



Autocuidado responsável: reflexões e interfaces na assistência à saúde

Prof^a Dr^a Ana Luiza Braz Pavão – ICICT/Fiocruz



Quem sou eu

- Médica especialista em Medicina Preventiva e Social pela AMB;
- Pós-Doutorado em Saúde Coletiva pela UERJ;
- Pesquisadora e Professora no Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde (ICICT), da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz);
- Coordenadora do curso autoinstrucional Autocuidado em saúde e Literacia para a promoção da saúde e prevenção de doenças na Atenção Primária à Saúde, voltado a profissionais de saúde da APS (2022-2025).



3ª edição do curso formato online (até 19/12/25):

<https://www.unasus.gov.br/cursos/curso/47005> - Plataforma UNASUS

UNASUS
15 ANOS

 Suporte 

INSTITUCIONAL

UNA-SUS EM NÚMEROS

CONTATO


UNA-SUS
CURSOS

Sobre os cursos

Cursos

Programas modulares

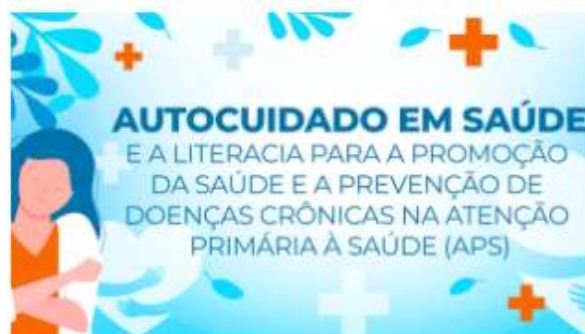
Matrículas ativas

Certificados e histórico

Qualificação

Autocuidado em saúde e a Literacia para a promoção da saúde e a prevenção de doenças crônicas na Atenção Primária à Saúde

FIOCRUZ RJ - ICICT



Carga horária: 60 horas

Público-alvo:
Profissionais da área da saúde que atuam na APS

Formato: Ensino a Distância

Nível: Outros

Modalidade: Qualificação

Parceria: Fiocruz, UFTM, Ministério da Saúde e OPAS.



3ª edição do curso formato online (até 19/12/25):

<https://www.unasus.gov.br/cursos/curso/47005>

MÓDULO 1:

PROMOÇÃO DA SAÚDE, SALUTOGÊNESE E LITERACIA PARA A SAÚDE (LS)

MÓDULO 2:

CUIDADO, AUTOCUIDADO E LITERACIA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE E
PREVENÇÃO DE DOENÇAS NA APS

MÓDULO 3:

INTERVENÇÕES PARA EQUIPES E SISTEMAS DE SAÚDE NAS PRÁTICAS DE LS

MÓDULO 4:

FERRAMENTAS NO COTIDIANO DE TRABALHO DAS EQUIPES DE APS

MÓDULO 5:

AUTOCUIDADO EM SAÚDE NA APS: AÇÕES PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE E
QUALIDADE DE VIDA



Autocuidado na promoção da saúde (Kickbusch, 1996)

- “O autocuidado é definitivamente o recurso sanitário fundamental do sistema de atenção à saúde”.
- Esta definição recebeu influências do enfoque conceitual sobre os estilos de vida e as mudanças nos hábitos, comportamentos em saúde.
- Pondera que as atitudes e comportamentos relacionados à saúde são parte integrante do estilo de vida geral da sociedade, grupo social ou indivíduo.
- Ou seja, que estilos de vida são padrões de escolhas (de comportamento) feitas a partir das alternativas disponíveis para as pessoas, de acordo com suas circunstâncias socioeconômicas e a facilidade com que podem escolher algumas em detrimento de outras.



Autocuidado na promoção da saúde (Kickbusch, 1996)

- Ponto de partida da análise do autocuidado é o **sistema social**, com suas estruturas permissivas e restritivas (a estrutura da vida cotidiana do indivíduo), em que as pessoas são consideradas **agentes ativos**.
- Se aceitarmos que o autocuidado é basicamente o conjunto de medidas que as pessoas tomam para melhorar sua própria saúde e bem-estar em suas atividades diárias, também aceitaremos que essas medidas devem estar relacionadas aos "processos estruturantes" a que estão sujeitas.

SAÚDE = SOCIAL

intersectorialidade



Conceito de Autocuidado apoiado (Mendes, 2012)

- O foco principal está em **apoiar as pessoas** para que, por meio do autocuidado, tornem-se **agentes produtores sociais de sua saúde**.
- **As intervenções de autocuidado apoiado não prescindem/excluem uma relação entre os profissionais de saúde e as pessoas usuárias.**
- Objetivo: desenvolver um sentido de autorresponsabilidade sanitária nos usuários, cidadãos.



Autocuidado responsável: alguns pontos e interfaces

- Para conseguirmos promover o autocuidado responsável, é necessário **aumentarmos os níveis de literacia para a saúde** dos indivíduos (usuários e profissionais)
- **Literacia para a saúde:** capacidade e a motivação que os indivíduos têm para acessarem, compreenderem, avaliarem e aplicarem as informações de saúde na tomada de decisão, para melhorarem a sua saúde e qualidade de vida.



Autocuidado responsável: alguns pontos e interfaces

- Cenário atual: elevada prevalência de doenças crônicas, que trazem um grande impacto em termos de morbimortalidade, qualidade de vida dos indivíduos e custos (para o indivíduo e para o sistema de saúde).
- Grande volume de informações sobre saúde na internet, programas de inteligência artificial → **AUTOCUIDADO RESPONSÁVEL**
- As pessoas portadoras de condições crônicas conhecem tanto quanto (ou mais) de sua condição e de suas necessidades de atenção, do que os profissionais de saúde (Mendes, 2012).



Autocuidado responsável: alguns pontos e interfaces

CLÍNICA AMPLIADA

- Uma das diretrizes da Política Nacional de Humanização do SUS.
- Modelo e atenção à saúde que visa a humanização do atendimento ao ir além do tratamento da doença, considerando o contexto social, psicológico e cultural do indivíduo.
- Os seus princípios incluem a corresponsabilidade entre profissionais e pacientes, a autonomia do indivíduo e o trabalho de equipes multiprofissionais para abordar a complexidade da saúde de forma integral.
- Baseia-se na escuta ativa, qualificação do diálogo entre o profissional da saúde e o usuário e no modelo de decisão compartilhada – **engajamento do usuário no seu cuidado.**



Autocuidado responsável: alguns pontos e interfaces

PROMOÇÃO DA SAÚDE - MEDICINA DO ESTILO DE VIDA

- Abordagem, campo do conhecimento, na área da saúde, que se utiliza de estratégias baseadas em mudança comportamental para promover a adoção de hábitos saudáveis nos indivíduos;
- Fundamenta-se na Medicina Baseada em Evidências;
- Baseia-se em 6 pilares:
 1. alimentação baseada em plantas (rica em fibras, alimentos in natura, desencoraja consumo de alimentos processados e ultraprocessados);
 2. Prática de atividade física regular (aeróbicos, força, alongamento, etc);
 3. Manejo do estresse e bem-estar emocional (saúde mental);
 4. Sono adequado e reparador (quantidade e qualidade);
 5. Mecanismos para cessação de hábitos deletérios à saúde, como: tabagismo e consumo abusivo de álcool;
 6. Conexões sociais e psicologia positiva.



Resumo: quando falamos em Autocuidado responsável...

- Corresponde a uma ação realizada pelo indivíduo com um propósito, uma meta;
- Relação com comportamentos de saúde e estilo de vida;
- Protagonismo dos sujeitos, ações colaborativas entre as equipes de saúde e os usuários;
- Recurso sanitário fundamental dos sistemas de atenção à saúde, sobretudo em pessoas com condições crônicas.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Kickbusch I. El autocuidado en la promoción de la salud. In: Organización Panamericana de la Salud. Promoción de la Salud: una antología. 1996.
- Mendes EV. O Cuidado das condições crônicas na Atenção Primária à Saúde: o imperativo da consolidação da Estratégia da Saúde da Família. Organização Pan-Americana da Saúde, 2012.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Prevenção e Promoção da Saúde. Autocuidado em Saúde e a Literacia para a Saúde no contexto da promoção, prevenção e cuidado das pessoas em condições crônicas: guia para profissionais da saúde [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Prevenção e Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2023. 51 p.
- Ministério da Saúde. Política Nacional de Humanização. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_humanizacao_pnh_folheto.pdf





Obrigada

ana.pavao@fiocruz.br

@fiocruz.icict



@icict_fiocruz



/@videosaudefio



www.icict.fiocruz.br



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

