



DOI: <https://doi.org/10.58871/ed.academic18092023.24>

SAÚDE E AUTOCUIDADO DO HOMEM: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

MEN'S HEALTH AND SELF-CARE: AN EXPERIENCE REPORT

HELENA ISAURA FERNANDES PEREIRA

Graduanda em Enfermagem pela Universidade do Estado do Mato Grosso – UNEMAT

LOIANNE CURVO GOTTARDI BELOTE

Graduanda em Enfermagem pela Universidade do Estado do Mato Grosso – UNEMAT

GABRIELA DE SOUZA PIRES

Graduanda em Enfermagem pela Universidade do Estado do Mato Grosso – UNEMAT

IANY EDUARDA BORGES RODRIGUES

Graduanda em Enfermagem pela Universidade do Estado do Mato Grosso – UNEMAT

ÍTALO RENAN VIEIRA SILVA

Graduando em Enfermagem pela Universidade do Estado do Mato Grosso – UNEMAT

JHANY KELY GALINDO MARQUES

Graduanda em Enfermagem pela Universidade do Estado do Mato Grosso – UNEMAT

ROSANE MARIA ANDRADE VASCONCELOS

Enfermeira, PhD, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT

BIANCA TESHIMA DE ALENCAR

Enfermeira, Mestre, Faculdade de Ciências Ambientais, Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT

SHAIANA VILELLA HARTWIG

Enfermeira, PhD, Faculdade de Ciências Ambientais, Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT

THAISA DA CONCEIÇÃO RAMOS LEITE

Enfermeira, Mestre, Faculdade de Saúde Coletiva, Universidade Federal do Estado de Mato Grosso - UFMT

RESUMO

Objetivo: relatar a experiência no processo de organização e realização de um evento *online* de um projeto de extensão universitária. **Metodologia:** relato vivenciado pela comissão organizadora, acerca da organização e realização do evento intitulado Saúde e Autocuidado do Homem, em novembro de 2022, no Projeto de Extensão Entardecer Científico da Faculdade de Ciências da Saúde, do curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade



do Estado de Mato Grosso. **Resultados e Discussão:** Realizado pela plataforma *online* Even3, com pré-inscrições realizadas na mesma, direcionada a estudantes e população em geral, o evento foi transmitido pelo *Youtube*, no canal do Projeto Entardecer Científico. Os participantes receberam o acesso ao evento via e-mail, e pela plataforma do Even3 eram direcionados à transmissão via *YouTube*. Houve 104 inscritos no evento. Cerca de 97% dos participantes, avaliaram o evento de forma ótimo ou bom; houve comentários positivos a respeito da organização, recepção e temática. Cerca de 3% dos participantes relataram dificuldades em relação à plataforma utilizada, desde a inscrição, acesso ao evento e avaliação dele. Dos participantes, 90%, eram acadêmicos da instituição de ensino superior que realizou o evento; 70% já haviam participado de eventos realizados anteriormente pelo projeto, 23% eram do sexo masculino. Quando se pensa na formação da área da Saúde, exclusivamente quando se observa as Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de graduação em Enfermagem, busca a formação integral e adequada do estudante por meio de uma articulação entre o ensino, a pesquisa e a extensão/assistência. As ações de extensão voltadas para os cursos de graduação na área da saúde proporcionam novas experiências de qualificação da atenção à saúde, diante das ações desenvolvidas em projetos de extensão. **Considerações finais:** A participação como membro da comissão organizadora permitiu adquirir habilidades de liderança, responsabilidade, proatividade, compartilhamento de aprendizado e conhecimento sobre a temática saúde do homem.

Palavras-chave: Absenteísmo; Atenção Primária à Saúde; Autocuidado.

ABSTRACT

Objective: to report the experience in the process of organizing and conducting an online event of a university extension project. **Methodology:** report experienced by the organizing committee, about the organization and realization of the event entitled Health and Self-Care of Man, in November 2022, in the Extension Project Entardecer Científico of the Faculty of Health Sciences, of the Bachelor's Degree in Nursing at the State University from Mato Grosso. **Results and Discussion:** Conducted by the Even3 online platform, with pre-registration carried out on it, aimed at students and the general population, the event was broadcast on Youtube, on the Entardecer Científico Project channel. Participants received access to the event via email, and through the Even3 platform they were directed to broadcast via YouTube. There were 104 registered for the event. About 97% of the participants evaluated the event as excellent or good; there were positive comments regarding the organization, reception and theme. About 3% of participants reported difficulties in relation to the platform used, from registration, access to the event and its evaluation. Of the participants, 90% were academics from the higher education institution that held the event; 70% had already participated in events held previously by the project, 23% were male. When thinking about training in the area of Health, exclusively when observing the National Curriculum Guidelines for the Undergraduate Course in Nursing, it seeks the integral and adequate training of the student through an articulation between teaching, research and extension/assistance. Extension actions aimed at undergraduate courses in the health area provide new experiences of qualification in health care, in view of the actions developed in extension projects. **Final considerations:** Participation as a member of the organizing committee allowed acquiring leadership skills, responsibility, proactivity, sharing learning and knowledge about men's health.

Keywords: Absenteeism; Primary Health Care; Self-care.



1. INTRODUÇÃO

O Entardecer Científico é um projeto de extensão universitária da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), que tem por objetivo a realização de palestras organizadas pelos membros do projeto de forma remota. Os eventos realizados abordam temas atuais e relevantes para a área da saúde (PEREIRA et al., 2023). Sendo assim, a extensão universitária é parte integrante e fundamental das Instituições de Ensino Superior (IES) e visa a transformação da realidade dos setores mais vulneráveis da sociedade através da troca de conhecimento a partir da ponte formada entre universidade e sociedade, mesmo que esta ocorra por meio das plataformas digitais (DINIZ et al., 2020).

Diante disso, realizou-se um evento acerca da saúde e do autocuidado do homem, visto que a visibilidade deste tema é bastante difundida no mês de novembro para homens em idade adulta, mas esquecida na maior parte do ano e ignorada pela maioria dos jovens e adultos. Assim, contribuindo para conscientização da população, propomos a realização da palestra e a reflexão sobre o tema, uma forma de refletir as dificuldades e possibilidades diante das questões que envolvem a saúde do homem.

De modo geral, quando comparada à população feminina, a população masculina é minoria no quesito prevenção de agravos à saúde. Consequentemente, adentram o sistema de saúde ao precisar de um serviço de média e alta complexidade hospitalar, que em alguns casos poderiam ser facilmente evitados ou controlados. Assim, faz-se necessário o incentivo ao caráter preventivo e cauteloso (CARNEIRO; ADJUTO; ALVES, 2019).

A relutância dos homens em buscar serviços de saúde preventivos e o consequente foco em cuidados de média e alta complexidade é um fenômeno que reflete padrões sociais, culturais e psicológicos. A masculinidade tradicional muitas vezes promove a ideia de autossuficiência e resistência à vulnerabilidade, levando os homens a evitar exames regulares e ações preventivas. Além disso, a cultura patriarcal reforça o homem como o mantenedor do lar, com jornada de trabalho incompatível com o horário de funcionamento da unidade de saúde, gerando dificuldades para a adesão do tratamento. Portanto, promover uma mudança cultural que incentive a busca por cuidados preventivos e desmistifique as barreiras sociais, é fundamental para enfrentar esse desafio (VIEIRA et al., 2020).

Com isso, o objetivo deste relato de experiência é descrever a vivência da comissão organizadora diante da estruturação e promoção *online* de um projeto de extensão universitária.



2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de estudantes e docentes membros da comissão organizadora pertencentes ao projeto Entardecer Científico, do curso de Bacharelado em Enfermagem, da Universidade do Estado de Mato Grosso, inserido no cenário da extensão universitária.

Para a realização deste trabalho optou-se por um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, sobre a palestra realizada pelo fisioterapeuta Kevin Bascope, no mês de novembro do ano de 2022, com a temática “Saúde e Autocuidado do Homem”, destinado a conscientizar a população masculina sobre a importância do autocuidado e as doenças mais comuns aparecer em homens que não fazem os cuidados básicos de saúde e aos profissionais da área da saúde.

Durante a elaboração desse evento foram utilizados recursos tecnológicos, para que essa temática tivesse maior visibilidade e, assim, mais pessoas pudessem participar do evento. Dessa forma, cabe destacar que a divulgação do evento foi feita pelas redes sociais do projeto Entardecer Científico, da equipe organizadora e da Universidade do Estado de Mato Grosso.

Com isso, vale ressaltar que a plataforma que foi utilizada para fazer as inscrições dos participantes foi o site da Even3, na qual os participantes faziam sua inscrição e recebiam as informações do evento no e-mail como forma de lembrete. Ainda mais, foram disponibilizadas 150 vagas para essa palestra, tivemos como resultado 104 inscritos, as inscrições do evento foram liberadas de forma totalmente gratuita, para serem feitas do dia 28/10/2022 até o dia 07/11/2022.

O evento ocorreu no dia 8 de novembro das 18:00 às 20:00 horas de forma remota. Nesse sentido, pode-se afirmar que foi feita uma sala no *Google Meet* (recurso de chamadas online via e-mail) onde o palestrante e a equipe organizadora entram na sala em que ocorreu a palestra, foi utilizado a OBS (uma ferramenta utilizada para Streaming) que serviu para transmitir a live do apresenta no *Google Meet* para o canal no *YouTube* do projeto. Dessa forma, a palestra ocorreu de forma remota, na qual todos os inscritos receberam uma mensagem no e-mail do início do evento com o link que direcionava direto à live.

Contudo, a palestra ocorreu de forma muito didática, na qual o palestrante Kevin abordou a temática trazendo casos clínicos e imagens ilustrativas. Outrossim, no início da live ocorreu uma cerimônia de abertura, na qual foram passadas informações do evento e durante a live tinha um chat no qual os participantes podiam fazer perguntas, as quais eram selecionadas, no final da transmissão, e respondidas pelo palestrante.



Portanto, após a palestra foi aberto um formulário, o qual possuía 7 perguntas, todas de alternativas, as quais os participantes responderam de acordo sua avaliação sobre o evento. Ademais, afirma-se que esse formulário foi feito na plataforma Even3 e serviu para termos um *Feedback* sobre a opinião dos participantes, disponibilizando a oportunidade de darem sugestões de melhoria aos próximos eventos, em seguida, foi aberto o credenciamento na plataforma da Even3 que durou meia hora após o término do evento.

Durante as etapas da análise dos resultados da avaliação do evento, os aspectos éticos foram seguidos e preservou-se o anonimato dos participantes, respeitando a Resolução do Conselho Nacional de Saúde 466/2012 (BRASIL, 2012).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O primeiro evento de novembro de 2022 obteve 104 inscrições confirmadas, sendo que somente 70 participantes realizaram o credenciamento, totalizando 67% do total de inscritos e destes aproximadamente 29 pessoas responderam a avaliação do evento, correspondendo a 42%. As perguntas foram 3 questões abertas e 7 fechadas foram formuladas e estabelecidas pelo projeto de extensão para auxiliar no desenvolvimento de outros eventos e escritas científicas. Dessa forma, foram inseridas na plataforma Even3, totalizando 10 questões, sendo baseadas para avaliar o evento e as características acadêmicas. A liberação da avaliação foi realizada após a finalização do evento, ficando aberta até o dia da escrita científica, sendo um critério necessário para receber o certificado.

O projeto de extensão Entardecer Científico realiza mensalmente dois eventos que acontecem sempre nas terças feiras, com duração de duas horas, sempre no horário das 17:30 às 19:30 horas. Os encontros online ocorreram por meio da plataforma *Google Meet*, enquanto os eventos e inscrições foram realizadas por meio da plataforma Even3, parceira da Pró-Reitora de Educação e Cultura (PROEC) da UNEMAT. Dessa forma, vale ressaltar que as palestras também eram oferecidas de forma virtual. Antes da pandemia da COVID-19, em momento presencial, os encontros com os membros do projeto ocorriam nas dependências da UNEMAT no campus universitário de Cáceres (PEREIRA, 2023, p. 4).

Dessa maneira, os resultados das variáveis para avaliar o evento, 66% “ótimo”, 33% “bom”, 0% regular e 0% ruim, na divulgação da palestra. No que se refere a credenciamento, 76% “ótimo”, 20% “bom”, 3% regular e 0% ruim. Na organização, 80% “ótimo”, 20% “bom”, 0% regular e 0% ruim. No que tange a relevância do tema, 93% “ótimo”, 6% “bom”,



0% regular e 0% ruim. Diante disso, percebe-se que em todas as variáveis não houve porcentagem na ruim e em apenas uma houve na regular (Tabela 1).

Tabela 1: Informações sobre a avaliação do evento de novembro de 2022. Cáceres, Mato Grosso, Brasil, 2023.

Variáveis	Ótimo%	Bom %	Regular%	Ruim%
Divulgação da palestra	66%	33%	0%	0%
Credenciamento	76%	20%	3%	0%
Organização	80%	20%	0%	0%
Relevância do tema	93%	6%	0%	0%

Fonte: elaboração dos autores, 2023.

Nas questões acadêmicas, obtive que 70% já participaram de eventos proporcionados pelo projeto de extensão e 30% não participou. Em relação a divulgação do evento nos meios de comunicação digital, os participantes souberam por 63% *Whatsapp*, 16% *Instagram*, 0% *Facebook*, 3% *Even3*, 3% *Amigos* e 13% *Outros*. Na participação houve 90% acadêmicos, 6% comunidade externa, 3% técnicos, 0% docente (Tabela 2).

Tabela 2: Distribuição dos participantes em relação às características acadêmicas e digitais. Cáceres, Mato Grosso, 2023.

Variáveis	%
Já participou de algum evento do projeto?	
Sim	70%
Não	30%
Como soube do evento?	
Instagram	16%



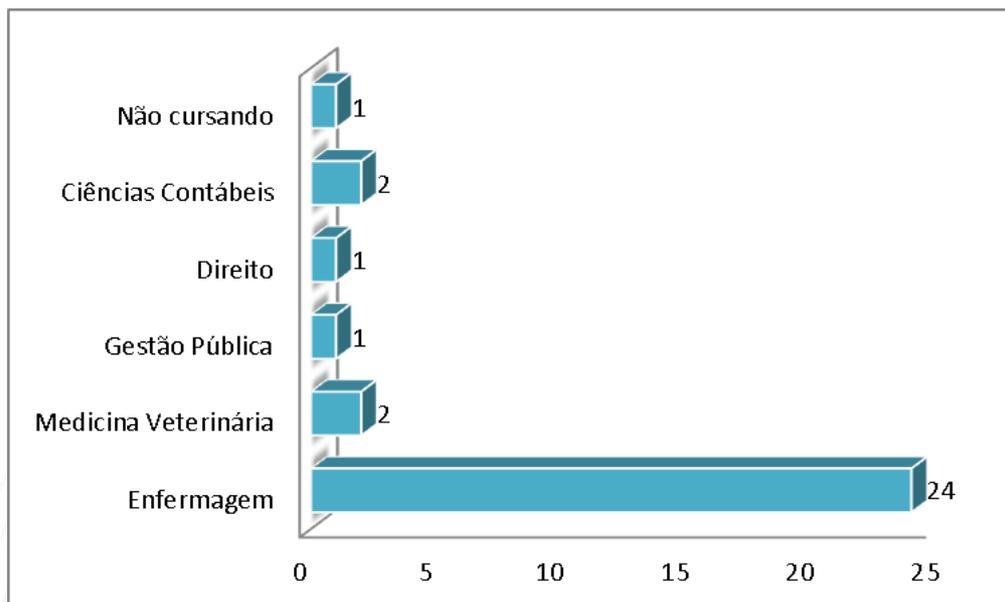
Whatsapp	63%
Facebook	0%
Even3	3%
Amigos	3%
Outros	13%
Em qual desse você se encaixa?	
Docente	0%
Técnico	3%
Acadêmico	90%
Comunidade Externa	6%

Fonte: Elaboração dos autores, 2023.

As redes sociais se tornam grandes instrumentos de interação entre os sujeitos, isso faz com que a informação seja compartilhada, visualizada e comentada. Sendo assim, usá-las como forma de divulgação científica é ter a possibilidade de tornar as produções muito mais acessíveis e popularizadas. Pois, as instituições de pesquisa e universidades perceberam que os usos das redes sociais e de comunicação facilitam o processo de divulgação e debate científico, o que aproxima os alunos da ciência e dos docentes (SANTOS; PORTO; OLIVEIRA, 2018).

Conforme os dados coletados das graduações dos participantes foi observado que 24 pessoas são acadêmicas do curso de enfermagem, isso se dá pelo fato de o projeto de extensão ser dessa área. Houve também participação da medicina veterinária, ciências contábeis sendo 2 pessoas. E com 1, direito, gestão pública e não cursando (Figura 1).

Figura 1: Cursistas e não cursistas participantes do evento de novembro proporcionado pelo projeto de extensão Entardecer Científico. Cáceres, Mato Grosso, 2023.



Fonte: Elaboração dos autores, 2023.

Durante a realização do questionário ao fim do evento é possível constatar a alta relevância que o tema apresenta para os cursistas na área da saúde, haja vista a maior proporção de participantes que atuam nessa área. Nesse sentido, pode-se afirmar que tais estudos são essenciais à formulação de propostas de prevenção de doenças direcionados ao público masculino, sobretudo para o público mais jovem que ainda vão ingressar no processo de cuidar com o objetivo profissional de prestação de assistência à saúde, ainda mais quando há uma atenção maior dos acadêmicos de enfermagem, visível pela apresentação das estatísticas em resultados. Outrossim, vale destacar que a avaliação do evento, em sua maioria ótimo ou bom, é de extrema importância à continuidade de outros projetos e eventos com pautas relacionadas à temática.

Ações de educação em saúde desenvolvidas no âmbito da extensão universitária são compreendidas como um processo de aprendizagem teórico-prático, por associar de maneira importante diversos conhecimentos tanto quanto no aspecto pessoal e científico, quanto de senso comum, ao possibilitar que as pessoas desenvolvam um conhecimento sobre o assunto correspondido (PINHEIRO et al, 2020, p. 6)

De maneira geral, cabe ressaltar todo o preconceito que a população do sexo masculino possui com assuntos relacionados à sua saúde e autocuidado, o que acaba por fomentar o agravamento de doenças possivelmente já existentes em seu organismo. Por exemplo, a não realização do exame de toque, periodicamente, formaliza um dos principais fatores de desenvolvimento do câncer de próstata, sendo o tipo de carcinoma mais comum entre os homens, como mostrado no evento pelo palestrante. Com isso, percebe-se que fatores



culturais influenciam o enaltecimento do impasse, haja vista que pela ideia, fortemente ligada à cultura machista, de que o processo de se cuidar é uma característica feminina, em contrapartida, um homem, enquanto um ser forte e viril, não adocece. Nessa linha de raciocínio, o próprio meio sociocultural dita regras para os indivíduos do sexo masculino não desenvolverem hábitos de prevenção à saúde.

Contudo, é possível afirmar que tal evento atingiu seu público-alvo, visto que 93% das pessoas que participaram do evento e responderam o questionário julgaram o tema muito relevante. Dessa forma, é imprescindível destacar que, embora o foco da temática seja a população masculina, a palestra também teve por finalidade informar futuros profissionais da saúde, grupo esse que, juntamente com os homens, é parte central do público-alvo, em virtude do alerta da prevenção a enfermidades que esses acadêmicos vão prestar à sociedade após se ingressarem no mercado de trabalho.

Assim sendo, é necessário estabelecer metas pautadas na maior interação entre os prestadores de assistência à saúde e a população masculina, com o efeito de desenvolver uma comunicação mais eficiente centrada em alertar sobre os perigos do hábito em não se cuidar, para que assim, esses indivíduos se preocupem com o autocuidado e toda consequência que vem disso.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Participar como membro da comissão organizadora em projeto de extensão universitária permitiu conhecer as possibilidades oferecidas pelas redes de atenção à saúde ao garantir qualidade de vida a todos os pacientes, entre eles, a saúde do homem. Notou-se a resistência de participantes do gênero masculino até mesmo em eventos voltados para a temática saúde do homem no formato online.

A extensão permitiu contribuir com o processo de tomada de decisão mais consciente ao criar e implementar evento científico para a comunidade acadêmica e externa mediante a proposta do projeto Entardecer Científico.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466**, de 12 de dezembro de 2012. Diário Oficial da União: seção I, p. 59-62: Poder Executivo, Brasília, Distrito Federal, 13 jun. 2013.



CARNEIRO, Viviane Santos Mendes; ADJUTO, Raphael Neiva Praça; ALVES, Kelly Aparecida Palma. Saúde do homem: identificação e análise dos fatores relacionados à procura, ou não, dos serviços de atenção primária. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 23, n. 1, p. 35-40, 2019.

DINIZ, Emily Gabriele Marques et al. A extensão universitária frente ao isolamento social imposto pela COVID-19. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 9, p. 72999-73010, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/17434> . Acesso em: 17 ago. 2023.

PEREIRA, Helena Isaura Fernandes et al. Entardecer Científico: formação universitária a favor da sociedade. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 5, p. 4, mai. 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i5.41524. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/41524>. Acesso em: 17 ago. 2023

PINHEIRO et al. Ações Preventivas sobre Hepatites Virais: vivência de um projeto de extensão na Amazônia. **REVISA**. v. 9, n. 4, p. 717-724, 2020. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v9.n4.p717a724>. Disponível em: <http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/642>. Acesso em: 17 ago. 2023

SANTOS, Leandro Santana; PORTO, Cristine de Magalhães; OLIVEIRA, Kaio Eduardo de Jesus. Whatsapp e Ciência: a conectividade por meio da divulgação. **C&D-Revista Eletrônica da FAINOR**. Vitória da Conquista, v. 11, n. 2, p. 271-289, mai/ago. 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/326194032_WHATSAPP_E_CIENCIA_A_CONECTIVIDADE_CIENTIFICA_POR_MEIO_DA_DIVULGACAO. Acesso em: 17 ago. 2023

VIEIRA, Ueliton Alves et al. Percepção dos enfermeiros sobre a (não) procura dos homens por Atenção Primária à Saúde. **Revista de Saúde Coletiva da UEFS**, v. 10, n. 1, p. 58-66, 2020.