

Elaboração de cartilhas educativas para saúde do idoso: relato de experiência

Elaboration of educational booklets for the health of the elderly:
an experience report

Elaboración de folletos educativos para la salud de las personas mayores:
informe de una experiencia

Fernando Cesar de Souza Braga¹, Célio Pereira de Sousa Júnior¹, Jade de Moraes Bezerra², Antônio Marcos Almeida Bezerra¹, Alexandre Apolo Silva Coelho¹, Rosiane Luz Cavalcante¹, Helane Conceição Damasceno¹, Osvaldo Pantoja de Oliveira³, Leonardo de Oliveira Rodrigues da Silva¹, Ademir Ferreira da Silva Júnior¹.

RESUMO

Objetivo: Relatar a experiência sobre o processo de construção de cartilhas educativas de temas relacionados à saúde do idoso, visando à promoção de práticas de autocuidado para o aumento da qualidade de vida e da longevidade da pessoa idosa. **Relato de experiência:** Trata-se de estudo descritivo, do tipo relato de experiência, referente à produção e divulgação de cartilhas educativas em saúde da pessoa idosa, resultado de um programa de extensão da Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal do Pará. Nesse contexto, as tecnologias educativas em saúde foram produzidas com apoio de equipe multidisciplinar e possuem linguagem dialogada, simples e direta, a fim de fomentar o autocuidado da população idosa. As ilustrações foram criadas para favorecer a transmissão de informações acerca de enfermidades comuns na população-alvo. A publicação das cartilhas foi potencializada pelas redes sociais e mídia televisiva. **Considerações finais:** As tecnologias educativas do tipo cartilha podem ser utilizadas para promoção do autocuidado de doenças crônicas não transmissíveis da população idosa.

Palavras-chave: Educação em saúde, Tecnologia educacional, Idoso, Envelhecimento.

ABSTRACT

Objective: To report the experience on the process of construction of educational booklets of themes related to the aging health, aiming at the promotion of self-care practices to increase the quality of life and longevity of the elderly. **Experience report:** This is a descriptive study, of the type of experience report, referring to the production and dissemination of educational booklets in health of the elderly, result of an extension program of the Dean of Extension of the Federal University of Pará. In this context, educational technologies in health were produced with the support of a multidisciplinary team and have dialogue language, simple and direct, to promote the self-care of the elderly population. The illustrations were created to favor the transmission of information about common diseases in the target population. The publication of the booklets was enhanced by social networks and television media. **Final considerations:** Educational technologies such as primer can be used to promote self-care of chronic non-communicable diseases of the elderly population.

Keywords: Health education, Educational technology, Elderly, Aging.

¹ Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Pará (UFPA), Altamira – PA.

² Curso de Medicina da Universidade do Estado do Pará (UEPA), Belém – PA.

³ Hospital Federal dos Servidores do Estado, Rio de Janeiro – RJ.

RESUMEN

Objetivo: Informar sobre la experiencia en el proceso de construcción de folletos educativos sobre temas relacionados con la salud del anciano, con el objetivo de promover prácticas de autocuidado para aumentar la calidad de vida y la longevidad de las personas mayores. **Relato de experiencia:** Se trata de un estudio descriptivo, del tipo de informe de experiencia, referido a la producción y difusión de folletos educativos en salud de las personas mayores, resultado de un programa de extensión de la Pro-Rectoría de Extensión de la Universidad Federal de Pará. En este contexto, las tecnologías educativas en salud se produjeron con el apoyo de un equipo multidisciplinario y tienen un lenguaje de diálogo, sencillo y directo, para promover el autocuidado de la población anciana. Las ilustraciones fueron creadas para favorecer la transmisión de información sobre enfermedades comunes en la población objetivo. La publicación de los folletos fue mejorada por las redes sociales y los medios de televisión. **Consideraciones finales:** Las tecnologías educativas como la cartilla pueden utilizarse para promover el autocuidado de las enfermedades crónicas no transmisibles de la población anciana.

Palabras clave: Educación en salud, Tecnología educativa, Ancianos, Envejecimiento.

INTRODUÇÃO

A educação da população quanto as questões de saúde é uma valiosa ferramenta para o combate e a prevenção de doenças (BRAGA KL, et al., 2021; COELHO LA, et al., 2021). Isso porque a conscientização e a sensibilização acerca de temas relacionados à saúde oferecem aos indivíduos a compreensão de sua própria responsabilidade para o alcance do prolongamento e da qualidade de vida (CONCEIÇÃO DS, et al., 2020; MELO RC e PAUFERRO MR, 2020). Assim, a educação em saúde pode, ao mitigar a morbidade, reduzir gastos do Sistema Único de Saúde (SUS) e promover bem-estar ao cidadão (MORAIS LA, et al., 2021).

Na atualidade, inúmeras tecnologias educacionais estão sendo utilizadas para propiciar saúde e qualidade de vida para a população (OLIVEIRA RB, et al., 2020; FERREIRA SC, et al., 2021). Dentre elas, a cartilha educativa é destaque, por promover divulgação científica, de forma simples e de fácil distribuição (ANTUNES MM, et al., 2021; FARIA AN, et al., 2020; FERREIRA SC, et al., 2021).

As cartilhas constituem poderosos instrumentos de combate às Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), responsáveis por expressiva morbimortalidade de idosos no país (MALTA DC, et al., 2021; FIGUEIREDO AE, et al., 2021). Isso ocorre porque essa tecnologia educativa, quando contém linguagem simples e ilustrações, apresenta informações facilmente visualizáveis ao receptor (SOUZA AF, et al., 2021; DINIZ IV, et al., 2022). Logo, as cartilhas educativas podem contribuir para o autocuidado do público idoso brasileiro, de forma a colaborar no combate às patologias evitáveis.

A desigualdade em saúde entre as unidades federativas e a inversão da pirâmide etária do Brasil são aspectos pertinentes à criação e implementação de medidas eficazes de bem-estar social (MATARAZO JB e FREITAS ER, 2021). O conteúdo da cartilha pode ser elaborado em conformidade com a necessidade do público idoso local. Nesse sentido, essa ferramenta educacional é capaz de atuar no combate às doenças mais relevantes, considerando o contexto regional, para o público idoso, pois consideram as vulnerabilidades socioambientais locais da população de interesse (CAVALCANTE ES, et al., 2020; ROSÁRIO IC, et al., 2021).

Por esse motivo, o presente estudo teve como objetivo relatar a experiência sobre o processo de construção de cartilhas educativas de temas relacionados à saúde do idoso, visando à promoção de práticas de autocuidado para o aumento da qualidade de vida e da longevidade da pessoa idosa.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência com o objetivo de descrever a produção e divulgação de tecnologias educativas em saúde, do tipo cartilhas educativas, que informam e orientam sobre diversos aspectos de saúde e qualidade de vida da pessoa idosa. Este relato de experiência é produto da participação de docentes e discentes vinculados a um programa de extensão realizado pela Pró-Reitoria de

Extensão da Universidade Federal do Pará (UFPA), intitulado “UNIVERSIDADE PARA A PESSOA IDOSA (UPPI): promovendo envelhecimento saudável e a Qualidade de vida aos Idosos do Município de Altamira-Pará.

O estudo utilizou o método de sistematização de experiências, proposto por Holliday OJ (2006), onde propõe cinco etapas para explanação da experiência vivida em uma ordem, justificada: 1) O ponto de partida, foi o início de todo o processo de sistematização no momento de vivência da experiência, realizado durante o processo de registros documentais da experiência como relatório descrevendo a atividade; 2) As perguntas iniciais, momento da definição e delimitação dos objetivos a fim de sistematizar a experiência, considerando o processo de elaboração da tecnologia; 3) Recuperação do processo vivido, o qual foi baseada na reconstrução da história e as informações ordenadas e descritas na mesma sequência dos acontecimentos durante a elaboração da tecnologia; 4) A reflexão de fundo, nesta etapa foi analisado e interpretado criteriosamente a experiência vivenciada por meio do embasamento teórico; 5) Os pontos de chegada, nesta etapa final foram formuladas as conclusões da experiência, evidenciando a relevância da vivência.

O programa de extensão produziu oito cartilhas educativas com os seguintes temas: “Hipertensão na População Idosa”, “Diabetes na Melhor idade”, “Osteoporose na População Idosa”, “Parkinson na População Idosa”, “Depressão e Ansiedade na População idosa”, “Câncer de Próstata”, “Câncer de Colo de Útero” e “Câncer de Mama na População Idosa”, conforme podemos visualizar na **Figura 1**.

Figura 1 - Ilustração representativa das oito cartilhas do programa de extensão “UNIVERSIDADE PARA A PESSOA IDOSA (UPPI): Promovendo envelhecimento saudável e qualidade de vida aos Idosos do Município de Altamira-Pará da Universidade Federal do Pará, 2022.



Fonte: Braga FCS, et al., 2022.

A necessidade de construção das tecnologias deu-se em razão da solicitação dos idosos, aos docentes e discentes do programa de extensão, por materiais em linguagem acessível, de fácil compreensão e de caráter instrutivo, com o intuito de complementar o ato de ensinar e influenciar o ganho de habilidades cognitivas, afetivas e/ou psicomotoras para a promoção do autocuidado nos participantes. Após essa solicitação, iniciou-se o processo de elaboração das tecnologias pelos pesquisadores.

A construção das cartilhas realizada pela equipe do programa de extensão ocorreu no período de agosto de 2020 a dezembro de 2021, respeitando as seguintes etapas: (I) levantamento bibliográfico da temática; (II) seleção do conteúdo; (III) seleção das ilustrações e adequação; (IV) diagramação da cartilha; (V) validação por juízes e (VI), registro e divulgação da cartilha.

Na primeira etapa, os pesquisadores realizaram um levantamento bibliográfico para construção do material nos sites do Ministério da Saúde (MS), da Organização Mundial da Saúde (OMS) e em revistas indexadas.

Na segunda etapa, foi realizada a seleção de conteúdo para cada cartilha de acordo com as temáticas a serem abordadas no projeto. Os temas escolhidos estavam diretamente relacionados com as DCNT, uma vez que essas doenças são muito prevalentes na população idosa (FIGUEIREDO AE, 2021). Em seguida, os dados foram sistematizados em um documento textual seguindo uma lógica linear. A linguagem foi adaptada com a simplificação de termos técnicos para garantir o acesso e a compreensão do texto por parte público idoso.

Após as etapas anteriores, iniciou-se o processo de seleção e adequação das ilustrações que comporiam o material, retiradas do site Freepik. Na quarta etapa, para diagramação do produto foi utilizado o software CorelDRAW Graphics Suite 2020 no tamanho A4 (21 x 29,7 cm), em cores e configurações para a impressão. As fontes são livres licenciadas, com tamanhos variados entre 14 e 18 pontos (pt) para facilitar a leitura do público-alvo.

Na etapa cinco, os pesquisadores decidiram submeter às tecnologias a validação por juízes. Foi utilizado o método de validação de conteúdo e aparência para verificar a adequação da proposta da temática à tecnologia desenvolvida. Após uma primeira avaliação por juízes as recomendações foram aceitas e incorporadas. A nova versão da cartilha foi submetida a outro processo de revisão, edição e diagramação.

Na última etapa, foram solicitados o registro *International Standard Book Number* (ISBN e o *Digital Object Identifier* (DOI), visando à difusão global das cartilhas nas redes de varejo, bibliotecas e sistemas gerais de catalogação.

As cartilhas foram divulgadas e socializadas com profissionais de saúde da atenção primária, idosos pertencentes ao programa de extensão e comunidade geral. Posteriormente as cartilhas foram disponibilizadas *on-line* e de forma gratuita, via mídia social e no site da UFPA (UFPA, 2022).

DISCUSSÃO

Melo LA e Lima KC (2020), em seu estudo sobre a prevalência de multimorbidade em idosos no Brasil, revelam que mais da metade dessa população apresenta DCNT e afirmam que a alta prevalência dessas condições estão relacionadas com o aumento da expectativa de vida, demonstrando que ações de saúde preventivas que estimulem um envelhecimento saudável são cada vez mais necessárias. Além disso, sabe-se que, no Brasil, as DCNT representam a principal causa de mortalidade na população idosa, revelando que o sistema de prevenção e controle desses agravos é precário no país (FIGUEIREDO AE, et al., 2021).

Nessa perspectiva, cartilhas educativas que abordam informações acerca dos diferentes tipos de DCNT prevalentes nesse grupo etário, como as realizadas no presente estudo, são necessárias, pois dentre as doenças crônicas que mais acometem a população idosa se destacam as cardiovasculares, neoplasias, mentais, musculoesqueléticas e o diabetes; patologias que em cerca de 80% dos casos podem ser evitadas com mudanças comportamentais (LEITE BC, et al., 2020). Além disso, essas tecnologias educativas podem estimular hábitos de vida saudáveis que melhorem a qualidade de vida dessa população, promovendo um autocuidado e, assim, um envelhecimento ativo (SEABRA CAM, et al., 2019; NEISS M, et al., 2021).

A organização das tecnologias educativas seguiu as orientações propostas por Almeida MDM (2017): frases concisas e com linguagem simples e interativa que facilitem a compreensão acerca do assunto abordado pelo público-alvo. Também, primou-se por cartilhas coloridas, uma vez que materiais em cores são mais eficientes na transmissão da mensagem (MARTINS MIS, et al., 2019).

Quanto às ilustrações, edição e diagramação das tecnologias, retrataram-se nas capas os principais personagens presentes nas páginas da cartilha. Além disso, buscou-se utilizar frases curtas, uma linguagem popular, direta e com bastantes figuras ilustrativas para que favorecesse a compreensão por parte da população da terceira idade. Nas ilustrações, buscou-se a aproximação com a realidade cultural do público alvo da cartilha. Outrossim, afirma-se que ao decorrer da leitura do texto da cartilha são, predominantemente, frases de voz ativa, como se estivesse conversando com o leitor.

A validação de cada cartilha foi realizada por especialistas das temáticas. Quanto às formações desses estão médicos, enfermeiros, assistentes sociais, farmacêuticos e psicólogos, atuando tanto na docência quanto na assistência à saúde. Esses especialistas contribuíram significativamente com a avaliação do conteúdo, ilustração e texto, de maneira cuidadosa e criteriosa, para que fosse facilmente compreendido e impossibilitasse eventuais conflitos de entendimento entre os idosos.

Em relação a socialização das cartilhas, a divulgação foi rápida, e o reconhecimento desse trabalho de extensão pela comunidade acadêmica e externa à Universidade foi evidenciado na mesma velocidade. Os autores foram convidados para a realização de entrevistas, com objetivo de divulgar a tecnologia produzida, difundindo-se pela TV local. Além das entrevistas, o conteúdo também foi socializado no site da universidade e nas redes sociais.

Acreditamos que as tecnologias educacionais criadas pelo programa de extensão favoreçam que estudantes, profissionais de saúde e idosos experienciem o processo ensino-aprendizagem de forma estimulante, facilitando a promoção do autocuidado e transformando a aprendizagem com situações atrativas, inovadoras e ilustrativas. Mais do que disponibilizar uma coletânea de cartilhas educativas, apresentamos referenciais que promovem o desenvolvimento das potencialidades dos discentes, equipe de saúde, idoso e família nas atividades educativas de todos os participantes envolvidos em cada um dos materiais criados, esperamos que sejam catalisadores e estimulem o interesse dos idosos para explorar as tecnologias educativas.

No presente estudo, o desenvolvimento das cartilhas como uma tecnologia educacional em saúde, possibilitou a integração entre o docente orientador e os discentes na busca pela socialização do conhecimento aos idosos. Todos os envolvidos foram sujeitos ativos no processo de elaboração e produção do material e na obtenção de conhecimento, o que possibilitou o aprofundamento na área temática, ainda por meio das cartilhas foi possível aumentar a disseminação de informações seguras, com fontes confiáveis e embasamento científico. Podendo assim, reduzir a prevalência de idosos com DCNT, oportunizando a melhoria no acesso a informações seguras aos idosos, incluindo seus familiares e toda a comunidade, dessa forma, entende-se a importância da divulgação constante do conhecimento científico de forma acessível e gratuita, através das tecnologias elaboradas, ampliando-se o vínculo extramuros da Universidade, fator imprescindível para atuação junto à comunidade geral.

REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA MDM. Elaboração de Materiais Educativos. [S.l]: Virtual, 2017. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4412041/mod_resource/content/1/ELABORA%C3%87%C3%83O%20MATERIAL%20EDUCATIVO.pdf. Acessado em: 03 junho de 2021, 16:33.
2. ANTUNES MM, et al. Educação em saúde no tratamento hospitalar pela fisioterapia: relato de experiência. Extensão: Revista Eletrônica de Extensão, 2021; 18(38): 192-205.
3. BRAGA KL, et al. Revisão integrativa: experiências exitosas em educação em saúde. Revista Conhecimento em Ação, 2021; 6(1): 187-199.
4. CAVALCANTE ES, et al. Cartilha para enfrentamento do covid-19 em comunidades quilombolas: relato de experiência. Revista Recien, 2020; 10(31): 174-182, 2020.

5. COELHO LA, et al. Educação em saúde na prevenção ao câncer de mama em uma Estratégia Saúde da Família em Belém-PA. *Research, Society and Development*, 2021; 10(4): e12910413810.
6. CONCEIÇÃO DS, et al. A educação em saúde como instrumento de mudança social. *Brazilian Journal of Development*, 2020; 6(8): 59412-59416.
7. MORAIS LA, et al. Intervenção educacional em idosos com doença pulmonar obstrutiva crônica. *Brasília Med*, 2021; 58: 1-4.
8. SOUZA AF, et al. Construção de cartilha com foco em saúde mental do idoso na pandemia pelo Covid-19. *Brazilian Journal of Health Review*, 2021; 4(4): 18022-18030.
9. DINIZ IV, et al. Cartilha para pessoas com colostomia em uso do oclusor: educação em saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2022; 75(1): e20210102.
10. ROSÁRIO IC, et al. A experiência na construção de uma cartilha multimídia sobre tuberculose a partir de competências culturais. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2021; 13(10): e8801-e8801.
11. FARIA AN, et al. Cartilha pedagógica para a inclusão social de pessoas com nanismo: para que serve? *Revista Eletrônica Científica Ensino Interdisciplinar*, 2020; 6(18): 580 -596.
12. FERREIRA SC, et al. Ações do enfermeiro na prevenção de doenças e promoção da saúde do homem de uma clínica da família na zona oeste do Rio de Janeiro. *Revista UNIABEU*, 2021; 14(35): 134-146.
13. FIGUEIREDO AE, et al. Doenças crônicas não transmissíveis e suas implicações na vida de idosos dependentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2021; 26(1): 77-88.
14. LEITE BC, et al. Multimorbidade por doenças crônicas não transmissíveis em idosos: estudo de base populacional. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 22, 2020.
15. MALTA DC, et al. Desigualdades na utilização de serviços de saúde por adultos e idosos com e sem doenças crônicas no Brasil, Pesquisa Nacional de Saúde 2019. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 2021; 24: e210003.
16. MARTINS MIS, et al. Desenvolvimento de cartilha educativa sobre alongamento muscular na promoção da saúde do escolar. *Brazilian Journal of Health Review*, 2020; 3(6): 19293-19313.
17. MARTINS RMG, et al. Desenvolvimento de uma cartilha para a promoção do autocuidado na hanseníase. *Rev. enferm. UFPE on line*, 2019: 1-7.
18. MATARAZO JB, FREITAS ER. Revisão sistemática de artigos empíricos sobre equoterapia com idosos. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 2021; 18(33).
19. MELO LA e LIMA KC. Prevalência e fatores associados a multimorbidades em idosos brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2020; 25: 3869-3877.
20. MELO RC e PAUFERRO MR. Educação em saúde para a promoção do uso racional de medicamentos e as contribuições do farmacêutico neste contexto. *Brazilian Journal of Development*, 2020; 6(5): 32162-32173.
21. MOURÃO GP, et al. Construção e validação de cartilha educativa para prevenção de quedas em idoso: orientações para cuidado no domicílio. *Revista Expressão Católica Saúde*, 2018; 3(1): 20-27.
22. NEISS M, et al. Desenvolvimento de Cartilhas Educativas para Promoção do Autocuidado em Com Diabetes Mellitus na Área Rural. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 2021; 10(14): e329101421986-e329101421986.
23. OLIVEIRA RB, et al. Ciências da saúde no Brasil: contribuições para enfrentar os desafios atuais e futuros. Campina Grande: Editora Amplla, 2020; 462p.
24. SEABRA CAM, et al. Educação em saúde como estratégia para promoção da saúde dos idosos: Uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 2019; 22.
24. UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ (UFPA). Programa de Extensão produz série de cartilhas com informações sobre a saúde da pessoa idosa, 2022. Disponível em: <https://portal.ufpa.br/index.php/ultimas-noticias2/12686-programa-de-extensao-da-ufpa-produz-serie-de-cartilhas-com-informacoes-sobre-a-saude-da-pessoa-idosa>. Acessado em: 13 de novembro de 2022.