



Simpósio de Integração Acadêmica

“Bicentenário da Independência: 200 anos de ciência, tecnologia e inovação no Brasil e 96 anos de contribuição da UFV”

SIA UFV 2022



Saúde de corpo e mente: promoção da literacia em saúde física e mental

Leandro David Wenceslau - Universidade Federal de Viçosa - correiodoleandro@gmail.com
Lindaura Rodrigues Sobrinho - Universidade Federal de Viçosa - lindars@ufv.br
Lucas Gouvêa Morea - Universidade Federal de Viçosa - lucas.gouvea@ufv.br
Luiz Eduardo Guerra de Sá - Universidade Federal de Viçosa - luiz.guerra@ufv.br
Mariana Di Paula Rocha Rodrigues - Universidade Federal de Viçosa - mdprocha@gmail.com
José Geraldo Alves Coutinho Filho - Universidade Federal de Viçosa - jose.coutinho@ufv.br

Palavras-chave: Literacia em Saúde, Atenção Primária, Estratégia em Saúde da Família

Área temática: Medicina; **Grande área:** Ciências biológicas e da saúde; **Categoria do Trabalho:** Extensão

Introdução

As primeiras manifestações relacionadas à literacia em saúde ocorreram por volta de 1970. Em 1998 a Organização Mundial da Saúde (OMS) consensou como “um conjunto de competências cognitivas e sociais e a capacidade dos indivíduos para ganharem acesso a compreenderem e a usarem informação de formas que promovam e mantenham boa saúde” (WHO, 1998). Segundo a OMS saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de doenças”. Considerando os problemas de saúde de maior relevância no Brasil, é imprescindível que o tratamento das dores crônicas e de transtornos mentais devam receber a atenção necessária devido às suas prevalências e suas consequências para o paciente com impactos negativos na saúde psicossocial, na realização de atividades diárias, e no contexto público-político, uma sobreutilização do sistema de saúde que se reflete em alto custo (ERNSTZEN et al, 2017).

Se um indivíduo não participa ativamente do seu próprio processo de sua saúde-doença, a tendência é que a adesão terapêutica seja reduzida. Nessa perspectiva, a falta de letramento em saúde apresenta uma forte associação com desfechos negativos em saúde. Diante disso, o projeto busca promover o cuidado do paciente com práticas acessíveis em temas que são comuns dentro do cenário da APS.

Objetivo

Promover através da promoção da literacia em saúde sobre transtornos mentais comuns e dores musculoesqueléticas o cuidado e autonomia do indivíduo sobre sua própria saúde, com acesso à práticas baseadas em evidências científicas.

Material e Métodos

Serão produzidos 5 folhetos psicoeducativos e 5 vídeos - um vídeo e um folheto para cada um dos 5 problemas escolhidos na primeira etapa: mal estar emocional comum e estresse adaptativo, insônia, dor lombar, dor nos ombros, dor nos joelhos. Serão realizadas 6 oficinas de treinamento no uso dos materiais: 2 para cada uma das equipes da USF Barrinha e 2 para a equipe de saúde do presídio.

Apoio Financeiro

Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Extensão Universitária - PIBEX - UFV.

Resultados e Discussão

Concluiu-se as cartilhas sobre dor lombar, exercícios para dor lombar, insônia e higiene do sono e um vídeo sobre insônia. Foram elaborados textos das cartilhas sobre 'atenção plena, mindfulness estresse e ansiedade e maneiras salutares de manejá-los'. Esse material educativo foi experimentado no ambulatório do presídio do município de Viçosa-MG onde os pacientes relataram benefícios. O projeto segue em andamento com a edição dos vídeos gravados para a fase de execução e expansão para as Unidades Básicas de Saúde do município. Evidenciamos a necessidade de fazer alguns ajustes ao projeto para avaliação dos resultados antes e após a atividade extensionista.

Conclusões

Concluimos com a prática já experimentada a importância do uso de uma linguagem simples e curta, que cursa num melhor entendimento por parte dos pacientes suscitando a autonomia destes na medida em que o indivíduo é convidado a, ativamente, promover sua própria saúde, reforçando assim a importância de seguirmos adiante com sua expansão. A sistematização e fixação do conteúdo abordado pelos estudantes integrantes, funcionou como meio de integração direto entre graduandos e a sociedade. E portanto, concluimos que este projeto simples, tem um grande potencial para ser utilizado no cotidiano da APS.

Bibliografia

1. DONKER, Tara; GRIFFITHS, Kathleen M; CUIJPERS, Pim; CHRISTENSEN, Helen. Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: a meta-analysis. *Bmc Medicine*, [S.L.], v. 7, n. 1, p. 1-9, dez. 2009. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/1741-7015-7-79>;
2. ERNSTZEN, Dawn V.; LOUW, Quinette A.; HILLIER, Susan L.. Clinical practice guidelines for the management of chronic musculoskeletal pain in primary healthcare: a systematic review. *Implementation Science*, Cape Town, South Africa, v. 12, n. 1, p. 1-13, 5 jan. 2017. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/s13012-016-0533-0>;
3. WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Depression and other common mental disorders. Geneva: World Health Organization, 2017;
4. Center for Clinical interventions. Government western Australia. Disponível em: <https://www.cci.health.wa.gov.au/>. Acesso em 11 de setembro de 2022.

Agradecimentos

Ao professor Leandro David Wenceslau, que idealizou o projeto e nos motiva a desenvolvermos não só as competências acadêmicas como também as humanas; à professora Lindaura Rodrigues Sobrinho, que com zelo e apreço nos incentiva e aconselha em uma formação médica humanizada e de excelência.