

EDUCAÇÃO INCLUSIVA POR MEIO DO AUTOCUIDADO

Isabelle Faria, Maria Eduarda de Brito Visoto, Ingrid Goulart da Silva, Gabriela Borges, Livia Frazilli, Otávio Corrêa, Augusto Silva, Letícia Santos, Juliana Guerra Pinto, Roberto Monção Junior.

Universidade do Vale do Paraíba, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, f.isabellefaria@gmail.com, madudavisoto@gmail.com, ingryd.goulart23@gmail.com, gabrielaborgespapp@gmail.com, liviafrazilli123@gmail.com, otaviobonocchi@hotmail.com, gu.bagattini@gmail.com, leticiasantosdepaulaa@gmail.com.

Resumo

O projeto foi proposto para promover o autocuidado, valorização da imagem e construção da autoestima de pessoas com deficiência, adaptando informações às suas necessidades específicas para combater estigmas sociais e fomentar uma visão inclusiva da diversidade. As atividades que foram realizadas incluíram uma roda de conversa sobre a importância da alimentação saudável, uma gincana inclusiva respeitando as limitações dos participantes, e uma roda de conversa sobre a prevenção do câncer bucal. Esses eventos visaram conscientizar sobre alimentação saudável, promoção da inclusão social e educação sobre a prevenção de doenças. Os resultados positivos foram a partir das observações dos participantes compartilhando experiências alimentares, engajando-se ativamente nas atividades e aumentando seu conhecimento sobre prevenção ao câncer bucal. O projeto contribuiu para a inclusão, empoderamento e igualdade de oportunidades, ajudando a construir uma sociedade mais justa e solidária.

Palavras-chave: Projeto. Inclusão. Deficiência. Autocuidado.

Área do Conhecimento: ENEXUN.

Introdução

A extensão universitária desempenha um papel crucial na integração entre a academia e a sociedade, conforme detalhado por Moacir Gadotti (2017). Segundo o autor, essa atividade está inserida no currículo da graduação e exige, conforme o plano nacional de educação, a aplicação de 10% dos créditos da graduação em projetos sociais. Esses projetos são fundamentais para a formação dos alunos, pois proporcionam a oportunidade de aplicar conhecimentos teóricos em contextos reais, promovendo um aprendizado mais profundo e significativo. Andréia Lilian Lima Rodrigues (2013) complementa essa visão ao destacar que a extensão universitária não se limita à transmissão de conhecimento, mas também busca fomentar o diálogo e a autonomia entre os graduandos e a comunidade, criando um ambiente de aprendizado mútuo.

O conceito de deficiência, conforme discutido por Wederson Rufino dos Santos (2008), refere-se a um impedimento que pode excluir os indivíduos deficientes de diversas práticas e oportunidades sociais. Essa exclusão não apenas limita o acesso a atividades diárias, mas também acarreta estigmas e barreiras significativas no mercado de trabalho. Tanaka e Manzini (2005) observa que a falta de oportunidades e a desinformação sobre os diferentes tipos de deficiência contribuem para uma inserção desigual e muitas vezes desfavorecida no ambiente profissional. Esse cenário evidencia a necessidade de uma abordagem mais inclusiva e informada para superar essas barreiras e promover a igualdade de oportunidades.

Bernardes e colaboradores (2009) ampliam essa discussão ao mostrar que pessoas com deficiência enfrentam desafios significativos relacionados à saúde, o que resulta em uma exclusão social e cultural persistente. Essa exclusão pode levar a problemas adicionais, como o agravamento da saúde e a marginalização das pessoas com deficiência em diversos aspectos da vida social. O reconhecimento dessas dificuldades é essencial para a criação de estratégias eficazes de inclusão e apoio, especialmente em contextos como o da saúde, onde a acessibilidade e a educação são fundamentais para a promoção de uma maior equidade.

O projeto de extensão, que se propõe a atuar na instituição Sorri, busca especificamente promover a saúde e o bem-estar através da educação à instituição, alinhando-se aos Objetivos de

Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3, 4, 8 e 10[C1]. A Sorri é uma OSC (Organização da Sociedade Civil) dedicada à inclusão de pessoas com deficiência por meio da educação e do trabalho, tendo como missão assegurar os direitos dessas pessoas e promover uma sociedade mais inclusiva. O projeto de extensão visa colaborar com essa missão ao proporcionar educação voltada para o autocuidado e a saúde, reforçando a integração dos valores e objetivos da Sorri, com os propósitos educacionais e sociais da Universidade. Assim, a proposta busca não apenas educar, mas também criar um impacto positivo na vida dos indivíduos atendidos pela Sorri, contribuindo para uma inclusão mais efetiva e equitativa.

Metodologia

Neste projeto de extensão, foi adotada uma abordagem multifacetada para promover a saúde e o bem-estar na instituição Sorri, com um foco especial na alimentação e na inclusão social. O projeto foi estruturado em várias atividades interativas e educativas para abordar a importância da alimentação diária e seus efeitos abrangentes na saúde física e mental dos participantes.

A primeira atividade consistiu em uma roda de conversa projetada para explorar as práticas alimentares dos participantes e entender como eles percebiam a relação entre alimentação e saúde. Durante essa roda de conversa, fizemos 40 perguntas elaboradas para incentivar a reflexão sobre hábitos alimentares e sua influência na saúde física e mental. Perguntas como "Qual é o seu lanche favorito?", "Quais vegetais você costumava comer no jantar?", "Qual é a sua fruta favorita?" e "Você costumava experimentar novas receitas?", foram usadas para estimular o diálogo e o compartilhamento de experiências. Após a roda de conversa, realizamos uma sessão educativa para discutir a importância da alimentação e como uma dieta equilibrada poderia impactar positivamente diferentes aspectos da vida, incluindo a saúde mental.

Na segunda visita, realizamos uma gincana focada em exercícios de alongamento e fisioterapia. Essa atividade foi adaptada para atender às necessidades de todos os participantes, incluindo aqueles com limitações físicas. Propusemos alongamentos acessíveis e ajustados às capacidades individuais, levando em consideração a presença de cadeirantes e participantes com dores nas costas ou dificuldades de mobilidade. A gincana não só incentivou a prática de atividades físicas adaptadas, mas também serviu como uma oportunidade para avaliar e ajustar os exercícios conforme necessário. Todo o planejamento e execução da atividade foram feitos com respeito pelas limitações dos participantes, garantindo uma experiência inclusiva e acessível.

Na terceira visita, organizamos uma roda de conversa dedicada à conscientização e prevenção do câncer bucal. Utilizamos imagens ilustrativas para explicar os sinais e sintomas desse tipo de câncer e discutimos medidas preventivas e fatores de risco associados. Essa atividade teve o objetivo de informar e educar os participantes sobre a importância da prevenção e da detecção precoce, promovendo práticas de autocuidado e saúde oral. Após a sessão educativa, realizamos um café comunitário, proporcionando um espaço informal para interação e diálogo entre todos os envolvidos no projeto, reforçando a sensação de comunidade e apoio mútuo.

Resultados

Os resultados do projeto de extensão demonstraram um impacto significativo na conscientização sobre a importância de uma vida saudável através da alimentação entre os atendidos da instituição SORRI, eram em média 20 participantes, cujas idades variavam entre 17 e 45 anos. A interação inicial entre os alunos da UNIVAP (Universidade do Vale do Paraíba) e os atendidos, incluiu apresentações pessoais e a condução de uma roda de conversa que visava entender os hábitos alimentares dos participantes. Durante essa dinâmica, foram feitas diversas perguntas para explorar as preferências alimentares e promover o diálogo sobre a importância de uma dieta balanceada (Figura 1). Observou-se que a pizza de calabresa era o alimento mais popular entre os participantes, abrindo espaço para discussões sobre a diferença entre alimentos saudáveis e não saudáveis. Através dessas conversas, os participantes adquiriram conhecimentos sobre como equilibrar sua dieta e a frequência de consumo de diferentes tipos de alimentos para melhorar sua saúde no dia a dia.

Figura 1 - Roda de conversa.



Fonte: Autores (2024).

A gincana de fisioterapia focada em alongamentos corporais proporcionou uma oportunidade valiosa para promover a saúde física e a conscientização sobre a importância dos exercícios de flexibilidade (Figura 2). Durante a atividade, foram identificadas necessidades específicas dos participantes, como a prevalência significativa de dores na região lombar e dificuldades em alcançar os calcanhares. A presença de participantes cadeirantes exigiu adaptações nos exercícios propostos, garantindo que todos pudessem participar de maneira segura e eficaz. A gincana não só incentivou a prática de atividades físicas, mas também permitiu a personalização dos exercícios para atender às necessidades individuais dos participantes, promovendo uma abordagem mais inclusiva e adaptada à realidade de cada um.

Figura 2 – Gincana do alongamento corporal.



Fonte: Autores (2024).

A roda de conversa sobre a conscientização e a educação na luta contra o câncer bucal revelou avanços, e desafios. A sessão forneceu informações essenciais sobre os fatores de risco, sinais e sintomas, e a importância da prevenção e da detecção precoce do câncer bucal. No entanto, observou-se uma falta de interesse inicial entre os participantes, provavelmente devido à complexidade e

delicadeza do tema. Para aumentar o engajamento, foram apresentadas imagens reais dos sinais e sintomas do câncer bucal, o que despertou um maior interesse e facilitou a compreensão do assunto. Essa abordagem visual ajudou a tornar a informação mais acessível e impactante, promovendo uma maior conscientização sobre a importância da prevenção e cuidados com a saúde bucal.

Discussão

A promoção da saúde por meio da educação e conscientização é crucial para qualquer comunidade, especialmente para grupos em situações de vulnerabilidade, como os atendidos pela instituição SORRI. Esse cenário evidencia a necessidade de uma abordagem mais inclusiva e informada para superar essas barreiras e promover a igualdade de oportunidades. A dinâmica realizada, que envolveu a interação entre estudantes da UNIVAP e a SORRI, exemplifica como a educação em saúde pode ser implementada de maneira prática e interativa. Esse tipo de abordagem é essencial para adaptar as estratégias de ensino às necessidades e características do público-alvo, garantindo que a informação seja relevante e acessível. A participação ativa e o engajamento dos participantes são fundamentais para a eficácia dessas iniciativas, pois ajudam a construir um entendimento mais profundo e pessoal sobre os temas abordados (Tanaka; Manzini, 2005).

A conscientização sobre a alimentação saudável emergiu como um dos pilares principais na promoção de uma vida mais saudável. A roda de conversa proporcionou um espaço para discutir com os participantes a importância de uma dieta balanceada, destacando não apenas a qualidade, mas também a frequência e a quantidade dos alimentos consumidos. Essa discussão foi crucial para ajudar os participantes a reconhecerem a relação entre seus hábitos alimentares e seu bem-estar geral. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a desnutrição, em todas as suas formas, apresenta ameaças significativas à saúde humana. Hoje, o mundo enfrenta um fardo duplo de desnutrição que inclui subnutrição e sobrepeso, especialmente em países de baixa e média renda, assim como o Brasil (OMS, 2024). Sendo assim, foi ressaltado para os integrantes da instituição SORRI o fato de que a alimentação é um tema de relevância mundial e está relacionada a outras doenças como obesidade e desnutrição, sendo que durante a conversa os participantes falaram que consumia com muita presença a pizza de calabresa, o que levou a uma conscientização sobre a importância de uma alimentação equilibrada, onde o intuito não foi proibir nenhuma categoria de alimento e sim conscientizar sobre a importância de também incluir alimentos saudáveis em mais proporção do que os não saudáveis.

Os participantes demonstraram a necessidade de promover escolhas alimentares mais saudáveis e diversificadas. Ao destacar as diferenças entre alimentos saudáveis e não saudáveis, a atividade visou equipar os participantes com o conhecimento necessário para tomar decisões alimentares mais informadas no dia a dia.

A gincana de fisioterapia, focada em alongamento estático, destacou a importância da saúde física e da prática regular de exercícios. A observação de problemas musculoesqueléticos, como dores lombares e dificuldades em alcançar os calcanhares, sugere que esses participantes podem estar enfrentando limitações físicas comuns que podem ser exacerbadas pela falta de exercício e alongamento. Medeiros (2016) confirmam que a exposição prolongada a tensões associadas ao alongamento constante promove o alongamento muscular, resultando em um aumento da amplitude de movimentos (ROM). Para os participantes da gincana, a inclusão de exercícios de alongamento estático podem aliviar as restrições físicas observadas, melhorando a mobilidade e o conforto durante as atividades diárias.

Os exercícios de alongamento estático têm benefícios comprovados para a saúde de diversos grupos de pessoas, independentemente dos parâmetros de alongamento utilizados. Eles são adaptáveis a diferentes restrições individuais, simples de realizar e exigem pouco esforço, o que os torna uma ferramenta eficaz para promover e manter a saúde (MASIC, et al., 2023). Na gincana, a personalização dos exercícios para atender às necessidades específicas dos participantes possibilita um engajamento mais eficaz e inclusivo, potencializando os benefícios do alongamento.

Por fim, um estudo de Nelson e colaboradores (2011), revelou que o alongamento estático passivo pode reduzir a glicose no sangue em média de 18% após 20 minutos e 26% após 40 minutos. Esse efeito adicional sobre a glicemia destaca como o alongamento pode beneficiar a saúde metabólica geral dos participantes. Portanto, a gincana de fisioterapia, ao enfatizar o alongamento corporal, promove benefícios significativos, não apenas na melhoria da amplitude de movimento e alívio de dores musculoesqueléticas, mas também na prevenção de câibras e na melhora da saúde metabólica. A

implementação de tais programas é especialmente benéfica para populações que podem levar um estilo de vida mais sedentário ou que possuem condições de saúde que limitam a mobilidade. O terceiro encontro na instituição foi marcado por uma roda de conversa sobre a prevenção do câncer bucal. O câncer bucal é evidenciado como a quinta neoplasia que mais atinge a população brasileira, tendo como fator etiológico o tabagismo, tendo predominância na população masculina (INCA, 2023). A gincana trouxe como prioridade demonstrar sinais e sintomas associados à doença, e para isso foi utilizado imagens de casos reais. A participação inicial foi negativa, o que se pode ser atribuída à complexidade e sensibilidade do tema, bem como a uma possível falta de familiaridade com a gravidade da doença. No entanto, a utilização de imagens reais dos sinais e sintomas foi um recurso eficaz para captar a atenção dos participantes e aumentar o interesse no assunto. Por mais complexo que a temática seja, ainda é essencial alertar sobre a patologia, pois estudos recentes demonstraram que quanto mais tempo a pessoa é adepta ao tabagismo, maior a chance de ela devolver a patologia bucal (GOMES, et al., 2018). Isso ressalta a importância de educar a instituição sobre a temática, tendo em vista a idade dos participantes, faixa etária dos 16 a 50 anos, o que fez da roda de conversa um papel preventivo na vida dos cidadãos. Além disso, pessoas deficientes tendem a sofrer exclusão social e intelectual, ou seja, muitas vezes a informação não é acessível a essas minorias como já citado por Santos (2008) e o papel da extensão é levar informações a essas minorias.

Ao longo da atividade foi relatado histórico familiar de participantes que já tiveram histórico familiar de câncer bucal, além de relatos envolvendo fatores de doenças periodontais. O objetivo dos estudantes da área da saúde foi atuar de forma interdisciplinar após os relatos dos casos mostrando a relevância da saúde bucal com a sistêmica, como nos casos dos relatos de gengivites que é uma inflamação nos tecidos periodontais caracterizada pelo sangramento gengival na escovação dentária que tem caráter reversível (LAZUREANU, et al., 2022). Sendo assim, foi aconselhado a eles o uso de fio dental e o hábito diário de escovar os dentes, tendo em vista que a gengivite é uma inflamação reversível quando adquirido o hábito de cuidados bucais, além de também conscientizar sobre a evolução da gengivite para uma periodontite que é quando essa inflamação periodontal gera mobilidade dentária, perda óssea e em muitos casos a perda dental, sendo uma doença de caráter não-reversível, sem cura, tendo apenas tratamento para controle dos sintomas (STEFFENS, et al., 2018).

O papel do projeto de extensão universitária, tem como indício promover inclusão por meio do autocuidado, trazendo temáticas de alimentação, saúde corporal e bucal, e mantendo o caráter da extensão universitária, que é promover vivências na graduação que aproxime o aprendizado com a vivência social para ambos os grupos que estão participando do projeto. (GADOTTI, 2017).

Conclusão

Os resultados obtidos mostram que a metodologia aplicada foi eficaz na promoção de uma compreensão mais profunda e prática sobre temas essenciais para a saúde. A abordagem interativa permitiu aos participantes explorarem e refletirem sobre suas próprias práticas alimentares e hábitos de exercício, além de compreender a importância da detecção precoce e prevenção do câncer bucal. A roda de conversa sobre alimentação ajudou a destacar a necessidade de uma dieta balanceada e as consequências de escolhas alimentares inadequadas. A gincana de fisioterapia mostrou-se uma ferramenta valiosa para promover o alongamento e a flexibilidade, abordando problemas musculoesqueléticos comuns e adaptando os exercícios às necessidades específicas dos participantes. Por último, a discussão sobre câncer bucal foi eficaz ao utilizar recursos visuais para captar a atenção e aumentar a conscientização sobre a importância da prevenção.

O projeto demonstrou a eficácia de abordagens educativas, interativas e adaptadas às necessidades dos participantes na promoção da saúde. A conscientização sobre alimentação saudável, a importância dos alongamentos físicos e a prevenção do câncer bucal foram abordadas de forma prática, com ênfase em tornar a informação acessível e relevante para os participantes. A experiência oferece ideias valiosas para futuras iniciativas de educação em saúde, enfatizando a importância de adaptar as estratégias às características e necessidades específicas da instituição atendida.

Referências

BERNARDES, L. C. G.; MAIOR, I. M. M. L.; SPEZIA, C. H.; *et al.* "Pessoas com deficiência e políticas de saúde no Brasil: reflexões bioéticas". **Ciência e Saúde Coletiva** v. 14, p. 31-38, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2009.v14n1/31-38/pt>. Acesso em: 8 de março de 2024.

CONCEIÇÃO, V. S.; NERY, M. S. S. Pessoas com deficiência, roupa e autoestima: quando a falta de representatividade toca os Afetos. **COFEN**, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/cadgendiv/article/view/51957/28521>. Acesso em: 12 de abril de 2024.

GADOTTI, M. Extensão universitária: para quê. **Instituto Paulo Freire**, v. 15, n. 1-18, p. 1, 2017. Disponível em: https://www2.unifap.br/prosear/files/2023/06/arg20230615_Extensao_Universit-MoacirGadotti_fev2017.pdf. Acesso em: 8 de março de 2024.

GOMES, C.L.; MACENA, S. C. F.; FERREIRA, S.V.; *et al.* "Revisão de Literatura: câncer de boca - diagnóstico e fatores de riscos associados". **Rev Interdisciplinar em saúde**, v. 5, n. 4, p. 655-70, 2018. Disponível em: https://www.interdisciplinaremsaude.com.br/Volume_20/Trabalho_03.pdf. Acesso em: 25 de agosto de 2024.

Instituto Nacional de Câncer (Brasil). Estimativa 2024: A incidência de câncer no Brasil. Rio de Janeiro: **INCA**, 2023. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//estimativa-2023.pdf>. Acesso em: 25 de agosto de 2024.

LAZUREANU, P. C.; POPESCU, F.G.; STEF, L.; *et al.* A influência da doença periodontal na qualidade de vida da saúde bucal em pacientes com doença cardiovascular: um estudo observacional transversal de centro único. **Medicina (Kaunas)**. 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.3390/medicina5805058>. Acesso em: 25 de agosto de 2024.

MACHADO, W. A. C. Autocuidado para pessoas com deficiência adquirida: reflexão sobre intervenções de enfermagem frente aos enfrentamentos da reabilitação. **Enferm. Foco**. 109 p, 2019. Disponível em: <https://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/2578>. Acesso em: 12 abr. 2024.

MASIC, S.; CAUSEVIC, D.; COVIC, N.; *et al.* The Benefits of Static Stretching on Health: A Systematic Review". **Rowan-Virtua Research Day**. 2023. Disponível em: https://rdw.rowan.edu/stratford_research_day/2023/may4/26/. Acesso em: 24 de agosto de 2024.

MEDEIROS, D. M.; CINI, A.; SBRUZZI, G.; LIMA, C.S. Influência do alongamento estático na flexibilidade dos isquiotibiais em adultos jovens saudáveis: revisão sistemática e meta-análise. **Physiother Theory Pract**. v. 32, n. 6, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27458757/>. Acesso em: 24 de agosto de 2024.

NELSON, A.G.; KOKKONEN, J.; ARNALL, D. A. Twenty minutes of passive stretching lowers glucose levels in an at-risk population: an experimental study. **J Physiother**. v. 57, n. 3, 2011. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21843832/>. Acesso em: 24 agosto de 2024.

Organização Mundial da Saúde. Nutrição. **OMS**, 2024. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/nutrition#tab=tab_1. Acesso em: 24 de agosto de 2024. 1 (2), 141-148, 2013. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/cadernohumanas/article/view/494>. Acesso em: 8 de março de 2024.

RODRIGUES, A. L. L.; COSTA, C. L. N. A.; PRATA, M. S.; *et al.* "Contribuições da extensão universitária na sociedade". **Caderno de Graduação-Ciências Humanas e Sociais-UNIT-SERGIPE**. v. 1, n. 2, p. 141-148, 2013. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/cadernohumanas/article/view/494>. Acesso em: 8 de março de 2024.

SANTOS, W. R. D. Pessoas com deficiência: nossa maior minoria. **Physis: revista de saúde coletiva**, 18, 501-519, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/physis/2008.v18n3/501-519/pt>. Acesso em 8 de maio de 2024.

STEFFENS, J. P.; MARCANTONIO, R. A. C. Classificação das Doenças e Condições Periodontais e Peri-implantares 2018: guia Prático e Pontos-Chave. **Revista de Odontologia da UNESP**, v. 47, n. 4, p. 189–197, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1807-2577.04704>. Acesso em: 25 de agosto de 2024.

TANAKA, E. D. O.; MANZINI, E. J. “O que os empregadores pensam sobre o trabalho da pessoa com deficiência?”. **Revista brasileira de educação especial** v. 11, n. 02, p. 273-294, 2005. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S1413-65382005000200008&script=sci_abstract. Acesso em: 8 de março de 2024.

Agradecimentos

Agradecimentos à Universidade do Vale do Paraíba juntamente aos professores Roberto Monção, Juliana Guerra e Carolina Quina e também à Instituição SORRI.