

Educação em saúde com universitários em tempos de COVID-19: relato de experiência

Health education with university students in COVID-19 times: experience report

Rosane Aparecida de Sousa¹

Kellen Campos Castro Moreira²

Claudia Helena Julião³

Isadora Catananti Ardenghi Andrade⁴

RESUMO

O presente relato objetiva descrever a experiência vivenciada por membros do Grupo de Estudos e Pesquisa Promoção em Comunicação, Educação e Literacia para a Saúde no Brasil (ProLiSaBr) na execução de atividades de educação em saúde, junto a graduandos de uma Universidade no Triângulo Mineiro. As atividades de educação em saúde ocorreram por meio de curso de extensão, em diálogos abrangendo saúde, qualidade de vida e estilo de vida saudável, respaldados no paradigma salutogênico. O curso foi realizado virtualmente, através do *Google Meet*, em cinco encontros, no período de 15 a 19 de junho de 2020, pela equipe organizadora composta por 12 membros do grupo ProLiSaBr, um especialista do tema em cada dia e 77 universitários. Neste contexto, abordaram-se os temas resiliência, atividade física, nutrição, água, sol, confiança, equilíbrio, repouso, sono, empoderamento e sentido de coerência. A educação em saúde oportunizou reflexões acerca da concepção de saúde, promoção da saúde e qualidade de vida. Esse curso propiciou também o compartilhamento de vivências coletivas no processo de desconstrução e construção de perspectivas, frente aos impactos da pandemia da COVID-19 no contexto universitário, e, como produto, um canal no *YouTube*.

Palavras-chave: Educação em saúde. Promoção da saúde. Empoderamento para a saúde. COVID-19.

ABSTRACT

This report aims to describe the experience lived by members of the group, study and research, promoting communication, education and health literacy in Brazil (ProLiSaBr) of

¹ Doutora em Serviço Social pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, São Paulo, Brasil; estágio pós-doutoral em Serviço Social pela Escola Nacional de Saúde pública na Universidade Nova de Lisboa, Portugal; professora associada do Departamento de Serviço Social da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Minas Gerais, Brasil; coordenadora do Grupo de Estudos e Pesquisas Promoção em Comunicação, Educação e Literacia para a Saúde no Brasil (ProLiSaBr); membro do Grupo de Pesquisa: Ciclos de Vida, Família e Saúde no Contexto Social. (rosane.martins@uftm.edu.br).

² Doutoranda em Atenção à Saúde na Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Minas Gerais, Brasil; membro do Grupo de Pesquisa Promoção em Comunicação, Educação e Literacia para a Saúde no Brasil (ProLiSaBr). (kellen_camposcastro@yahoo.com.br).

³ Doutora em Serviço Social pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, São Paulo, Brasil; estágio pós-doutoral em Serviço Social na mesma instituição; professora associada do Departamento de Serviço Social da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Minas Gerais, Brasil; líder do Grupo de Estudos e Pesquisa em Adoção (GEPA); membro do Grupo de Estudos e Pesquisas Promoção em Comunicação, Educação e Literacia para a Saúde no Brasil (ProLiSaBr). (claudia.juliao@uftm.edu.br).

⁴ Pós-graduanda (Especialização) em Promoção da Saúde e Desenvolvimento Social na Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca (ENSP/FIOCRUZ), Rio de Janeiro, Brasil; assistente social; membro do Grupo de Estudos e Pesquisas Promoção em Comunicação, Educação e Literacia para a Saúde (ProLiSaBr). (isadora_ardenghi@hotmail.com).

the group in the performance of health education activities, with undergraduate students from a University in the Triângulo Mineiro. Health education activities took place through an extension course, in dialogues covering health, quality of life and healthy lifestyle, supported by the salutogenic paradigm. The course was conducted virtually, through *Google Meet*, in five meetings, from 15 to 19 June 2020, by the organizing team composed of 12 members of the ProLiSaBr group, one subject specialist each day and 77 university students. In this context, the themes of resilience, physical activity, nutrition, water, sun, confidence, balance, rest, sleep, empowerment and sense of coherence were addressed. Health education provided opportunities for reflections on the concept of health, promotion and quality of life. This course also provided the sharing of collective experiences in the process of deconstruction and construction of perspectives, facing the impacts of the COVID-19 pandemic in the university context, and, as a product, a *YouTube* channel.

Keywords: Health education. Health promotion. Empowerment for health. COVID-19.

INTRODUÇÃO

No Brasil, a pandemia provocada pela doença Coronavírus (*Corona Virus Disease* ou COVID-2019) apresentou o registro da primeira morte e declaração de transmissão comunitária em março de 2020 (BRASIL, 2020). Ainda com poucas informações e conhecimentos sobre a COVID-19 e seus impactos no organismo humano, a orientação foi direcionada para ações centradas na prevenção ao contágio.

Em uma universidade pública, no Triângulo Mineiro, foi instituída uma comissão que propôs a interrupção do calendário acadêmico em 16 de março de 2020, sem prazo para retomada. Esta medida impactou a rotina dos discentes. A aproximação de docentes do Departamento de Serviço Social, vinculada ao Grupo de Estudos e Pesquisa Promoção em Comunicação, Educação e Literacia para a Saúde no Brasil (ProLiSaBr) com os acadêmicos desta Instituição de Ensino Superior (IES) possibilitou identificar a necessidade de criar espaços para escuta, acolhimento e promoção da saúde dos mesmos.

Assim, os membros do ProLiSaBr propuseram realizar uma atividade de educação em saúde, por meio do curso de extensão “RENASCERES: saúde e qualidade de vida dos universitários em tempos de pandemia”. A educação em saúde fundamenta-se na ação dialógica de conceitos sobre promoção da saúde, determinantes sociais em saúde (DSS), qualidade de vida e estilo de vida saudável (BRASIL, 2007). Ademais, apresenta-se no Dicionário da Educação Profissional em Saúde como “formas do homem reunir e dispor recursos para intervir e transformar as condições objetivas, visando a alcançar a saúde como um direito socialmente conquistado, a partir da atuação individual e coletiva de sujeitos político-sociais” (MOROSINI; FONSECA; PEREIRA, 2008, p. 158).

Apesar de a educação em saúde ser uma ferramenta de promoção da saúde e qualidade de vida, muitas vezes pauta-se na abordagem patogênica, ou seja, centrada na doença (SABOGA-NUNES; FREITAS; CUNHA, 2016). Em relação à COVID-19, por exemplo, o predomínio da abordagem patogênica pode ser identificado pela ênfase na divulgação e esclarecimentos acerca do uso de máscaras, álcool em gel e distanciamento social.

É essencial que a educação em saúde para sua promoção tenha uma fundamentação positiva que não se pauta apenas em doenças ou no modelo biomédico de atenção à saúde, mas na perspectiva salutogênica (ABREU; ALONZO, 2018; SABOGA-NUNES; FREITAS; CUNHA, 2016). O grupo ProLiSaBr preconiza a educação em saúde pautada no paradigma salutogênico, que tem como premissa a ação em saúde ao homem enquanto ser integral, em articulação transversal de fatores que colocam a saúde da população em risco e as diferenças entre necessidades, territórios e culturas presentes no nosso país, visando à criação de mecanismos que reduzam as situações de vulnerabilidade, defendam radicalmente a equidade e incorporem a participação e o controle sociais na gestão das políticas públicas (BRASIL, 2006; SABOGA-NUNES *et al.*, 2019).

as práticas, conhecimentos e características positivas desenvolvidas e acumuladas a partir de cada experiência de vida (recursos de saúde) passam a ser, segundo o modelo Salutogênico de promoção da saúde, o embasamento subjetivo e as ferramentas utilizadas pelas pessoas e suas comunidades no processo contínuo de melhora de suas condições de vida e saúde. Qualidades cognitivas, comportamentais e motivacionais são geradas a partir da identificação e apropriação dos recursos de saúde presentes em cada pessoa e em sua comunidade, e estas qualidades, descritas, respectivamente, como sentido de compreensão (entendimento do contexto em que vivem), sentido de manejo (crença de que dispõe e podem utilizar seus próprios recursos) e sentido de significado (motivação para mudar para melhor seu contexto utilizando seus próprios recursos), ao serem fortalecidas, retroalimentam a capacidade das pessoas de identificar e de se apropriar de novos recursos presentes em seu ser e em sua comunidade. O conjunto desses sentidos é chamado pelo autor de Senso de Coerência [ou sentido de coerência] (SOC). (ABREU; ALONZO, 2018, p. 261).

Haja vista que a promoção da saúde visa à melhoria na qualidade de vida (BRASIL, 2002) é importante abordar seu conceito. Desse modo, por qualidade de vida compreende-se como uma representação social criada a partir de parâmetros subjetivos (bem-estar, felicidade, amor, prazer, realização pessoal) e também objetivos, cujas referências estão na satisfação das necessidades básicas e das necessidades criadas pelo grau de desenvolvimento econômico e social de determinada sociedade (PEREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2012).

Destarte, objetiva-se com este relato descrever a experiência vivenciada por membros do grupo ProLiSaBr na execução de atividades de educação em saúde, junto a graduandos de uma Universidade no Triângulo Mineiro.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, que relata a experiência de membros do ProLiSaBr na educação em saúde para a promoção da saúde e qualidade de vida, junto a graduandos, em tempos de COVID-19, por meio da oferta do curso de extensão intitulado “RENASCERES[®]: saúde e qualidade de vida dos universitários em tempos de pandemia”.

Os participantes foram 77 estudantes universitários das áreas de saúde, educação e ciências sociais aplicadas, 12 membros do grupo ProLiSaBr como mediadores, e especialistas do tema em cada dia do curso.

Dos 77 inscritos, 89,5% eram do sexo feminino e apenas 10,5% do sexo masculino. Em relação à faixa etária dos participantes, evidencia-se a prevalência de jovens compreendidos entre 21 a 25 anos (30,3%), seguida pela idade entre 19 e 20 anos (25%).

A equipe realizadora foi composta por 12 membros do grupo ProLiSaBr, presentes durante todas as atividades: planejamento, organização, condução das ações e temáticas propostas, realização e registro escrito das atividades práticas.

A execução do curso de extensão ocorreu de forma virtual, no período de 15 a 19 de junho de 2020, por meio da plataforma *Google Meet*, em cinco encontros com duração de 3 horas, das 19h às 22h. A atividade educativa diária ocorreu em dois momentos, sendo o primeiro no período das 19h às 20h, consistindo em apresentação do tema pelo especialista do dia e, em um segundo momento, das 20h às 22h, com interação dialógica crítica, articulando o conhecimento científico às vivências compartilhadas pelos participantes.

A plataforma *Google Classroom* foi utilizada como recurso para disponibilização de material complementar, e foi utilizado o *Google Forms* com questionários para a avaliação de cada encontro. As referências bibliográficas utilizadas foram de órgãos oficiais da saúde (Organização Mundial de Saúde e Ministério da Saúde), além de publicações científicas. Cada encontro foi conduzido por equipe multiprofissional de especialistas e pesquisadores do ProLiSaBr (profissionais das áreas de Serviço Social, Enfermagem, Ciências Sociais, Odontologia, profissional da Educação Física e médico).

Ao realizar a inscrição via e-mail, os matriculados foram convidados a responder um questionário com informações sobre sexo, idade, graduação cursando e/ou profissão,

expectativas quanto ao curso de extensão e aspectos referentes a como o período de pandemia de COVID-19 estava sendo vivenciado, consistindo em uma avaliação diagnóstica. A partir das informações obtidas, pôde-se conhecer o perfil dos participantes e identificar os principais impactos da pandemia, do distanciamento social e físico no cotidiano dos universitários, nas perspectivas deles.

Os participantes referiram diversas demandas mediante as mudanças decorrentes da pandemia. A população em geral, em especial os jovens, se viram tolhidos em suas rotinas e impossibilitados de manter suas atividades de estudo, contato social e de lazer (SANTOS, 2020), como no relato do Participante A (PA): “percebo que a rotina das pessoas mudou drasticamente”.

As mudanças bruscas e incertezas, advindas da pandemia, trouxeram à tona diversos questionamentos, dúvidas e incertezas quanto ao tratamento, cura, e, especialmente, quanto às possibilidades de retorno à chamada “vida normal”, e contribuíram para o surgimento de situações e demandas vinculadas a questões psicoemocionais e econômicas, que são partes integrantes do conceito de saúde ampliado.

Não podemos esquecer que saúde física e saúde mental andam juntas. A duração prolongada do confinamento, a falta de contato pessoal com os colegas de classe, o medo de ser infectado, a falta de espaço em casa [...] são fatores de estresse que atingem a saúde mental de boa parte dos estudantes. (DIAS; PINTO, 2020, p. 546).

A pandemia de COVID-19 avançou para crises de saúde pública. Destaca-se a ampla crise econômica com aumento do desemprego; queda da renda; número expressivo de infectados e de mortos, desde populações de países de primeiro mundo até países em desenvolvimento, como o Brasil; estabelecimento de isolamento e quarentena; além de crescimento de solicitações para atendimento na área de saúde mental e apoio psicossocial (MANDETTA; BALIEIRO, 2020). Tal contexto foi evidenciado por outro participante: “estou em casa sem trabalho e sem estudar [...] o estresse é total, meu psicológico está abalado, e eu percebo que não sou a mesma, sinto-me preocupada com tudo e com todos” (PB).

No Brasil, além do impacto devastador decorrente da própria pandemia, têm-se agravantes como as restrições impostas por meio da política neoliberal, com o desmonte das políticas de proteção social aliadas aos impactos dos determinantes sociais em saúde. A iniquidade social decorrente da desigualdade histórica de distribuição de renda, exacerbação das situações de vulnerabilidade social da classe trabalhadora também foram referidas pelos

participantes: “são tempos de muito desconforto, principalmente para nós que temos que trabalhar” (PC).

O perfil do corpo discente dos cursos, em especial dos cursos do período noturno dessa universidade pública, caracteriza-se pelo predomínio da classe trabalhadora, que depende de bolsas ou programas de assistência estudantil, como também da venda da força de trabalho da família ou própria para sobreviver. Desta forma, o corpo discente compõe o grupo daqueles que estão mais expostos aos riscos de contaminação pela COVID-19. Os participantes do curso ou seus familiares tiveram sua condição de isolamento físico restrita ou inexistente, seja por estarem em campos de trabalho que se configuram como serviços essenciais (comércio e prestação de serviços) ou mesmo em trabalhos informais.

Neste período de distanciamento social, a criação de grupos de *WhatsApp*, grupos de compartilhamento, cursos e *workshops* virtuais e *lives* têm sido alternativas para estabelecer relações de acolhimento, cuidado, participação social e suporte. As respostas dos participantes quanto às expectativas e motivações para a realização do curso evidenciam a busca por espaços dessa natureza: “entender e amenizar esse momento em que alguns se encontram desamparados, longes de suas famílias ou até em conflitos pessoais, emocionais” (PD); “aprender mais sobre saúde e qualidade de vida nesses tempos de pandemia” (PE); e em “aprofundar meus conhecimentos na temática abordada e poder suspender a rotina nos dias de pandemia” (PF).

Os participantes indicaram dentre as motivações para realizar o curso a necessidade de cumprir Atividades Acadêmicas Científicas e Culturais (AACC), que correspondem a atividades complementares constituintes de componente curricular obrigatório dos cursos de graduação na universidade. Apontaram também a oportunidade de obter mais conhecimentos sobre a COVID-19 e superação dos impactos negativos, como no relato que salienta: “Fiz a inscrição com a finalidade de conhecer estratégias de enfrentamento à pandemia em relação à saúde física e emocional, além de vislumbrar quais perspectivas de ensino essa universidade terá a partir deste momento” (PG).

Durante os cinco encontros, as atividades de educação em saúde foram realizadas por meio de diálogo entre o profissional especialista, participantes do curso e os mediadores do ProLiSaBr, com abordagem do tema na perspectiva salutogênica e fundamentação científica. Assim, o especialista do dia apresentou aspectos gerais do tema, embasado em evidências, incentivando a participação a partir de escuta ativa das falas e escritas no *chat*, uso de recursos visuais, auditivos e audiovisuais, tais como imagens, vídeos, músicas, *slides* provocativos e *storytelling*.

Procedeu-se ao levantamento do universo vocabular e de situações cotidianas dos participantes. Por meio do diálogo foi possível articular e aproximar as percepções, o conhecimento científico e as visões de mundo, vivências, crenças e saberes (HEIDEMANN *et al.*, 2017).

Neste contexto, foi possível refletir sobre DSS e seu impacto nas condições de vida e de saúde da população. Para a Comissão Nacional sobre os Determinantes Sociais da Saúde (CNDSS), os DSS são os fatores sociais, econômicos, culturais, étnicos/raciais, psicológicos e comportamentais que influenciam a ocorrência de problemas de saúde e seus fatores de risco na população (BUSS; PELLEGRINI FILHO, 2007).

Por fim, buscou-se fomentar a construção reflexiva e de possibilidades da utilização dos saberes produzidos em saúde no cotidiano de cada sujeito participante. Para o encerramento, cada encontro buscou provocar reflexões, indagações e identificação das percepções e aprendizados com a aplicação de um questionário individual. Somado a isto, ressalta-se a proposta de atividade individual em aplicação dos saberes construídos em seu cotidiano para melhorar sua saúde.

Todos os encontros tiveram objetivos e temáticas interligados e infere-se ter alcançado tais objetivos, conforme explicitado por um dos participantes: “O curso foi extremamente proveitoso, poderia se tornar facilmente em uma disciplina a ser ministrada em universidades e até escolas. Nos ensina coisas fundamentais para a vida e promoção de nossa saúde” (PH).

Durante as ações de educação em saúde, enfatizou-se a troca de ideias, na qual houve significativa interação entre os participantes e a equipe responsável pela mediação. A partir deste movimento, pôde-se criar uma estrutura para fomentar a melhoria das condições de saúde nas ações comuns à vida cotidiana, tal como “somos carentes de promover a própria saúde. Precisamos investir mais num estilo de vida saudável, considerando nossas escolhas, cultura e outros determinantes sociais” (PI).

E, que em decorrência do curso, ações como repouso, sono, exercício físico, alimentação saudável, exposição rotineira ao sol, entre outras foram incentivadas: “o que mais queria dizer sobre todas era que são importantes e indispensáveis, conclusão tirada a partir do curso, porque diversas delas eu não dava o devido valor e importância” (PJ).

No último encontro, o questionário abordou uma avaliação geral do curso, envolvendo aspectos como divulgação, carga horária, programação, recursos utilizados, bem como propostas de investimento em saúde e estilos de vida saudáveis, a partir das discussões e reflexões realizadas. A avaliação final do curso apontou que 91,2% dos participantes relataram ter suas expectativas totalmente satisfeitas.

Ainda em relação ao questionário final, os participantes apontaram que as atividades realizadas e as temáticas abordadas durante o curso contribuíram ou poderão contribuir para a sua saúde e qualidade de vida, o que pode ser demonstrado nos seguintes relatos: “todos os temas abordados foram essenciais para expandir meus sentimentos comigo e como posso ser saudável em tempos de distanciamento social” (PK); “as temáticas [...] me fizeram refletir sobre como minha saúde estava e como eu quero que fique. Dessa forma, acredito que vai contribuir muito para a minha saúde e qualidade de vida” (PL); “após o curso, pude conhecer novas formas de promover a saúde que irão contribuir muito para a minha qualidade de vida” (PM).

As atividades de educação em saúde ocorreram em cinco momentos e da seguinte forma:

Resiliência: dia 1

A discussão e a reflexão acerca da *resiliência* objetivaram provocar um olhar individual ao interior e assim contribuir para o repensar acerca do dia a dia e da necessidade de estabelecer novas perspectivas, metas e pontos de partida para mudanças mediante a realidade social vivida. Exemplifica-se o relato na avaliação final do curso: “O curso foi bom para mim, pois com ele eu pude entender assuntos que não eram esclarecidos na minha percepção e assuntos que eu tinha outra ideia do que realmente são” (PN).

Também se propôs analisar, individualmente, as reais condições de investimento na modificação de suas condições de saúde, já que “para os pesquisadores brasileiros e outros de língua latina, os estudos de resiliência estão relacionados aos fenômenos de resistência ao estresse, mas também aos de recuperação e de superação” (BRANDÃO; MAHFOUD; GIANORDOLI-NASCIMENTO, 2011, p. 268).

Atividade física, nutrição e água: dia 2

Quanto à *atividade física*, objetivou-se restabelecer perspectivas de retomada de exercícios físicos em casa que, para além da necessidade do mover-se no cotidiano – para o controle do peso, manutenção das taxas metabólicas, relação com o corpo e com se sentir e se perceber por meio da respiração, do contato com a natureza/ambiente agradável e saudável –, tem-se neste segundo passo um incentivo ao processo de mudança através do corpo em movimento. No contexto salutogênico, o *exercício físico* ajuda as pessoas a prepararem o seu

corpo para se libertarem das pressões e estresse e, conseqüentemente, impactar nas reações, percepções e sintomas vividos, inclusive durante a pandemia.

No tema *nutrição*, o foco foi dialogar sobre possibilidades de uma alimentação mais natural e menos processada como favorável ao desenvolvimento de um estilo de vida mais saudável, fortalecimento do sistema imunológico e impacto no humor. Objetivou-se também um olhar atento às escolhas alimentares, individualmente, de cada um para si quanto ao equilíbrio no nutrir-se ao invés de apenas alimentar-se mediante uma situação nova, estressante e carregada de incertezas, cujo impulso é de suprimir sentimentos e necessidades mais subjetivas e emocionais.

A abordagem sobre a temática *água* a considera como elemento indispensável para a promoção da saúde e estilos de vida saudáveis. Dialogou-se sobre seu consumo, além da hidratação como papel importante na aceleração do processo de eliminação (interna e externa) dos resíduos tóxicos para o organismo, e sobre os impactos ambientais decorrentes/provenientes no uso deste recurso.

Exposição ao sol, atitudes de confiança e equilíbrio: dia 3

No terceiro dia, foram apresentadas questões algumas vezes controversas e ainda em fase de estudo, como a importância da exposição ao *sol* para a obtenção de vitamina D. A luz do sol evita doenças e traz bem-estar, mas, moderação é a palavra-chave na hora de se expor, pois, “atualmente, a deficiência ou a insuficiência de vitamina D é considerada um importante problema de saúde pública com implicações no desenvolvimento de diversas doenças” (BATALHA, 2016, p. 27).

Concomitantemente, abordou-se a temática sobre *confiança*, que é uma necessidade humana para a vida em sociedade. A *confiança* se estabelece em relação a algo ou alguém. Segundo Ketzer (2016), o nível mais básico de *confiança*, doravante fiabilidade, é implícito e natural, isto é, precisamos nos fiar no funcionamento das coisas do mundo para que nossa vida possa fluir normalmente. Entretanto, ao perder a fiabilidade no mundo, as conseqüências são mais trágicas, pois a pessoa deixa de confiar também em outros níveis, e sua vida acaba sendo comprometida por um ressentimento com o mundo. Por isso, foram estimuladas a reflexão e a exposição sobre como cada pessoa tem se sentido no contexto da *confiança* de que a vida e a história humana são cíclicas e as mudanças são comuns na vida em sociedade. Neste sentido, destaca-se o diálogo rumo à necessidade de *confiança* para a saúde mental e construção da identidade resiliente em tempos de pandemia.

A abordagem sobre o tema *equilíbrio* esteve centrada na perspectiva de que cada participante pudesse refletir sobre o seu cotidiano e verificar se em algum aspecto ou área de sua vida possui alguma atitude, ação ou reação desbalanceada. Partiu-se da premissa de que quaisquer atos em excesso podem ser prejudiciais para a saúde. Por exemplo, o consumo em excesso de água pode diminuir o consumo de alimentos e, conseqüentemente, o organismo apresentar alguma carência de vitamina. A reflexão e o diálogo sobre o *equilíbrio* possibilitaram apontar as áreas que necessitam de investimentos, individualmente, no campo da saúde.

Repouso, sono e empoderamento: dia 4

No quarto dia do curso, iniciou-se a discussão sobre a percepção que cada um apresenta sobre o *repouso* e o *sono* como elementos importantes nas condições de saúde e qualidade de vida. Em momentos mais conturbados, carregados de preocupações e ausência de respostas frente a situações vivenciadas, como no caso da pandemia da COVID-19, as pessoas possuem maiores dificuldades em usufruir dos momentos de repouso para o descanso regular, recuperação de sua energia e a sedimentação de hábitos saudáveis. Segundo o artigo 24º da Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH), “toda pessoa tem direito ao repouso e aos lazeres, especialmente a uma limitação razoável da duração do trabalho e a férias periódicas pagas” (ONU, 1948). Com o usufruto do repouso e do sono com qualidade, as pessoas têm a oportunidade de fortalecer sua percepção da realidade e de suas decisões, melhorar a capacidade para a gestão do estresse e da ansiedade frente aos impactos da pandemia tanto na sociedade como na vida privada.

Abordou-se também o tema *empoderamento* com o intuito de refletir acerca do exercício de autonomia dos participantes frente às escolhas favoráveis à saúde de cada um deles.

O empoderamento é um termo multifacetado que se apresenta como um processo dinâmico, envolvendo aspectos cognitivos, afetivos e condutuais. Nesse debate, o processo de empoderamento é apresentado a partir de dimensões da vida social em três níveis: psicológica ou individual; grupal ou organizacional; e estrutural ou política. O empoderamento pessoal possibilita a emancipação dos indivíduos, com aumento da autonomia e da liberdade. O nível grupal desencadeia respeito recíproco e apoio mútuo entre os membros do grupo, promovendo o sentimento de pertencimento, práticas solidárias e de reciprocidade. O empoderamento estrutural favorece e viabiliza o engajamento, a corresponsabilização e a participação social na perspectiva da cidadania. Compreende-se, no entanto, que a separação em níveis

constitui-se em recurso didático e avaliativo, cujos componentes acontecem de modo interdependente, o que dificulta a separação entre processos e resultados. (KLEBA; WENDAUSEN, 2009, p. 733).

A partir das reflexões e debates sobre *empoderamento*, e a percepção dos participantes, pôde-se realizar a articulação da concepção do termo com as questões relativas ao cotidiano dos universitários. Com isso, buscou-se compreender os aspectos cognitivos, afetivo-emocionais e de conduta deste grupo de acadêmicos frente à realidade vivida, especialmente a partir da pandemia da COVID-19 e de perspectivas para a promoção da saúde e qualidade de vida. Isto pode ser exemplificado pela resposta de um dos participantes ao questionário: “É importante entender que nós somos também responsáveis pela nossa saúde, cabe a nós decidirmos se vamos ter uma saúde de/e com qualidade ou não” (PO).

Os processos de empoderamento ocorrem em arenas conflitivas, onde necessariamente se expressam relações de poder, as quais devem ser encaradas não como algo estanque e determinado, mas plástico, flexível, portanto modificável pela ação-reflexão-ação humanas, na medida em que os indivíduos compreendam sua inserção histórica passada, presente e futura e sintam-se capazes e motivados para intervir em sua realidade. (KLEBA; WENDAUSEN, 2009, p. 742).

Nesta direção, pode-se afirmar que, ao debater sobre o *empoderamento*, buscou-se provocar a reflexão crítica sobre o papel de cada um no autocuidado e na promoção da saúde sem, no entanto, desconsiderar a responsabilidade e o papel do Estado no financiamento de políticas sociais, entre elas a política de saúde.

É preciso empoderar para promover a saúde, através de ações individuais e coletivas de educação em saúde que tragam resultados eficazes, evidenciando esse referencial como uma ferramenta de empoderamento psicológico que resgata as potencialidades individuais para que a pessoa possa fazer escolhas que julgar mais importantes para sua vida. (MARÇAL *et al.*, 2018, p. 3).

O *empoderamento* compõe o paradigma salutogênico como um dos elementos necessários para o desenvolvimento de comportamentos e atitudes positivas no contexto da saúde e de sua promoção de indivíduos, grupos e comunidade.

Sentido de coerência: dia 5

No quinto dia de curso realizou-se a discussão sobre o tema *sensu de coerência* ou *sensu de coerência*. O *sensu de coerência* está relacionado à forma como os indivíduos dão sentido ao mundo, usam os recursos requeridos para responder a uma demanda e sentem que essas respostas são significantes (MARÇAL *et al.*, 2018). Sendo este o último tema, objetivou-se no diálogo uma reflexão individual acerca das temáticas anteriores, bem como no estímulo para mudanças rumo à promoção da saúde e, conseqüentemente, melhoria da qualidade de vida. Tal aspecto foi enfatizado na avaliação de um dos participantes: “Achei uma proposta de discussão interessante e que pode ser observável na minha vida e na forma de olhar outras pessoas durante e após a pandemia” (PP).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O curso “RENASCERES[®]: saúde e qualidade de vida dos universitários em tempos de pandemia” trouxe a perspectiva salutogênica na articulação de elementos teórico-políticos de saúde, promoção da saúde, qualidade de vida e estilo de vida saudável no momento desafiador da COVID-19.

As ações de educação em saúde contribuíram para que os participantes refletissem sobre suas concepções acerca das temáticas, reconhecendo a promoção da saúde e o paradigma salutogênico como uma alternativa para subsidiar a melhoria na qualidade de vida e condições de saúde de cada um, bem como de suas famílias. Para tal, foi fundamental o encontro virtual entre sujeitos através do diálogo e da condução dos temas contextualizados às realidades, se fazendo significativo, crítico e articulado com outros saberes.

A proposta de refletir sobre hábitos e necessidades do indivíduo contribuiu no acesso, na compreensão e na organização individual e do grupo para romper com a procrastinação, falta de disposição e energia para iniciar o investimento na promoção de sua saúde e qualidade de vida, e não somente prevenir a COVID-19.

O curso constituiu-se como um espaço de estudo, relato de experiências e vivências coletivas no processo de desconstrução e construção de perspectivas, frente aos impactos da pandemia da COVID-19 no contexto universitário. Além disso, a experiência do curso possibilitou a criação do canal no *Youtube*⁵ como produto, com a apresentação de vídeos abordando os temas apresentados durante o curso, de modo que o acesso ao conhecimento possa ser expandido para a comunidade em geral.

⁵ O Grupo de Estudos e Pesquisa Interdisciplinar ProLiSaBr tem um canal no Youtube intitulado *Literacia-Saúde Brasil*. Disponível em: https://www.youtube.com/channel/UCRHpUYHOPckKqjonEu_PS2w/videos.

REFERÊNCIAS

- ABREU, P. H. B.; ALONZO, H. G. A. Salutogênese-camponês a camponês: uma metodologia para promoção da saúde de populações expostas a agrotóxicos. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 42, n. 4, p. 261-74, 2018. Doi: 10.1590/0103-11042018S421. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/bBvpcNhb5bf9mpKgcvGxYcK/?lang=pt>. Acesso em: 20 maio 2021.
- BATALHA, E. Promoção da saúde: fonte de vida... A luz do sol evita doenças e traz bem estar, mas moderação é a palavra chave na hora de se expor. **Radis**, Rio de Janeiro, v. 170, p. 26-28, 2016. Disponível em: https://radis.ensp.fiocruz.br/phocadownload/revista/Radis170_web.pdf. Acesso em: 20 maio 2021.
- BRANDÃO, J. M.; MAHFOUD, M.; GIANORDOLI-NASCIMENTO, I. F. A construção do conceito de resiliência em psicologia: discutindo as origens. **Paidéia**, Ribeirão Preto, v. 21, n. 49, p. 263-271, 2011. Doi: 10.1590/S0103-863X2011000200014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/paideia/a/X8smHqGPJnV9jWTCYTmTmrX/?lang=pt>. Acesso em: 16 maio 2021.
- BRASIL. Fundação Nacional de Saúde. **Diretrizes de educação em saúde visando à promoção da saúde**: documento base. Brasília: Funasa, 2007. Disponível em: <http://www.funasa.gov.br/documents/20182/38937/Educa%C3%A7ao++em+Saude++Diretrizes.pdf>. Acesso em: 21 maio 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. **As cartas da promoção da saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2002. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartas_promocao.pdf. Acesso em: 21 maio 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Especializada à Saúde. **Protocolo de Manejo Clínico para o Novo Coronavírus (2019-nCoV)**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/11/protocolo-manejo-coronavirus.pdf>. Acesso em: 21 maio 2021.
- BRASIL. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/portaria687_2006_anexo1.pdf. Acesso em: 23 maio 2021.
- BUSS, P. M.; PELLEGRINI FILHO, A. A saúde e seus determinantes sociais. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 77-93, 2007. Doi: 10.1590/S0103-73312007000100006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/msNmfGf74RqZsbpKYXxNKhm/?lang=pt>. Acesso em: 16 maio 2021.
- DIAS, É.; PINTO, F. C. F. A educação e a Covid-19. **Ensaio: Aval. Pol. Públ. Educ.**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 108, p. 545-554, 2020. Doi: 10.1590/S0104-40362019002801080001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ensaio/a/mjDxhf8YGdk84VfPmRSxzcN/?lang=pt>. Acesso em: 16 maio 2021.

HEIDEMANN, I. T. S. B. *et al.* Reflexões sobre o itinerário de pesquisa de Paulo Freire: contribuições para a saúde. **Texto & Contexto Enferm.**, Florianópolis, v. 26, n. 4, 2017. Doi: 10.1590/0104-07072017000680017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/pdfHS9bS8fqwp5BTcPqL64L/?lang=pt>. Acesso em: 15 maio 2021.

KETZER, P. A irredutibilidade do conceito de confiança na epistemologia do testemunho. **Conjectura: Filosofia e Educação**, Caxias do Sul, v. 21, n. 3, p. 496-513, set./dez., 2016. Doi: 10.18226/21784612.V21.N3.03. Disponível em: <http://www.ucs.br/etc/revistas/index.php/conjectura/article/view/4324>. Acesso em: 15 maio 2021.

KLEBA, M. E.; WENDAUSEN, A. Empoderamento: processo de fortalecimento dos sujeitos nos espaços de participação social e democratização política. **Saúde e Soc.**, São Paulo, v. 18, n. 4, p. 733-743, 2009. Doi: 10.1590/S0104-12902009000400016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/pnCDbh88LDqWwDTx9pGK39h/?lang=pt>. Acesso em: 13 maio 2021.

MANDETTA, M. A.; BALIEIRO, M. M. F. G. A pandemia da COVID-19 e suas implicações para o cuidado centrado no paciente e família em unidade pediátrica hospitalar. **Rev. Soc. Bras. Enferm. Ped.**, v. 20, (especial COVID-19), p. 77-84, 2020. Doi: 10.31508/1676-3793202000000128. Disponível em: <https://journal.sobep.org.br/article/a-pandemia-da-covid-19-e-suas-implicacoes-para-o-cuidado-centrado-no-paciente-e-familia-em-unidade-pediatrica-hospitalar/>. Acesso em: 15 maio 2021.

MARÇAL, C. C. B. *et al.* A salutogênese na pesquisa em saúde: uma revisão integrativa. **Rev. Enferm. UERJ**, Rio de Janeiro, v. 26, 2018. Doi: 10.12957/reuerj.2018.37954. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/37954>. Acesso em: 20 maio 2021.

MOROSINI, M. V.; FONSECA, A. F.; PEREIRA, I. B. Educação em Saúde. *In*: PEREIRA, I. B.; LIMA, J. C. F. **Dicionário da educação profissional em saúde**. Rio de Janeiro: EPSJV, 2008. p. 155-162.

PEREIRA, É. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 241-250, abr./jun., 2012. Doi: 10.1590/S1807-55092012000200007. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/45895>. Acesso em: 16 maio 2021.

SABOGA-NUNES, L. *et al.* **O papel da literacia para a saúde e educação para a saúde na promoção da saúde**. Curitiba: CRV, 2019.

SANTOS, B. de S. **A cruel pedagogia do vírus**. Coimbra: Edições Almeda, 2020.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Declaração Universal de Direitos Humanos**. Nova Iorque: ONU, 1948. Disponível em: <https://www.ohchr.org/en/udhr/pages/Language.aspx?LangID=por>. Acesso em: 22 jun. 2021.

Submetido em 23 de julho de 2021.

Aprovado em 30 de setembro de 2021.