

CUIDADO É FUNDAMENTAL

Escola de Enfermagem Alfredo Pinto – UNIRIO

PESQUISA

DOI: 10.9789/2175-5361.rpcfo.v15.11600

DESENVOLVIMENTO E VALIDAÇÃO DE MATERIAL INSTRUCIONAL SOBRE AUTOCUIDADO EM SAÚDE PARA PROFISSIONAIS ATUANTES EM PROJETOS SOCIAIS

Development and validation of instructional material on health self-care for professionals working in social projects

Desarrollo y validación de material didáctico sobre autocuidado de la salud para profesionales que trabajan en proyectos sociales

Thalia Jardim Dourado¹ 

Cristiane Rodrigues da Rocha¹ 

Édira Castelo Branco de Andrade Gonçalves¹ 

Vinicius Pinheiro Israel¹ 

Andressa Teoli Nunciaroni¹ 

RESUMO

Objetivo: realizar a validação de conteúdo e de aparência de um e-book sobre autocuidado relacionado à saúde, voltado para profissionais que atuam em projetos sociais. **Método:** estudo metodológico de validação de conteúdo e de aparência. Para desenvolvimento do material, uma revisão de literatura foi realizada. Participaram 10 juízes especialistas atuantes em um projeto social. Foram considerados válidos os resultados cujo Índice de Validade foi igual ou maior que 0,8. **Resultados:** o e-book foi dividido em quatro dimensões compostas por um conjunto de cuidados e por sugestões de atividades recreativas a serem desenvolvidas junto aos participantes: 1. física; 2. mental; 3. emocional; e 4. social. A estratégia de Ativação da Intenção foi descrita para apoiar a mudança de comportamento. **Conclusão:** o e-book inova na articulação entre o autocuidado e a saúde, caracterizando-se como tecnologia potencializadora do desenvolvimento de ações intersetoriais. A sua validação contribui para a aplicabilidade do material.

DESCRITORES: Autocuidado; Estudo de validação; Qualidade de vida; Participação da comunidade; Saúde pública.

¹ Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil

Recebido em: 21/12/2021; Aceito em: 28/07/2022; Publicado em: 03/07/2023

Autor correspondente: Andressa Teoli Nunciaroni Fernandes, E-mail: andressa.nunciaroni@unirio.br

Como citar este artigo: Dourado TJ, Rocha CR, Gonçalves CBA, Israel VP, Nunciaroni AT. Desenvolvimento e validação de material instrucional sobre autocuidado em saúde para profissionais atuantes em projetos sociais. *R Pesq Cuid Fundam* [Internet]. 2023 [acesso ano mês dia];15:e11600. Disponível em: <https://doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v15.11600>



ABSTRACT

Objective: to perform content and appearance validation of an e-book on health-related self-care, aimed at professionals who work in social projects. **Method:** methodological study of content and appearance validation. For the development of the material, a literature review was performed. Ten expert judges, working in a social project, participated. Results whose Validity Index was equal or greater than 0.8 were considered valid. **Results:** The e-book was divided into four dimensions composed of a set of care and recreational activity suggestions to be developed with the participants: 1. physical; 2. mental; 3. emotional; and 4. social. The Intention Activation strategy was described to support behavior change. **Conclusion:** The e-book innovates in the articulation between self-care and health, being characterized as a potentializing technology for the development of intersectoral actions. Its validation contributes to the applicability of the material.

DESCRIPTORS: Self care; Validation study; Quality of life; Community participation; Public health.

RESUMEN

Objetivo: realizar la validación del contenido y de la apariencia de un libro electrónico sobre autocuidado relacionado con la salud, dirigido a profesionales que trabajan en proyectos sociales. **Método:** estudio metodológico de validación del contenido y de la apariencia. Para el desarrollo del material, se realizó una revisión de la literatura. Participaron 10 jueces especialistas. Se consideraron válidos los resultados cuyo Índice de Validez era igual o superior a 0,8. **Resultados:** el libro electrónico se dividió en cuatro dimensiones compuestas por un conjunto de cuidados y sugerencias de actividades recreativas a desarrollar con los participantes: 1. física; 2. mental; 3. emocional; 4. social. Se describió la estrategia de activación de la intención para apoyar el cambio de comportamiento. **Conclusión:** el libro electrónico innova en la articulación entre el autocuidado y la salud, caracterizándose como una tecnología para el desarrollo de acciones intersectoriales. Su validación contribuye a la aplicabilidad del material.

DESCRIPTORES: Autocuidado; Estudio de validación; Calidad de vida; Participación de la comunidad; Salud pública.

INTRODUÇÃO

A pandemia das doenças e agravos não transmissíveis (DANT) é um desafio global para os sistemas de saúde.¹⁻³ Doença cardíaca isquêmica, acidente vascular encefálico, doença pulmonar obstrutiva crônica e diabetes lideram as causas de mortes no Brasil.⁴ No país, as DANT são também responsáveis por elevado índice de limitações e incapacidades.⁴ A melhora dessas condições e a promoção da qualidade de vida estão diretamente relacionadas à implementação de mudanças no estilo de vida, em especial à adoção de comportamentos de autocuidado.⁵

O autocuidado voltado à saúde pode ser definido como “a prática de atividades que os indivíduos iniciam e executam por si próprios com vistas à manutenção da vida, saúde e bem-estar”.⁶ Assim, comportamentos de autocuidado correspondem à tomada de decisões realizadas pelos indivíduos a fim de controlar problemas de saúde ou prevenir agravos e doenças.

De acordo com a Teoria do Autocuidado proposta por Orem⁶, os domínios ligados ao autocuidado são: físico, mental, emocional e social. A partir disso, faz-se necessário expressar esses propósitos através dos requisitos do autocuidado, que podem ser divididos em: universal, de desenvolvimento e desvio de saúde. O requisito universal se refere à manutenção das atividades diárias, sendo comum a todos os indivíduos, enquanto o de desenvolvimento concerne a processos particulares, que ocorrem em fases e se relacionam a algum evento. Já o desvio de saúde diz respeito a condições de doença ou tratamentos de saúde. Dessa forma, o autocuidado impacta a qualidade de vida, a saúde e o bem-estar do indivíduo em diferentes níveis.⁶

Estratégias de estímulo ao autocuidado têm sido implementadas nos serviços de saúde⁷, entretanto é importante a abordagem do tema junto à população de forma dialogada e integrada à realidade e a diferentes contextos de vida.⁸ Nesse sentido, a valorização de espaços que articulam a saúde com outros setores, como a assistência social e a educação, pode potencializar a conjugação do autocuidado às ações sociais que são desenvolvidas nos diversos territórios, contribuindo para mudanças efetivas de estilo de vida.

Tais ações sociais correspondem a espaços intersetoriais e intergeracionais que coexistem com iniciativas da área da saúde dentro dos territórios de vida, como associações de moradores e de bairros, espaços de participação popular, grupos organizados e projetos sociais.

Os projetos sociais estão crescendo a cada dia e ganhando maior visibilidade. Pode-se definir tais projetos como um conjunto de ações estruturado em objetivos, resultados e atividades considerando quantidade limitada de recursos (materiais, humanos, financeiros) e de tempo.⁹

Entende-se que esses projetos podem gerar inúmeros benefícios como melhora da qualidade de vida e socialização, combate à criminalidade, entretenimento, lazer e educação. Diversos órgãos buscam investir nesse tipo de projeto, incluindo organizações governamentais ou organizações não governamentais (ONG), setor privado, institutos e fundações.⁹

Sendo assim, os projetos sociais almejam realizar ações transformadoras na realidade em que a população participante está inserida, prestando-lhes assistência e impactando sua qualidade de vida. Dessa forma, os profissionais inseridos nos projetos sociais desempenham um papel de extrema relevância, já que

muitas vezes são vistos como modelo e parte da rede de apoio do participante. Por esse contato direto, o profissional torna-se um grande potencializador de saberes junto à comunidade, promovendo educação em saúde, combatendo inverdades e incentivando reflexões.¹⁰

Todavia, a necessidade de instrumentos baseados em literatura científica que orientem a prática e a discussão do autocuidado relacionado à saúde em projetos sociais é evidente. Diante disso, este estudo tem como objetivo realizar a validação de conteúdo e de aparência de um e-book sobre autocuidado relacionado à saúde, voltado para profissionais que atuam em projetos sociais.

MÉTODO

Trata-se de um estudo metodológico de validação de conteúdo e de aparência de um e-book que aborda o autocuidado relacionado à saúde, produzido para projetos sociais. A validação ocorreu de maio a junho de 2021, de forma remota.

Foram incluídos profissionais que atuavam no projeto social Esporte Sem Parar, desenvolvido em parceria entre uma universidade federal, uma ONG e o Ministério da Cidadania. Esse projeto aconteceu de julho de 2020 a agosto de 2021 e incluiu desde crianças a partir de seis anos até idosos, em 40 núcleos espalhados pelo município do Rio de Janeiro e Região Metropolitana, totalizando aproximadamente quatro mil participantes. Teve por objetivo principal promover a inclusão social dos beneficiários em estado de vulnerabilidade social, melhorando os indicadores de saúde por meio da prática esportiva e do lazer.

Os critérios de inclusão dos especialistas foram: ter atuado no projeto social como educador físico, monitor ou articulador social (morador da comunidade há pelo menos seis meses, que integra as ações do projeto aos espaços existentes no território), ter idade igual ou superior a 18 anos e possuir acesso à internet.

Por tratar-se de população finita, não foi calculado o tamanho amostral. Assim, todos os profissionais que atenderam aos critérios de inclusão foram convidados a participar do estudo.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da instituição de ensino sob Parecer nº 4.722.813 de 19 de maio de 2021 e respeitou as Resoluções nº 466/2012 e nº 510/2016 no que se refere a pesquisas com seres humanos. Por ter sido um estudo desenvolvido remotamente, foi também observado o disposto na Carta Circular da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) nº 01/2021. Todos os participantes assinaram a concordância em integrar o estudo por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e receberam uma versão digitalizada e assinada pela pesquisadora responsável.

Protocolo do estudo

O e-book foi elaborado por professores pesquisadores integrados ao projeto de extensão interinstitucional Esporte Sem Parar e por uma discente de enfermagem, bolsista do projeto. As etapas seguidas para a construção do material instrucional foram: revisão de literatura; elaboração textual; seleção das ilustrações

e diagramação. A plataforma virtual Canva® foi utilizada para seleção de figuras e diagramação.

O e-book foi estruturado segundo as quatro dimensões relacionadas ao autocuidado conforme o referencial proposto por Orem⁶; são elas: 1. física; 2. mental; 3. emocional; e 4. social. Cada uma foi composta por um conjunto de cuidados e sugestões de atividades recreativas que podem ser desenvolvidas com os participantes de projetos sociais, com especificação do público-alvo.

Inicialmente, abordou-se a definição de autocuidado – que, no e-book, se refere ao cuidado de si – como um processo de realização de pequenas ações que visam ao cuidado com a saúde e à melhora da qualidade de vida. A dimensão física discorreu sobre o cuidado com o corpo por meio da alimentação saudável e da atividade física. No subtópico alimentação, apresentou-se o que é um prato considerado equilibrado na composição dos nutrientes, a época de algumas frutas e verduras a fim de incentivar o consumo de alimentos saudáveis com menor custo, a atenção ao momento de se alimentar, a importância do controle do consumo de sal, da verificação dos rótulos dos produtos industrializados e da hidratação. A parte da atividade física incluiu sua definição e os benefícios da sua prática regular.

A dimensão mental tratou do reconhecimento das habilidades cognitivas, artísticas e de expressão e como estas podem promover a saúde mental, bem como apontou estratégias e atividades para estimular tais habilidades e lidar com o estresse normal da vida.

A dimensão emocional está ligada à realização de atividades que dão prazer, à percepção dos sentimentos, com o objetivo de acolher essas emoções com gentileza, portanto essa dimensão dialoga com as emoções subjetivas e sua autopercepção pelos sujeitos. Sobre esta dimensão, o e-book destacou a atenção às sensações experienciadas durante a execução de uma ação, seja no projeto social, seja no cotidiano, além de estratégias de higiene do sono que podem ser estimuladas junto aos participantes do projeto.

A dimensão social se articula com a rede de apoio, englobando as pessoas que realmente estão dispostas a ajudar quando necessário e que passam confiança, não se restringindo aos familiares. Essa dimensão valoriza os projetos como espaço de convivência e fortalecimento de vínculos e laços na comunidade, de acolhimento e escuta ativa. O e-book também apresentou diálogo com a Política Nacional de Humanização e abordou a importância de se conhecer os serviços de saúde que estão presentes no território, os quais podem fornecer apoio e acolher as pessoas que precisam de atendimento devido a sofrimento.

Ao final, foi sugerida uma atividade de apoio à mudança de comportamentos relacionados à saúde: a estratégia de Ativação da Intenção.¹¹⁻¹³ Dividida em planejamento de ação e de enfrentamento de obstáculos, a Ativação da Intenção pode auxiliar a adoção de hábitos a partir de uma intenção positiva, por meio da elaboração de planos que consideram a rotina, as preferências, as crenças e os aspectos culturais do sujeito.¹¹

A abordagem de todo o e-book enfatizou a interdisciplinaridade e a adaptação às diferentes realidades sociais e culturais; para isso, ressaltou a importância de se conhecer a comunidade

de atuação e a rede de atenção à saúde do território. Assim, a primeira versão do e-book teve como foco estimular e inspirar os profissionais a discutirem o tema do autocuidado com a população, considerando os saberes de cada comunidade e opondo-se à ideia de padronização das ações a serem desenvolvidas.

Após a leitura e análise preliminar do e-book enviado por meio remoto aos participantes, os especialistas se encontraram com duas pesquisadoras por chamada de vídeo para realizarem a validação de aparência e de conteúdo do material.

A validação de aparência ocorreu de acordo com Souza¹⁴, por meio de instrumento de 12 itens cujo objetivo era avaliar a adequação, a clareza e a relevância dos itens, bem como o apoio dos aspectos imagéticos à compreensão textual.¹⁴ A validação de conteúdo seguiu o referencial metodológico proposto por Alexandre e Colucci¹⁵, visando avaliar o e-book quanto à clareza, pertinência e abrangência de cada capítulo.

Para esses dois momentos de validação (aparência e conteúdo), foi elaborado um formulário digital específico para que os participantes pudessem analisar o material instrucional. O nível de concordância foi medido através de escala tipo Likert. Para a validação de aparência, as possibilidades de respostas foram: (1) discordo totalmente; (2) discordo; (3) discordo parcialmente; (4) concordo; ou (5) concordo totalmente; e para a validação de conteúdo: (1) definitivamente não claro/pertinente/abrangente; (2) não claro/pertinente/abrangente; (3) claro/pertinente/abrangente; ou (4) definitivamente claro/pertinente/abrangente. Para todos os itens avaliados, havia um espaço livre para sugestões e/ou comentários.

Na análise dos dados, empregou-se o cálculo do Índice de Validade de Conteúdo (IVC) para mensurar a proporção de juízes em concordância sobre os itens do material.¹⁵ Nessa avaliação, os itens que receberam pontuação 1 em qualquer critério foram interpretados como “não relevantes ou não representativos”; aqueles que receberam nota 2 foram considerados como “itens que necessitam de grande revisão para serem representativos”; os que receberam nota 3 eram “itens que necessitavam de pequena revisão para serem representativos”; e os que foram avaliados com nota 4 ou 5 eram “itens relevantes e representativos”. Dessa forma, os itens que receberam nota 1 ou 2 pelos juízes em qual-

quer um dos critérios propostos foram revisados ou eliminados do material. Para a validação de conteúdo, o índice foi calculado pela proporção de especialistas que avaliaram os itens com notas 3 ou 4, como se segue: $IVC = \text{número de respostas 3 ou 4} / \text{número total de respostas}$. No que concerne à validação de aparência, o IVC correspondeu ao número de respostas 4 ou 5 / número total de respostas, sendo que, neste estudo, o IVC considerado aceitável para validação de conteúdo foi um índice igual ou superior a 0,80 para cada item.

RESULTADOS

Participaram do estudo 10 especialistas que atuaram no projeto Esporte Sem Parar, dentre eles educadores físicos, monitores e articuladores sociais (de um total de 120 profissionais). Para preservar o anonimato dos participantes, a atuação deles no projeto não foi especificada. Seis (60%) dos especialistas eram do sexo feminino e os outros quatro (40%) do sexo masculino, com idades variando entre 29 e 59 anos. Em relação ao tempo de atuação em projetos sociais, três relataram mais de 10 anos; um, entre 3 e 5 anos; dois, entre 1 e 3 anos; e quatro, menos de 1 ano. Ao serem questionados sobre a escolaridade, um referiu ter pós-graduação (especialização); quatro, graduação completa; três, ensino médio completo; e um, ensino fundamental completo.

Os resultados da validação de aparência e conteúdo são descritos a seguir nas Tabelas 1 e 2, com o cálculo de IVC, considerando para a validação de aparência o total de respostas igual a 10; e para a validação de conteúdo, igual a 9.

Foram descritos por extenso 17 sugestões ou comentários de modificações, sendo 14 aceitos por estarem diretamente relacionados aos itens cujo IVC foi menor que 0,80 ou por terem sido reportados por mais de um participante. As sugestões/comentários rejeitados foram: 1. inserção de fotos dos participantes do projeto, por questões éticas; 2. inserção de ponto disparador de diálogo sobre o tema da imagem corporal, por entendermos que seria necessária uma discussão mais aprofundada; 3. inserção de figuras demonstrativas das atividades sugeridas, não aderida devido à indisponibilidade desse material.

O Quadro 1 apresenta as sugestões e modificações realizadas.

Tabela 1 – Validação de aparência. Rio de Janeiro (RJ), Brasil, 2021

Variável	IVC
1. As ilustrações estão adequadas para o público-alvo	0,90
2. As ilustrações são claras e transmitem facilidade de compreensão	0,80
3. As ilustrações são relevantes para compreensão do conteúdo pelo público-alvo	0,90
4. As cores das ilustrações estão adequadas para o tipo de material	0,90
5. As formas das ilustrações estão adequadas para o tipo de material	0,90
6. As ilustrações retratam o cotidiano do público-alvo da intervenção	0,80
7. A disposição das figuras está em harmonia com o texto	0,70
8. As figuras utilizadas elucidam o conteúdo do material educativo	0,90
9. As ilustrações ajudam na exposição da temática e estão em uma sequência lógica	0,90
10. As ilustrações estão em quantidade adequada no material educativo	0,70
11. As ilustrações estão em tamanho adequado no material educativo	0,90
12. As ilustrações ajudam na mudança de comportamentos e atitudes do público-alvo	0,90

Tabela 2 – Validação de conteúdo. Rio de Janeiro (RJ), Brasil, 2021

Item	IVC Clareza	IVC Pertinência	IVC Abrangência	IVC total do item
Título	1	1	1	1
Apresentação	1	1	1	1
O que é autocuidado	1	1	1	1
Dimensão física: cuidando do corpo – alimentação	0,88	1	1	0,96
Dimensão física: cuidando do corpo – atividade física	1	1	1	1
Atividades recreativas descritas na Dimensão física	1	1	0,88	0,96
Dimensão mental: cuidando da mente	1	1	0,88	0,96
Atividades recreativas descritas na Dimensão mental	1	1	0,88	0,96
Dimensão emocional: conectando-se com as emoções	1	1	1	1
Atividades recreativas descritas na Dimensão emocional	1	1	1	1
Dimensão social: dialoga com a rede de apoio	1	1	1	1
Atividades recreativas descritas na Dimensão social	1	1	1	1
Mas é fácil promover o autocuidado?	1	1	1	1
Conclusão e referências	1	1	1	1
IVC total do material	0,99	1	0,97	0,98

Quadro 1 – Modificações implementadas a partir da validação de aparência e de conteúdo. Rio de Janeiro (RJ), Brasil, 2021

Comentário/ sugestão	Modificação realizada
“Antecipar atividade física para o início ou deixar por último”	Por ser um e-book construído a partir de um projeto esportivo, a modificação foi realizada.
“Alimentos – a imagem do rótulo está muito vaga, não dá pra entender muito bem o objetivo do rótulo”	A imagem foi excluída e o texto foi readequado para se referir à escolha das categorias alimentares a partir do Guia alimentar para a população brasileira, assim como foram inseridas imagens representativas de cada categoria.
“Na parte da alimentação, fomentar o cultivo de hortaliças, pois a desnutrição ainda está presente em nossa população mais carente”	Adequação do texto para incentivar o profissional a despertar o interesse dos participantes pelo cultivo de hortaliças em casa ou em ambiente comunitário, respeitando-se as condições individuais e locais.
“Os exemplos utilizados no material apresentado sugerem uma refeição ideal. Temos que levar em consideração o poder aquisitivo do grupo atendido, bem como se as pessoas conseguem adquirir alguns alimentos”	Adicionou-se a descrição da época de alguns alimentos naturais amplamente consumidos na região onde o estudo foi realizado, uma vez que as frutas, legumes e verduras da estação possuem menor custo e menos agrotóxico para sua produção.
“Deveria ter mais figuras, pois tem muito texto” “Esta parte tem muito texto, sugiro a inversão de conteúdo mais enxuto e mais ilustrações” “Excelente conteúdo, mas para um e-book sugiro menos texto e mais ilustrações e vídeos não sei se cabe”	Foram inseridas mais figuras no e-book como um todo, com a combinação de textos e imagens representativas.
“Neste momento em que estamos enfrentando uma pandemia, algumas atitudes que estávamos acostumados a ter neste momento não convêm. Então, aglomerar, qualquer tipo de reunião presencial, deveremos evitar”	Adicionou-se ao final de cada atividade em grupo uma observação reforçando a importância das medidas de prevenção da covid-19, como o distanciamento, a higienização das mãos e a utilização de máscara durante as atividades propostas.
“Dependendo da faixa etária da população atingida, algumas atividades exemplificadas podem não ter uma eficácia, comprometendo o objetivo da ação”	Incluiu-se no início de cada atividade o público-alvo, dividindo-o em crianças, adultos e idosos.
“Histórias de vida podem ser compartilhadas. (...) Acho importante deixar livre a participação de quem realmente tem o desejo de compartilhar esses momentos”	Destacou-se o fato de a participação dos usuários nas atividades ser voluntária, de modo a respeitar os limites de compartilhamento de suas emoções.
“O apoio social no meu ver é uma rede de informações muito importante para cada um dos participantes”	Inseriu-se um ecomapa ilustrando a construção dessa rede de apoio com diferentes particularidades da vida do participante.
“Temos que ter um pouco de concentração” (em referência ao item “Mas é fácil promover o autocuidado?”)	Destacou-se a importância da concentração para a realização dos planos e do foco na reflexão sobre a rotina e em comportamentos que são realmente possíveis de mudar na sua própria vida, para que os planos sejam definidos pela própria pessoa para si mesma.

Com base nas contribuições dos juízes, foi construída a versão final do e-book, contendo 82 páginas. O e-book validado está disponível para *download* no eduCAPES, um portal que engloba diversos objetos educacionais gratuitos¹⁶.

DISCUSSÃO

A construção do e-book foi disparada a partir da vivência dos autores no Projeto de Extensão Esporte Sem Parar, cujas ações esportivas se vinculavam à saúde e à qualidade de vida. Planejar, elaborar e validar um material instrucional para apoiar profissionais com diferentes formações a dialogarem com a população sobre autocuidado e saúde contribui para a multiplicação do conhecimento sobre o tema em diferentes contextos sociais e, até mesmo, clínicos.

O autocuidado, na perspectiva do cuidado de si, envolve olhar para a vida, as preferências, limitações e possibilidades de cada um. O e-book propõe aos profissionais a criação de espaços com as comunidades para que seja realizada uma pausa no dia a dia e esse olhar aconteça. Essa proposta pode dialogar com projetos sociais que atuam em diferentes âmbitos, não se restringindo à prática esportiva.

O principal objetivo do e-book é apoiar os profissionais envolvidos em projetos sociais a incentivarem o autocuidado em saúde por meio de compartilhamento de informações que apoiem as escolhas das pessoas para aumentar a qualidade de vida. As atividades sugeridas no e-book devem ser realizadas, prioritariamente, de forma coletiva e voluntária, o que pode contribuir para a ampliação da rede de apoio, emancipação comunitária e fortalecimento de si.

Os aspectos relacionados à dimensão física, em geral, são amplamente trabalhados em projetos sociais esportivos. No entanto, necessidades de saúde vinculadas às dimensões mental, emocional e social foram reportadas pelos profissionais ao longo do projeto social, durante uma capacitação presencial da equipe.¹⁷ Por isso, o e-book abordou aspectos multidimensionais do autocuidado.

Além de a prática esportiva regular diminuir o risco de adoecimento mental, gerando um equilíbrio hormonal para manutenção da saúde, assim como a vivência de novas emoções¹⁸, ações que fomentam atividades em grupo promovem espaços de inclusão e de interação social, sendo um fator de proteção de extrema importância para o bem-estar integral.¹⁹ A partir disso, a sensação de pertencimento a um coletivo contribui para processos colaborativos, formando-se uma rede de apoio com um novo grupo social.¹⁸

Há que se destacar a complexidade de propor um material instrucional para profissionais que atuam em realidades que podem ser muito diferentes. Projetos sociais, de modo geral, são ações que ocorrem em espaços e territórios de elevada vulnerabilidade social. Tais vulnerabilidades se apresentam de distintas formas, mas estão sempre associadas aos determinantes sociais da saúde, como trabalho, renda, moradia, acesso aos serviços e direitos.²⁰

Nesse sentido, realizar a validação do e-book junto a profissionais que atuam em comunidades cujas realidades sociais, territoriais e habitacionais são distintas fortalece o caráter pragmático do material.

Após a validação de aparência, apenas duas variáveis obtiveram o IVC <0,80, que se referiram à disposição das figuras em harmonia com o texto e à quantidade de ilustrações no material educativo, ambas com IVC igual a 0,70. Tais variáveis orientaram modificações realizadas no e-book quanto ao aumento do número de figuras em complementaridade ao texto e alterações na forma de falar sobre os grupos alimentares, não mais a partir dos rótulos. Já na validação de conteúdo, todos os itens tiveram um IVC satisfatório, com itens relevantes e representativos.

Iniciar a primeira dimensão do e-book abordando a atividade física pode ser um atrativo para os profissionais que atuam em projetos sociais relacionados ao esporte, motivando a implementação prática do conteúdo nas atividades desenvolvidas. No projeto Esporte Sem Parar, os profissionais participantes possuíam *expertise* na área de educação física, o que favoreceu o diálogo com a população a partir de conhecimento prévio.

A dieta tem sido considerada o fator determinante das condições crônicas mais sujeito a modificações. Evidências mostram que alterações na alimentação têm fortes efeitos positivos e negativos na saúde das pessoas e influenciam não somente a saúde presente como podem determinar se uma pessoa desenvolverá ou não doenças ou agravos de saúde no futuro.^{5,21}

No entanto, a informação contida no rótulo dos alimentos ainda é pouco conhecida pela população geral²², sendo apontada pelos juízes a não complementaridade entre o texto do e-book, na parte da dimensão física que trata da alimentação, e a figura do rótulo de um produto industrializado. Assim, a apresentação dos alimentos por categorias (*in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados) parece aproximar o tema da população e, conseqüentemente, dos profissionais.

Em um contexto brasileiro de instabilidade econômica e elevada taxa de desemprego, agravado pela pandemia da covid-19²³, sugerir mudanças alimentares requer respeito às condições financeiras, considerando as possibilidades de aquisição dos alimentos para a redução da insegurança alimentar e alcance das mudanças salutaras de comportamentos. Por esta razão, foi inserida a descrição da época de alguns alimentos, o que pode facilitar sua compra com menor custo e incentivar o consumo de frutas, legumes e verduras com menos agrotóxico. Também foi proposto despertar o interesse dos participantes pelo cultivo de hortaliças em casa ou em ambiente comunitário. Tais estratégias podem contribuir para a ingestão recomendada de nutrientes a um baixo custo.²⁴

A realização de atividade física e a dieta baseada em alimentos naturais ou minimamente processados têm impacto positivo no controle das DANT, podendo melhorar a qualidade de vida e do cenário epidemiológico da multimorbidade.⁵ Na população brasileira, o sedentarismo está diretamente associado à presença de duas ou mais doenças crônicas simultâneas.²⁵ Em contrapartida, estudos indicam que a realização de atividade física pode

atuar como fator protetor à multimorbidade²⁶⁻²⁸ e aumentar a longevidade e a expectativa de vida.²⁹

A partir das informações contidas no e-book, os profissionais podem propor atividades mais lúdicas e divertidas, trazendo, de forma intrínseca, a conscientização por meio da educação em saúde acerca da promoção da qualidade de vida.³⁰ Ressalta-se a importância da avaliação das competências profissionais para atuar com esses dois temas. No entanto, os serviços de saúde dos territórios em que os projetos ocorrem podem fornecer conhecimentos específicos, na perspectiva do trabalho intersetorial.

Destaca-se que a inclusão de juízes com formação de nível superior na área da saúde (educadores físicos) e moradores das regiões onde o Projeto Esporte Sem Parar acontece (monitores e articuladores sociais com formações diversas) possibilitou um olhar interdisciplinar sobre o material instrucional, de modo que foram considerados aspectos científicos da saúde e aspectos da vivência local.

A ampliação do número de figuras associadas ao texto contribui para a aceitabilidade do material e pode propiciar sua utilização em diferentes contextos e por profissionais com formações variadas, visto que facilitam a compreensão do conteúdo pelo público-alvo, independentemente do nível de escolaridade. Os juízes avaliaram que as imagens se articulam com os respectivos componentes textuais.

Embora a construção e a validação do e-book tenham envolvido os pesquisadores e os profissionais atuantes no Projeto Esporte Sem Parar, a não inclusão dos participantes, membros da população atendida, constitui uma limitação deste estudo. Outra limitação concerne à não realização de uma segunda rodada de validação para analisar as mudanças feitas no material, tendo em vista o encerramento do projeto. O número de juízes que aceitaram participar do estudo representa outro fator limitante, ainda que não seja necessário cálculo amostral para amostras finitas.

Recomenda-se a realização de estudos futuros que acompanhem a eficácia do e-book no desenvolvimento das atividades propostas e diálogo sobre o autocuidado no âmbito de projetos sociais. Estudos que busquem avaliar sua efetividade e a mudança de comportamentos na população também são cruciais para ampliar as contribuições científicas do e-book para a sociedade.

Destaca-se que a validação do e-book pelos juízes resultou indiretamente em um processo de educação permanente, o que compunha parte das obrigações de capacitação da equipe de pesquisadoras. O e-book será utilizado em outros projetos sociais esportivos na capacitação dos novos profissionais e, por conta disso, pode passar por novos processos de validação.

CONCLUSÃO

O processo de validação contribuiu positivamente para a qualidade do e-book e potencializa a aplicabilidade do material. Os conhecimentos e as atividades sugeridas podem ser aplicados em diferentes contextos de vida e em diversos espaços onde há projetos sociais, sendo uma tecnologia de fácil manuseio.

O e-book “Apoio ao autocuidado em saúde em projetos sociais: um guia para os profissionais” constitui uma inovação no campo de articulação entre o autocuidado e a saúde, podendo ser considerado um instrumento potencializador do desenvolvimento de ações intersetoriais nos territórios.

O material final pode contribuir para a promoção da qualidade de vida e multiplicação da discussão sobre a importância do autocuidado na rotina das pessoas.

REFERÊNCIAS

1. NCD Countdown 2030 collaborators. NCD Countdown 2030: pathways to achieving Sustainable Development Goal target 3.4. *The Lancet*. [Internet]. 2020 [cited 2021 oct 30];396. Available from: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31761-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31761-X).
2. World Health Organization (WHO). World health statistics 2020: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals [Internet]. 2020 [cited 2021 oct 30]. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/332070>.
3. World Health Organization (WHO). Rapid assessment of service delivery for NCDs during the COVID-19 pandemic [Internet]. 2020 [cited 2021 oct 30]. Available from: <https://www.who.int/publications/m/item/rapid-assessment-of-service-delivery-for-ncds-during-the-covid-19-pandemic>.
4. Azeredo Passos VM, Champs AP, Teixeira R, Lima-Costa MF, Kirkwood R, Veras R, et al. The burden of disease among Brazilian older adults and the challenge for health policies: results of the Global Burden of Disease Study 2017. *Popul. Health Metr*. [Internet]. 2020 [cited 2021 oct 30];18(Suppl. 1):14. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12963-020-00206-3>.
5. Riegel B, Moser DK, Buck HG, Dickson VV, Dunbar SB, Lee CS, et al. Self care for the prevention and management of cardiovascular disease and stroke. *J. Am. Heart Assoc*. [Internet]. 2017 [cited 2021 oct 30];6(9). Available from: <https://dx.doi.org/10.1161%2FJAHA.117.006997>.
6. Orem D. *Nursing concepts of practice*. St. Louis: Mosby Year Book; 1991.
7. Dineen-Griffin S, Garcia-Cardenas V, Williams K, Benrimoj SI. Helping patients help themselves: A systematic review of self-management support strategies in primary health care practice. *PLoS ONE*. [Internet]. 2019 [cited 2021 oct 30];14(8):e0220116. Available from: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220116>.
8. O'Connell S, Mc Carthy VJ, Savage E. Frameworks for self-management support for chronic disease: a cross-country comparative document analysis. *BMC Health Serv. Res*. [Internet]. 2018 [cited 2021 oct 30];18(1). Available from: <https://bmchealthservres.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12913-018-3387-0>.

9. Silva AR, Cappellozza A, Zambaldi F. Antecedents of engagement and intention to work in social projects: a study in higher education institutions in Sao Paulo. *Teoria e Prática em Administração*. [Internet]. 2017 [cited 2021 oct 30];7(1). Available from: <http://dx.doi.org/10.21714/2238-104X2017v7i1-32668>
10. Garcia LM, Maio IG, Santos TI, Folha CB, Watanabe HA. Intersectorality in health in Brazil at the beginning of the XXI century: a portrait of experiences. *Saúde em Debate*. [Internet]. 2014 [cited 2021 oct 30];38(103). Available from: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/rZnYjDrJMxmjzhRNbRBBR6z/abstract/?lang=en&format=html>.
11. Nunciaroni AT. Implementation Intention strategy as a nursing intervention to reduce salt intake among hypertensive patients in Primary Health Care: evaluation of effectiveness in the clinical practice [Doutorado em Ciências da Saúde]. Campinas (Brasil): Universidade Estadual de Campinas; 2017 [acesso em 3 nov 2021]. Disponível em: <https://l1library.org/document/zpwpq07y-estrategia-ativacao-intencao-intervencao-enfermagem-hipertensos-avaliacao-efetividade.html>.
12. Gollwitzer PM. Implementation intentions: strong effects of simple plans. *APA PsycNet*. [Internet]. 1999 [cited 2021 nov 3];54(7). Available from: <https://doi.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.54.7.493>.
13. Sniehotta FF, Schwarzer R, Scholz U, Schüz B. Action planning and coping planning for long-term lifestyle change: theory and assessment. *Eur. J. Soc. Psychol.* [Internet]. 2005 [cited 2021 nov 3];35(4):565–76. Available from: <https://doi.org/10.1002/EJSP.258>.
14. Souza AC, Moreira TM, Borges JW. Development of an appearance validity instrument for educational technology in health. *Rev. Bras. Enferm.* [Internet]. 2020 [cited 2021 nov 3]; 73(Suppl 6). Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0559>.
15. Alexandre NM, Coluci MZ. Content validity in the development and adaptation processes of measurement instruments. *Ciênc. Saúde Colet.* [Internet]. 2011 [cited 2021 nov 3];16(7). Available from: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000800006>.
16. Dourado TJ, Nunciaroni AT. Apoio ao autocuidado em saúde em projetos sociais: um guia para profissionais. [livro na internet]. Brasília: EduCAPES; 2021 [acesso em 20 ago 2021]. Disponível em: <http://educapes.capes.gov.br/handle/capes/600768>.
17. Rocha CR, Pontes GN, Dourado TJ, Ferreira AL, Pereira VA, Ribeiro LC, et al. Vroom's Expectancy Theory at the extension project Esporte Sem Parar team training event. *ELO – Diálogos em Extensão*. [Internet]. 2021 [cited 2021 nov 4];10. Available from: <https://doi.org/10.21284/elo.v10i.12455>.
18. Barreira CR, Telles TC, Filgueiras A. Sports psychology and mental health during the covid-19 pandemic. *Psicol., ciênc. prof.* [Internet]. 2020 [cited 2021 nov 4];40. Available from: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003243726>.
19. Nóbrega KB, Gomes MC, Negrão RO, Silva TM, Guedes VM, Silva EF, et al. Sport and leisure promoting the mental health of socially vulnerable adolescents. *Braz. J. Hea. Rev.* [Internet]. 2020 [cited 2021 nov 4];3(5). Available from: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n5-151>.
20. Carmo ME, Guizardi FL. The concept of vulnerability and its meanings for public policies in health and social welfare. *Cad. Saúde Pública.* [Internet]. 2018 [cited 2021 nov 4];34(3). Available from: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00101417>.
21. Mozaffarian D, Fahimi S, Singh GM, Micha R, Khatibzadeh S, Engell RE, et al. Global sodium consumption and death from cardiovascular causes. *N. Engl. J. Med.* [Internet]. 2014 [cited 2021 nov 4];371(7). Available from: <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1304127>.
22. Bendino NI, Popolim WD, Oliveira CR. Assessment of knowledge and problems of supermarket consumers on the conventional food labeling and nutrition. *J. Health Sci. Inst.* [Internet]. 2012 [cited 2021 nov 4];30(3). Available from: https://repositorio.unip.br/wp-content/uploads/2020/12/V30_n3_2012_p261a265.pdf.
23. Costa SS. Pandemia e desemprego no Brasil. *Rev. Adm. Pública.* [Internet]. 2020 [acesso em 4 nov 2021]; 54(4):969–78. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-761220200170>.
24. Siqueira KB, Binoti ML, Nunes RM, Borges CA, Pilati AF, Marcelino GW, et al. Cost-benefit ratio of the nutrients of the food consumed in Brazil. *Ciênc. Saúde Colet.* [Internet]. 2020 [cited 2021 nov 4];25(3). Available from: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020253.11972018>.
25. Christofolletti M, Duca GF, Umpierre D, Malta DC. Chronic noncommunicable diseases multimorbidity and its association with physical activity and television time in a representative Brazilian population. *Cad. Saúde Pública.* [Internet]. 2019 [cited 2021 nov 4];35(11). Available from: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00016319>.
26. Sakakibara BM, Obembe AO, Eng JJ. The prevalence of cardiometabolic multimorbidity and its association with physical activity, diet, and stress in Canada: evidence from a population-based cross-sectional study. *BMC Public Health.* [Internet]. 2019 [cited nov 4];19(1). Available from: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7682-4>.
27. Ryan A, Murphy C, Boland F, Galvin R, Smith SM. What is the impact of physical activity and physical function on the development of multimorbidity in older adults over time? A population-based cohort study. *J Gerontol A.* [Internet]. 2018 [cited 2021 nov 4];73(11). Available from: <https://doi.org/10.1093/gerona/glx251>.

28. Christofoletti M, Sandreschi PF, Quadros EN, d'Orsi E, Rech CR, Manta SW, et al. Physical activity and sedentary behavior as multimorbidity discriminators among elderly Brazilians: a cross-sectional study. *São Paulo Med. J.* [Internet]. 2021 [cited 2021 nov 4];139(4). Available from: <https://doi.org/10.1590/1516-3180.2020.0504.R1.1802021>.
29. Duggal NA, Niemi G, Harridge SD, Simpson RJ, Lord JM. Can physical activity ameliorate immunosenescence and thereby reduce age-related multi-morbidity? *Nat. rev. Immunol.* [Internet]. 2019 [cited 2021 nov 4];19(9). Available from: <https://doi.org/10.1038/s41577-019-0177-9>.
30. Conceição DS, Viana VS, Batista AK, Alcântara AS, Eleres VM, Pinheiro WF, et al. Health education as an instrument for social change. *Braz. J. of Develop.* [Internet]. 2020 [cited nov 4];6(8). Available from: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n8-383>.