



Revista Saúde em Redes (ISSN 2446-4813), v. 8, Supl n. 2 (2022).

RELATO DE EXPERIÊNCIA

DOI: 10.18310/2446-4813.2022v8nsup2p197-209

Promoção de saúde e qualidade de vida dos universitários em tempos de pandemia: a experiência de um curso de extensão

Health Promotion and life quality of college students during the pandemic: an extension course experience

Rosane Aparecida de Sousa

Doutorado em Serviço Social, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba-MG, Brasil,

E-mail: rosane.sousa@uftm.edu.br

ORCID: 0000-0002-5943-4175

Cláudia Helena Julião

Doutorado em Serviço Social, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba-MG, Brasil,

E-mail: claudia.juliao@uftm.edu.br,

ORCID: 0000-0003-3937-9444

Isadora Catananti Ardenghi Andrade

Assistente Social, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba-MG, Brasil,

E-mail: isadora_ardenghi@hotmail.com,

ORCID: 0000-0002-2492-8431

Jaine Oliveira Rodrigues

Bacharel em Serviço Social, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba-MG, Brasil,

E-mail: jaineorodrigues2@gmail.com,

ORCID: 0000-0003-1166-2176

Resumo: Este artigo apresenta o relato da experiência do curso/workshop RENASCERES®: “saúde e qualidade de vida dos universitários em tempos de pandemia”, realizado em uma universidade federal no Estado de Minas Gerais (MG), que teve o objetivo de criar espaço de diálogo, acolhimento, escuta e de construção de alternativas mediante demandas discentes, decorrentes do período de pandemia de COVID 19. Objetivou também fomentar propostas para a ampliação das condições de saúde e da qualidade de vida dos universitários e de suas famílias. O curso foi estruturado em cinco encontros virtuais, com formato de workshop, fundamentados na metodologia dialógica e no método de Círculo de Cultura, articulando o conteúdo teórico aliado às atividades práticas e ao cotidiano dos participantes. Participaram do curso 77 pessoas, incluindo universitários de diferentes cursos de graduação e profissionais. As reflexões sobre saúde e qualidade de vida e o atual contexto de pandemia, bem como as atividades práticas geraram espaço de acolhimento, escuta-ativa, cuidado, acesso e troca de informações/novos conhecimentos. O curso/workshop possibilitou o reconhecimento da necessidade de investimentos em Promoção de saúde e qualidade de vida pelos participantes. Constatou se, nesta atividade, a essencialidade do Método RENASCERES® como alternativa para dar suporte aos participantes nos cuidados em saúde, mudanças em suas rotinas e pilar para que as pessoas possam alcançar estilos de vida saudáveis.

Palavras-chave: Educação em saúde; Promoção de saúde; Qualidade de vida; Covid-19; Saúde Coletiva; Comunicação em saúde.

Abstract: In this article the reader will be acquainted with the training course “RENASCERES®: university students’ health and quality of life in times of a pandemic”. This course (curso de extensão universitária) was

held at a Federal University in the State of Minas Gerais (MG) and it was meant to create an environment for dialogue with students - welcoming, listening and building alternatives through the demands originated within the COVID 19 pandemic. It also intended to promote among university students and their families, health and quality of life (this way breaking down with the pathological discourse that articulates the mainstream discourse regarding the Covid-19 pandemic). The course was structured in five virtual meetings, with a workshop format, based on the dialogic methodology and the Culture Circle method, articulating the theoretical content combined with practical activities. 77 people participated in the course, including university students from different undergraduate and professional courses. In summary, it is possible to affirm that the RENACERES® Method is fundamental as an alternative to support the participants on health care, routine changes and essential for them to reach healthier life styles.

Keywords: Health Education; Health Promotion; Quality of life; Covid 19; Public Health; Health Communication.

Introdução

A pandemia provocada pelo Coronavírus (COVID-19) teve o seu primeiro caso identificado na cidade de Wuhan, na China, em dezembro de 2019. Posteriormente se espalhou pela Europa e, em janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde- OMS declarou-a como uma emergência de saúde pública de interesse internacional¹, enfatizando a necessidade das ações de distanciamento físico entre as pessoas, de mudanças de hábitos cotidianos como uso de máscaras, higiene frequente das mãos, cuidados com o ambiente de trabalho e doméstico e, em casos mais graves, a restrição e o fechamento de instituições e estabelecimentos que possibilitassem a concentração de pessoas.

O contexto da pandemia da COVID-19 trouxe à tona diversos questionamentos, dúvidas e incertezas quanto ao seu tratamento, cura e, especialmente, quanto às possibilidades de retorno à chamada “vida normal”, na qual a população mundial tinha a liberdade de ir e vir, sair ou permanecer em qualquer lugar independentemente do número de pessoas e das condições do ambiente. A população mundial se viu tolhida em suas rotinas e impossibilitada de manter suas atividades de estudo, contatos sociais e de lazer, principalmente em locais com pouca ventilação ou que pudesse gerar aglomeração.

No Brasil, o primeiro caso confirmado da COVID-19 foi declarado no final de fevereiro de 2020². Com a expansão dos casos no território nacional, em 11 de março, a população brasileira foi informada da necessidade de fazer o isolamento físico e de organizar a quarentena, ficando em casa.

Tal necessidade trouxe impactos para grande parcela da população que precisa trabalhar, não tem registro em carteira e nem garantidos os direitos sociais e trabalhistas. Esta população já se

apresentava mais empobrecida e desprovida das condições mínimas de sobrevivência em decorrência restrições impostas pela política neoliberal, com o desmonte das políticas sociais aliadas aos impactos dos determinantes sociais em saúde².

Com o início da quarentena como medida para conter a transmissão da COVID-19 houve a suspensão do calendário acadêmico em várias instituições de ensino no país. Em uma universidade federal em Minas Gerais, a suspensão das atividades presenciais se deu em 16 de março de 2020, provocando em toda a comunidade universitária preocupações com a doença, com os impactos da pandemia sobre a vida da população, com as próximas ações da universidade e com a vida futura.

Através das aproximações de docentes do Departamento de Serviço Social e integrantes do Grupo de Estudos e Pesquisa PROmoção em comunicação, educação e Literacia para a SAúde no Brasil – ProLiSaBr, à realidade social identificou-se a preocupação e sofrimento dos universitários frente à pandemia, preconizando-se a realização de um curso/workshop voltado para a promoção da saúde e qualidade de vida, priorizando-se reflexões sobre a saúde em detrimento da doença.

A promoção da saúde é uma estratégia de articulação transversal na qual se confere visibilidade aos fatores que colocam a saúde da população em risco e às 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 e das condições de saúde da população³.

Com base nesta conjuntura, no reconhecimento dos impactos da pandemia na vida dos estudantes universitários e na necessidade de estabelecer uma reaproximação, após a suspensão das atividades acadêmicas presenciais, os pesquisadores vinculados ao grupo de pesquisa ProLiSaBr propuseram a oferta de um workshop para os discentes. Foi proposto o curso/workshop “RENASCERES®: saúde e qualidade de vida dos universitários em tempos de pandemia”, com enfoque na promoção da saúde, qualidade de vida e Literacia para a Saúde (LS) [1]⁴. Tal curso objetivou criar espaço de diálogo, acolhimento, escuta e de construção de alternativas durante o período de pandemia, por meio de acesso a informações e conhecimentos provocando reflexões acerca das condições de saúde e qualidade de vida dos participantes em tempos de pandemia de COVID-19.

Metodologia

O curso/workshop “RENASCERES®: saúde e qualidade de vida dos universitários em tempos de pandemia” teve como foco a ampliação dos níveis de LS dos referidos universitários por meio de discussões sobre a necessidade de investimento em saúde e qualidade de vida.

A proposta inicial previa a oferta do curso exclusivamente para os discentes do curso de graduação em Serviço Social, com o oferecimento de 50 vagas. Contudo, diante do grande número de inscrições e do interesse de discentes de outros cursos de graduação, ampliou-se o número de vagas e aceitou-se a participação de discentes dos demais cursos de graduação e de profissionais. Participaram do curso discentes dos cursos de graduação em Serviço Social, Psicologia, História, Enfermagem, Medicina e Fisioterapia, e também profissionais e acadêmicos que integram o grupo de pesquisa responsável pela organização da atividade.

Ao realizar a inscrição, via e-mail, os participantes foram convidados a responder um questionário com informações sobre sexo, idade, curso ou profissão, expectativas quanto ao curso e aspectos referentes a como estavam vivenciando o período de pandemia de COVID 19. A partir dessas informações, pode-se conhecer o perfil dos participantes e identificar os principais impactos da pandemia no cotidiano dos universitários.

O curso/workshop foi realizado no período de 15 a 19 de junho de 2020, por meio da plataforma *Google Meets*. A plataforma *Google Classroom* também foi utilizada como recurso para disponibilização de material de estudo, questionários, avaliação, bem como espaço de comunicação com os participantes.

Para atingir os objetivos propostos optou-se por estruturar o curso em cinco encontros virtuais, com formato de *workshop*, nos quais houve a articulação de teoria e prática, disponibilização de textos para leitura e foi utilizada a metodologia dialógica.

Para atender à complexidade da situação e das demandas buscou-se fundamentação num método pautado na promoção da saúde, prevenção de doenças e enfoque na autonomia do homem enquanto sujeito social bem como no fortalecimento de sua LS. O Método RENASCERES®, centrado em ações cotidianas e de baixo ou nenhum custo financeiro, foi adotado como fundante desta atividade.

O [Método] RENASCERES® foi desenvolvido para estruturar a construção da literacia para a saúde em 10 passos [...] através do reforço das capacidades de compreensão, gestão e investimento. [...] Cada letra deste acrónimo representa um domínio de intervenção de literacia para a saúde no âmbito da promoção da saúde que, numa

perspetiva salutogénica, acentua a progressão da pessoa rumo ao polo de máxima funcionalidade: Resiliência, Exercício, Nutrição, Água, Sol, Confiança, Equilíbrio, Repouso, Empoderamento e Sentido de coerência^{5:12}.

O Método RENASCERES[®] é composto de 10 passos (etapas ou atividades) e propõe reflexões sobre hábitos e necessidades da pessoa, que podem contribuir para que a mesma e todos aqueles que compõem suas relações possam se organizar para romper com a procrastinação, falta de disposição e energia, para iniciar o investimento na promoção de sua saúde e qualidade de vida.

Desse modo, o conteúdo programático teve como tema os 10 passos do Método RENASCERES[®], a partir do acróstico – RENASCERES[®], quais sejam: Resiliência, Exercício e ar puro, Nutrição, Água, Sol, Confiança, Equilíbrio, Repouso, Empoderamento e Sentido de coerência⁶. Para fins didáticos, as temáticas foram divididas da seguinte forma: Dia 1- abertura, esclarecimentos sobre o curso e o primeiro assunto – Resiliência; Dia 2- Exercício e ar puro, Nutrição e Água, Dia 3- Sol, Confiança e Equilíbrio, Dia 4 - Repouso, Empoderamento; Dia 5- Sentido de coerência e encerramento do curso.

A metodologia utilizada em cada encontro foi fundamentada na pedagogia dialógica⁷ e no método do Círculo de Cultura⁸, ambas respaldadas em Paulo Freire. A pedagogia dialógica parte da perspectiva de que a vida em sociedade se caracteriza pela cultura do silêncio, na qual a classe trabalhadora é oprimida quanto ao seu direito de se manifestar e expor sua realidade, demandas, posicionamentos e perspectivas.

Nesta direção, a opção pela pedagogia dialógica como referência para os procedimentos metodológicos ratifica a tentativa de ruptura com a cultura do silêncio e o fortalecimento do diálogo e participação social como condições para a comunicação horizontal e ampliação da consciência crítica.

O método do Círculo de Cultura, que ratifica a perspectiva de criação de um espaço no qual se ensina e se aprende ao mesmo tempo, também foi fundamento para a condução das atividades. Para Freire, essa concepção promove a horizontalidade na relação educador-educando e a valorização das culturas locais, da oralidade, contrapondo-se em seu caráter humanístico, à visão elitista de educação⁹.

Os encontros foram organizados de modo a contemplar um momento para discussões teóricas referentes a cada um dos passos do Método RENASCERES[®] e um momento para a discussão crítica de situações concretas relacionadas ao assunto teórico apresentado, articulando-o às estratégias de promoção da saúde no cotidiano a partir da vivência dos participantes. Em cada um dos cinco encontros havia uma equipe responsável pela organização da atividade, condução das ações e temáticas

propostas e realização das atividades práticas bem como do registro desses itens para acompanhamento e avaliação.

Durante os encontros enfatizou-se a troca de ideias, na qual os discentes foram convidados a participar ativamente, e não somente como meros espectadores. Houve significativa interação entre eles e a equipe responsável, bem como com os profissionais convidados (uma educadora física, uma enfermeira e um médico), que participaram em três dos encontros.

Foram enviados aos participantes o *link* de acesso a um questionário, após cada encontro. Tal instrumento contemplava a avaliação das atividades realizadas naquele dia, bem como a criação de propostas relacionadas às temáticas apresentadas, tendo como foco as mudanças nas condições de saúde de cada participante. 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 estilo de vida saudável a partir de cada um dos passos do Método RENASCERES®.

Desse modo, buscou-se fomentar a construção de respostas frente ao contexto da pandemia de COVID-19, a partir dos diálogos e atividades práticas, com enfoque na promoção da saúde e qualidade de vida.

Resultados

O curso/workshop “RENASCERES®: saúde e qualidade de vida dos universitários em tempos de pandemia” teve 77 inscritos, sendo 10,5 % do sexo masculino e 89,5% do sexo feminino. Essa distribuição quanto ao gênero pode estar relacionada aos cursos de origem e/ou áreas de atuação dos participantes, uma vez que nesses cursos se observa a prevalência da participação feminina.

Em relação à idade, os participantes se caracterizaram: 1,3% menores de 18 anos; 55,3% de 19 a 25 anos; 17,1% de 26 a 35 anos; 9,2% de 36 a 45 anos; 13,1% de 46 a 55 anos, e 3,9% de 56 a 61 anos. Esses dados revelam a prevalência de participantes jovens, na faixa etária de 19 a 25 anos, seguido por aqueles entre 26 e 35 anos de idade.

Constatou-se que os participantes são oriundos do próprio município, de cidades vizinhas e de outros estados do país. Considera-se que o fato de o curso ter ocorrido de forma remota possibilitou a participação de estudantes e profissionais de outras localidades.

Por meio das respostas ao questionário inicial, observou-se que estes participantes apresentavam diversas demandas de ordem social, econômico-financeira e psicoemocional mediante as mudanças decorrentes da pandemia tais como: *“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”*; *“são tempos de muito desconforto, principalmente para nós que temos que trabalhar”*. Tais relatos ratificam a necessidade de acolhimento e escuta, rever rotinas e hábitos, como o uso do álcool em gel e de máscaras, aliados à necessidade de distanciamento físico e interrupção abrupta de atividades como a suspensão das aulas.

As expectativas e motivações para a realização do curso, indicadas pelos participantes, foram diversas. Destacam-se aquelas relacionadas ao desejo de buscar novos conhecimentos e estratégias de enfrentamento à pandemia em relação à saúde física e emocional, interesse pelas temáticas de promoção de saúde e qualidade de vida, conforme ilustram os seguintes depoimentos: *“aprender mais sobre saúde e qualidade de vida nesses tempos de pandemia”*; *“entender e amenizar esse momento em que alguns se encontrem desamparados, longes de suas famílias ou até em conflitos pessoais, emocionais”*; *“aprofundar meus conhecimentos na temática abordada e poder suspender a rotina nos dias de pandemia”*. Verifica-se que as expectativas indicadas pelos participantes coincidem com os objetivos estabelecidos para o curso, de modo especial no sentido de oferecer espaço de acolhimento e reflexões sobre o contexto de pandemia.

Os participantes indicaram também como motivação para realizar o curso a necessidade de cumprir Atividades Acadêmicas Científicas e Culturais (AACC), que são atividades que constituem componente curricular obrigatório nos cursos de graduação da universidade onde a presente experiência ocorreu, e que visam o enriquecimento curricular. Desse modo, a realização do curso/workshop RENASCERES® também oportunizou aos estudantes o cumprimento de carga horária de AACC para a integralização de seus cursos de graduação.

As respostas aos questionários enviados aos participantes, ao final de cada um dos cinco encontros, indicam uma avaliação positiva das atividades desenvolvidas, bem como a apreensão dos conteúdos trabalhados, de modo especial no sentido de possibilitar a adoção de hábitos saudáveis, a partir de cada um dos passos do método RENASCERES®. Assim, destacam-se os seguintes depoimentos *“buscarei praticar exercícios físicos com maior frequência”*; *“ingerir mais água, caminhar, boa*

alimentação”; *“a abordagem sobre resiliência contribuiu de forma a fazer com que eu consiga superar melhor as adversidades e aprender com elas*”; *“o sol é um mecanismo de proteção para minha saúde*”.

Dos 77 inscritos, 58 responderam ao questionário ao final do curso, dos quais 91,2% tiveram suas expectativas em relação ao curso totalmente satisfeitas. Para 7% dos participantes essas expectativas foram parcialmente atendidas e 1,8% indicaram que suas expectativas não foram atendidas.

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: *“todas os temas abordados foram essenciais para expandir meus sentimentos comigo e como posso ser saudável em tempos de distanciamento social*”; *“as temáticas e cada letra do RENASCERES® me fizeram refletir sobre como minha saúde estava e como eu quero que fique. Dessa forma, acredito que vai contribuir muito para minha saúde e qualidade de vida*”; *“após o curso, pude conhecer novas formas de promover a saúde que irão contribuir muito para a minha qualidade de vida*”.

Discussão

A pandemia de COVID 19 provocou mudanças bruscas que contribuíram para o surgimento de situações e demandas vinculadas a questões psicoemocionais e econômicas. Tal contexto avançou para crises no contexto da saúde coletiva pelo mundo, além de ampla crise econômica com aumento do desemprego, queda da renda, número expressivo de infectados e de mortos, estabelecimento de *lock down* e quarentena, além de crescimento de solicitações para atendimento na área de saúde mental e apoio psicossocial¹⁰.

Mediante o agravamento da pandemia pode-se observar seus impactos por meio de atitudes diversas na população mundial e no Brasil, como posturas negacionistas frente à realidade, com tentativas de manutenção da rotina e hábitos anteriores à pandemia, sentimentos de pessimismo, procrastinação, solidão, comportamentos antissociais entre outros. Tais posturas se manifestam nos mais variados espaços, podendo ser identificadas também no contexto universitário.

Diante desse quadro, no período de isolamento social, de acordo com Dias e Pinto¹¹, o estímulo à solidariedade, à resiliência e à continuidade das relações sociais entre educadores e alunos é

fundamental, pois ajuda a atenuar o impacto psicológico negativo da pandemia. A criação de grupos de *WhatsApp*, grupos de compartilhamento, cursos e workshops virtuais e *lives* têm sido uma alternativa de estabelecer relações de escuta, acolhimento, cuidado e suporte.

O curso/workshop “RENASCERES®: saúde e qualidade de vida dos universitários em tempos de pandemia”, proposto para viabilizar estudos e discussões sobre a necessidade de investimento em saúde e qualidade de vida, de modo especial no contexto pandêmico, contou com a participação de um público diverso, de diferentes áreas do conhecimento e de diferentes localidades.

Além disso, é importante destacar que o perfil do corpo discente desta universidade, em especial dos cursos do período noturno, caracteriza-se por alunos procedentes da classe trabalhadora que dependem de bolsas ou programas de assistência estudantil, como também da venda da sua força de trabalho ou de sua família para sobreviver. Nesta direção, foi este o perfil encontrado entre os participantes do curso. Acredita-se que, em virtude desta condição, muitos participantes estão mais expostos aos riscos de contaminação pela COVID-19, seja pelo fato do próprio aluno ou seus familiares terem sua condição de isolamento físico restrita ou inexistente ou por estarem em campos de trabalho que se configuram como serviços essenciais.

O curso/workshop RENASCERES®, além de espaço de acolhimento, se constituiu em um espaço que permitiu aos participantes compreenderem as informações e conhecimentos a que tiveram acesso. Constatou-se que os participantes conseguiram estabelecer a relação entre as informações e conhecimentos abordados e o seu próprio cotidiano. Esta competência é denominada de capacidade de gestão⁴.

A partir da compreensão e gestão das informações e conhecimentos, identifica-se a necessidade de potencializar a capacidade de investimento de cada um em promover sua saúde e estilo de vida saudáveis⁴. Nesta direção, aponta-se a relevância desta atividade, no sentido de provocar os estímulos necessários para que os participantes, individual ou coletivamente, identifiquem aspectos externos e internos à sua vida cotidiana que podem contribuir para a promoção de sua saúde.

Além disso, é importante destacar ainda a escolha do método RENASCERES®, cuja abordagem é realçada no contexto da pandemia, uma vez que se pensa em ações com enfoque no paradigma salutogênico, não se atendo apenas a prevenção contra o vírus, mas, com vistas à proposição de ações de fortalecimento da promoção da saúde.

As mensagens de saúde não devem dizer apenas respeito à maneira de se proteger contra o vírus, mas destacar também: a necessidade de aumentar a Resiliência individual e social com Exercício e ar fresco – enquanto se observam as recomendações estabelecidas da quarentena; a Nutrição e os hábitos alimentares saudáveis; a Hidratação e o uso saudável da luz Solar; a Confiança que favorece a saúde mental, promovendo a integração e a ajuda a pessoas em alto risco ou socialmente isoladas; uma rotina criteriosa incluindo Equilíbrio com Repouso adequado e sono suficiente; Empoderamento (por exemplo, no apoio à cessação tabágica) e uma sociedade salutogénica (a sociedade orientada para a “gênese”, ou seja, criação de “salus”, ou seja, saúde)^{12:6}.

Verifica-se, a partir das respostas apresentadas pelos participantes do curso/workshop “RENASCERES®: saúde e qualidade de vida dos universitários em tempos de pandemia” a importância do mesmo, no sentido de se constituir espaço de escuta, acolhimento e de reflexões no contexto da promoção da saúde, qualidade de vida e estilos de vida saudável¹³. É neste âmbito que se pode perceber a relevância desta atividade para fomentar o desenvolvimento das capacidades de compreensão, de gestão e de investimento em saúde pelos participantes. Com isto pode se inferir que o curso/workshop pode contribuir para a ampliação dos níveis de Literacia para a Saúde (LS) dos participantes (discentes de cursos de graduação de uma universidade pública em Minas Gerais e profissionais).

Analisando os resultados obtidos por meio dos questionários enviados aos participantes ao final de cada um dos cinco encontros tem-se uma avaliação positiva das atividades desenvolvidas, bem como a apreensão dos conteúdos trabalhados, de modo especial no sentido de possibilitar a adoção de hábitos saudáveis, a partir de cada um dos passos do método RENASCERES®.

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 vida¹⁴. Portanto, a oferta do curso/workshop possibilitou oportunidades de reflexões e vivências sobre as condições de saúde e estilo de vida dos discentes e que estes podem desenvolver suas capacidades de compreensão, gestão e investimento em saúde e alcançar melhores níveis de LS.

Considerações finais

O curso/workshop “RENASCERES®: saúde e qualidade de vida dos universitários, em tempos de pandemia” teve como foco de discussões a pandemia da COVID-19. Toda a atividade foi fundamentada

em referencial teórico da Literacia para a saúde - ainda em estágio embrionário de estudos e pesquisas no Brasil – promoção da saúde, qualidade de vida e estilos de vida saudáveis.

O desenvolvimento desta atividade possibilitou debates, reflexões e análises acerca dos impactos da pandemia de COVID-19 no contexto mundial, do Brasil e especialmente no cotidiano dos participantes. Além disso, fomentou discussões e ações de investimento em saúde por meio de um Método fundamentado no paradigma salutogênico e comprometido com a melhoria das condições de saúde e de vida das pessoas.

O Método RENASCERES® é uma ferramenta que possibilita a organização de uma proposta de atividades, acessíveis a qualquer pessoa, independente das condições socioculturais e financeiras. A partir do acesso ao conhecimento acerca do RENASCERES® e da apropriação/compreensão destes conhecimentos é possível estabelecer mecanismos para reorganizar a rotina diária para os cuidados com sua própria saúde. De forma didática, o Método “RENASCERES®” apresenta nos 10 passos as ações e atividades necessárias para promover saúde, rever seu estilo de vida e investir em qualidade de vida.

Os encontros virtuais, mediados pela perspectiva problematizadora e dialógica possibilitaram uma comunicação horizontal, pautada na dimensão sociocultural dos participantes. Concomitante, respaldados na proposta de Círculos de Cultura estabeleceu se, mesmo num contexto virtual, espaço de diálogo, acolhimento, escuta e de construção de alternativas para dar suporte aos participantes, durante o período de pandemia de COVID-19, de modo a fomentar a construção de propostas para a ampliação das condições de saúde e da qualidade de vida dos mesmos e de suas famílias.

A partir da realização do curso/workshop é possível depreender que investir em sua própria saúde requer um movimento de acesso, compreensão e apreensão de conhecimentos e informações e de construção de estratégias para aplicar tais conhecimentos na melhoria das condições de saúde, qualidade de vida e estilos de vida saudáveis. Este movimento caracteriza a perspectiva da promoção da saúde, a partir da ampliação dos níveis de LS da população, tendo como estratégia o Método RENASCERES®. Com melhores níveis de LS cada pessoa pode potencializar as mudanças de atitudes e comportamentos necessários para responder aos impactos da pandemia da COVID-19 e a outras demandas no contexto da Saúde Coletiva.

Referências

1. Santos BS. A cruel pedagogia do vírus. Coimbra: Editora Almedina; 2020.
2. Fonseca EM, Natrass N, Arantes LB, Bastos FI. COVID-19 in Brazil: presidential denialism and the subnational government's response. In: Greer SL, King EJ, Fonseca EM, Peralta-Santos A. Coronavirus politics. Ann Arbor, MI: University of Michigan Press; 2021. p. 495-510.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2006. [Acessado 2020 maio 23]. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/portaria687_2006_anexo1.pdf
4. Saboga-Nunes L, Martins RAS, Farinelli MR, Julião CH. O papel da Literacia para a saúde e da educação para a saúde na Promoção da Saúde. Curitiba: Editora CRV; 2019.
5. Saboga-Nunes L, Freitas O, Cunha M. Renasceres®: um modelo para a construção da cidadania em saúde através da literacia para a saúde. Revista Servir, Lisboa. 2016;59(1):7-16.
6. Sousa RA. Educação em saúde com universitários em tempos de COVID-19: relato de experiência. Revista Em Extensão, Uberlândia. 2021;Edição Especial:120-133. [Acesso em: 01 nov. 2021]. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/revextensao/article/view/62497>
7. Freire P. Pedagogia do Oprimido. 17a ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 1987.
8. Silva JBS. Círculo de cultura virtual: promovendo a saúde de enfermeiros no enfrentamento da covid-19. Rev Gaúcha Enferm. 2021;42(esp). [Acessado em 20 de maio de 2020]. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevistaGauchadeEnfermagem/article/view/110114/59893>
9. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Departamento de Apoio à Gestão Estratégica e Participativa. Caderno de educação popular em saúde. 2 v. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2013.
10. Levin-Zamir D, Sorensen K, Su TT, Sentell T, Rowlands G, Messer M, et al. Health promotion preparedness for health crises - a 'must' or 'nice to have'? Case studies and global lessons learned from the COVID-19 pandemic. Glob Health Promot. 2021;28(2):27-37. doi:10.1177/1757975921998639.
11. Dias E, Pinto FCF. A educação e a Covid-19. Ensaio: avaliação e políticas públicas em educação, Rio de Janeiro. 2020; 28(108):545-54. doi: 10.1590/s0104-40362019002801080001.
12. Saboga-Nunes L, Levin-Zamir D, Bittlingmayer U, Contu P, Pinheiro P, Ivassenko V, et al. O Foco da Promoção da Saúde na COVID-19: mantenha o cavalo de Troia fora dos sistemas de saúde: promova hoje e no futuro a saúde de e para TODOS em tempos de crise! EUPHA-HP, IUHPE, UNESCO Chair Global Health & Education. Traduzido por Maria Rosa Gonçalves Saboga-Nunes. EUPHA-HP, IUHPE, UNESCO Chair Global Health & Education; 2020. [Acesso em: 15 nov. 2020]. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5754787/mod_resource/content/2/A%20Health%20Promotion%20Focus%20on%20COVID-19%20em%20Portugu%C3%AAs.pdf
13. Moreira KCCM, Martins RAS, Saboga-Nunes L. A literacia para a saúde no setting escolar. Rev. Ed. Popular, Uberlândia. 2019;18(3):268-75. [Acessado em 20 de maio de 2020]. Disponível em: <http://www.seer.ufu.br/index.php/reveducpop/article/view/49602/27882>
14. Ardenghi IC, Farinelli MR, Martins RAS, Julião CH, Ribeiro PMA, Saboga-Nunes LA. Educação em saúde e literacia para a saúde: estratégias para a promoção da saúde e qualidade de vida. REFACS (online). 2020;8(Supl. 3):1079-85. doi: 10.18554/refacs.v8i0.5027

[1] A literacia [para a saúde] envolve um processo contínuo de aprendizagem que capacita a pessoa no alcançar dos seus objetivos, a desenvolver o seu potencial e o seu conhecimento, de modo a poder usufruir do seu máximo potencial de qualidade e bem-estar (SABOGA-NUNES, MARTINS, FARINELLI, JULIAO., 2019, p.13).

Como citar: Sousa RAS, Julião CH, Andrade ICA, Rodrigues JO. Promoção de saúde e qualidade de vida dos universitários em tempos de pandemia: a experiência de um curso de extensão. **Saúde em Redes**. 2022; 8 (sup2). DOI: 10.18310/2446-4813.2022v8nsup2p197-209

Recebido em: 28/06/2021

Aprovado em: 19/09/2021