https://eventos.utfpr.edu.br//sei/sei2020

Estilo de vida saudável: o que a ciência tem a nos dizer?

Healthy lifestyle: what does science have to tell us?

Taiane Nogueira Almeida
taianealmeida@alunos.utfpr.edu.br
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Santa Helena, Paraná, Brasil

Sara Tatiana Moreira
stmoreira@utfpr.edu.br
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Santa Helena, Paraná, Brasil

Guilherme Aparecido de Carvalho
gui.carvalho.gui@gmail.com
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Santa Helena, Paraná, Brasil

Andressa Boddemberg
andressaboddemberg@gmail.com
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Santa Helena, Paraná, Brasil

RESUMO

OBJETIVO: Oferecer condições de acesso às mais recentes informações científicas sobre saúde preventiva, transformadas em conhecimento acessível à população leiga, com fins de ensino e divulgação. METODOLOGIA: As palestras e matérias de divulgação foram elaboradas através de levantamentos bibliográficos e transposição didática como de estratégias de divulgação, com isso a partir das parcerias formadas foi possível alcançar o público alvo. RESULTADOS: No quadro final do projeto foi possível atingir muitos indivíduos de diferente âmbitos da sociedade e idades onde os ouvintes declararam importantes as informações compartilhadas e as parcerias formadas visam projetos de divulgação científica cada vez mais presente junto a universidade, com as ferramentas tecnológicas em período de pandemia alcançamos indivíduos além das fronteiras dos estados com maior fidelidade e interação com nosso público alvo. Para os graduandos foi uma experiência de suma importância para sua formação como futuros docentes. CONCLUSÃO: O projeto atingiu seus objetivos de forma adequada e próspera com estruturas para seguir adiante com a divulgação da ciência.

PALAVRAS-CHAVE: Divulgação de informações. Prevenção. Saúde pública.

ABSTRACT

OBJECTIVE: To offer conditions of access to the most recent scientific information on preventive health, transformed into knowledge accessible to the lay population, for teaching and dissemination purposes. METHODOLOGY: The lectures and dissemination materials were prepared through bibliographic surveys and didactic transposition as well as dissemination strategies, with this, from the partnerships formed, it was possible to reach the target audience. RESULTS: In the final frame of the project, it was possible to reach many individuals from different areas of society and ages where the listeners declared the shared information important and the partnerships formed aimed at scientific dissemination projects increasingly present with the university, with the technological tools in period In a pandemic, we reach individuals beyond state borders and greater loyalty and interaction with our target audience. For undergraduates it was an experience of its importance for their training as future teachers. CONCLUSION: The project achieved its objectives in an appropriate way and thrives with structures to move forward with the dissemination of science, according to what is possible for the moment.

KEYWORDS: Disclosure of information. Prevention. Public health.

Recebido: 19 ago. 2020.
Aprovado: 01 out. 2020.

Direito autoral: Este trabalho está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.

INTRODUÇÃO

Ao longo da história, a saúde curativa ocupou por muito tempo um lugar de destaque, entretanto, tornou-se evidente que essa abordagem não é a mais eficiente, pois o indivíduo primeiramente desenvolve o quadro de doença para depois disso serem aplicadas estratégias que visem sua remissão. Portanto, percebeu-se que o enfoque na saúde preventiva, que corresponde a um conjunto de medidas e ações voltadas para a prevenção de doenças e/ou seu agravamento, além de ser menos custoso financeiramente, é muito mais benéfico às pessoas, uma vez que as estratégias são adotadas antes do estabelecimento da doença (Czeresnia, 2015).

A saúde curativa infelizmente ainda está incutida na mente e dia-a-dia da população brasileira, com a tradição de uma perspectiva de cura especialista, de forma que não vê o ser humano como um todo de modo integrado e contínuo, valorizando assim, os exames diagnósticos e laboratoriais do que às medidas de estilo de vida. O ser humano vive uma vida com hábitos desregrados e só buscam intervenções apenas quando ficam doentes de algo específico. Por isso, faz-se fundamental a adesão de estratégias de educação em saúde preventiva, que é definida pelo Ministério da Saúde como “Processo educativo de construção de conhecimentos em saúde que visa à apropriação temática pela população” Essas estratégias através de ações educativas promovendo a saúde, o comprometimento da população, a participação para temas que envolve saúde e qualidade de vida é primordial para incentivar cada vez mais a presença da saúde preventiva na vida das pessoas. (Sá, 2016; Falkenberg, 2014; Bettiol, 2006).

Através de uma linguagem fácil e acessível, tanto a população local como as pessoas alcançadas pela internet levou-se pelos graduandos da instituição as mais recentes informações científicas relacionadas ao tema saúde preventiva, através de palestras, imagens, vídeos, corpo de textos de posts e podcasts promovendo assim impacto e transformação da realidade social pois mesmo com o uso de somente de internet é bastante promissor visto que tem potencial de escalabilidade, o seu custo é baixo, pode se utilizar de diversas plataformas (ambientes) gratuitamente, podendo acessar nações de média e baixa renda com oportunidades de interagir com o público alvo interessado. Estas intervenções da Internet têm potencial para melhorar comportamentos de estilo de vida. O projeto de extensão se enquadra na área “saúde” dentre as áreas temáticas presentes no Plano Nacional de Extensão (Afshin, 2016).

A partir da extensão universitária pode-se promover uma educação de excelência dado que a Universidade é uma instituição geradora de conhecimento e dotada de mecanismos de acesso fácil ao conhecimento gerado em outras instituições, é de sua responsabilidade manter uma relação bilateral com a comunidade externa, com troca de saberes e aplicação de metodologias participativas e, como consequência, a democratização do conhecimento, a participação efetiva da comunidade na atuação da UTFPR e uma produção resultante da identificação da realidade.

Portanto, através do presente projeto de extensão a UTFPR Câmpus Santa Helena se propõe a ofertar, através de diversos meios e de forma confiável, a educação em saúde preventiva para os diversos segmentos da sociedade tanto da região como além das divisas territoriais através das tecnologias.

METODOS

Inicialmente fez-se o controle de atividades do projeto e gerenciamento dos discentes palestrantes via excel como também ocorreu a criação de material de divulgação do projeto, que foi conduzida aos órgãos públicos buscando agendamento de reuniões e posteriormente para a comunidade acadêmica.

O projeto iniciou-se com oito graduandos do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas para o cargo de palestrante, sendo que dois alunos de biológicas se desvincularam do projeto, um por desistência e outro aluno devido a transferência para outra instituição. E para o cargo assistente de comunicação, foi definido para um aluno do curso Ciências da Computação. Tratando-se de que quatro destes alunos já haviam trabalhado anteriormente com o projeto e os outros quatros estavam na lista de espera da seleção de alunos candidatos da bancada realizada no ano anterior, durante o projeto contemplado com dois bolsistas houve a desvinculação de um dos bolsistas por motivo de intenção de trancamento de matrícula, posteriormente ocorreu a substituição.

Por conseguinte, houve o primeiro encontro com os antigos e novos integrantes para orientação e definição das novas palestras como das antigas já apresentadas pelos alunos. No primeiro semestre ocorreu encontros quinzenais com todos os integrantes do projeto para realizarem levantamento de evidências científicas atuais, relacionadas à saúde preventiva em bases de dados nacionais e internacionais (Portal de Periódicos Capes, PubMed, Scielo, Web Science), a transposição didática e orientação na elaboração das palestras.

Junto a coordenadora, os bolsistas e assistente de comunicação ocorreu a criação de um login da plataforma Facebook, parceria com Unidades Básicas De Saúde (UBSS) de cidades lindeiras de Santa Helena, Centro Estadual De Educação Básica para Jovens e Adultos (CEEBJA*)* de Santa Helena*,* Centro de Referência De Assistência Social (CRAS) e projetos realizados no campus da UTFPR de SH com escolas da região.

Durante o contato, ocorreu uma reunião com a secretaria de Saúde de Santa Helena e enfermeira da região e cidade lindeiras com a aluna bolsista que apresentou os seguintes temas das palestras: “Genética e estilo de vida das gestantes e sua influência no processo gestacional”, “Consequências a curto, médio e longo prazo do uso de narguilé”, “Os benefícios de inserção de plantas medicinais e hortaliças na alimentação”, “Importância e ações da Vitamina D no organismo”, “Relação Cérebro *versus* intestino” e “Ação de medicamentos no organismo” “Importância da água no organismo” de modo que se interessaram e solicitaram sobre os temas da “Saúde do homem” e “As Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST)” que posteriormente foram ofertadas, solidificando ainda mais a parceria com as UBSS, portanto os temas foram selecionados de acordo com a necessidade dos órgãos públicos, onde parceiros do projeto agendaram via WhatsApp com os bolsistas as datas que se estenderam até o final da vigência do projeto no ano posterior e organizou-se formulários e previsão de ações que ocorriam durante as palestras para auxiliar os palestrantes.

Algumas palestras foram agendadas e desmarcadas devida a necessidade da demanda dos funcionários de saúde na vacinação de prevenção do sarampo, sendo elas sobre a “Saúde do homem” e “As Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST)”. E no ano de dois mil e vinte devida a pandemia foram canceladas dezoito

palestras pré-agendadas onde dez ocorreriam em escolas e oito na UBSS, estas abrangeriam todos os temas ofertados.

No período de pandemia os alunos continuaram os trabalhos de forma online, escrevendo conteúdo dos temas das palestras, de forma que foi necessário a criação de artes, vídeos e muitas formas de divulgação dos postes das plataformas do instagram (@estilodevidaeciencia) e Facebook (@ciencianostilodevida) como também para a recente plataforma Anchor de divulgação de ciência do projeto que ainda vem sendo aprimorado em conjunto aos outros.

Na elaboração de conteúdo digital os alunos bolsistas conversaram com cada aluno interessado em produzir o conteúdo científico seguindo a metodologia das palestras e posteriormente passava pela análise e correção da coordenadora do projeto com a aprovação de todos os integrantes, divulgava se o post em suas redes sociais com o objetivo de alcançar o maior número de pessoas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

AGENDAMENTO, REALIZAÇÃO DAS PALESTRAS E POSTS NA INTERNET

As atividades do projeto iniciaram-se no segundo semestre de dois mil e dezenove. O projeto foi muito bem recebido tanto pela comunidade acadêmica como pela externa, os responsáveis pelos órgãos públicos alvos da nossa proposta, nos recebeu com diversas ideias e entusiasmo para iniciar os trabalhos junto aos integrantes. Inicialmente em reunião com as enfermeiras chefes da região e bairros lindeiros ficou nítido da importância e necessidade deste projeto, pois as mesmas relataram que a demanda urgente quanto a educação em saúde preventiva é muito maior do que elas possam atender, relato este que pode ser encontrado em muitas Unidades Básicas de Saúde no Brasil (Esperança, 2006).

A comunicação com a comunidade interna foi muito produtiva e gratificante, onde gerou a parceria com programa institucional de bolsa de iniciação à docência - PIBID da universidade e o colégio estadual Humberto de Alencar castelo branco – ensino médio e normal do município para a realização de um evento que ocorreu no ambiente do próprio campus. Onde os bolsistas e a coordenadora responsável pelo PIBID, organizaram conjuntamente os horários, salas e a seleção das palestras pertinentes para a idade do público alvo. O evento ocorreu nos dias 09, 10 e 11 de dezembro, com os temas a seguir: “Relação Cérebro versus intestino” com as discentes Alexia e Patrícia, “Ação do medicamento no organismo” com o discente Marcos e “A consequência a curto, médio e longo prazo do uso de narguilé” com a discente Bárbara todas as palestras teve auxílio dos alunos bolsistas ou do assistente de comunicação Ruan Lisboa, para organização como na aplicação dos formulários ao final.

Aproximadamente noventa e cinco pessoas foram diretamente alcançadas durante as palestras presenciais, sem contar a própria equipe de servidores dos órgãos parceiros, totalizou cerca de quarenta horas palestráveis. Está ação permitiu estreitar os laços com órgãos da sociedade, como a própria Secretaria de Saúde, Escolas e Unidades Básicas de Saúde, que mantém comunicação divulgando nosso material científico de forma online como também através da oferta das palestras de forma segura antes do período da pandemia, trazendo mais visibilidade a UTFPR/SH em Santa Helena e região demonstrando sua relação de credibilidade e transformadora para com a sociedade.

Nossa principal plataforma de divulgação de Ciência e Estilo de vida Saudável é a do Instagram (@estilodevidaeciencia), onde foi bastante visualizado tanto pela população da Região de Santa Helena como de outras cidades e estados. Com cerca de 145 'stories' compartilhados 11 publicações e mais de 100 seguidores, teve-se um alcance de cerca de 934 contas, ou seja, de pessoas dos últimos setes dias em comparação com ago 5 – ago 1, estimativa está da própria plataforma.

CONTRIBUIÇÃO PARA OS OUVINTES, LEITORES E ÓRGÃOS DA SOCIEDADE

O objetivo principal do projeto é que a população tenha acesso as mais recentes informações científicas de forma que as palestras incentive e exemplifique os tópicos essenciais sobre estilo de vida e ciência para que estas informações sejam aplicadas e trabalhadas no dia-a-dia com hábitos melhores e menos nocivos ao seu organismo, como consequência menor número de atendimentos na rede pública e privada da cidade, resultados estes que não são imediatos, mas o entendimento e o repasse dos temas tratados é um passo importante para oportunizar a mudança de mentalidade que permeia a população sobre saúde preventiva.

Dentre os diversos comentários escritos nos formulários aplicados ao final das palestras, na pergunta "o que mais gostou na palestra" sobre "Ação do medicamento no organismo", destacamos alguns:

> Palestras com ótima explicação; onde consegui compreender bem; gostei dos exemplos; do material utilizado; do vídeo onde mostra a fabricação dos medicamentos; da utilidade de cada vitamina para devida doença; a forma de manusear o microscópio; sobre a diferença de remédio e medicamento; do conhecimento repassados para ficarmos mais ligados no dia-a-dia e relação ao medicamentos; e da abertura quando necessário para questionamento ao longo da palestra.

Para a palestra sobre "A consequência a curto, médio e longo prazo do uso de narguilé" na pergunta "o que você mais gostou na palestra" destacamos alguns:

> A forma como ela abordou o assunto, ela foi clara nas explicações, e o que mais achei legal foi a dinâmica realizada ao final da oficina, aprendi diversas coisas além do que já sabia; gostei de saber informações em que eu ainda não sabia, e a dinâmica (bingo) ao final para melhor esclarecimento do que havíamos entendido; Aprendi o que em geral o tabagismo, como é usado, como funciona, a professora também se dedicou bastante e compreendemos com facilidade.

Outro comentário que visou e importância do contatos dos graduandos com a comunidade externa, foi quando solicitou-se palestra sobre ISTs para o público jovem de escolas, e a responsável do órgão público, diz que eles até trata deste assunto com os alunos, mas nós como graduandos estaríamos mais atualizados quanto ao público jovem. Com isso percebemos nitidamente da importância dos graduandos fora do âmbito da universidade.

Com este quadro de respostas dos envolvidos, declarações dos próprios palestrantes e a própria interação dos alunos e professores, podemos ver que

ações que o projeto proporciona, pode e deve ser ainda mais frequentes, com resultados ótimos tanto na aprendizagem como na relação com a comunidade que quanto mais saudável e aproveitável, mais informação científica será circulada pela população.

Nossas atividades presenciais foram interrompidas por prevenção devido ao COVID-19, que instalou um momento de alerta de pandemia. Buscamos acessar o público através dos órgãos, mas os responsáveis estavam com grande demanda nos cuidados com a pandemia. Portanto foi necessário com que as atividades fossem adaptadas, visto que não era o foco no projeto proposto, com isso os resultados podem não ter grande impacto a princípio, mas que poderá e está alcançando bons resultados, visto que o próprio campus não havia uma plataforma voltada a saúde preventiva de doenças não transmissíveis, que é responsável por 65% das mortes e 54% dos anos de vida ajustados por incapacidade provocadas por um estilo de vida abaixo do ideal, como dieta pobre ou mau manuseada, inatividade física e tabaco ou excesso de álcool entre outras, onde muito dessas informações sobre o estilo de vida saudável fica retido nas Universidades ou mesmo vai para a população de forma incorreta (Afshin, 2016).

Visto que a internet tem um potencial alto de dispersão de desinformação e há evidências em que os principais temas compartilhados são sobre vacinação, vírus Ebola e Zika, como também nutrição, câncer e fumo. Justificando assim a importância da divulgação de informação com bases científicas corretas, de forma didática e acessível para a população, sobretudo em um momento como o da pandemia do coronavírus onde teve aumento de índice de pessoas buscando acesso à informação sobre saúde na internet (Dos Santos, 2020; Wang Y, 2019).

CONTRIBUIÇÃO PARA OS ALUNOS PALESTRANTES E ALUNOS ASSESSORES DE COMUNICAÇÃO

A execução do projeto conseguiu incrementar no ensino e formação dos graduando envolvidos, onde seus conhecimentos adquiridos durante a graduação foram aplicados e puderam adquirir maior habilidade de comunicação social, inter-relacionais e de solidariedade de forma que puderam conhecer a realidade tanto dos ouvintes como dos órgãos públicos, e quanto a ação de divulgação científica virtual, foi possível com que os alunos pudessem desenvolver habilidades não previstas em que no futuro próximo será cada vez mais necessário e essencial quanto a popularização da ciência em diversas classes da sociedade. Habilidades de divulgação virtual exige pesquisas além do próprio conteúdo, de forma que seja necessário estratégias para alcance maior de indivíduos, e esta experiência por mais inesperada foi muito enriquecedora e pode abrir novas possibilidades de carreira.

Os graduandos apresentaram algumas considerações das contribuições do projeto:

> Com a atuação no projeto tive a oportunidade de ter experiências muito significativas para minha formação pessoal e profissional. O projeto me oportunizou uma experiência real de responsabilidade com a disseminação do conhecimento científico e a transposição didática. E também uma experiência magnífica como futura docente, aperfeiçoando minhas práticas educacionais, além de me fazer vivenciar que o conhecimento do assunto passado

> através de mim é tão importante quanto o conhecimento resultante das experiências público que me assiste. Os comentários apontados pelo público no final das atividades também desenvolveram um papel muito importante na minha auto confiança para apresentações (B.L. 2020).

> Ao longo do projeto pude entender a real a importância do processo de transposição didática na Ciência, pois quando elaboramos os post's, este que deveria conter uma linguagem informal e menos técnica, a fim de que fosse possível a compreensão do conteúdo por quem não atua na área, pude perceber uma interação maior do público, pois eles estavam realmente entendendo do que estávamos falando e interagiram bastante com perguntas e etc. Esta vivência irei levar para a vida como futura docente, pois não é necessário um dicionário de palavras difíceis para aprendermos e ensinarmos algo (A.P. 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A comunidade interna da UTFPR/SH junto aos alunos voluntários demonstrou-se bastante interesse em adesão ao projeto e planejamento do mesmo. O projeto foi voltado a alcançar o máximo de pessoas incluindo a população da cidade de Santa Helena e bairros lindeiros, a comunidade acadêmica interna e com a divulgação científica virtual conseguiu-se ultrapassar as fronteiras dos estados, sendo possível oferecer condições de acesso às mais recentes informações científicas sobre saúde preventiva, com didática e responsabilidade para à população leiga, com fins de ensino e divulgação.

O incentivo a todos os ouvintes na aplicação do conteúdo científico sobre hábitos saudáveis de forma rotineira aspirando a rede pública e privada da cidade diminua o número de atendimentos como também melhorar os problemas social. Os próprios órgãos públicos visam procurar estas palestras para seu público, devida às diversas evidencia que a prevenção é a melhor cura para diversas doenças. O contato positivo com os órgãos públicos incluindo escolas e unidades básicas de saúde (UBSs) prosperou com projetos de continuidade em parceria com a universidade, estreitando assim cada vez mais os laços com órgãos da saúde e educação. Para a formação dos graduando a participação no projeto foi de suma importância, uma vez que foi possível com que os alunos compartilhassem seus conhecimentos adquiridos no âmbito acadêmico para a comunidade externa, popularizando a ciência, vivência está que será primordial como futuros docentes.

Portanto os resultados demonstraram que o projeto atingiu seus objetivos de forma adequada e próspera com estruturas para seguir adiante com a divulgação da ciência, de acordo com que for possível para o momento.

AGRADECIMENTOS

À Fundação Araucária pela oferta da bolsa, à Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Câmpus Santa Helena, pelo suporte no planejamento e à comunidade do município e órgãos da sociedade contatados, pela oportunidade e por não terem medido esforços para a realização do projeto.

REFERÊNCIAS

AFSHIN, Ashkan et al. Information technology and lifestyle: a systematic evaluation of internet and mobile interventions for improving diet, physical activity, obesity, tobacco, and alcohol use. **Journal of the American Heart Association**, v. 5, n. 9, p. e003058, 2016.

BETTIOL, Líria Maria. **Saúde e participação popular em questão: o Programa Saúde da Família**. Unesp, 2006.

Czeresnia, D. **O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção.** São Paulo. São Paulo. 2015. Disponível em: <http://www.fo.usp.br/wp-content/uploads/AOconceito.pdf>. Acesso em 04 mai. 2018.

DOS SANTOS, Adriana C. Omena et al. Comunicação pública e divulgação científica em tempos de Covid-19: ações desenvolvidas na Universidade Federal de Uberlândia-Brasil. **REVISTA ESPAÑOLA DE COMUNICACIÓN EN SALUD**, p. 279-292, 2020.

ESPERANÇA, Ana Carolina; CAVALCANTE, Ricardo Bezerra; MARCOLINO, Clarice. Estudo da demanda espontânea em uma Unidade de Saúde da Família de uma cidade de médio porte do interior de Minas Gerais, Brasil. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 10, n. 1, p. 30-36, 2006.

Falkenberg, M. B. Mendes T. P. L., Moraes E. P., Souza E. M. **Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva.** Ciênc. Saúde Coletiva. vol.19 n.3. Rio de Janeiro, RJ. 2014.

SÁ, Luísa et al. Patients' estimations of the importance of preventive health services: a nationwide, population-based cross-sectional study in Portugal. **BMJ open**, v. 6, n. 10, 2016.

Wang Y, McKee M, Torbica A, Stuckler D. Systematic Literature Review on the Spread of Health-related Misinformation on Social Media. *Soc Sci Med*. 2019;240:112552. doi:10.1016/j.socscimed.2019.112552