



CURSO DE
**ESPECIALIZAÇÃO EM
PROMOÇÃO DA SAÚDE**
UNIVERSIDADE FEDERAL DO CARIRI

Literacia para a Saúde e o Autocuidado

Material de Apoio à Formação

Barbalha – Ceará

2024

**MATERIAL DE APOIO À FORMAÇÃO DO CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PROMOÇÃO DA SAÚDE,
MODALIDADE A DISTÂNCIA, DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO CARIRI - UFCA**
Efetuado depósito legal na Câmara Brasileira do Livro (CBL).



**Av. Ten. Raimundo Rocha, 1639 - Cidade Universitária, Juazeiro do Norte - CE
CEP 63048-080 - Telefone: (88) 3221-9200**

Autora

Maria Rosilene Cândido Moreira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Cariri
Sistema de Bibliotecas

M8371 Moreira, Maria Rosilene Cândido.
Literacia para a saúde e o autocuidado / Maria Rosilene Cândido Moreira. –
Barbalha : Universidade Federal do Cariri, 2024.

21 f. : il. color. – (Material de Apoio à Formação).
ISBN 978-65-02-02851-3

Curso de Especialização em Promoção da Saúde (EaD).

1. Literacia para a saúde. 2. Autocuidado. 3. Promoção da saúde. 4. Educação em saúde. I. Universidade Federal do Cariri. II. Título.

CDD 613

Bibliotecário: João Bosco Dumont do Nascimento – CRB 3/1355

APRESENTAÇÃO

Olá, estudantes!

Sintam-se acolhidos na Disciplina Literacia para a saúde e o autocuidado!

A disciplina Literacia para a saúde e o autocuidado visa sensibilizar os profissionais de saúde para um tema muito caro à Saúde Coletiva: o indivíduo e suas relações com o processo saúde e doença, sejam elas em sua individualidade, em comunidade, no trabalho ou mesmo em sociedade.

Assim, esta disciplina prevê temas que trazem um arcabouço teórico indispensável ao profissional de saúde que busca o cuidado integral, a promoção da saúde, a prevenção de doenças e a recuperação da saúde. Para isso, serão discutidos temas atinentes aos conceitos de Literacia para a Saúde e como este corpo conceitual afeta as relações do homem com sua saúde, na direção do autocuidado.

Espero que possam desfrutar desta disciplina e aplicar os conhecimentos no trabalho e na vida.

Até breve!

Profa. Rosilene Moreira

SUMÁRIO

UNIDADE I - CONCEITO SOBRE LITERACIA PARA A SAÚDE (LS) E ASPECTOS PRINCIPAIS.....	04
UNIDADE II - CONCEITO SOBRE AUTOCUIDADO E ASPECTOS PRINCIPAIS.....	07
UNIDADE III - APLICANDO OS CONCEITOS DE LITERACIA PARA A SAÚDE E AUTOCUIDADO.....	13
REFERÊNCIAS.....	16

UNIDADE I - CONCEITO SOBRE LITERACIA PARA A SAÚDE (LS) E ASPECTOS PRINCIPAIS



Fonte: Freepik (2024)

O termo Literacia está relacionado com a capacidade para ler, escrever, usar a linguagem e comunicar as informações a outra pessoa ou grupo a partir do acesso e compreensão destas informações. Assim, a concepção da Literacia possibilita, ao invés de identificar o grau de alfabetização de determinada população, identificar e medir a capacidade que esta população tem para usar seus conhecimentos, para compreender sua realidade e estabelecer formas de enfrentamento das situações a que estão expostas. Desta forma, a abordagem sobre Literacia ressalta o compromisso não só de identificar o domínio sobre a informação e conhecimentos, disponibilizados ou acessados, mas desvelar a capacidade para seu uso conforme as demandas apresentadas a cada pessoa (SOUSA, 2023).

A partir da identificação dos níveis de literacia de determinada população é possível identificar não só os níveis de educação, como também possibilita revelar indicadores de acesso a direitos sociais garantidos pela Constituição Federal, condições de saúde, qualidade de vida e participação social.

A abordagem sobre Literacia parte da perspectiva de que, além de saber ler, escrever e fazer cálculos, é necessário desenvolver capacidades para usar essas habilidades e competências no seu dia a dia, relacionando-as com as situações, necessidades e demandas. Assim, o enfoque da Literacia está nas competências desenvolvidas para o uso das informações e conhecimentos, considerando um movimento processual, dinâmico, e não simplesmente o ato de obter informações e conhecimentos.

Literacia consiste na capacidade para identificar, compreender, interpretar, criar, comunicar e usar as novas tecnologias, de acordo com os diversos contextos. Abrange um processo contínuo de aprendizagem que capacita o indivíduo a alcançar seus objetivos, desenvolver seus potenciais e conhecimentos para poder participar de forma completa na sociedade (UNESCO, 1999).

Na literatura científica, são identificados diversos tipos de literacia: literacia científica, literacia da informação, literacia estatística, literacia digital, literacia para a saúde, etc.

O termo **Health Literacy** ou **Literacia para a Saúde** apresenta conceitos e concepções a partir dos estudos, investigações e produções teóricas de autores oriundos de diferentes escolas ou referências teóricas (Okan, 2019).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1998) **a Literacia para a Saúde (LS) pode ser compreendida como o conjunto de competências cognitivas e sociais que determinam a motivação e aptidões individuais, que permitem o acesso, a compreensão e utilização da informação de forma a promover e manter uma boa saúde.**

Neste sentido, para o alcance de boas condições de saúde, a partir da perspectiva da LS, faz-se necessário o acesso e apropriação de conhecimentos, desenvolvimento de capacidades e habilidades individuais e coletivas bem como o fortalecimento da confiança para a tomada de decisão no contexto da saúde. Com isso, a LS reforça a relevância da translação da informação em saúde de modo que a comunicação em saúde fortaleça a relação dos usuários dos serviços de saúde com profissionais de saúde (Nutbean, 2015; Pavão *et al.*, 2020).

Para que a LS possa ser uma ferramenta no cotidiano de trabalho dos profissionais da saúde na Atenção Primária à Saúde (APS) é necessário compreender qual a concepção de saúde tanto destes profissionais como dos usuários dos serviços ou da comunidade na qual a unidade de saúde está inserida. Um dos alicerces da LS é a ênfase na Salutogênese.

Segundo Antonovsky, as vivências práticas, o acesso aos conhecimentos bem como qualidades e atributos positivos desenvolvidos ao longo da vida podem contribuir para que estes indivíduos respondam de forma diferenciada às demandas de saúde. Com isso, **o modelo salutogênico estabelece um outro parâmetro para abordar a Literacia para a Saúde.** Com a Salutogênese, faz-se importante captar os

aspectos ou elementos que podem contribuir para gerar respostas positivas em saúde, mesmo em condições adversas para determinadas pessoas, tais como as condições de saúde/doenças (Marçal *et al.*, 2018).

Desse modo, sob o olhar do modelo salutogênico, é importante que o profissional de saúde da APS capte os aspectos ou elementos do usuário que podem contribuir para gerar **respostas positivas em saúde**, mesmo em condições adversas (como as doenças crônicas), para realizar a **decisão compartilhada de autocuidado** e para **modificar fatores desfavoráveis**.

Nessa direção, importa considerar que os conceitos de **Literacia para a Saúde e Autocuidado em Saúde são complementares**, onde o primeiro contribui enormemente para o alcance do segundo, assim como as práticas de autocuidado em saúde decorrem dos níveis aumentados de LS das pessoas.

Com essas considerações, tem-se que **a apropriação das informações em saúde, sua gestão e o desenvolvimento de estratégias para investir na melhoria das condições de saúde de uma pessoa fomentam as perspectivas da LS**, especialmente no contexto da Atenção Primária à Saúde. Este movimento que impulsiona a LS pode ocorrer tanto no nível dos cuidados realizados pelos profissionais de saúde, quanto na prática do autocuidado das pessoas, com objetivos concretos direcionados para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida.

Atividade 1



Escolha dois comportamentos/hábitos que refletem um estilo de vida não saudável (fatores desfavoráveis) e elabore uma lista com ações que os profissionais de saúde podem realizar para aumentar os níveis de LS dessas pessoas (respostas positivas de saúde), visando promover saúde e melhorar a qualidade de vida. Para cada comportamento/hábito escolhido, elabore uma lista com duas ações que os profissionais de saúde podem realizar.

UNIDADE II - CONCEITO SOBRE AUTOCUIDADO E ASPECTOS PRINCIPAIS

“O autocuidado não é egoísmo, é uma necessidade. Ao cuidar de si, você se capacita a cuidar melhor dos outros.”

Franklin S. Carter

Autocuidado, como o próprio nome esclarece, é cuidar de si mesmo. É dedicar um tempo para si, mesmo em meio a rotinas e obrigações diárias. A atenção que cada um despense para si é muito importante para ter uma qualidade de vida satisfatória, visto que os principais aspectos do autocuidado é reconhecer as necessidades físicas, mentais e emocionais e, a partir daí, dedicar-se ao atendimento de tais necessidades.

Quando os indivíduos mantêm uma rotina de autocuidado, observa-se a busca por hábitos saudáveis, melhora no estilo de vida, adoção de medidas de promoção da saúde e prevenção de doenças. Essa prática traz benefícios para a saúde física, mental e emocional e, conseqüentemente, melhora a produtividade, os relacionamentos interpessoais e a autoestima.

Ao contrário do que muitos pensam, o autocuidado não é sinônimo de egoísmo. Trata-se de uma forma de praticar o amor-próprio e os cuidados básicos necessários. Quando nos sentimos bem, saudáveis e confiantes, também nos tornamos aptos a estender esse cuidado para o próximo e sermos mais solidários uns com os outros. Inserir a prática do autocuidado na nossa rotina não requer grandes planejamentos, mas sim organização, disposição e atenção às próprias necessidades.

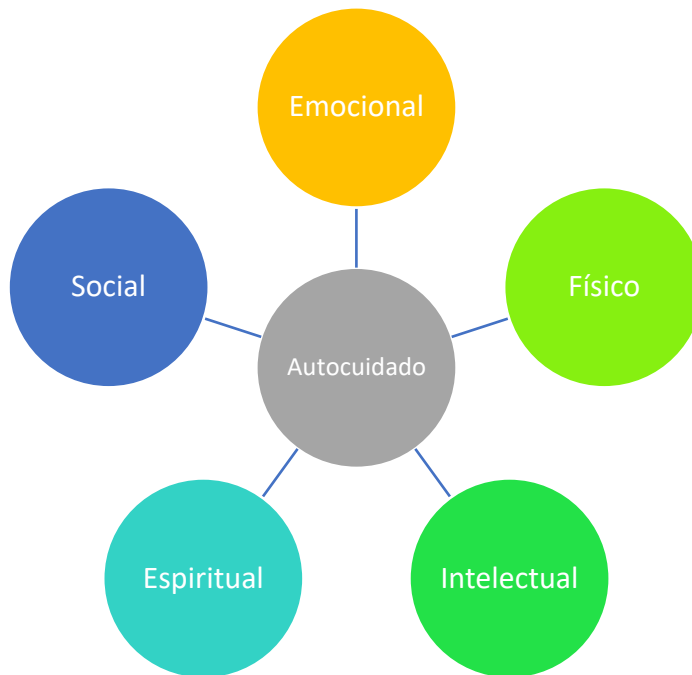


Fonte: Freepik (2024)

Segundo definição da Organização Mundial da Saúde (OMS), o autocuidado refere-se às habilidades de indivíduos, famílias e comunidades em promover saúde, prevenir doenças, manter a saúde e em lidar com a doença ou a incapacidade, com ou sem o suporte de um profissional de saúde (WHO, 2021).

Pequenos hábitos diários promovem mudanças satisfatórias em nosso bem-estar e qualidade de vida. Embora o autocuidado não seja inato, ele pode ser aprendido ao longo da vida, através das relações interpessoais e da comunicação.

Conforme Girondoli e Soares (2023), são 5 os principais tipos de autocuidado:



Vamos conhecer suas características?

1. Autocuidado emocional - É necessário estarmos conectados às nossas emoções. Reconhecer as emoções e saber lidar com elas é muito importante para uma boa saúde. Abaixo, algumas orientações para promover o autocuidado emocional:

- ✓ Esteja atento a como você reage diante de certas situações, grupos ou pessoas;
- ✓ Medite, pois tal prática auxiliará a ter maior clareza mental e emocional;
- ✓ Aceite suas emoções sem julgá-las;
- ✓ Reserve um tempo para refletir e reconhecer o que realmente não está funcionando;
- ✓ Procure um profissional de saúde quando achar que não pode resolver seus problemas sozinho;
- ✓ Assista a filmes, séries ou vídeos que promovam emoções positivas em você (alegria, gratidão, contentamento, inspiração, orgulho, esperança, serenidade etc.);
- ✓ Encontre formas de expressar seus sentimentos: pintar, dançar, escrever, cantar etc.;
- ✓ Contemple a natureza;
- ✓ Faça caminhada sozinho ou na companhia de alguém capaz de despertar boas energias e emoções positivas.

2. Autocuidado físico - São ações relacionadas ao cuidado com o nosso próprio corpo, incluindo práticas de higiene, atividade física, sono, alimentação, comportamento seguro (que não coloque a sua saúde, integridade e vida em risco). Sugestões para promover o autocuidado físico:

- ✓ Pratique alguma atividade física regularmente (no mínimo 150 minutos por semana), algo que você goste e tenha prazer em fazer, por exemplo: caminhada, aula de dança, natação, vôlei, musculação, pilates, yoga etc.;
- ✓ Participe de uma aula experimental e aprenda um novo esporte;
- ✓ Faça algum passeio ao ar livre, sozinho ou acompanhado, mesmo que seja com seu pet;
- ✓ Movimente-se mais ao longo do dia: use as escadas em vez de usar o elevador; vá a pé a locais próximos (padarias, mercados, feiras, praças) em vez de usar o carro;
- ✓ Tenha um animal de estimação;
- ✓ Mantenha os ambientes da sua casa e do seu trabalho limpos e organizados;
- ✓ Mantenha os hábitos de higiene pessoal: escovar os dentes após as refeições; lavar as mãos corretamente e frequentemente; cortar as unhas, cabelos e barba; tomar banho diariamente, usar roupas limpas etc.;
- ✓ Mantenha uma alimentação saudável, optando por alimentos mais naturais possíveis - “descasque mais e desembale menos”.
- ✓ Prepare e cozinhe refeições nutritivas e variadas. Desenvolva suas habilidades culinárias!
- ✓ Durma um pouco mais cedo para garantir uma noite de sono satisfatória para descansar o corpo e a mente (o ideal é pelo menos 8 horas por noite, sem interrupções);
- ✓ Vá ao médico periodicamente, faça exames de rotina e não se automedique;
- ✓ Não consuma bebidas alcoólicas ou consuma com moderação, sem excessos;
- ✓ Não fume e não utilize substâncias psicoativas ilícitas (cocaína, craque, LSD, maconha etc.);
- ✓ Beba água o suficiente para garantir a boa hidratação (mínimo de 2 litros por dia ou até a urina ficar na cor amarelo bem claro).

3. Autocuidado intelectual - Compreende exercitar a mente, estimular o pensamento crítico e a criatividade. Cultivar um intelecto saudável permite ampliar nosso conhecimento e nossa capacidade de pensar, aprender e criar. Algumas sugestões para a promoção do autocuidado intelectual:

- ✓ Aprenda um novo idioma;
- ✓ Faça leitura de livros diversos;
- ✓ Converse sobre assuntos diversos com outras pessoas. Outros pontos de vista propiciam o aprendizado de algo novo e amplia a mentalidade;

- ✓ Mantenha sua mente ativa, fazendo atividades que estimulem o raciocínio;
- ✓ Assista a vídeos, ouça podcasts sobre assuntos que tenha interesse;
- ✓ Tenha hábito de escrever, especialmente sobre assuntos novos aprendidos;
- ✓ Compartilhe com outras pessoas informações e conteúdo que você conhece e que são confiáveis;
- ✓ Use sua criatividade escrevendo, desenhando, cozinhando, tocando um instrumento musical, fazendo algum artesanato etc.;
- ✓ Mude a rotina na execução de atividades diárias para sair da monotonia.

4. Autocuidado espiritual - Abrange ações que oportunizam uma conexão com o nosso interior, com a nossa alma e com aquilo que é sagrado para nós, ou algo que entendemos ser maior e mais poderoso que a nossa própria existência. A espiritualidade é vivida de diferentes maneiras pelas pessoas. É saudável cada pessoa encontrar seu próprio entendimento e prática de espiritualidade, pois traz benefícios para a vida, como o conforto, amor-próprio, sentimento de paz e harmonia. É possível cuidar do aspecto espiritual seguindo algumas sugestões:

- ✓ Leia e informe-se sobre espiritualidade;
- ✓ Medite (pode ser com qualquer duração de tempo: 5min, 10min, 15min);
- ✓ Perceba o que faz sentido para si mesmo em relação às práticas espirituais;
- ✓ Entenda e pratique seus valores e crenças;
- ✓ Identifique como pode contribuir para melhorar o ambiente em que vive;
- ✓ Participe de um serviço social ou humanista;
- ✓ Contemple a natureza;
- ✓ Cultive plantas (aproveite para meditar ou fazer uma prece enquanto estiver regando-as);
- ✓ Registre coisas que despertem inspiração, motivação e gratidão, exemplo: natureza (pôr do sol, chuva, arco-íris, pássaro cantando, paisagens), reuniões de família, encontro entre amigos, passeio romântico, arte, frequência em culto religioso, etc.;
- ✓ Realize preces diárias (podem ser as orações da sua religião uma prece sincera e espontânea).

5. Autocuidado social - A conexão com outras pessoas é necessária para a nossa felicidade. Seja de forma íntima ou em locais públicos, as interações sociais saudáveis promovem bem-estar. A socialização pode ter um impacto significativo na sua saúde mental, emocional e física. Algumas sugestões para a promoção do autocuidado social::

- ✓ Cerque-se de pessoas que fazem bem a você;
- ✓ Conheça novas pessoas, sempre que possível;
- ✓ Seja receptivo e tenha empatia ao se relacionar com o outro: sorria,

- demonstre interesse, saiba ouvir, seja solidário, respeitoso e afetuoso;
- ✓ Ligue para um amigo ou familiar e converse com eles (reconectar-se com as pessoas traz bons sentimentos); participe de grupos com assuntos que você tenha afinidade;
- ✓ Voluntarie-se para participar de organizações ou projetos sociais;
- ✓ Interaja com outras pessoas por meio das mídias sociais;
- ✓ Aproveite convites e oportunidades para estar com pessoas e ter momentos de convívio social.

Existem diversas formas de verificar como está o seu perfil de estilo de vida e o que você poderá fazer para melhorá-lo, mediante ações de autocuidado. Uma delas é através do questionário que avalia o perfil do estilo de vida individual (PEVI), denominado Polígono da Saúde (Castro; Aguiar e Vale, 2017).

QUESTIONÁRIO SOBRE ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL (PEVI) – POLÍGONO DA SAÚDE

O ESTILO DE VIDA corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas. Estas ações têm grande influência na saúde geral e qualidade de vida de todos os indivíduos. Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual.

Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

[0] absolutamente não faz parte do meu estilo de vida

[1] às vezes corresponde ao meu comportamento

[2] quase sempre verdadeiro no meu comportamento

[3] a afirmação é sempre verdadeira no meu dia a dia; faz parte do meu estilo de vida

1 Componente: alimentação	
a) Minha alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas, legumes e verduras	
b) Eu evito ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces	
c) Faço 4 a 5 refeições variadas e balanceadas ao dia, incluindo café da manhã completo	
2 Componente: atividade física habitual	
d) Eu realizo ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana	
e) Ao menos 2 vezes por semana eu realizo exercícios que envolvam força e alongamento muscular	
f) No meu dia a dia, eu caminho ou pedalo como meio de transporte e, preferencialmente, uso escadas ou rampas ao invés do elevador	
3 Componente: autoimagem	
g) Sinto-me satisfeito ao me ver no espelho	
h) Acredito que meu corpo favorece o meu marketing pessoal	
i) Não gostaria de fazer cirurgia plástica em alguma(s) parte(s) do meu corpo	

4 Componente: relacionamentos	
j) Procuo cultivar amigos e estou satisfeito com os meus relacionamentos	
k) Meu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações	
l) Sinto-me útil para a sociedade ou grupo do qual participo	
5 Componente: controle do estresse	
m) Eu reservo tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar	
n) Eu mantenho uma discussão sem me alterar, mesmo quando contrariado	
o) Eu procuro equilibrar o tempo dedicado ao trabalho e/ou estudos com o tempo dedicado ao lazer	
6 Componente: finanças	
p) As contas que tenho que pagar não me preocupam	
q) A minha condição financeira é satisfatória para as minhas necessidades pessoais e sociais	
r) Estou satisfeito com a remuneração do meu trabalho/estágio	
7 Componente: comportamento preventivo	
s) Eu conheço minha pressão arterial, meus níveis de colesterol e procuro controlá-los	
t) Eu não fumo e ingiro álcool com moderação (menos de 2 doses ao dia)	
u) Eu sempre uso cinto de segurança e, quando dirijo, o faço respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool, caso eu vá dirigir	
8 Componente: sono restaurador	
v) Acordo sentindo-me disposto e renovado para começar o dia	
x) Durmo, pelo menos, 8 horas de sono por noite	
z) Durante o dia não me sinto sonolento e cansado	

Atividade 2

Responda ao Questionário sobre o Estilo de Vida Individual (PEVI) – Polígono da Saúde a seguir e, com base nas pontuações de cada item, descreva 5 ações que você poderá implementar/modificar para melhorar sua saúde e qualidade de vida. Observe os itens que pontuaram 0 ou 1 (comportamentos que necessitam ser melhorados ou transformados para melhorar o estilo de vida) e elabore sua lista com base neles. Elabore esta lista contemplando também os tipos de autocuidado estudados.

UNIDADE III - APLICANDO OS CONCEITOS DE LITERACIA PARA A SAÚDE E AUTOCUIDADO

Sob o enfoque da APS, o **autocuidado visa o autogerenciamento da saúde**, significando muito mais do que dizer o que se deve fazer em determinado contexto. Significa reconhecer o protagonismo do sujeito enquanto agente central do seu processo de cuidado, pois torna-se a âncora de cooperação com os profissionais de saúde na definição dos problemas prioritários, das metas e do planejamento singular que irá monitorar os resultados a partir das ações programadas de modo colaborativo. Nessa ótica, os profissionais de saúde tornam-se parceiros dos sujeitos na atenção à saúde, à medida que compartilham suas impressões, propõem medidas terapêuticas e apoiam o sujeito em suas ações cotidianas adiante (MENDES, 2012).

Assim, o autocuidado na prática dos profissionais da APS pode ser percebido em diversos contextos de vida e necessidades das pessoas. Como exemplo, é possível verificar esta relação durante uma visita domiciliar realizada à mulher puérpera. Nessa situação, a equipe de saúde que realiza a visita (médico, enfermeiro, agente comunitário de saúde, técnico de enfermagem) poderá:

- ✓ Averiguar como se deu a assistência hospitalar no transcurso do parto (Rede de Atenção) e quais foram as orientações iniciais recebidas pela mãe quanto ao aleitamento materno (Informação sobre saúde);
- ✓ Planejar e agendar as próximas vacinas do bebê em conformidade com a disponibilidade da mãe para comparecer à unidade de saúde (decisão compartilhada);
- ✓ Fornecer orientações quanto à importância da ingestão de água, sono e repouso, alimentação rica em frutas e verduras e apoio dos familiares (autocuidado com base nos DSS);
- ✓ Retirar dúvidas sobre o período pós-parto, como proceder para buscar ajuda visando resolver problemas que surjam nesse período (Literacia para a Saúde) e colocar-se à disposição em caso de necessidades de atenção por parte dos profissionais (autocuidado apoiado).

Atividade 3



Escolha uma das notícias apresentadas a seguir e elabore uma lista contendo três ações de autocuidado e três estratégias que poderiam ser realizadas pelos profissionais de saúde para melhoria dos níveis de LS das pessoas visando evitar a ocorrência de casos como o relatado na notícia escolhida.

Notícia 1

g1 MATO GROSSO  CENTRO AMÉRICA

Grávida de 8 meses morre após receber coquetel de vitaminas em farmácia de Cuiabá

Elaine Vasconcelos, de 32 anos, segundo a família, estava com sintomas iniciais de gripe e procurou a farmácia, sem receita, para aumentar a imunidade. A suspeita é de choque anafilático pelo uso de medicações endovenosas. O bebê também morreu.

Por Kessillen Lopes e Ianara Garcia, g1 MT e TV Centro América
05/04/2023 12h10 · Atualizado há um ano

Acesse a notícia detalhada em: <https://g1.globo.com/mt/mato-grosso/noticia/2023/04/05/gravida-morre-apos-receber-coquetel-de-vitaminas-em-farmacia-de-cuiaba.ghtml>

Notícia 2

g1 SÃO CARLOS E ARARAQUARA 

Homem com diabetes que teve parte da perna amputada lembra falta de cuidados: 'achava que era doencinha, mas é muito perigosa'

Levantamento feito pelo Sistema Único de Saúde (SUS) mostra que a diabetes foi responsável por 28% amputações diárias de membros inferiores em curto prazo, de janeiro a agosto.

Por Rebeca Branco, EPTV2
06/12/2023 07h28 · Atualizado há 5 meses

Acesse a notícia detalhada em: <https://g1.globo.com/sp/sao-carlos-regiao/noticia/2023/12/06/homem-com-diabetes-que-teve-parte-da-perna-amputada-lembra-falta-de-cuidados-achava-que-era-doencinha-mas-e-muito-perigosa.ghtml>

Notícia 3

g1 GOIÁS TV APANHADERIA

Advogada mostra que ficou deformada após preenchimento labial com falsa esteticista: 'Vergonha de sair de casa'

Gabriela Soares disse que ficou mais de 15 dias sem sair de casa. Mais de um ano após o procedimento, inchaço 'vai e volta' frequentemente, segundo a vítima.

Por Michel Gomes, g1 Goiás
25/08/2023 11h28 · Atualizado há 9 meses

Acesse a notícia detalhada em:

<https://g1.globo.com/go/goias/noticia/2023/08/25/advogada-mostra-que-ficou-deformada-apos-preenchimento-labial-com-falsa-esteticista-vergonha-de-sair-de-casa.ghtml>

Notícia 4

g1 SAÚDE

A publicitária que foi para a UTI após usar Ozempic sem orientação médica

Gabriela (nome fictício), de 29 anos, decidiu fazer uso do medicamento sem orientação médica para emagrecer.

Por Simone Machado, BBC
19/05/2023 19h05 · Atualizado há um ano

Acesse a notícia detalhada em:

<https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/05/19/a-publicitaria-que-foi-para-a-uti-apos-usar-ozempic-sem-orientacao-medica.ghtml>

MATERIAL COMPLEMENTAR

- ✓ GIRONDOLI, Y.M.; SOARES, M.C.R. Autocuidado e qualidade de vida. Instituto Federal do Espírito Santo, 2023. Disponível em: <https://prodi.ifes.edu.br/images/stories/Autocuidado e Qualidade de Vida.pdf>.
- ✓ CASTRO, J.B.P.; AGUIAR, R.; VALE, R. Perfil do estilo de vida de universitários de Educação Física da cidade do Rio de Janeiro. Revista Brasileira de Ciência e Movimento 25(2):73-83. Disponível em: <https://doi.org/10.31501/rbcm.v25i2.6234>.
- ✓ MARÇAL, C.C.B. A salutogênese na pesquisa em saúde: uma revisão integrativa. Rev enferm UERJ, 2018. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/37954>.
- ✓ NUTBEAM, D. Defining, measuring and improving health literacy. Health Evaluation and Promotion 42(4):450-55, 2015. DOI: 10.7143/jhep.42.450.
- ✓ PAVÃO, A.L.B; WERNECK, G.L. Literacia para a saúde em países de renda baixa ou média: uma revisão sistemática. Ciência e Saúde Coletiva, 2020. Disponível em: <http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/literacia-para-a-saude-em-paises-de-renda-baixa-ou-media-uma-revisao-sistemica/17699>.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**: PNPS: Anexo I da Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS – Brasília, 2018.

CÂNDIDO, E.L; BARRETO, P.L.N; LEITE, L.H.I. **Diálogos interdisciplinares em saúde coletiva**: tecendo redes com as políticas públicas. Juazeiro do Norte: UFCA, 2022.

FIGUEIREDO, L. C. Cuidado e saúde: uma visão integrada. ALTER. **Revista de Estudos Psicanalíticos**, [S.l.], v. 29, n. 2, p. 11-29, 2011.

SABOGA-NUNES, L.; MARTINS, R.A.S; FARINELLI, M.R; JULIÃO, C.H (Orgs.). **O papel da literacia para a saúde e educação para a saúde na promoção da saúde**. Curitiba: Editora CRV, 2019.

SOUSA, R.A. Literacia para a saúde: habilidades para lidar com as informações sobre saúde podem ajudar a construir novos caminhos na saúde pública. **Reciis – Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde**, Rio de Janeiro, v. 16, n.1, p. 175-187, jan.-mar. 2022.