

Dicas de Saúde pelo Rádio

Área Temática de Comunicação

Resumo

Trata-se do relato da experiência de implantar um sistema de educação para a saúde através de dicas de saúde pelo rádio. Seu objetivo é divulgar informações que contribuam para: promoção, proteção, recuperação e reabilitação da saúde; prevenção de acidentes domésticos; prevenção e detecção precoce de doenças; cuidado de saúde de mulheres, crianças, idosos, adultos e pessoas deficientes em casa. É realizado em parceria com a Rádio Difusora de Alagoas AM 960, que veicula diariamente quatro dicas, distribuídas nos três turnos, elaboradas pelos alunos e professores do Grupo de Pesquisa Procuidado do Departamento de Enfermagem da UFAL. Segue-se a seguinte metodologia: durante a semana elaboram-se, individualmente ou em dupla, as dicas, que são avaliadas na reunião semanal do Procuidado, para serem gravadas e divulgadas na semana seguinte. O projeto está acordado para durar um ano, sendo garantido espaço para participação dos ouvintes através de cartas ou e-mails. Até o momento, passados já sete meses, foram divulgadas 504 dicas. A Rádio tem recebido cartas e eventualmente os ouvintes participam ao vivo, com perguntas e elogios à iniciativa. Os temas das cartas e telefonemas estão sendo arquivados para estudos e pesquisas. O resultado final será a publicação de um livro intitulado "Dicas de saúde pelo Rádio".

Autoras

Maria Cristina Soares Figueiredo Trezza - Doutora em Enfermagem; professora Adjunto IV do departamento de Enfermagem; líder do Grupo de Pesquisa Procuidado.

Fátima Maria de Melo Brito - Enfermeira; técnica do Departamento de Enfermagem; membro do Procuidado e Coordenadora do Projeto.

Regina Maria dos Santos - Doutora em Enfermagem; Professora Adjunto IV do Departamento de Enfermagem; membro do Procuidado; orientadora do projeto.

Evilânia Carla de Godoi Bezerra - Monitora do projeto; aluna do 3º ano do Curso de graduação em Enfermagem; membro do Procuidado; Relatora do trabalho.

Instituição

Universidade Federal de Alagoas - UFAL

Palavras-chave: educação em saúde; comunicação; enfermagem.

Introdução e objetivo

Este trabalho é o relato da experiência de implantar um sistema de educação para a saúde de alcance estadual que representasse uma contribuição do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de Alagoas – UFAL, para a melhoria das condições de saúde da população alagoana. A idéia de realiza-lo surgiu da compreensão da Universidade como um espaço de estudo, investigação e produção de conhecimento, com a responsabilidade de, dentro do seu compromisso social, divulgar os resultados dos seus esforços para atender às necessidades da sociedade onde está inserida ou, com diz Luckesi, *plantada numa realidade concreta, na qual terá suas raízes, para que possa criticamente identificar e estudar seus reais e significativos problemas e desafios (LUCKESI, 1998, 42)*, ao que acrescentamos a responsabilidade de, a partir dos conhecimentos produzidos e reproduzidos nas diversas áreas do saber, oferecer à população, no mínimo, informações que

lhe possibilite viver melhor. O projeto é, ainda, uma contribuição para desfazer a imagem da universidade como um espaço de privilegiados, fechado em si mesmo, local de *produção de um saber esotérico (acessível somente aos especialistas) e anônimo (quantitativo e formalizado)*. Em tais condições, o cidadão perde o direito ao conhecimento, face ao enfraquecimento da responsabilidade e da solidariedade dos espaços de produção do saber (MORIN, 2000, p.18-19).

Foi uma iniciativa do Grupo de Pesquisa PROCUIDADO, pertencente ao Departamento de Enfermagem da UFAL, sob a liderança da Professora Dra Maria Cristina Soares Figueiredo Trezza, o qual tem como propósito buscar alternativas que ampliem as possibilidades da(o) enfermeira(o) cuidar de sua clientela. Talvez se possa questionar a realização deste projeto por um grupo de pesquisa, porém, a decisão de realiza-lo se construiu a partir do sentido de que a indissociabilidade entre o ensino, pesquisa e extensão é uma meta a perseguir, abrindo espaço para a elaboração de dicas com base em resultados de pesquisas ao tempo em que se abre espaço para a divulgação dos resultados obtidos pelo próprio grupo, fazendo assim um movimento dialético entre saber produzido, saber popular e saber reproduzido a partir de outros centros de produção de saberes. Por outro lado, justifica-se a escolha do investimento em educação para a saúde com base na premissa de que uma das funções que compõe a natureza do trabalho da enfermagem é EDUCAR, sendo esta função desempenhada tanto na vertente de formar profissionais, mantendo-os constantemente atualizados como na vertente de proporcionar educação para a saúde das pessoas.

Este projeto está sustentado na função educativa para a saúde, entendendo-se Educação para a saúde *como uma educação baseada no diálogo, ou seja, na troca de saberes (...) um intercâmbio entre o saber científico e o popular em que cada um deles tem muito a ensinar e aprender* (VASCONCELOS, 1997, p.20). Melo vai mais além, traduzindo o compromisso social dos profissionais com a causa da educação em saúde, quando reconhece que *entender a educação em saúde como um compromisso de consciência traduz o compromisso do profissionais com o SUS, com o PSF, com a profissão e consigo próprio como cidadão que atingiu um ponto destacável no processo educativo e sente o dever de aplicar seus conhecimentos em benefício de uma população que carece de informações para poder viver melhor*. (MELO, 2003, p.16). Daí a idéia de disponibilizar conhecimentos sobre como cuidar da saúde das pessoas, veiculando dicas de saúde pelo rádio, considerando que este é um instrumento de comunicação amplamente difundido, sendo hábito entre a população alagoana acompanhar sua programação diuturnamente.

A escolha do rádio como caminho de difusão de conhecimentos foi fortalecida pela observação de que em qualquer espaço social há um rádio ligado, além de informações dos profissionais de saúde sobre a carência de recursos para desenvolver programas de educação em saúde, principalmente nos municípios do interior do Estado, como comprovou Melo: *Percebi a escassez de ações educativas (...) assim como a produção de material educativo voltado para a informação da população em geral, priorizando os aspectos preventivos bem como a adoção de hábitos saudáveis de vida* (MELO, 2003, p.6). Essa percepção é referendada pelos sujeitos da sua pesquisa que resumidamente declararam: *“as condições são precárias porque não dispomos de materiais didáticos nem apoio técnico.”*

Assim, foi objetivo deste projeto: Divulgar informações que contribuam para a promoção, proteção, recuperação e reabilitação da saúde das pessoas; prevenção de acidentes domésticos; prevenção e detecção precoce de doenças; cuidado de saúde de mulheres, crianças, adultos, idosos e pessoas doentes ou deficientes que permanecem no domicílio.

Metodologia

Para executar o projeto foi adotada a seguinte metodologia: inicialmente os alunos e professores componentes do PROCUIDADO elaboraram um conjunto de setenta dicas de

saúde sobre temas diversificados, escritas em linguagem de fácil compreensão, impressas e gravadas em disquete. Com este material buscou-se a direção da Radio Difusora de Alagoas, AM a quem foi submetida a proposta. Foi escolhida uma rádio do tipo AM porque grande parte do seu público alvo é composta pelas pessoas que o grupo pretendia atingir, ou seja, o maior número possível de pessoas, de todas as classes sociais, sendo dirigido principalmente àquelas que não tivessem fácil acesso às informações sobre como cuidar da própria saúde e das pessoas ao seu redor. A proposta foi aceita e foram tomadas as seguintes decisões: a) seriam veiculadas quatro dicas por dia, sendo duas pela manhã, uma pela tarde e uma pela noite, com a intenção de alcançar o público masculino principalmente à noite. b) as dicas seriam veiculadas de segunda a sexta feira, com duração de um minuto cada uma, para que acompanhassem o ritmo do programa onde seriam inseridas; c) a gravação das dicas seria pelos locutores da rádio, em vez das autoras, como era desejo do grupo; d) os ouvintes poderiam comunicar-se com a rádio por carta ou e-mail para a rádio, expondo suas dúvidas, as quais seriam encaminhadas para o grupo que responderiam diretamente para o ouvinte ou transformando a resposta numa nova dica.

Por outro lado, o grupo também adotou uma metodologia para elaboração das dicas. Ficou decidido na reunião do PROCUIDADO que cada um dos trinta e cinco componentes do grupo receberia dois disquetes e entregariam semanalmente quatro dicas, o que corresponde às dicas de um dia. A monitora se encarregaria de reunir as dicas da semana e levar ao grupo para avaliação e aprovação. Em seguida as dicas seriam levadas à rádio para gravação. Esta metodologia está sendo cumprida tendo produzido resultados satisfatórios. Uma questão a ser revista pelos participantes é que nem sempre todos os participantes entregam as 4 dicas semanalmente. Isso não permite a composição da reserva técnica com diversidade suficiente para assegurar o mesmo número de dicas para cada grupo humano ou para cada objetivo a ser alcançado.

Resultados e discussão

O projeto cuja experiência de implantação é objeto deste trabalho está em andamento. Foi iniciado em novembro de 2003, estando previsto para acabar em outubro de 2004. Este prazo deverá ser estendido até março de 2005, em função dos trâmites burocráticos e administrativos na própria Pró-Reitoria de Extensão da UFAL. Até o momento foram veiculadas 504 dicas, havendo nos estúdios da Rádio Difusora uma reserva de 180 dicas em disquete, prontas para serem gravadas. Esta reserva foi composta a partir da decisão de cada participante elaborar 4 dicas por semana, destina-se a garantir a veiculação da cota diária sem interrupção. Foi desta forma que os participantes do PROCUIDADO puderam descansar durante as férias escolares. Uma contagem parcial revela a seguinte distribuição das dicas veiculadas:

Tabela 1 – Distribuição das dicas segundo os objetivos do Projeto. Maceió, 2004

OBJETIVOS DO PROJETO	F	%
1. Promoção, proteção, recuperação e reabilitação da saúde	172	34
2. Prevenção de acidentes domésticos	20	4
3. Prevenção e detecção precoce de doenças	180	36
4. Cuidado da saúde das pessoas	132	26
TOTAL	504	100

Os dados da Tabela 1 evidenciam que houve predomínio de dicas direcionadas ao objetivo *Prevenção e detecção precoce de doenças*. Este resultado deve-se ao fato de que

houve um profundo respeito pela iniciativa dos participantes do PROCUIDADO, os quais escolheram livremente os temas de suas dicas. Um dos fatores determinantes dessas escolhas foi a experiência de cada um, ao longo da vida profissional ou da vivência estudantil. Por outro lado, a liberdade de criação das dicas veio ao encontro do desejo da emissora de rádio quando solicitava que as dicas fossem bastante variadas, a fim de que o maior número possível de ouvintes fosse contemplado. Esses dados revelam que os participantes do grupo têm uma preocupação predominante com a prevenção e detecção precoce de doenças, expressa pela elaboração livre de dicas sobre sinais e sintomas de doenças como diabetes, hipertensão arterial, hanseníase, entre outras, além de terem elaborado dicas com sinais e sintomas de câncer, recomendações para execução do exame das mamas tanto para mulheres como para homens. Neste grupo de dicas aparecem também cuidados sobre como cuidar do corpo, da alimentação, do vestuário, do trabalho e do repouso, significando a difusão de hábitos saudáveis de vida, os quais deverão ser adotados pelos adultos em geral e por aqueles que se apresentam como susceptíveis das doenças crônico-degenerativas mais comuns, conforme o perfil epidemiológico do estado. Ainda nesse grupo se encontram as dicas de como evitar as parasitoses e doenças veiculadas pela água, como é o caso do cólera, das diarreias, da leishmaniose, entre outras:

16 - Quando você apresentar uma mancha ou alguma parte de seu corpo dormente, sem sensibilidade deverá procurar com presteza um médico de pele. Esses sintomas podem ser de uma doença chamada de hanseníase, que é tratável e tem cura.

11 - O sal a ser diminuído da comida de uma pessoa que tem pressão alta, não é só aquele que a gente tempera os alimentos. Existem outras formas pela qual se pode ingerir muito sal e as vezes nem percebemos. Isto é, comendo alimentos tipo mortadelas, lingüiça, charque, ou colocando caldos prontos de galinha, carne e legumes na comida. Portanto é necessário não comer também essas coisas, de preferência cozinhar sem sal, e só colocá-lo no momento que está se alimentando, o correspondente a quantidade de uma tampa de uma caneta BIC, nas 24 horas.

186 - Os diabéticos têm que prestar muita atenção e cuidado quando forem cortar as unhas. As mesmas devem ser cortadas em linha reta e nunca as deixe muito curtas; não retire as cutículas e os cantos das unhas; não use canivete, lâmina de barbear (gilete) ou faca para cortar as unhas e informe à pessoa que cuida dos seus pés para seguir estes cuidados.

17 - Sinais ou manchas que comecem a se modificar, escurecer, aumentar de tamanho, em qualquer parte do corpo, como por exemplo na gengiva, solado do pé, unhas e outros lugares da pele, devem ser vistos imediatamente por um médico de pele. Isso pode se tratar de um problema sério de pele, que quanto mais cedo for diagnosticado e tratado, mais chances terá a pessoa de se curar.

18 - A rouquidão prolongada (mais de um mês), às vezes acompanhada de tosse e irritação da garganta, que não cedem com as medidas comuns, devem ser avaliada por um médico, principalmente se a pessoa for fumante e gostar de beber com frequência. Isso é um sinal de alerta do corpo avisando que alguma coisa muito séria poderá está acontecendo e que se diagnosticada e tratada com prontidão poderá ser detida e curada.

35 - Você sabia que homem também está sujeito a ter câncer de mama e que para prevenção deverá fazer também o auto-exame das mamas no 1º dia de cada mês? A escolha desse dia é para manutenção da periodicidade, ou seja, para que o homem se habitue e memorize essa prática mensal. Aí vai outra dica, essa técnica de escolher o 1º dia de cada mês também funciona com as mulheres que estão na menopausa.

247 - Você sabia que o câncer de mama, atinge um número muito alto de mulheres? No entanto, quanto mais cedo for descoberto, maiores são as chances de cura. O auto-exame, que é feito pela própria mulher, é uma forma de detectar o câncer e se prevenir; ele deve ser feito uma vez por mês, após a menstruação e as que não menstruam devem fazer no primeiro

dia de cada mês. Então, fique diante do espelho e procure: alterações nas mamas, feridas e quando estiver no banho ou deitada procure caroços nas mamas e axilas. Caso seja encontrado algo de diferente procure um serviço de saúde para esclarecer dúvidas e fazer um exame detalhado.

206 – O cólera é uma doença intestinal aguda que provoca uma grave diarreia e desidratação. Pode ser adquirida através de água contaminada; alimentos mal lavados e crus; e através de mãos sujas. Por isso ferva a água por 5 minutos; lave bem as mãos antes de cada refeição e depois de ir ao banheiro; cozinhe bem os alimentos e não os deixe expostos às moscas e insetos.

Sobre a elaboração das dicas, deve-se destacar o caráter de intimidade que se procurou dar à linguagem, o aspecto de leveza, simplicidade e humor, em algumas delas. O grupo pensa que desta forma haverá mais disposição pelas pessoas em acatar as informações que são veiculadas, uma vez que se aproximam do seu jeito mesmo de falar:

9 - A tabelinha usada por uma mulher para evitar a gravidez não serve para outra mulher, mesmo que seja sua mãe, filha ou irmã. O período perigoso para uma mulher engravidar é diferente para cada mulher e calculado pelo profissional de saúde, de modo individual com base nos seus ciclos menstruais. Assim não use a tabela de sua amiga, algumas vezes pode dar certo porém um dia, mais cedo do que você pensa, a casa pode cair

8 - Tem gente que diz usar a pílula anticoncepcional, como método para evitar a gravidez, mas só toma a mesma no dia que vai ter relação ou no dia seguinte. Quem faz assim mais cedo ou mais tarde poderá surpreender-se com uma gravidez, como já tivemos oportunidade de receber mulheres no pré-natal, cujos maridos eram caminhoneiros e que só tomavam a pílula quando o marido estava em casa. A pílula -anticoncepcional para ter efeito, deve ser tomada todos os dias de acordo com a prescrição médica, até acabar a cartela e de preferência na mesma hora, como por exemplo antes da sua novela preferida.

Tabela 2 – Distribuição das dicas segundo as pessoas a quem se dirige.
Maceió, 2004

PESSOAS A QUEM SE DIRIGEM	F	%
Mulheres	95	19
Crianças	72	14
Adultos	276	55
Idosos	16	03
Pessoas doentes em domicílio	42	08
Pessoas deficientes em domicílio	03	01
TOTAL	504	100

A Tabela 2 mostra que o grupo de *Adultos* foi o mais beneficiado, uma vez que 55% das dicas foram dirigidas a eles. Neste raciocínio, fica evidente que os participantes do projeto estão numa fase de cuidados com este grupo humano, correspondendo à fase do curso de graduação em que os alunos aprendem métodos de intervenção de enfermagem dirigidos aos adultos, embora os idosos estejam incluídos neste momento de aprendizagem. Isso também demonstra o compasso entre a produção das dicas e o grau de conhecimento e amadurecimento dos seus autores, significando a expressão concreta do “aprender e divulgar o que aprendeu”. As mulheres foram contempladas com 19% das dicas, embora muitas das classificadas como dicas para adultos servissem tanto para homens como para as mulheres, como foi o caso das dicas para dormir melhor, para melhorar a digestão, para aliviar o estresse, entre outras:

71 - *Para quem tem dificuldade de "começar a dormir", sugerimos experimentar as seguintes coisas: tomar um banho morno que é relaxante; vestir uma roupa leve e folgada no verão e roupas que aqueçam nas noites de frio; esticar os lençóis, mudar de travesseiro, caso o seu não esteja lhe agradando, tanto na altura quanto na "fofura"; evitar deitar com o estômago muito cheio, substituindo a última refeição por um copo de leite morno, um chazinho de camomila ou de laranja; permitir-se um boa "espreguiçada; ter por perto um livro que não trate de aventuras, mas que lhe traga harmonia e paz; uma lâmpada no quarto de baixa intensidade, pode ser necessária para algumas pessoas. Transforme isso num ritual de sono, isto é, aquilo que é feito todos os dias. Nosso corpo adora esse tipo de rotina, funciona como um condicionamento. Se ainda assim, o sono não chegar, a "rezoterapia" é outro grande tratamento. Rezar o terço para os católicos, ou outras orações, funcionam como um "mantra"(som repetitivo que acalma e conduz o pensamento), facilitando um sono relaxante. Nos dizem as pessoas sábias, que o caminho de nossa cura é descobrir as razões do porque as coisas acontecem com a gente, nesse caso, descobrindo o que estar contribuindo para a gente não dormir. Aceitar essas razões e depois tentar ir fazendo aos poucos alguma coisa para melhorá-las. É saudável por fim, dormir antes do dia acabar e acordar com o sol, pegando carona com sua força e energia. ISSO É TUDO DE BOM!*

33 - *O orégano é um tipo de tempero pouco utilizado na cozinha das mulheres nordestinas, no entanto é rico em antioxidantes capazes de retardar o envelhecimento e prevenir os males do coração, segundo a nutricionista Ana Vlândia Moreira da Universidade de SP, além de conferir um ótimo sabor aos alimentos. Basta você se lembrar de uma pizza onde esse condimento é muito utilizado. Portanto comece a experimentar, principalmente quem estiver acima da faixa dos 40 anos e os hipertensos, que precisam ser criativos no sentido de melhorar o sabor dos alimentos.*

22 - *Você sabia que a caminhada e a dança, de forma orientada, ajudam a controlar o estresse e a ansiedade, além de ajudarem no tratamento de determinadas doenças como hipertensão e diabetes? Hoje em Maceió, existem grupos de pessoas, que se reúnem semanalmente para praticarem as Danças Circulares, como por exemplo a ciranda, muito apropriadas para esses casos, agradáveis de se dançar e de se fazer muitos amigos.*

Por fim, os dados mostraram ainda que a produção de dicas dirigidas aos deficientes e idosos ainda é muito pequena, devendo agora ser alvo da atenção dos autores.

Conclusões

O objetivo deste trabalho foi relatar a experiência de implantar um sistema de educação para a saúde de alcance estadual que representasse uma contribuição do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de Alagoas – UFAL, para a melhoria das condições de saúde da população alagoana. Os dados apresentados mostraram que este objetivo foi alcançado. O projeto Dicas de Saúde pelo Rádio está em andamento, encontrando um ambiente bastante favorável na Rádio Difusora de Alagoas AM. Está sendo um trabalho muito gratificante, uma vez que foi possível manter um constante diálogo com a emissora, fazendo os ajustes que foram necessários para deixar as dicas com a linguagem acessível e de fácil entendimento. Na medida em que chegaram cartas e telefonemas, as dicas foram sendo aperfeiçoadas, algumas desmembradas, de forma que se adaptasse ao melhor aproveitamento possível pelo público ouvinte. Os dados permitiram concluir que a tônica das 504 dicas produzidas até o momento foi a prevenção e detecção de doenças, sendo a maioria delas dirigidas aos adultos, sobre diversos temas, com enfoque educativo, referenciando o que diz Stotz:... *o educador, o sujeito da ação, utiliza-se de crenças e valores da comunidade com relação a certa informação sobre saúde, bem como discute suas implicações práticas; a eficácia deste enfoque é que o usuário tenha uma compreensão verdadeira de sua situação* (STOTZ, 1993, p.14-19).

Outra questão que o trabalho permite comentar é o valor simbólico desta experiência, considerando que a veiculação de dicas de saúde pelo rádio não é a única estratégia de educar para a saúde, porém, é uma estratégia de longo alcance, tornando acessíveis informações que os próprios profissionais de saúde reconhecem que é difícil difundir, haja vista os poucos recursos disponibilizados para este fim e o enfoque predominantemente curativo que é emprestado às ações de saúde, no âmbito das instituições.

Este projeto não tem financiamento direto. Os custos com a produção das dicas são arcados pelos componentes do PROCUIDADO, havendo a parceria com a Rádio Difusora que recebe as dicas e as divulga em sua programação, sem nenhum tipo de remuneração, em nome do seu compromisso com a sociedade, cumprindo com isso parte do seu papel. Assim, este projeto, pelos resultados que apresenta até o momento, pode ser considerado bem sucedido pelo volume de informações veiculadas, pelo intercâmbio entre a Enfermagem, a comunicação social e a educação das populações para a saúde, por ser uma estratégia que articula e concretiza a indissociabilidade entre o ensino, a pesquisa e a extensão. Ao mesmo tempo mostra uma outra forma de aprender e ensinar, possível de ser adotada pelos cursos de graduação, construindo, além de interessantes conteúdos de aprendizagem, uma forma prazerosa de construir laços de amizade e compromisso com a profissão, com a educação e com a sociedade.

Por fim, o projeto vem sendo um sucesso pela oportunidade de aprendizagem que propicia ao grupo de alunos e professores envolvidos na tarefa de levar informações para os lugares dos mais próximo ao mais distante do estado de Alagoas e suas circunvizinhanças, na perspectiva de que ... *a tarefa da educação criativa seria a de buscar o equilíbrio entre a valorização do prazer e uma ação cooperativa e voluntária. Aprendendo a conviver, sabendo de que maneira ajudar aos demais, organizando-se em ações voluntárias para atender uma causa justa, o aluno estará aprendendo a dar voz ativa, ainda que simbólica, a seus sonhos e a seus devaneios.* (FREUD, in ANTUNES, 2002, p.12).

Referências bibliográficas

- LUCKESI, C; BARRETO, E.; COSMA, J.; BAPTISTA, N. **Fazer universidade: uma proposta metodológica**. 10ª ed. São Paulo : Cortez, 1998.
- VASCONCELOS, E.M. A medicina como deseducadora. In: **Educação popular nos serviços de saúde**. 3ª ed. São Paulo : Hucitec, 1997.
- MELO, G. **Entendimento e prática de ações educativas de profissionais de equipes do programa saúde da família do município de São Sebastião: detectando dificuldades**. 2003. 28f. Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização em saúde da Família. Universidade de Ciências da Saúde, Maceió, 2003.
- MORIN, E. **A cabeça bem feita**. Rio de Janeiro : Bertrand, 2000.
- STOTZ, E.N. Enfoques sobre educação em saúde. In: VALLA, VS; STOTZ, In. **Participação popular, educação e saúde: teoria e prática**. Rio de Janeiro : Relume – Dumará, 1993.
- ANTUNES, C. **Novas maneiras de ensinar, novas formas de aprender**. Porto Alegre : Artmed, 2002.