

A IMPORTÂNCIA DO CONHECIMENTO SOBRE HIGIENE E AUTOCUIDADO E SUAS APLICAÇÕES NO COTIDIANO.

Ana Karoline Ferreira, Ana Paula Dos Santos Oliveira, Auane Micaelle de Moraes, Cecília Gonçalves Ribeiro Barbosa, Fernanda Gabriela da Silva, Graciele Vilela Carvalho, Helena Oliveira dos Santos, Rodrigo Leal Fontana, Juliana Guerra Pinto, Roberto Gomes Monção Junior

Universidade do Vale do Paraíba – Univap, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, ana_karoline10@icloud.com, ana-po@hotmail.com, anemmorais13@gmail.com, ceciliagribeirob20@gmail.com, silva.fernandaa04@gmail.com, vilelacarvalho@gmail.com, Helenaooliveiradosantos.2003@gmail.com, rlfontana95@gmail.com

Resumo

A extensão universitária é um dos pilares fundamentais das universidades, ao lado do ensino e da pesquisa. Trata-se de um conjunto de atividades que visam integrar a universidade com a comunidade externa, promovendo a troca de conhecimentos e experiências. O objetivo da extensão universitária é levar o conhecimento produzido na academia para além dos muros da universidade, contribuindo para a formação cidadã dos estudantes. Possibilita que a comunidade externa participe ativamente do ambiente universitário, trazendo suas demandas e colaborando na construção do conhecimento. O presente projeto incluiu palestras e práticas sobre o autocuidado e higiene pessoal, envolvendo os alunos da Faculdade de Ciências da Saúde da Univap e foi realizado na OSC Sorri, em São José dos Campos-SP. A OSC sorri atende pessoas com deficiência intelectual e física, portanto nossas atividades foram adaptadas para tal público, focando na promoção da higiene pessoal e autocuidado, incluindo atividades educativas e práticas interativas, como roda de conversa e demonstrações sobre escovação de dentes, lavagem de mãos e exercícios.

Palavras-chave: Extensão universitária. Autocuidado. Roda de conversa.

Área do Conhecimento: Seção de trabalhos de extensão universitária direcionada a discussão de temáticas de projetos sociais

Introdução

A extensão universitária, originada no século XIX na Inglaterra, com o objetivo de promover a educação continuada e reforçar o compromisso social das universidades com a comunidade, permitindo unir conhecimentos adquiridos em aula com as práticas sociais através de visitas à sociedade externa. (Rodrigues *et al.*, 2013, p.2). Assim fortalecendo a relação universidade-sociedade, combate desigualdades sociais e amplia o conhecimento prático além da sala de aula tradicional. Essa prática beneficia tanto estudantes quanto a comunidade, promovendo uma troca mútua de saberes e melhorando a qualidade de vida.

O projeto foi realizado com base em visitas na OSC (organização da sociedade civil) SORRI. A Sorri está localizada no Jardim Satélite, São José dos Campos - SP, e atende pessoas com deficiência intelectual e/ou física, proporcionando apoio e assistência em diversas áreas. Destacando-se como uma ferramenta essencial para a interação, proporcionando benefícios mútuos e abordando problemas sociais e a importância do autocuidado. A universidade deve estimular a reflexão crítica e a ação transformadora sobre a realidade, envolvendo tanto acadêmicos quanto a comunidade na construção de soluções para problemas sociais

A SORRI- SÃO JOSÉ DOS CAMPOS é uma organização não governamental, sem fins lucrativos, que tem como objetivo a realização de Programas de Reabilitação Profissional voltados para integração e inserção das pessoas com deficiência no mercado de trabalho. Teve sua origem na "Quinta Roda", entidade de profissionalização para pessoas com deficiência física, implantada, em 1978, por um grupo de amigos preocupados em profissionalizar e integrar essas pessoas à sociedade.

A extensão universitária pode desempenhar um papel importante no cuidado integral de pessoas com deficiência intelectual ou física, colaborando com a adaptação do cuidado às necessidades

individuais, assim como na orientação para os acompanhantes, ressaltando o quão importante é a prática do autocuidado para esses indivíduos.

O objetivo do presente estudo foi desenvolver uma atividade que envolvesse a higiene pessoal e o autocuidado, pois desempenham um papel fundamental na promoção da saúde e bem-estar das pessoas, especialmente para aquelas que estão em situações de desigualdade. A iniciativa visa implementar ações educativas e práticas que promovam a conscientização e a prática de hábitos saudáveis de higiene e autocuidado entre os assistidos pela instituição, assim incentivando que utilizem os conhecimentos adquiridos em seu cotidiano.

Metodologia

Trata-se de um projeto de Extensão Universitária realizado na disciplina Indivíduo, Sociedade e Trabalho III, comum aos graduandos do 3º período da Faculdade de Ciências da Saúde dos cursos de biomedicina, enfermagem, fisioterapia, nutrição e odontologia da Universidade do Vale do Paraíba UNIVAP, localizada no Município de São José dos Campos/SP. Para a execução da roda de conversa foram abordados temas como: a maneira correta de escovar os dentes, a importância da lavagem das mãos, como também a importância da mudança de decúbito para os pacientes que possuem locomoção limitada, com a utilização de atividades lúdicas e interativas.

Foi abordado a realização de exercícios de alongamento nos membros superiores para o relaxamento. Alongamento de braço: Cruze as mãos na frente do corpo e estique o seu braço o máximo que conseguir, para frente e para cima. Conte até 30 e relaxe os braços. Para continuar o seu alongamento, levante o seu braço direito e passe sua mão atrás da sua cabeça. Com a mão esquerda, puxe seu cotovelo na direção do seu ombro esquerdo durante 30 segundos e relaxe os braços. Repita o movimento modificando o lado. Alongamento de pescoço: Deixe a sua coluna ereta e relaxe os ombros. Vire a sua cabeça para o lado direito, esticando todo o músculo do pescoço. Permaneça assim por 30 segundos e troque de lado. Se achar necessário, poderá utilizar as mãos para auxiliar no alongamento.

Foi apresentado também a importância da saúde bucal através de atividades lúdicas, com o auxílio de uma arcada dentária artificial foi ensinado a técnica de escovação efetiva conhecida como "Técnica de fones" e a maneira correta do uso do fio dental. Para essa técnica realizamos movimentos conhecidos como bolinha, trenzinho e escovinha. Com os dentes ocluídos (boca fechada), devem ser feitos movimentos circulares de maneira suave dos dentes anteriores aos posteriores, na face oclusal realizam-se movimentos de vai e vem conhecendo como "trenzinho", por último fazemos a "vassourinha", movimento de varrer, partindo da base do dente perto da gengiva e indo a borda incisal dos dentes. Além da técnica foi salientado a importância de escovar os próprios dentes por no mínimo 2 minutos e após cada refeição, mostrando as consequências que uma má higiene bucal pode trazer, para que assim se desenvolva um sentimento de responsabilidade pela sua saúde oral. Foi salientado como realizar a lavagem das mãos corretamente e sempre que necessária, com demonstrações e comprovações através de placas de petri do antes e depois da lavagem, e sua devida importância já que o "antes" estaria contaminado. A mudança de decúbito se dá pela movimentação e mudança do paciente para proporcionar conforto e evitar complicações devido a imobilidade ao longo do tempo, será abordado a importância dessa prática para evitar o surgimento de lesões por pressão e desconforto, já que são comuns em pessoas com mobilidade debilitada. Alguns hábitos que podem ajudar na manutenção da higiene corporal diária incluem tomar banho regularmente, lavar as mãos antes das refeições e após usar o banheiro, trocar roupas íntimas diariamente, usar produtos de higiene adequados para o tipo de pele e evitar compartilhar objetos pessoais, como toalhas.

Resultados

Os alunos da instituição SORRI foram incentivados a dialogar entre si. Em cada encontro foram atendidos 18 alunos divididos entre três grupos com 6 alunos por vez, notou-se que a cada visita eles se mostravam mais à vontade para interagir e responder às perguntas feitas. Na primeira ocasião, foi apresentado a placa de petri que as alunas de biomedicina levaram assim como os kits da Colgate que foram levados pela aluna de odontologia (figura 1).

Figura 1: Placa de Petri e kit Colgate.



Fonte: Autores.

Comentado [1]: Seguir o modelo do evento. Figuras devem ter legendas acima e autoria, abaixo. A legenda deve ser informativa, e a figura deve estar citada no texto.

Os kits foram entregues e a aluna de odontologia ensinou a forma correta de escovar os dentes (figura 2).

Figura 2: Palestra sobre higiene bucal



Fonte: Autores.

Além disso, foi abordada a importância da escovação e a frequência recomendada, com instruções sobre a necessidade de escovar os dentes três vezes por dia, de preferência, e usar fio dental. Entretanto, houve uma interação limitada no início, com poucos questionamentos dos alunos da SORRI.

Ao serem questionados na primeira visita sobre a quantidade de vezes ao dia que escovavam os dentes, os alunos responderam que escovavam somente duas, ao acordar e antes de ir dormir, quando foram questionados novamente na segunda visita foi obtido como resposta que eles já estavam escovando os dentes entre três vezes ao dia ou após cada refeição, assim fica evidente que o objetivo do projeto em salientar a importância do autocuidado no dia a dia foi colocado em prática pelos alunos da SORRI.

No segundo encontro, ocorreu uma segunda interação com os mesmos grupos, sendo realizada uma discussão por meio de uma roda de conversa em que foi abordado o tema "Quais sonhos vocês possuem?". A comunicação foi mais profunda, com os estudantes se sentindo mais à vontade para dialogar e dividir suas experiências diárias, evidenciando maior disposição para responder às perguntas. Ao serem questionados se estavam realizando os exercícios que foram ensinados, alguns alunos disseram que não os realizaram por esquecer ou que realizaram algumas vezes na semana quando lembravam.

Na terceira interação, ocorreu o contato com os mesmos grupos, discutindo o assunto "Quais são seus passatempos?" em um novo bate-papo em grupo. Na terceira visita, os alunos apresentaram maior conforto e interesse na interação com os acadêmicos, entrando na sala já conversando e

querendo saber sobre suas atividades no tempo livre. Quando foram questionados sobre o interesse nas visitas, os alunos afirmaram ter apreciado a interação, não só com o grupo visitante, mas também com os outros colegas.

Discussão

Os resultados deste projeto evidenciam a importância das atividades de Extensão Universitária para a promoção da saúde e bem-estar de populações vulneráveis, como as pessoas com deficiência atendidas pela SORRI. A interação crescente e o interesse dos participantes demonstram que as abordagens lúdicas e educativas são eficazes para engajar os participantes e facilitar a adoção de novos hábitos de higiene e autocuidado. Foi observado também que a utilização de métodos interativos, como rodas de conversa e atividades práticas, melhora significativamente a receptividade e a retenção de informações pelos participantes, possibilitando uma maior comunicação entre eles e caso tenham eventuais dúvidas perguntem e não se sintam intimidados em perguntar.

Segundo Ganesh (2012) Ao promover educação em saúde por meio de melodia e gestos, observou-se maior efetividade nesses pacientes com dificuldades na comunicação. Os pacientes, independentemente da idade, acompanhavam de forma efetiva as ordens passadas acompanhando com os movimentos necessários para correta higienização dentária.

Dias et al., (2022, p.7) reforçam que se deve priorizar o uso de metodologias que sejam interessantes e adequadas aos usuários, além de estimular os indivíduos a se tornarem menos passivos em relação à busca da educação em saúde. Esses autores destacam a importância de se considerar os contextos sociais em que o público de interesse está inserido, visando facilitar a transversalidade da educação em saúde e a democratização do acesso às ações, o que também é corroborado pelo estudo de Saraiva et al., (2019).

A presença contínua dos estudantes universitários nas visitas permitiu a construção de uma relação de confiança, essencial para o sucesso das intervenções educativas. O projeto reforçou a relevância da integração entre a universidade e a comunidade, contribuindo para a formação crítica e cidadã dos alunos e para a inclusão social dos assistidos, alinhando-se com a literatura que destaca a extensão como um mecanismo potente de transformação social e educativa.

Conclusão

Em suma, as visitas não só cumpriram o propósito principal de promover a saúde bucal e demonstrar exercícios de alongamento, mas também permitiram uma conversa profunda e significativa, foi criado um ambiente onde foram sanadas diversas dúvidas além de promover uma interação social entre os alunos da SORRI e os acadêmicos da faculdade de Ciências e Saúde - UNIVAP.

As visitas contribuíram para o progresso das habilidades sociais dos estudantes da SORRI, possibilitando que compartilhassem suas perguntas e interesses gratuitamente, transformando os diálogos em um espaço seguro e acolhedor. Essas ações destacam a relevância de promover projetos que não apenas instruem, mas também estimulam o desenvolvimento individual e o bem-estar emocional dos participantes.

Referências

DIAS, E. G.; OLIVEIRA, C.K.N; LIMA, J.A.D.; CALDEIRA, M.B.; A educação em saúde sob a ótica de usuários e enfermeiros da Atenção Básica. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 10, n. 1, 7 mar. 2022. Disponível em <https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/7165> Acesso em 25 ago 2024.

FórumCCNTs. OMS divulga Diretriz sobre Intervenções de Autocuidado para Saúde e Bem-Estar. Disponível em: <<https://www.forumdcnts.org/post/oms-diretriz-autocuidado>>. 2022. Acesso em 08 de mar.2024.

GANESH M.; SHAH, S.; PARIKH, D.; CHOUDHARY, P.; BHASKAR, V.; The effectiveness of a musical toothbrush for dental plaque removal: a comparative study. **National Center for Biotechnology Information**. 2012; 30(2):139-145. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22918099/> Acesso em 25 ago 2024.

RODRIGUES, A. L. L., PRATA, M.S., BATALHA, T. B. S., COSTA, C. L.N.A., Neto, I.F.P. 2013 Vista do Contribuições da extensão universitária na sociedade. **Caderno de graduação – Ciências humanas e sociais- UNIT**. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/cadernohumanas/article/view/494/254>. Acesso em: 23 ago. 2024.

SARAIVA, A. C. A.; OLIVEIRA, M.R.; SAUZA, K.B.; MARTINS, C.S.; SOUZA, L.L.; BARSCHAK, A.G.; GUTIERREZ, L.L.P.; Experiência extensionista no desenvolvimento de metodologias em educação em saúde junto a cuidadoras de pessoa com deficiência. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, Chapecó, v. 10, n. 3, p. 101-107, 2019. DOI 10.24317/2358-0399.2019v10i3.10550. Disponível em: <https://periodicos.ufrs.edu.br/index.php/RBEU/article/view/10550>. Acesso em: 25 de ago 2024.

SORRI-SAO-JOSE-DOS-CAMPOS. SORRI- SÃO JOSÉ DOS CAMPOS. Disponível em: <https://prosas.com.br/empreendedores/11460-sorri-sao-jose-dos-campos>. Acesso em: 23 ago. 2024.

TRABALHO DECENTE E CRESCIMENTO ECONÔMICO – **Espaço do Conhecimento UFMG**. Disponível em: <https://www.ufmg.br/espacodoconhecimento/trabalho-decente-e-crecimento-economico/>. Acesso em 19 de abril 2024

Agradecimentos:

Agradecemos aos nossos professores coordenadores por todo o auxílio durante a construção do trabalho, e a OSC Sorri por nos receberem.