi utilizado como base para a obtenção de relatos sobre o programa.

#### 4 RESULTADOS

Os resultados, registrados por meio de questionário do google forms, observações empíricas e anotações de relatos verbais e escritos durante a primeira etapa do programa, apontaram mudanças positivas relacionadas à saúde integral dos adolescentes.

Os relatos mostraram as seguintes percepções dos adolescentes participantes do programa: um maior cuidado em manter a postura corporal correta, a prática da alimentação de forma mais consciente, uma maior preocupação em ter hábitos de higiene pessoal e manter o ambiente limpo, uma maior valorização de atitudes de autocuidado, uma redução do tempo dedicado ao uso de celular, um aumento do tempo dedicado as atividades intelectuais como leitura de livros e estudos.

Outros aspectos interessantes foram maior consciência dos efeitos nocivos da autoprescrição medicamentosa e a importância do descarte correto de medicamentos e seus recipientes, uma vez que o descarte incorreto pode causar danos ao meio ambiente. Um fato relevante foi a preocupação demonstrada pelos adolescentes com a saúde mental. Dentre os relatos colhidos junto aos adolescentes, alguns mencionaram que ao longo dos encontros passaram a dar mais atenção e ter atitudes diárias visando promover o bem-estar mental, incluindo o entendimento de que redes sociais podem ter impacto negativo sobre a saúde mental.

Foi observado também durante os encontros que os jovens foram capazes de entender que é no período da adolescência que o cérebro passa por importantes mudanças e estas influenciam no humor e no comportamento. Conforme os relatos dos adolescentes, eles reconheceram os comportamentos de risco e o quanto na adolescência estes são comuns e que existem meios de evitá-los. Os adolescentes demonstraram interesse em aprender na segunda etapa do programa temas relacionados à saúde bucal, diabetes, prevenção de doenças, drogas lícitas e ilícitas, alimentação saudável e exercício físico. Vale destacar que os participantes se tornaram multiplicadores dos conteúdos aprendidos, assim suas famílias e a comunidade do entorno também foram beneficiadas pelo aprendizado adquirido nos encontros.

#### 5 CONCLUSÃO FINAL

Verificou-se, portanto, que a primeira etapa do programa impactou positivamente a saúde integral dos jovens que atuam na Brigada Mirim Ecológica da Ilha Grande. E, com o respaldo desta experiência prática, constatou-se a importância e a necessidade de mais instituições públicas e privadas desenvolverem programas eficazes de promoção da saúde considerando as particularidades do período da adolescência.



II SEVEN INTERNACIONAL  
MEDICAL AND NURSING CONGRESS



## REFERÊNCIAS

World Health Organization. WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision. Geneva: World Health Organization; 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240052192> Acesso em 07 de ago. 2023.

Martins-Ferreira, J. & Rodrigues, R. Promoção de saúde mental na adolescência na perspectiva das neurociências. In: Reichert, Richard Alexander, Org. II. Silva, Eroy Aparecida da, Org. III. De Micheli, Denise, Org. Uso de drogas, práticas educativas e promoção de saúde: reflexões e estratégias de redução de danos. 1 ed. Paulo Afonso – BA: Editora Oxente – Produção Cultural e Editoração de Publicações, 2023, 57-71.