

Elaboração de uma tecnologia educativa sobre promoção do autocuidado para caminhoneiros: Projeto Saúde na BR

Development of an educational technology for self-care promotion among truck drivers: Health on the BR Project

Desarrollo de una tecnología educativa para la promoción del autocuidado entre camioneros: Proyecto Salud en la BR

Gislene de Jesus Cruz Sanches¹, Sérgio Donha Yarid²

Como citar esse artigo. Sanches GJC. Yarid SD. Elaboração de uma tecnologia educativa sobre promoção do autocuidado para caminhoneiros: Projeto Saúde na BR. Rev Pró-UniverSUS. 2024; 15(4):112-121.



Resumo

Objetivo: elaborar uma tecnologia educativa na forma de uma cartilha para orientar intervenções de autocuidado direcionadas aos caminhoneiros no contexto brasileiro. **Método:** estudo metodológico de produção de tecnologia educativa, por consistir no desenvolvimento de uma cartilha educativa, como parte das atividades educativas interdisciplinares em saúde, com foco nas intervenções de autocuidado e na promoção da saúde dos caminhoneiros implementadas pelo projeto de pesquisa e extensão “Saúde na BR”, seguida pela elaboração textual, seleção das ilustrações e finalização da cartilha. **Resultados:** uma cartilha educativa denominada “Autocuidado em Saúde para Caminhoneiros”, contendo 16 páginas, aborda diversos aspectos do autocuidado, fornece informações e orientações em relação à história de saúde, prevenção de doenças, bem-estar emocional e intervenções de autocuidado para promoção da saúde. **Conclusão:** demonstra que o desenvolvimento deste processo é viável, serve como um recurso valioso para os caminhoneiros, permitindo que eles tenham acesso a informações de saúde importantes de maneira conveniente e acessível. Essa abordagem holística do autocuidado é essencial para promover a saúde e o bem-estar e alinha-se perfeitamente com a definição de autocuidado da OMS.

Palavras-chave: Caminhoneiros; Autocuidado; Intervenções de autocuidado; Tecnologia educacional; Cartilha.

Abstract

Objective: To develop an educational technology in the form of a booklet to guide self-care interventions aimed at truck drivers in the Brazilian context. **Method:** Methodological study of educational technology production, as it consists in the development of an educational booklet, as part of interdisciplinary health education activities, focusing on self-care interventions and the promotion of health of innovative truck drivers by the research and extension project “Health on the BR”, followed by textual elaboration, selection of illustrations and finalization of the booklet. **Results:** An educational booklet called “Self-Care in Health for Truck Drivers”, containing 16 pages, addresses various aspects of self-care, provides information and guidance in relation to health history, disease prevention, emotional well-being and self-care guidelines for Health promotion. **Conclusion:** It demonstrates that the development of this process is feasible, serves as an important resource for truck drivers, allowing them to have access to important health information in a convenient and accessible way, well-being and aligning perfectly with the WHO’s definition of self-care.

Key words: truck drivers; self-care; self-care disciplines; educational technology; booklet.

Resumen

Objetivo: desarrollar una tecnología educativa en forma de folleto para guiar intervenciones de autocuidado dirigidas a los camioneros en el contexto brasileño. **Método:** estudio metodológico de producción de tecnología educativa, ya que consiste en el desarrollo de un folleto educativo, como parte de las actividades educativas interdisciplinarias en salud, enfocándose en las intervenciones de autocuidado y en la promoción de la salud de los camioneros innovadores implementados por el proyecto de investigación y extensión “Salud en la BR”, seguido por la elaboración textual, selección de ilustraciones y finalización del folleto. **Resultados:** un folleto educativo llamado “Autocuidado en Salud para Camioneros”, que contiene 16 páginas, aborda varios aspectos del autocuidado, proporciona información y orientación en relación con la historia de salud, prevención de enfermedades, bienestar emocional e intervenciones de autocuidado para la promoción de la salud. **Conclusión:** demostró que el desarrollo de este proceso es viable, sirve como un recurso valioso para los camioneros, permitiéndoles tener acceso a información de salud importante de manera conveniente y accesible. Este enfoque holístico del autocuidado es esencial para promover la salud y el bienestar y se alinea perfectamente con la definición de autocuidado de la OMS.

Palabras clave: camioneros; autocuidado; intervenciones de autocuidado; tecnología educativa; folleto.

Afiliação dos autores:

¹Enfermeira. Doutoranda em Ciências da Saúde pelo Programa de Pós -Graduação em Enfermagem e Saúde da Universidade Estadual do Sudeste da Bahia. Salvador, Bahia, Brasil.

²Cirurgião-dentista. Professor Adjunto da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Salvador, Bahia, Brasil.

* E-mail de correspondência: gislenesanches3@gmail.com

Recebido em: 22/04/24 Aceito em: 28/10/24

Introdução

Na conjuntura do setor de transporte rodoviário destaca-se o transporte rodoviário de cargas. Segundo a Confederação Nacional do Transporte do Brasil, estima-se que cerca de 64% do deslocamento de cargas no país ocorra por meio do transporte rodoviário¹; portanto, sua importância transcende fronteiras, moldando a dinâmica econômica na escala mundial², que, em grande medida, é realizado por caminhoneiros. Essa característica os identifica como um grupo ocupacional móvel, pois deslocam-se constantemente no exercício de suas funções, ao transitar por diferentes regiões geográficas e enfrentar desafios específicos relacionados à mobilidade e itinerância.

Os caminhoneiros no Brasil enfrentam uma série de desafios em suas condições de trabalho, estão expostos a estressores diários relacionados a riscos físicos, ergonômicos, químicos e principalmente mentais³. Logo, tais fatores podem cooperar tanto para a deterioração do estado geral de sua saúde quanto para o autocuidado.

As longas jornadas de trabalho, os turnos irregulares que, muitas vezes, excedem os limites legais estabelecidos para a duração da jornada, a falta de infraestrutura adequada nas estradas e as precárias condições sanitárias têm se mostrado desestimulantes para os caminhoneiros no que se refere ao autocuidado e têm sido apontadas como incompatíveis com a adoção de ações preventivas para sua saúde devido às suas rotinas laborais⁴.

Os resultados de um estudo⁵ revelam que as características ocupacionais e de saúde se associam à maior frequência no uso de, pelo menos, uma substância psicoativa nesse grupo de trabalhadores. Isto é ainda agravado pelo comprometimento da qualidade de vida e pelo aumento da prevalência de transtornos mentais comuns entre os motoristas de caminhão, o que tem sido associado ao seu estilo de trabalho desafiador, dificultando sua capacidade de se envolver em atividades de autocuidado e interações sociais⁶.

Autocuidado refere-se à prática de tomar medidas ativas para manter e promover a própria saúde e bem-estar, também envolve a conscientização sobre os próprios limites físicos e emocionais, bem como a busca por ajuda profissional quando necessário⁷. A importância do autocuidado para a saúde do caminhoneiro é significativa, uma vez que a prática regular de hábitos saudáveis pode ajudar a prevenir doenças, promover uma recuperação mais rápida em caso de adoecimento e contribuir para uma melhor qualidade de vida.

Essas conclusões destacam a necessidade de intervenções de autocuidado para saúde e sistemas de apoio que abordem os desafios de saúde únicos enfrentados pelos caminhoneiros. Diante da natureza

exigente do trabalho desses profissionais e as barreiras que enfrentam na priorização de sua saúde e bem-estar, é crucial implementar estratégias eficazes para promoção da sua saúde.

Nesta conjunção, a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) propõe promover a saúde e a qualidade de vida da população, por meio de ações que abordem os determinantes sociais da saúde, a prevenção de doenças e a promoção de estilos de vida saudável; ademais, busca integrar diferentes setores e atores sociais para desenvolver estratégias e programas que tratem das necessidades de saúde de forma abrangente e integrada⁸.

O projeto “Saúde na BR” é uma iniciativa de pesquisa e extensão contínua que visa implementar ações de educação em saúde, com foco nas intervenções de autocuidado para saúde e promoção do bem-estar dos caminhoneiros que trafegam pela rodovia BR 116, no sudoeste da Bahia, alinhando-se com o contexto mais amplo da promoção da saúde, ao enfatizar as necessidades específicas de um grupo ocupacional vulnerável e a importância de intervenções de saúde personalizadas para esta população⁹.

Neste universo educacional, as tecnologias educacionais englobam um conjunto de ferramentas, recursos e estratégias que visam facilitar e aperfeiçoar o processo de ensino e aprendizagem em diferentes ambientes. Essas ferramentas têm sido empregadas para orientar os cuidadores, fomentar a autonomia e contribuir para o aprimoramento das habilidades profissionais¹⁰.

Estudos evidenciam a relevância e eficácia das cartilhas como ferramentas educativas para promover o autocuidado e a disseminação de informações¹¹. Portanto, a cartilha se destaca como uma ferramenta eficaz e acessível para promover o autocuidado, divulgar informações de saúde e educar diversos públicos em diferentes contextos, demonstrando sua relevância e aplicabilidade em estratégias educativas.

Em virtude da escassez de uma tecnologia educacional fundamentada nas intervenções de autocuidado à saúde dos caminhoneiros e da necessidade de fornecer orientações práticas e acessíveis que possam contribuir para a melhoria da qualidade de vida e saúde desse grupo, considerando suas condições de trabalho e os desafios enfrentados durante suas atividades laborais, este estudo tem como objetivo elaborar uma tecnologia educativa na forma de uma cartilha para orientar intervenções de autocuidado direcionadas aos caminhoneiros no contexto brasileiro.

Método

Trata-se de estudo metodológico de produção de tecnologia educativa, por consistir no desenvolvimento

de uma cartilha educativa, como parte das atividades educativas interdisciplinares em saúde, com foco nas intervenções de autocuidado e na promoção da saúde dos caminhoneiros implementadas pelo projeto de pesquisa e extensão “Saúde na BR”.

Este estudo está inserido no projeto de pesquisa e extensão intitulado Saúde na BR, desenvolvido pelo Núcleo de Estudos em Bioética e Espiritualidade (NUBE), vinculado ao Programa de Pós-graduação em Enfermagem e Saúde (PPGES) da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (CEP/UESB) através do Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) – 95858318.6.0000.0055 e parecer nº 2.852.175 de 29 de agosto de 2018.

O projeto de extensão está ativo através do edital 085/2023, aprovado pela Câmara de Extensão do Consepe/UESB, vinculado ao Departamento de Saúde I, campus de Jequié-BA, parceria de natureza estrutural com a Polícia Rodoviária Federal (PRF) e a Concessionária de Rodovias Via Bahia, realizado anualmente na semana nacional de trânsito.

Na execução do projeto, participam docentes coordenadores, doutorandos, mestrandos, graduandos e membros voluntários internos e externos. Nesse contexto, são ofertadas aos caminhoneiros estações de atendimentos em Vigilância à Saúde e ações educativas para a promoção em saúde nas áreas de Espiritualidade em Saúde, Fisioterapia, Odontologia, Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Medicina, Nutrição, Psicologia. Além da estação de satisfação, na qual os caminhoneiros têm oportunidade de avaliar as ações implementadas, uma vez que o projeto possibilita o compartilhamento de saberes e um olhar amplo e integral sobre esses profissionais.

O processo de construção da cartilha educativa teve a elaboração entre os meses de fevereiro e agosto de 2023. Após avaliação da cartilha pelos membros coordenadores do projeto de pesquisa e extensão, foram feitas várias alterações pelos autores, com a conclusão da versão definitiva entre agosto e setembro de 2023. Em seguida, após aprovação final da cartilha, foi encaminhada para a biblioteca da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia para registro do modo de acesso, CDD – 613.

O conteúdo foi alinhado às premissas para a construção de materiais educativos de orientação para o autocuidado em saúde. A elaboração do material percorreu as seguintes fases: diagnóstico situacional, revisão de literatura, formulação e montagem da cartilha educativa e finalização da cartilha.

Primeira fase: diagnóstico situacional

A ideia de elaborar a cartilha nasceu de observações dos pesquisadores feitas durante a implementação das ações de intervenções interdisciplinares em saúde do projeto Saúde na BR, em que foi percebida, com frequência, a necessidade de uma ferramenta educativa direcionada e eficaz única capaz de fornecer informações e orientações práticas aos caminhoneiros, promovendo o autocuidado e a melhoria de sua saúde.

Optou-se, então, por proceder com um levantamento bibliográfico conforme as ações educativas já desenvolvidas pelo projeto.

Segunda fase: revisão da literatura

Com base no diagnóstico situacional realizado, partiu-se para a revisão da literatura. Assim, os autores selecionaram como pergunta para a revisão: quais são os principais elementos a serem considerados na elaboração de uma cartilha educativa para promover o autocuidado dos caminhoneiros, levando em conta suas condições de trabalho e desafios específicos da profissão?

Os critérios de elegibilidade utilizados na seleção dos estudos foram artigos científicos (em inglês, português ou espanhol e disponíveis na íntegra), livros, textos e documentos do Ministério da Saúde. As fontes consultadas foram as bases bibliográficas: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS); Base de Dados de Enfermagem (BDENF); Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE); Portal CAPES de teses e dissertações e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Para a busca eletrônica foram utilizadas as ferramentas das mencionadas bases, bibliotecas e portais. Também foi realizada busca por meio da ferramenta Google Scholar.

Os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) selecionados, relacionados com a promoção do autocuidado dos caminhoneiros, levando em conta suas condições de trabalho e desafios específicos da profissão, foram: autocuidado, caminhoneiro, transporte de cargas em geral, condições de saúde, tecnologia educacional, educação em saúde, promoção da saúde. Para a estratégia de busca, foram usados os termos booleanos AND, OR e NOT a fim de compor as chaves de busca a serem utilizadas para buscas nas bases de dados.

Após leitura crítica das publicações, dentre as temáticas emergentes, destacaram-se aquelas relacionadas à saúde, história de saúde, prevenção de doenças, bem-estar emocional e ações de promoção da saúde. Esse levantamento teve o propósito de garantir a fundamentação científica e definir, de forma assertiva, os conceitos presentes na cartilha. Por se tratar de uma revisão narrativa da literatura, esta etapa não necessitou da aprovação de Comitê de Ética em Pesquisa.

Terceira fase: formulação/montagem da cartilha

As ilustrações e o conteúdo preliminares foram desenvolvidos e submetidos ao processo de edição e diagramação, obedecendo aos critérios relativos ao conteúdo, à estrutura/organização, linguagem, ao layout e design, à sensibilidade cultural e adequação ao público caminhoneiro.

As ilustrações foram inéditas, produzidas por um profissional colaborador com experiência na área. A primeira produção foi a imagem do mascote da cartilha, “Serginho”. A ideia do mascote foi utilizada para personificar e representar visualmente as informações e orientações sobre o autocuidado, tornando o conteúdo mais acessível e envolvente para o público-alvo. A escolha do nome foi em homenagem ao idealizador do projeto, já a definição da imagem do personagem incluiu os seguintes passos:

1. Apresentação das opções: foram disponibilizadas sete imagens com a mesma ideia para os membros do grupo de pesquisa, garantindo que cada opção fosse claramente identificada.
2. Contextualização: foi discutido o contexto sobre o propósito e o contexto de uso das imagens, destacando a relevância para a cartilha e o público-alvo.
3. Votação: foi realizada uma votação simples, na qual cada membro do grupo de pesquisa escolheu a imagem que considerou mais apropriada para a cartilha.
4. Contagem dos votos: após a votação, foi feita a contagem dos votos para determinar a imagem preferida pela maioria dos membros, sendo escolhidas três imagens pelo grupo.
5. Documentação: foram registradas as imagens escolhidas e houve registro da votação, conforme constam na ata de reunião.

Para compor a montagem da cartilha foram produzidas 84 novas ilustrações ligadas aos textos e em conformidade com a temática, pautada pela atenção aos aspectos visuais, culturais e comunicacionais, promovendo a compreensão, a identificação e a adesão do público-alvo às orientações de autocuidado.

As ilustrações correspondentes às temáticas foram: caminhões, estradas, placas de sinalização, tabagismo, uso excessivo de álcool, inatividade física, alimentação não saudável, alimentação saudável, controle de peso, órgãos dos sentidos, medicamentos, higiene bucal, higiene das mãos, preservativos masculino e feminino, posicionamento postural, movimentos de alongamentos simples, prontuário, anotações, balões de diálogo, cruzadas, labirinto, quadro e capa da cartilha. Algumas seções necessitaram da seleção de mais de uma ilustração. Em seguida, convertidas em desenho

e trabalhadas no programa Adobe Photoshop®, versão 2022.

Quarta fase: finalização da cartilha

A tecnologia educacional desenvolvida para promover o autocuidado entre os caminhoneiros deu origem a diversos assuntos especializados, abrangendo áreas como Enfermagem, Psicologia, Farmácia, Nutrição, Odontologia, Medicina, Fisioterapia, Educação Física, e incluindo a criação de jogos educativos interativos.

Foi construída com a elaboração textual de 16 folhas, direcionadas para os caminhoneiros. A seleção dos temas baseou-se nas atividades educativas do projeto e na literatura especializada sobre o tema, garantindo a relevância e a eficácia das informações fornecidas.

Foram realizadas sucessivas tentativas até o produto final, com textos em linguagem acessível para a maior parte das pessoas que compõem o público-alvo da cartilha (caminhoneiros), independentemente de seu grau de formação; sua apresentação visual utiliza fontes com boa definição e sem contraste de cores, ilustrações claras e que possuem relação direta com o tema, frases e parágrafos curtos, objetivos, capazes de instigar o leitor quanto à necessidade e importância da leitura do material. Por fim, foi feita a organização estrutural, a escolha do papel, tamanho das páginas e de formato do material.

Resultados

Após a verificação do diagnóstico situacional e a partir da busca na literatura, foram identificados os seguintes temas: história de saúde, prevenção de doenças, bem-estar emocional e ações de autocuidado para promoção da saúde. Do conjunto destes temas formou-se categoria denominada “Como está sua saúde?”. Com base nesta categoria, foram definidas as 16 seções, três subseções, jogos interativos, cartão de identificação e acompanhamento do estado de saúde.

A versão final da cartilha educativa, denominada *Autocuidado em Saúde para Caminhoneiros*, contém 17 páginas, incluindo a capa, contracapa e ficha catalográfica, em tamanho padrão de formatação, com 21 cm de altura por 15 cm de largura. A cartilha está disponível gratuitamente pelo link: <https://drive.google.com/file/d/1zLeDoV2-JaoEuZ5UZgLXPLdZZ4Xtv0nZ/view?usp=sharing> e a versão impressa distribuída nas ações do Saúde na BR.

No contexto deste estudo, é importante apresentar um elemento central de nossa metodologia de pesquisa, o mascote da nossa cartilha, que chamamos de “Serginho”. Este não é apenas um personagem, mas uma ferramenta pedagógica projetada para facilitar a

compreensão e o engajamento dos caminhoneiros com o material da cartilha. Na Figura 1, a seguir, apresentamos a versão final do mascote e ficha catalográfica.

Antes de iniciar o conteúdo didático, a cartilha traz uma breve apresentação, organização, apoio, autores e diagramação, conforme ilustra a Figura 2.

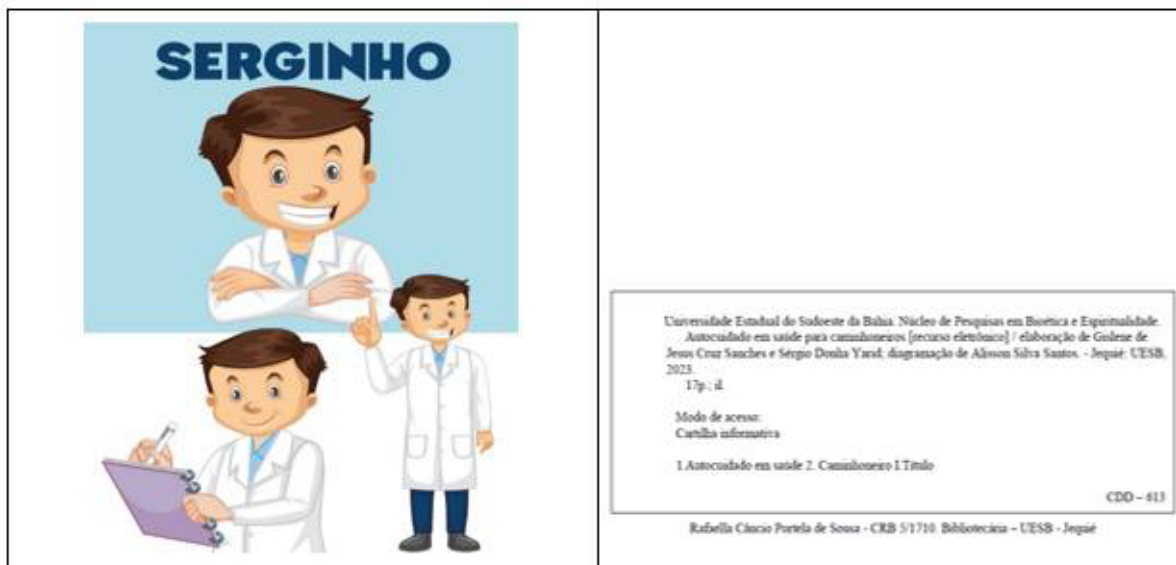


Figura 1. Mascote e ficha catalográfica, Jequié, Bahia, Brasil, 2023

Fonte. Elaboração própria.



Figura 2. Capa, contracapa e apresentação, Jequié, Bahia, Brasil, 2023

Fonte. Elaboração própria.

Na primeira parte, a cartilha apresenta o conceito de autocuidado, ficha de identificação e histórico de saúde, prevenção de doenças crônicas (Figura 3).

A parte 2 da cartilha dedica-se ao bem-estar

emocional, autocuidado com uso de medicamentos e a importância da alimentação (Figura 4). Para facilitar a compreensão e interação, além da definição, utilizaram-se também ilustrações e jogos que representam a temática.



Figura 3. Identificação, prevenção de doenças crônicas, jogo interativo, Jequié, Bahia, Brasil, 2024

Fonte. Elaboração própria.

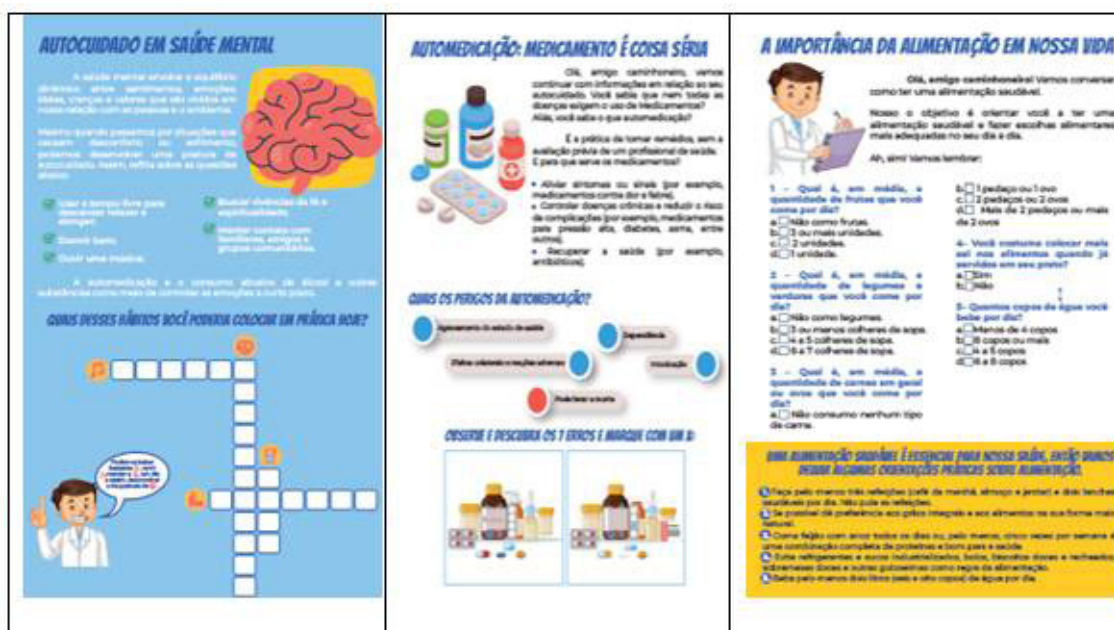


Figura 4. Autocuidado com a saúde mental, automedicação e alimentação jogos interativos, Jequié, Bahia, Brasil, 2024

Fonte. Elaboração própria.

Em sequência, a cartilha das ações de autocuidado para promoção da saúde convida a dialogar a respeito da saúde bucal e sexual, além de tratar da importância da higienização das mãos nos cuidados diários (Figura 5).

Para finalizar, a cartilha ensina a importância de uma postura correta dentro do caminhão, além da prática de alongamentos simples, que podem ser feitos até na poltrona do caminhão, e referências (Figura 6).

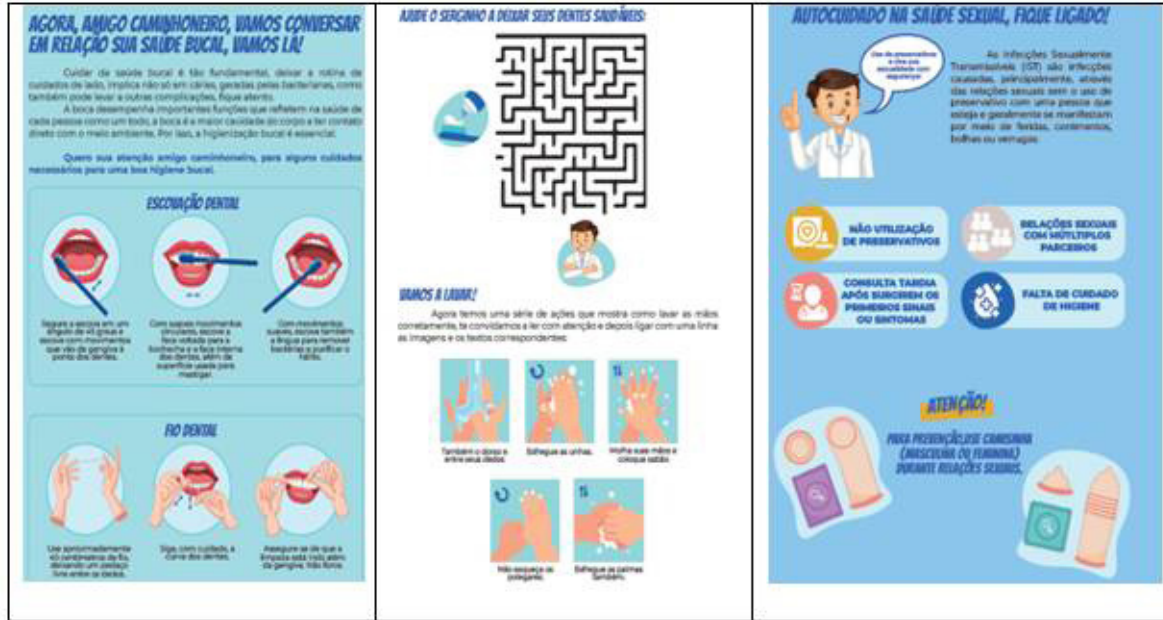


Figura 5. Autocuidado com a saúde bucal, sexual e com as mãos, Jequié, Bahia, Brasil, 2024
 Fonte. Elaboração própria.

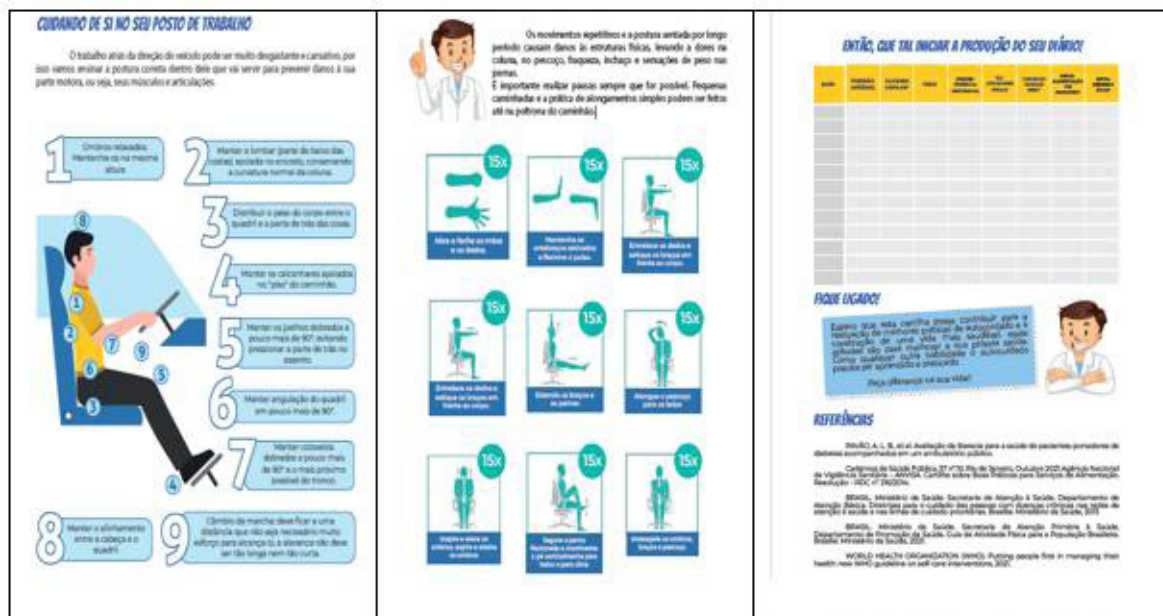


Figura 6. Posicionamento e práticas de alongamentos simples, acompanhamento do estado de saúde, Jequié, Bahia, Brasil, 2024
 Fonte. Elaboração própria.

Discussão

A cartilha educativa desenvolvida nesta pesquisa foi elaborada após revisão de literatura e demandas de saúde dos caminhoneiros, de modo que representa uma iniciativa essencial para fornecer orientações de intervenções de autocuidado para saúde e o bem-estar dessa população. Ao disponibilizar informações relevantes sobre hábitos saudáveis, prevenção de doenças e cuidados específicos para a rotina desses profissionais, salienta-se que a disseminação de conhecimentos sobre autocuidado pode contribuir para a redução de riscos à saúde e para a promoção de práticas mais seguras.

O “Serginho” foi cuidadosamente projetado para ser atraente e amigável, promovendo uma atmosfera de aprendizado positiva e encorajadora, é mais do que um simples personagem; ele é uma parte integrante de nossa estratégia pedagógica, projetada para melhorar a eficácia de nossa cartilha como uma ferramenta de aprendizado. Assim, a cartilha é um facilitador para a melhoria do conhecimento e das práticas de autocuidado¹², isso significa que a cartilha pode ajudar os caminhoneiros a entender melhor como gerenciar sua condição e cuidar de si mesmos.

Há estudos^{13,14} com resultados que enfatizam sobre o desempenho de um papel fundamental da educação em saúde na promoção do autocuidado e na conscientização sobre a importância de práticas saudáveis; salientam, ainda, a importância da atenção individualizada, ressaltando a relevância de abordagens direcionadas às necessidades específicas de grupos ocupacionais vulneráveis.

Vale lembrar que autocuidado envolve a capacidade dos indivíduos de promover e manter a saúde⁷, uma vez que estes são reconhecidos como agentes ativos na gestão de seus próprios cuidados de saúde. Isso inclui a promoção da saúde, prevenção de doenças, automedicação e reabilitação. Em análise sobre o autocuidado de indivíduos com diabetes mellitus, um estudo demonstrou que práticas de autocuidado desenvolvidas, tais como a adesão adequada à terapia medicamentosa, estão correlacionadas com resultados clínicos superiores e uma melhor qualidade de vida¹⁵.

Já as tecnologias educativas têm a facilidade de construção e sua aplicabilidade e representam um ponto fundamental para sua escolha nas atividades educativas, visto que representam uma estratégia acessível e de fácil compreensão, permitindo a abordagem de assuntos complexos de maneira simplificada, auxiliando no desenvolvimento de criticidade e autonomia no público-alvo.

As tecnologias educacionais, por sua vez, têm sido aplicadas de forma a promover a educação em saúde, tanto para profissionais da área da saúde quanto para a comunidade em geral – quando destinadas ao

autocuidado dos caminhoneiros é uma área crucial de exploração. Nesse sentido, cartilha é uma modalidade de tecnologia educacional que tem sido amplamente explorada em diversos contextos de saúde e educação¹⁶.

Ressalta-se que a utilização de tecnologias educacionais, como a cartilha, durante o exercício da educação em saúde, torna possível a presença de autonomia e do protagonismo¹⁷. Além disso, a cartilha pode ser facilmente distribuída, seja em formato físico em postos de gasolina e paradas de caminhões, ou digitalmente através de plataformas on-line. Isso garante que um grande número de caminhoneiros possa se beneficiar das informações fornecidas.

A cartilha aborda diversos aspectos do autocuidado, fornece informações e orientações em relação à história de saúde, prevenção de doenças, bem-estar emocional e ações de autocuidado para promoção da saúde. Esses temas estão alinhados com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde sobre autocuidado, que enfatizam a importância do empoderamento dos indivíduos na gestão de sua própria saúde¹⁸.

Um estudo que objetivou analisar o estado nutricional, os hábitos alimentares e o estilo de vida de motoristas de transporte revelou alta prevalência de excesso de peso, sedentarismo e alguns hábitos alimentares inadequados¹⁹. Nessa direção, a cartilha destaca a prevenção de doenças crônicas, ressaltando a relevância de alimentação balanceada para manter a energia e a saúde geral.

A cartilha também discute ações de autocuidado para promoção da saúde, incluindo a saúde bucal e sexual. Essas informações são respaldadas por evidências científicas que atestam a relevância do autocuidado nessas áreas para a prevenção de doenças e a promoção da saúde²⁰.

Outro ponto relevante abordado na cartilha é a importância da higienização das mãos nos cuidados diários, o que está em conformidade com as recomendações dos órgãos de saúde nacionais e internacionais, como Agência Nacional de Vigilância Sanitária e a Organização Mundial da Saúde (OMS), que enfatizam a eficácia da higienização das mãos na prevenção de infecções^{21,22}.

Finalmente, a cartilha destaca a importância de manter uma postura correta, especialmente para os motoristas de caminhão. Ela sugere que alongamentos simples podem ser feitos até mesmo na poltrona do caminhão, promovendo a saúde e o bem-estar, especialmente durante longas jornadas de trabalho. Essas orientações estão alinhadas com as recomendações da *Cartilha de ergonomia: aspectos relacionados ao posto de trabalho*, que visam prevenir lesões musculoesqueléticas e promover o bem-estar dos trabalhadores²³.

Além disso, a cartilha foi planejada para ser

facilmente compreendida e interativa. O uso de ilustrações e jogos para representar a temática foi uma estratégia para envolver os leitores e facilitar a compreensão. Vale mencionar, ainda, o estudo que objetivou identificar, na literatura brasileira e internacional, estratégias para o desenvolvimento de educação em saúde sobre dor no hospital, porquanto destaca a eficiência do uso de cartilhas educativas na abordagem e controle da dor, indicando o impacto potencial de tais materiais nos resultados relacionados à saúde²⁴.

Em suma, a cartilha oferece uma abordagem abrangente do autocuidado, fundamentada em evidências e certificadas com as diretrizes de saúde pública, fornecendo orientações avançadas para a promoção da saúde e prevenção de doenças, especialmente em contextos específicos, como o ambiente de trabalho dos caminhoneiros.

Conclusão

A cartilha destaca a importância do autocuidado na prevenção de doenças crônicas, bem-estar emocional, uso de medicamentos, alimentação, cuidados diários e sexual, e até mesmo na postura e alongamentos para caminhoneiros, além de uma ficha de acompanhamento do estado de saúde.

A experiência da construção desta cartilha educativa sobre Autocuidado em Saúde para Caminhoneiros demonstrou que o desenvolvimento deste processo é viável, serve como um recurso valioso para os caminhoneiros, permitindo que eles tenham acesso a informações de saúde importantes de maneira conveniente e acessível. Essa abordagem holística do autocuidado é essencial para promover a saúde e o bem-estar e alinha-se perfeitamente à definição de autocuidado da OMS.

Este estudo possibilitou realizar a construção da tecnologia educacional, do tipo cartilha, acerca das orientações e intervenções de autocuidado direcionadas aos caminhoneiros no contexto brasileiro, cumprindo com o objetivo que foi traçado no início da pesquisa.

Portanto, frisa-se a necessidade de desenvolvimento de novos estudos de intervenção que utilizem tecnologia educacional voltada para a prevenção de doenças e intervenções de autocuidado para saúde desses profissionais. A validação desse instrumento seria essencial para garantir a qualidade, confiabilidade e eficácia da cartilha para a promoção do autocuidado e a avaliação de intervenções de saúde.

Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de

interesse de nenhuma natureza.

Referências

1. Confederação Nacional do Transporte (CNT). A chave é a infraestrutura. Brasília: CNT; 2021. Disponível em: <https://www.cnt.org.br/>.
2. Kim E, Kim Y, Park J. A necessidade de introdução de caminhões autônomos na logística 4.0. *Sustentabilidade* 2022, 14(7), 3978. DOI: <https://doi.org/10.3390/su14073978>.
3. Oliveira MET, Carlotto MS. Fatores associados a transtornos mentais comuns em caminhoneiros. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3653>.
4. Batista AMF, Ribeiro RCL, Barbosa KBF, Fagundes AA. Condições de trabalho de caminhoneiros: percepções sobre a saúde e autocuidado. *Physis: Revista De Saúde Coletiva*, 2021, 31(2). DOI: <https://doi.org/10.1590/s0103-73312021310206>.
5. Abreu AMM, Costa RMF, Jomar RT, Portela LF. Factors associated with psychoactive substance use among professional truck drivers. *Rev. Bras. Enferm.* 2022;75 (Suppl 3):e20210187. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0187pt>.
6. Camini G, Boligon R, Cavalheiri JC. Qualidade de vida e transtorno mental comum em caminhoneiros. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 2023, 12(1), e3712139257. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i1.39257>.
7. Organização Mundial da Saúde. Diretriz da OMS sobre intervenções de autocuidado para saúde e bem-estar, revisão de 2022. Genebra: OMS; 2022.
8. Brasil. Política Nacional de Promoção da Saúde. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. 3.ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvsm/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf.
9. Sanches GJC, Silva MLM, Oliveira LL, Gomes ICR, Souza IA, Yarid SD. Intervenção de educação em saúde na BR 116: relato de experiência/intervenção de educação em saúde na rodovia br 116: relato de experiência. *Ciência, Cuidado e Saúde*, 2018, 17(2). DOI: <https://doi.org/10.4025/cienciadsaude.v17i2.37211>.
10. Cavalcante JL, Xavier SPL, Cabral JFF, Viana MCA, Cavalcante EGR. Tecnologias em saúde para a promoção do autocuidado em pacientes com hanseníase: explorando evidências científicas. *Revista Baiana De Enfermagem*, 2020, 33. DOI: <https://doi.org/10.18471/rbe.v33.33369>.
11. Maniva SJCF, Carvalho ZMF, Gomes RKG, Carvalho REFL, Ximenes LB, Freitas CHA. Tecnologias educativas para educação em saúde no acidente vascular cerebral: revisão integrativa. *Rev. Bras. Enferm.* 2018;71(Suppl 4):1724-31. DOI:10.1590/0034-7167-2017-0041.
12. Moura DJM, Moura NS, Menezes LCG, Barros AA, Guedes MVC. Construção de cartilha sobre insulinoterapia para crianças com diabetes mellitus tipo 1. *Rev. Bras. Enferm.* [Internet]. 2017, Jan;70(1):7-14. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0183>.
13. Maia JDS, Silva AB, Melo RHV, Rodrigues MP, Júnior AM. (2018). A educação em saúde para usuários hipertensos: percepções de profissionais da estratégia saúde da família. *Revista Ciência Plural*, 4(1), 81-97. DOI: <https://doi.org/10.21680/2446-7286.2018v4n1id13634>.
14. Einloft FS, Bayer VML, Ries EF. Estratégias de educação em saúde para conscientização sobre a hipertensão arterial: uma revisão sistemática. *Saúde (Santa Maria)*, 46(2), 2020. DOI: <https://doi.org/10.5902/2236583444174>.
15. Gomides DS, Villas-Boas LCG, Coelho ACM, Pace AE. Autocuidado das pessoas com diabetes mellitus que possuem complicações em membros inferiores. *Acta Paulista De Enfermagem*, 2013, 26(3), 289-293. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002013000300014>.
16. Balsells MMD, Silveira GEL, Aquino PS, Barbosa LP, Damasceno AKC, Lima TM. Desenvolvimento de cartilha como tecnologia educacional para alívio da dor do parto. *Acta Paulista De Enfermagem*, 2023, 36. DOI: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2023ao03351>.
17. Pantoja LRB, Rodrigues DP, Alves VH, Calandrini TSS, Reis LC, Moura LDO et al. Construção de uma tecnologia educativa sobre violência

obstétrica para as gestantes. *Rev. baiana enferm.* 2023;37:e52958.

18. Organização Mundial da Saúde (OMS). Diretrizes da OMS sobre intervenções de autocuidado para saúde e bem-estar. Genebra, Suíça: OMS; 2022.

29. Pinto ECT, Bueno MB. Avaliação nutricional e hábitos alimentares de motoristas de transporte público. *Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN*, 2019, 10(1), 53-58.

20. Martins T, Brito A. Autocuidado: uma abordagem com futuro nos contextos de saúde. *Autocuidado: Um Foco Central da Enfermagem*. Autoria Coletiva. Escola Superior de Enfermagem do Porto, 2021. ISBN.978-989-54454-5-5. DOI: <https://doi.org/10.48684/6sk0-ff98>.

21. Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Segurança do Paciente em Serviços de Saúde: Higienização das Mãos. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Anvisa; 2009.

22. Organização Mundial da Saúde (OMS). *Salve Vidas: Higienize suas mãos*. Genebra, Suíça: OMS; 2023.

23. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Coordenação-Geral de Gestão de Pessoas. Cartilha de ergonomia: aspectos relacionados ao posto de trabalho. Brasília, DF: MS; 2020. 15p. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvsm/publicacoes/cartilha_ergonomia.pdf.

24. Hahn FW, Cordeiro FR. Estratégias para o desenvolvimento de educação em saúde sobre dor no hospital. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 2021, 10(3), e25210313297. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i3.13297>.