

Educação em saúde: uma ferramenta essencial para a promoção do bem-estar

Health education: an essential tool for promoting well-being

Educación para la salud: una herramienta esencial para promover el bienestar

DOI: 10.5281/zenodo.13982121

Recebido: 15 set 2024

Aprovado: 13 out 2024

Luan Antônio dos Santos Cabral

Licenciatura em Ciências Biológicas

Instituição de formação: Universidade Federal de Pernambuco

Endereço: (Bezerros – Pernambuco, Brasil)

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0003-4642-7221>

E-mail: luan.ascabral@outlook.com

Priscila de Oliveira Silva

Enfermagem

Instituição de formação: Centro Universitário Mauricio de Nassau

Endereço: (Caruaru – Pernambuco, Brasil)

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-8448-0755>

E-mail: priscilajailson12@gmail.com

Leandro Alexandre de Moura Cruz Junior

Saúde Coletiva

Instituição de formação: Universidade Federal de Pernambuco

Endereço: (Carpina – Pernambuco, Brasil)

Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0003-5538-3416>

E-mail: leandro.macruz@ufpe.br

RESUMO

A educação em saúde é uma estratégia fundamental para a promoção de hábitos saudáveis e a prevenção de doenças, especialmente em comunidades de baixa renda. Este estudo, por meio de uma revisão bibliográfica, analisou intervenções educativas e seu impacto no conhecimento e nas práticas de saúde dos participantes. Os resultados indicaram um aumento significativo no conhecimento sobre saúde e mudanças comportamentais positivas, como a adoção de dietas balanceadas e o uso de preservativos. No entanto, desafios como barreiras socioeconômicas e a dificuldade de transformar conhecimento em ações sustentáveis foram identificados como limitações. Conclui-se que, para garantir a eficácia a longo prazo das ações de educação em saúde, é essencial integrá-las a políticas públicas que assegurem o acesso a serviços de saúde de qualidade e recursos adequados, promovendo a equidade no sistema de saúde.

Palavras-chave: Educação em saúde, promoção da saúde, prevenção de doenças.

ABSTRACT

Health education is a fundamental strategy for promoting healthy habits and preventing diseases, especially in low-income communities. This study, through a literature review, analyzed educational interventions and their impact on participants' health knowledge and practices. The results indicated a significant increase in health knowledge and positive behavioral changes, such as the adoption of balanced diets and the use of condoms. However, challenges such as socioeconomic barriers and the difficulty of translating knowledge into sustainable actions were identified as limitations. It is concluded that to ensure the long-term effectiveness of health education initiatives, it is essential to integrate them with public policies that guarantee access to quality health services and adequate resources, promoting equity in the healthcare system.

Keywords: Health education, health promotion, disease prevention.

RESUMEN

La educación para la salud es una estrategia fundamental para promover hábitos saludables y prevenir enfermedades, especialmente en comunidades de bajos ingresos. Este estudio, a través de una revisión de la literatura, analizó las intervenciones educativas y su impacto en los conocimientos y prácticas de salud de los participantes. Los resultados indicaron un aumento significativo en el conocimiento sobre la salud y cambios de comportamiento positivos, como la adopción de dietas equilibradas y el uso de condones. Sin embargo, se identificaron como limitaciones desafíos como las barreras socioeconómicas y la dificultad de transformar el conocimiento en acciones sostenibles. Se concluye que, para garantizar la efectividad en el largo plazo de las acciones de educación en salud, es fundamental integrarlas en políticas públicas que aseguren el acceso a servicios de salud de calidad y recursos adecuados, promoviendo la equidad en el sistema de salud.

Palabras clave: Educación para la salud, promoción de la salud, prevención de enfermedades.

1. INTRODUÇÃO

A educação em saúde é considerada uma das ferramentas mais importantes para a promoção da saúde pública, sendo essencial no desenvolvimento de atitudes e práticas que visam à melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e da sociedade como um todo (BRASIL, 2013). O conceito de educação em saúde envolve mais do que a simples transmissão de informações. Trata-se de um processo contínuo que busca estimular a reflexão crítica sobre as condições de vida e de saúde, permitindo que os indivíduos desenvolvam competências para a tomada de decisões e adoção de comportamentos mais saudáveis (VASCONCELLOS, 2004). Nesse sentido, a educação em saúde é fundamental para a prevenção de doenças e para a promoção do autocuidado, favorecendo um maior controle sobre os determinantes sociais da saúde, como alimentação, saneamento, habitação e acesso aos serviços de saúde (WHO, 2018).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a educação em saúde deve estar integrada aos serviços de saúde e ser acessível a todos os grupos populacionais, independentemente de sua condição socioeconômica. Isso é particularmente relevante em países como o Brasil, onde a desigualdade no acesso à saúde é um dos principais desafios para a redução das iniquidades sociais (PAIM et al., 2011). No Brasil, a atenção primária à saúde, oferecida principalmente por meio das Unidades Básicas de Saúde (UBS), tem um papel estratégico na implementação de ações de educação em saúde. As UBS são a porta de entrada preferencial do Sistema Único de Saúde (SUS) e o espaço onde as ações de promoção da saúde e prevenção de doenças podem ser desenvolvidas de forma mais próxima e contextualizada às necessidades da população (BRASIL, 2021).

As intervenções educativas em saúde realizadas na atenção primária têm mostrado resultados promissores em diversos contextos. Estudos indicam que programas de educação em saúde voltados para a prevenção de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, podem levar a uma melhora significativa no controle dessas condições, além de reduzir a demanda por internações hospitalares (RIBEIRO et al., 2020). Além disso, a educação em saúde desempenha um papel importante no enfrentamento de doenças transmissíveis, como as infecções sexualmente transmissíveis (ISTs). De acordo com Fonseca et al. (2019), a implementação de programas educativos focados em jovens sobre ISTs resultou em um aumento do conhecimento e mudanças de atitudes, refletindo uma maior adoção de medidas preventivas, como o uso de preservativos.

No entanto, apesar das evidências positivas, ainda existem desafios significativos para a implementação eficaz da educação em saúde, especialmente em comunidades de baixa renda e em áreas rurais. Barreiras socioeconômicas, como a falta de acesso a alimentos saudáveis ou a dificuldade em aderir a tratamentos devido à precariedade dos serviços de saúde, muitas vezes limitam o impacto das intervenções

educativas (MENDES, 2019). Além disso, é comum que as estratégias de educação em saúde sejam elaboradas de maneira verticalizada, sem considerar as especificidades culturais e sociais das comunidades, o que pode reduzir o engajamento dos participantes e a efetividade das ações (CARVALHO; BERTI, 2020).

Diante desse cenário, o presente estudo propõe avaliar a eficácia de intervenções de educação em saúde em uma comunidade de baixa renda no Nordeste brasileiro. A escolha dessa região justifica-se pela sua vulnerabilidade social, agravada por fatores como a precariedade dos serviços de saúde e a limitação de recursos econômicos. A pesquisa tem como objetivo não apenas medir o impacto das ações educativas no conhecimento e nas práticas de saúde dos participantes, mas também identificar os principais desafios enfrentados pelas pessoas para transformar esse conhecimento em mudanças concretas de comportamento. Com isso, espera-se contribuir para o aprimoramento das políticas de promoção de saúde e para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes e inclusivas.

2. METODOLOGIA

Este estudo utilizou a metodologia de revisão bibliográfica para investigar o impacto da educação em saúde na promoção de hábitos saudáveis e prevenção de doenças, especialmente em comunidades de baixa renda. A revisão bibliográfica é uma ferramenta essencial para compilar e analisar o estado da arte sobre um determinado tema, permitindo identificar padrões, lacunas e avanços no campo de pesquisa (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

O processo de pesquisa envolveu a seleção de artigos científicos, teses, dissertações e documentos oficiais publicados nos últimos 15 anos (2008-2023), com enfoque nos seguintes temas: educação em saúde, atenção primária à saúde, promoção da saúde e prevenção de doenças em populações vulneráveis. A busca foi realizada em bases de dados científicas, como *SciELO*, *PubMed*, *Google Scholar* e *LILACS*, utilizando palavras-chave como "educação em saúde", "promoção da saúde", "atenção primária", "doenças crônicas" e "comunidades de baixa renda".

Os critérios de inclusão adotados foram: (1) estudos que abordassem intervenções de educação em saúde em contexto de atenção primária; (2) artigos que relatassem impactos concretos em termos de conhecimento e práticas de saúde dos participantes; (3) publicações em português, inglês e espanhol. Foram excluídos estudos que não apresentavam resultados empíricos ou cujas intervenções não se relacionavam diretamente ao objetivo do estudo.

Após a identificação dos estudos, foi realizada uma análise crítica e comparativa dos resultados apresentados, considerando o impacto das intervenções educativas sobre o comportamento de saúde e os desafios enfrentados por comunidades vulneráveis. A análise foi guiada por quatro eixos principais: (1)

aumento do conhecimento sobre saúde, (2) mudança de hábitos e práticas, (3) acessibilidade e equidade no acesso às ações educativas e (4) desafios para a implementação eficaz de programas de educação em saúde.

Os dados foram sintetizados e apresentados de forma descritiva, destacando os principais achados de cada estudo e identificando pontos comuns, como fatores que influenciam o sucesso ou a limitação das ações educativas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão da literatura evidenciou que a educação em saúde desempenha um papel fundamental na promoção de comportamentos saudáveis e na prevenção de doenças, especialmente em comunidades de baixa renda. Os estudos analisados apresentaram resultados consistentes em relação ao impacto positivo das intervenções educativas, tanto no aumento do conhecimento sobre saúde quanto na modificação de práticas cotidianas.

Diversos estudos relataram um aumento significativo no nível de conhecimento dos participantes após as intervenções de educação em saúde. Por exemplo, Ribeiro et al. (2020) observaram que, em comunidades de baixa renda, o conhecimento sobre prevenção de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, aumentou em até 70% após a implementação de programas educativos em Unidades Básicas de Saúde (UBS). Da mesma forma, Fonseca et al. (2019) destacaram que ações voltadas para a educação sexual resultaram em uma maior conscientização sobre doenças sexualmente transmissíveis, especialmente entre jovens, com um aumento de 50% no uso de preservativos reportado pelos participantes após a intervenção. Outros estudos corroboraram esses achados, indicando que as atividades educativas aumentam a compreensão sobre a importância de práticas como a alimentação saudável, o autocuidado e o acompanhamento médico regular (CARVALHO; BERTI, 2020).

Além do aumento de conhecimento, vários autores relataram mudanças positivas nas práticas de saúde dos participantes. Intervenções focadas na nutrição e na prevenção de doenças crônicas, por exemplo, resultaram em uma maior adesão a dietas balanceadas e ao controle de peso, conforme descrito por Mendes (2019). O estudo também revelou que o envolvimento ativo da comunidade nas atividades educativas, por meio de rodas de conversa e oficinas práticas, foi essencial para que os participantes incorporassem novos hábitos no cotidiano. Programas voltados para o controle de diabetes e hipertensão conseguiram reduzir significativamente o índice de complicações relacionadas a essas condições, com uma queda de 30% nas hospitalizações dos participantes após um ano de acompanhamento, segundo Paim et al. (2011).

Entretanto, a literatura também aponta desafios na implementação eficaz das ações de educação em saúde. Um dos principais entraves identificados é a dificuldade de transformar o conhecimento adquirido

em mudanças de comportamento sustentáveis, especialmente em comunidades que enfrentam barreiras socioeconômicas. Mendes (2019) destacou que, em muitos casos, o custo de alimentos saudáveis e a falta de acesso contínuo a serviços de saúde de qualidade dificultam a manutenção das práticas aprendidas. Além disso, Carvalho e Berti (2020) enfatizam a importância de adaptar o conteúdo das intervenções educativas à realidade sociocultural das comunidades, observando que abordagens padronizadas, sem considerar o contexto local, podem ser menos eficazes.

Portanto, a revisão sugere que, embora a educação em saúde tenha resultados positivos no curto prazo, seu impacto de longo prazo depende da continuidade das intervenções e da integração dessas ações com políticas públicas que garantam o acesso a recursos e serviços essenciais. As evidências mostram que as ações educativas são mais eficazes quando acompanhadas de suporte contínuo, incluindo o acompanhamento regular pelos profissionais de saúde e o fortalecimento das redes de apoio social.

4. CONCLUSÃO

A presente revisão da literatura demonstra que a educação em saúde é uma estratégia eficaz para promover mudanças positivas nos conhecimentos e práticas de saúde em comunidades de baixa renda, contribuindo para a prevenção de doenças e a melhoria da qualidade de vida. Intervenções educativas, quando bem estruturadas e adaptadas ao contexto sociocultural dos participantes, podem gerar um aumento significativo no entendimento sobre questões de saúde e incentivar a adoção de comportamentos mais saudáveis, como a melhoria da alimentação, o uso de preservativos e a adesão ao acompanhamento médico regular.

No entanto, os desafios enfrentados por essas comunidades, como barreiras socioeconômicas e dificuldades no acesso a serviços de saúde de qualidade, limitam o impacto dessas intervenções no longo prazo. A falta de recursos financeiros, o custo de alimentos saudáveis e a precariedade na continuidade do cuidado são obstáculos que muitas vezes impedem a transformação duradoura dos conhecimentos adquiridos em práticas sustentáveis.

Diante disso, conclui-se que, embora a educação em saúde seja essencial, ela deve ser integrada a políticas públicas mais amplas que garantam a melhoria das condições socioeconômicas e o acesso a serviços de saúde de qualidade. Programas de educação em saúde precisam ser contínuos e acompanhados por uma infraestrutura de apoio, para que as mudanças promovidas possam se consolidar ao longo do tempo. Assim, além da disseminação de informações e promoção do autocuidado, é necessário que os governos invistam em políticas de suporte social e garantam o acesso universal e equitativo à saúde, visando a superação das barreiras que ainda perpetuam as iniquidades no sistema de saúde.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. **Atenção Primária à Saúde: Portaria nº 2436**. Ministério da Saúde, 2021.

CARVALHO, F. A., BERTI, H. Educação em saúde e participação social: desafios para a promoção da saúde em áreas vulneráveis. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 1, p. 1-11, 2020.

FONSECA, M. G., et al. Impacto de programas de educação em saúde para prevenção de ISTs entre jovens brasileiros. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 43, n. 2, p. 212-219, 2019.

MENDES, E. V. **Atenção Primária à Saúde no Brasil: Conceitos, Práticas e Organização**. São Paulo: Hucitec, 2019.

PAIM, J., et al. O sistema de saúde brasileiro: história, avanços e desafios. **The Lancet**, v. 377, p. 1778-1797, 2011.

RIBEIRO, A. Q., et al. Educação em saúde para prevenção de doenças crônicas não transmissíveis: uma revisão de estudos no Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 5, p. 1-14, 2020.

VASCONCELLOS, A. **Educação em saúde: desafios e perspectivas**. São Paulo: Martinari, 2004.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Health Promotion in the 21st Century**. Geneva: WHO, 2018.