



UNIVERSIDADE
FERNANDO
PESSOA

DESENVOLVIMENTO DE UMA ATIVIDADE ARTÍSTICA FORMATIVA COMO INSTRUMENTO PARA MELHORIA DA LITERACIA EM PREVENÇÃO DO CANCRO ORAL

[Development of a formative artistic activity as a tool for improving literacy in oral
cancer prevention]

Dissertação de Mestrado

Mestrado Integrado em Medicina Dentária

Lisa Marion Rebiere

Orientadores:

Professora Doutora Otilia Adelina Pereira Lopes

Professor Doutor José Alberto Frias de Vasconcelos Bulhosa

Julho 2024

**DESENVOLVIMENTO DE UMA ATIVIDADE ARTÍSTICA
FORMATIVA COMO INSTRUMENTO PARA MELHORIA DA
LITERACIA EM PREVENÇÃO DO CANCRO ORAL**

[Development of a formative artistic activity as a tool for improving literacy in oral
cancer prevention]

Dissertação de Mestrado

Mestrado Integrado em Medicina Dentária

Lisa Marion Rebiere

Orientadores:

Professora Doutora Otilia Adelina Pereira Lopes

Professor Doutor José Alberto Frias de Vasconcelos Bulhosa

Julho 2024

Aos meus avós, Marianne e Jean-Claude Hugon,
À minha avó, Chantal Rebiere.

Agradecimentos

Gostaria de expressar a minha mais profunda gratidão à minha orientadora de tese, Professora Doutora Otília Lopes, por toda a sua inestimável ajuda, todos os seus preciosos conselhos e a sua excepcional experiência neste domínio. Obrigada por me ter encorajado a dar o melhor de mim. Gostaria de agradecer ao meu co-orientador, Professor Doutor José Frias Bulhosa, pela sua motivação na realização deste projeto.

Gostaria de agradecer aos assistentes dentários, às empregadas domésticas, aos técnicos e ao pessoal informático da clínica por nos terem apoiado ao longo do nosso tempo na universidade.

Agradeço aos meus pais, Céline e Hervé, por me terem inculcido a motivação e a disciplina necessárias para ter um bom desempenho e por terem incentivado a minha curiosidade em aprender mais. Gostaria de agradecer aos meus irmãos, Arthur e Noé, que sempre me apoiaram em tudo o que fiz.

Obrigado ao meu binómio, Camille, e aos meus amigos por estarem presentes e tornarem os meus anos de universidade únicos.

Resumo

Atualmente, o cancro oral continua a representar um desafio significativo em todo o mundo, principalmente devido à sua alta incidência e à detecção tardia, resultando numa taxa de mortalidade elevada. Para enfrentar essa situação, é crucial implementar campanhas de prevenção para consciencializar a população sobre o cancro oral, os seus fatores de risco, sinais e sintomas e promover hábitos saudáveis. Com o objetivo de criar uma canção educativa para ensinar as crianças sobre a importância do autoexame oral e promover hábitos saudáveis desde cedo através de uma abordagem lúdica e acessível realizou-se uma revisão narrativa recorrendo às bases de dados Pubmed, B-on, Science Direct e RCAAP. Para a elaboração da atividade artística formativa - uma canção – será desenvolvida uma letra que seja ao mesmo tempo informativa, fácil de memorizar e adequada da primeira infância. A letra incluirá as principais etapas do autoexame de forma sequencial e lúdica. Com a elaboração de métodos artísticos, como música e teatro, para serem integrados na educação para a prevenção do cancro oral, pretende-se contribuir para uma aprendizagem mais envolvente e eficaz para crianças e adolescentes. Estas abordagens aumentam o conhecimento e promovem comportamentos preventivos, reduzindo a incidência de cancro oral a longo prazo.

Palavras-chave: ["cancro oral", "prevenção", "educação para a saúde", "ferramentas pedagógicas", "canções educativas", e "autoexame"]

Abstract

Currently, oral cancer continues to represent a significant challenge worldwide, mainly due to its high incidence and late detection, resulting in a high mortality rate. To tackle this situation, it is crucial to implement prevention campaigns to raise awareness about oral cancer, its risk factors, signs and symptoms and to promote healthy habits. To create an educational song to teach children about the importance of oral self-examination and promote healthy habits from an early age through a playful and accessible approach, a narrative review was carried out using the Pubmed, B-on, Science Direct and RCAAP databases. To create the formative artistic activity - a song - lyrics will be developed that are informative, easy to memorize and appropriate for the age group of the children. The lyrics will include the main stages of self-examination in a sequential and playful way. By devising artistic methods, such as music and drama, to be integrated into oral cancer prevention education, the aim is to contribute to more engaging and effective learning for children and adolescents. These approaches increase knowledge and promote preventive behavior, reducing the incidence of oral cancer in the long term.

Keywords: ["oral cancer", "prevention", "health education", "pedagogical tools", "educational songs", and "self-examination"]

Índice geral

| | |
|---|----------|
| Introdução | 1 |
| 1. O que é o cancro oral? | 1 |
| 2. Os fatores de risco | 1 |
| 2.1. Fatores de risco ambientais ou comportamentais | 1 |
| 2.1.1. Tabagismo..... | 1 |
| 2.1.2. Etilismo..... | 2 |
| 2.1.3. Betel quid (Noz de areca)..... | 2 |
| 2.1.4. Fatores socioeconómicos..... | 2 |
| 2.1.5. Idade | 3 |
| 2.1.6. Infecção pelo vírus HPV | 3 |
| 2.1.7. Exposição à luz solar | 3 |
| 2.1.8. Má-nutrição | 3 |
| 2.1.9. Próteses mal ajustadas | 4 |
| 2.1.10. Bebidas muito quentes..... | 4 |
| 2.2. Fatores de risco genéticos..... | 4 |
| 3. Prevenção primaria..... | 5 |
| 3.1. Educação para a saúde..... | 5 |
| 3.1.1. Brochuras e publicações genéricas..... | 5 |
| 3.1.2. Vídeos..... | 5 |
| 3.1.3. Rede social..... | 6 |
| 3.1.4. Educação pelos professores das escolas, pais e profissionais de saúde..... | 6 |
| 3.2. Promover a saúde e comportamentos saudáveis..... | 7 |
| 4. Prevenção secundária | 7 |

| | | |
|--|---|-----------|
| 4.1. | Rastreio pelos profissionais de saúde | 8 |
| 4.2. | Autoexame oral..... | 9 |
| 5. | Objetivos..... | 10 |
| Desenvolvimento | | 11 |
| 1. | Materiais e metodologia | 11 |
| 2. | Eficiência da educação para a saúde e prevenção do cancro oral. | 13 |
| 3. | Avaliação da prática de autoexame da cavidade oral | 17 |
| 4. | Eficiência da educação para a saúde em meio escolar para os mais jovens | 23 |
| 5. | Diferentes métodos de ensino..... | 27 |
| 5.1. | Os vídeos | 27 |
| 5.2. | A música | 28 |
| 5.3. | Arte dramática e representativa | 30 |
| 5.4. | Os jogos de tabuleiro | 31 |
| 6. | Realização de uma canção educativa..... | 33 |
| 7. | Discussão | 37 |
| Conclusão | | 45 |
| Referências bibliográficas..... | | 47 |

Índice de figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1 : <i>As etapas de realização de um autoexame</i> | 18 |
| Figura 2 : <i>As letras da canção educativa: Cuidamos da boca</i> | 35 |
| Figura 3 : <i>A partitura da melodia</i> | 36 |
| Figura 4 : <i>QR code da música disponível na plataforma Soundcloud</i> | 36 |

Introdução

1. O que é o cancro oral?

Atualmente, o cancro oral é um problema de saúde em todo o mundo devido à sua taxa de incidência e mortalidade, que permanecem muito elevadas (Azimi et al., 2020).

O cancro oral, faz parte do grupo de cancro do trato respiratório superior (TADS), que inclui cavidade oral, orofaringe, laringe e hipofaringe (Ribeiro et al., 2019). É caracterizado pelo crescimento descontrolado de células na boca e tecidos periféricos, resultando na formação de um tumor maligno. As áreas mais comumente afetadas pelo cancro oral são a língua, o pavimento da boca e o lábio inferior (Andrade et al., 2015), inclui também os 2/3 anteriores da língua, o palato duro, a gengiva, a mucosa jugal e a área retromolar (Acharya et al., 2023).

O cancro oral é o 6º mais comum no mundo (Irani, 2020), e em 90% dos casos, o cancro oral assume a forma de carcinoma de células escamosas (Kanmodi et al., 2023). Outros casos envolvem tumores malignos mais raros, como sarcomas, melanomas, linfomas e outros tumores malignos de origem odontogénica. O cancro tem origem nestas células escamosas planas e finas, que formam o epitélio escamoso da mucosa oral.

2. Os fatores de risco

O cancro oral é uma doença multifatorial e o seu aparecimento pode depender tanto de fatores ambientais como genéticos (Irani, 2020).

2.1. Fatores de risco ambientais ou comportamentais

2.1.1. Tabagismo

Os dois principais fatores de risco no desenvolvimento do cancro oral são o tabaco e o álcool, pelo que está fortemente ligado ao estilo de vida, principalmente devido comportamentos pouco saudáveis. Os fumadores têm três vezes mais probabilidades de desenvolver cancro do que os não fumadores. O tabaco é reconhecido por sua vasta gama de agentes químicos cancerígenos, incluindo nitrosaminas, benzopirenos e aminas aromáticas. Estes compostos,

Desenvolvimento de uma atividade artística formativa como instrumento para melhoria da literacia em prevenção do cancro oral

ao entrarem em contato com a mucosa oral, provocam alterações no DNA das células, contribuindo para o desenvolvimento do cancro. Além disso, um não fumador exposto ao fumo passivo (tabagismo involuntário) tem um aumento significativo de 87% no risco de desenvolver cancro oral em comparação com um não fumador que não está exposto ao tabagismo passivo (Rivera, 2015).

2.1.2. Etilismo

No consumo de bebidas alcoólicas, o etanol é metabolizado pelo fígado em produtos químicos potencialmente tóxicos, como o acetaldeído, que favorecem o desenvolvimento do cancro danificando o ADN das células. O álcool também altera o funcionamento normal das células do corpo, fragilizando o processo de reparação e regeneração dos tecidos (Santos et al., 2022).

Este risco aumenta com o tempo e a quantidade de álcool consumida. A combinação de álcool e tabaco é ainda mais gravosa, a sinergia destes dois fatores multiplica por dez as hipóteses de desenvolver cancro (Andrade et al., 2015).

2.1.3. Betel quid (Noz de areca)

Outro fator de risco ambiental é o betel quid, uma preparação para mastigar feita a partir de uma mistura de nozes de areca e folhas de bétel. Está presente em certas regiões do mundo, nomeadamente na Ásia, e provoca o aparecimento de cancro devido à presença de compostos químicos libertados e às lesões causadas pela mastigação (Kumar, 2016).

2.1.4. Fatores socioeconómicos

Nos países em desenvolvimento, os cancros orais têm uma taxa mais elevada (Shrestha & Maharjan, 2020), devido ao acesso limitado aos cuidados de saúde, à elevada exposição a fatores de risco relacionados com o estilo de vida, em particular o tabaco, e ao nível de educação. Este fator socioeconómico influencia o conhecimento das pessoas sobre a saúde oral e o comportamento preventivo em relação ao cancro oral (Salami et al., 2021).

2.1.5. Idade

O risco de desenvolver um cancro oral aumenta com a idade, particularmente em indivíduos com mais de 50 anos. Além disso, os homens são mais suscetíveis de serem afetados por este tipo de cancro do que as mulheres (Andrade et al., 2015).

2.1.6. Infeção pelo vírus HPV

O papilomavírus humano (HPV) pode contribuir para o desenvolvimento de cancro oral ao infetar as células da boca. O HPV tipo 16 é frequentemente associado ao cancro das amígdalas e da base da língua. Sua prevalência tem aumentado, especialmente entre os jovens, muitas vezes ligada a um histórico de múltiplos parceiros sexuais e prática de sexo oral. É importante notar que os cancros orais relacionados ao HPV tendem a apresentar um prognóstico mais favorável em comparação com aqueles não associados ao vírus (Irani, 2020).

2.1.7. Exposição à luz solar

A exposição prolongada à luz solar (UV) pode estar associada ao cancro oral, sendo que as áreas mais expostas são os lábios, particularmente o lábio inferior. Os raios UV (ultravioleta) danificam o ADN das células dos lábios, provocando mutações e a proliferação de células cancerígenas (Kumar, 2016).

2.1.8. Má-nutrição

A má nutrição ou subnutrição é um fator de risco para o cancro oral. Foi estabelecida uma correlação entre o consumo reduzido de frutas e legumes, que frequentemente contêm vitaminas A, B, C, E, e carotenoide, e um risco acrescido de cancro da cavidade oral. Estes micronutrientes possuem propriedades antioxidantes, o que significa que ajudam a eliminar os radicais livres capazes de destruir as células (Santos et al., 2022).

2.1.9. Próteses mal ajustadas

As próteses mal ajustadas representam um risco para a saúde oral, pois podem causar irritação e úlceras na mucosa oral. Essas áreas irritadas são propensas ao desenvolvimento de células cancerígenas devido à constante irritação e inflamação. É importante destacar que a mucosa oral é uma das áreas mais sensíveis do corpo humano, e qualquer irregularidade ou desconforto prolongado pode levar a complicações sérias, incluindo o desenvolvimento de cancro oral. Portanto, é fundamental que as pessoas que usam próteses dentárias mantenham um acompanhamento regular com o seu médico para garantir um ajuste adequado e evitar quaisquer problemas futuros (Jain et al., 2016).

2.1.10. Bebidas muito quentes

A ingestão de bebidas muito quentes, superior a 65°C, também pode representar um risco de cancro, provocando alterações potencialmente malignas, ou lesões nas células da boca (Loomis, 2016).

2.2. Fatores de risco genéticos

Além dos fatores ambientais, existem também fatores genéticos que podem influenciar o desenvolvimento do cancro oral. Embora seu impacto na formação do cancro seja geralmente menor em comparação com outros fatores, é importante notar que uma história de carcinoma espinocelular em um membro da família de primeiro grau pode aumentar o risco de desenvolver cancro oral (Baba, 2016).

Certas doenças hereditárias podem também ser um fator de risco para o cancro oral. A anemia de Fanconi é uma doença genética rara que faz parte das síndromes hereditárias de insuficiência da medula óssea. Os genes envolvidos nesta doença são normalmente responsáveis pela reparação do ADN, consequentemente, as suas mutações levam a uma capacidade reduzida de reparar os danos no ADN, causada por fatores ambientais, como a exposição ao sol ou o tabagismo (Deng et al., 2021).

E comportamentos como o tabagismo e o consumo de álcool podem levar a alterações genéticas em genes supressores de tumores (APC, p53), proto-oncogenes (Myc), oncogenes (Ras) e genes que controlam processos celulares normais (EIF3E, GSTM1) (Ali et al., 2017).

3. Prevenção primaria

A incidência do cancro oral ainda é elevada, pelo que é importante tomar medidas para a reduzir. Para tal, a prevenção primária desempenha um papel essencial, intervindo antes do aparecimento da doença e procurando reduzir as causas e os fatores de risco através da promoção de comportamentos saudáveis.

3.1. Educação para a saúde

Os programas de educação para a saúde oral têm como objetivo aumentar a sensibilização para o cancro oral. Fornecem informações claras e precisas sobre o que é o cancro oral, como se desenvolve e como se pode prevenir. Para que todos possam ter os recursos e a informação de que necessitam para tomar decisões informadas e adotar comportamentos saudáveis (Nakre & Harikiran, 2013; Whitehead, 2004).

3.1.1. Brochuras e publicações genéricas

Um programa de prevenção focado sobre estes fatores de risco é determinante para a redução da incidência do cancro oral e podem ser implementados, sob a forma de brochuras ou folhetos. As palavras utilizadas devem ser acessíveis e devem conter imagens explicativas coloridas, para que sejam mais fáceis de memorizar e possam ser compreendidas por um vasto público (Al Bardaweel & Dashash, 2018; Kanmodi et al., 2023).

3.1.2. Vídeos

A educação para a saúde também pode assumir a forma de vídeo, proporcionando uma experiência de aprendizagem mais enriquecedora ao combinar a audição e a visão. Desta forma, é possível ouvir e ver os conhecimentos sobre saúde de uma forma dinâmica,

Desenvolvimento de uma atividade artística formativa como instrumento para melhoria da literacia em prevenção do cancro oral

promovendo uma melhor compreensão dos conceitos de saúde e tornando a educação mais acessível a todos (Gulve et al., 2022; Anggreni et al., 2022).

3.1.3. Rede social

As redes sociais permitem um acesso fácil à informação por parte dos utilizadores, pelo que são uma boa forma de divulgar mensagens educativas e de alargar a comunicação. As vantagens das redes sociais são o facto de reduzirem o custo das campanhas de comunicação e de as tornarem facilmente acessíveis a todos (Stellefson et al., 2020).

3.1.4. Educação pelos professores das escolas, pais e profissionais de saúde

A educação para a saúde pelos pais e professores tem um poder complementar. O envolvimento dos pais na educação é de suma importância, pois desempenham um papel fundamental como modelos para os seus filhos. Ao fornecer conhecimentos essenciais, os pais orientam os seus filhos em relação aos comportamentos e hábitos de vida saudáveis que moldarão seu futuro (Viner & Macfarlane, 2005; Bhardwaj et al., 2013; Brukiene & Aleksejuniene, 2010). As escolas são a essência da aprendizagem, pois cria um ambiente favorável para receber novos conhecimentos, como hábitos saudáveis, e que estes se repitam durante a vida adulta (Kye et al., 2019).

O papel das escolas e dos pais é complementar: as escolas fornecem conhecimento enquanto os pais reforçam e aplicam esses conhecimentos na prática. Essa abordagem colaborativa resulta em benefícios a longo prazo, promovendo uma aprendizagem mais eficaz e abrangente.

Os profissionais de saúde também têm desempenhado um papel crucial na educação para a saúde, fornecendo informações pormenorizadas sobre o cancro oral. É essencial uma abordagem centrada no paciente para melhorar a sua compreensão das medidas preventivas e de controlo relacionadas com esta doença (Viner & Macfarlane, 2005; Kanmodi et al., 2023).

3.2. Promover a saúde e comportamentos saudáveis

De acordo com a Carta de Ottawa de 1986, "a promoção da saúde será o processo que permite às pessoas aumentar o controlo e melhorar a sua própria saúde". Isto implica o controlo dos fatores de risco, a maior parte dos quais são modificáveis.

O tabaco é a principal causa de morte evitável no mundo (Santos et al., 2022). Ajudar as pessoas a reduzir ou deixar de fumar tem muitos benefícios: reduz as doenças cardiovasculares, melhora a saúde respiratória, reduz o risco de cancro e protege a saúde dos outros. Por conseguinte, devem ser implementadas políticas de cessação do tabagismo, como o aumento do preço dos cigarros através do aumento dos impostos especiais sobre o tabaco, a adoção de políticas que proíbam fumar em espaços fechados, a exigência de advertências sanitárias nos maços de tabaco e o apoio a campanhas mediáticas para educar o público e promover a cessação do tabagismo (Kalkhoran et al., 2018).

A promoção da saúde abrange uma gama diversificada de estratégias, incluindo aquelas relacionadas à prevenção da infeção pelo papilomavírus (HPV). Além de destacar a importância do uso de preservativos, promove a adoção de práticas sexuais seguras e saudáveis, incluindo a comunicação aberta sobre saúde sexual e o respeito mútuo nos relacionamentos. Um ponto crucial é enfatizar a eficácia da vacinação na prevenção da infeção pelo HPV, destacando sua segurança e importância na proteção contra várias estirpes do vírus (McCutcheon et al., 2016).

No mesmo domínio, as políticas de saúde também incluem a importância do uso de chapéus e da utilização de protetor solar (Santos et al., 2022) e reforça os hábitos de higiene oral.

4. Prevenção secundária

Infelizmente, o diagnóstico do cancro oral geralmente ocorre em estádios avançados, o que resulta num prognóstico desfavorável para esses tumores. Apesar dos avanços terapêuticos e dos esforços contínuos na área da prevenção, ainda se enfrenta desafios significativos na melhoria do diagnóstico precoce e no tratamento eficaz dessas condições. A taxa de sobrevivência a 5 anos é de 50%-60% (Kanmodi et al., 2023). O diagnóstico tardio do cancro oral é um problema, pelo que será importante tomar medidas de prevenção secundária, de

Desenvolvimento de uma atividade artística formativa como instrumento para melhoria da literacia em prevenção do cancro oral

modo que a doença possa ser tratada mais cedo, havendo mais hipóteses de cura e com menos sequelas.

4.1. Rastreio pelos profissionais de saúde

A prevenção secundária desempenha um papel crucial na deteção precoce de doenças, e o rastreio emerge como uma estratégia fundamental para diagnosticar problemas de saúde em estádios iniciais. No caso do cancro oral, os exames regulares realizados pelo médico dentista são de suma importância. O médico desempenha um papel vital como os principais agentes na identificação precoce do cancro oral, oferecendo avaliações minuciosas, especialmente para aqueles em grupos de risco. Essa abordagem proativa pode ter um impacto significativo nas perspetivas de sobrevivência dos pacientes.

Os médicos empregam uma variedade de métodos para diagnosticar o cancro oral, sendo a inspeção oral o principal deles:

O papel do médico dentista é avaliar a presença de sinais e sintomas, observando e inspecionando as anomalias de cor, textura ou forma e descontinuidades nos tecidos orais, glândulas salivares e gânglios linfáticos, e o pescoço. Examina os movimentos da língua, a deglutição (disfagia, odinofagia), a respiração (dispneia), a dentição, possíveis dores de ouvido (otalgia), alterações na voz e na fala (disfonia), hemorragias e úlceras (Chaurasia et al., 2021).

Deve também ser prestada atenção à presença de sinais de leucoplasia, eritroplasia, fibrose submucosa oral ou líquen plano, que são lesões potencialmente malignas orais que podem evoluir para cancro se não forem controladas ou tratadas por um profissional (Chaurasia et al., 2021).

Outra abordagem de diagnóstico auxiliar inclui a utilização da solução de iodo de Lugol, oferecendo um método complementar de avaliação diagnóstica. Quando as membranas mucosas são examinadas, aplica-se iodo de Lugol nas lesões suspeitas, as membranas mucosas normais tornam-se castanhas ou pretas devido ao seu elevado teor de glicogénio, enquanto o tecido displásico não se colore e aparece pálido em comparação com o tecido circundante (Chaurasia et al., 2021).

Existe também o azul de toluidina, um composto acidófilo que cora seletivamente os componentes ácidos dos tecidos, nomeadamente o ADN e o ARN. Como a displasia e o carcinoma in situ contêm muito mais ADN e ARN do que o epitélio normal circundante, a coloração do tecido displásico é mais intensa (Chaurasia et al., 2021).

Se houver alguma suspeita, o médico deve efetuar uma biópsia para obter mais detalhes sobre a anomalia (Acharya et al., 2023).

4.2. Autoexame oral

O autoexame também é uma estratégia eficaz, acessível, rápida e é uma ferramenta poderosa para a deteção precoce do cancro oral, de lesões potencialmente malignas e de outras patologias orais. Infelizmente, ainda não faz parte da rotina da generalidade da população, o que pode dever-se à falta de conhecimentos sobre como efetuar este autoexame, ou ao facto de não se saber o que se procura (Shah et al., 2020). Para contrariar esta situação, é necessário reforçar a educação para a saúde, para que as pessoas saibam mais sobre o cancro oral e como o prevenir, e que eles próprios sejam capazes de reduzir a propagação do cancro.

O autoexame oral dá aos indivíduos uma sensação de controlo sobre sua saúde oral. Ao tomar medidas ativas para monitorizar a sua cavidade oral, os indivíduos tornam-se mais conscientes das alterações na sua saúde oral e são mais capazes de tomar medidas adequadas quando necessário.

A adoção de comportamentos saudáveis e medidas preventivas são determinantes para reduzir o risco de desenvolvimento ou deteção tardia do cancro oral, e estratégias de educação para a saúde e prevenção nas escolas, de forma que os jovens possam incorporar na sua vida quotidiana estes gestos preventivos, que se prolongariam na vida adulta, devem ser implementados o mais cedo possível e com resultados mais sustentáveis.

Em crianças, a aprendizagem muitas vezes assume a forma de música dinâmicas, movimento ou pequenas coreográficas teatrais. Os métodos de ensino devem ser divertidos para as crianças, para que elas se concentrem e retenham informações efetivamente.

5. Objetivos

O objetivo desta dissertação é desenvolver uma canção especificamente concebida para ensinar as crianças sobre a importância e os passos envolvidos no autoexame oral, com o objetivo de prevenir especificamente o cancro oral. A canção pretende transformar um assunto sério e potencialmente intimidante numa experiência educativa divertida e acessível para as crianças. Ao combinar o poder da música com uma letra adaptada à sua compreensão, esta abordagem procura encorajar as crianças a desenvolverem um hábito saudável de controlo da sua saúde oral. O objetivo da canção é tornar o processo de autoexame mais lúdico e fácil para as crianças compreenderem e replicarem. Ao incorporar elementos rítmicos e melódicos e uma letra cativante, permite-lhes sentir-se responsáveis pela sua própria saúde desde tenra idade.

Desenvolvimento

1. Materiais e metodologia

Para a elaboração da revisão narrativa, foi efetuada uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados Pubmed, B-on, Science direct e RCAAP (Repositório Científico de Acesso Aberto em Portugal), com o objetivo de recolher artigos em inglês, português e francês. Foram utilizadas as seguintes palavras-chave: “oral cancer” “health education” “oral self-examination” “prevention” “children” “teaching methods” “educational song” “pedagogical tools”, as quais foram combinadas utilizando os marcadores booleanos AND ou OR.

Os critérios de inclusões estabelecidos incluíram estudos que abordassem a prevenção do cancro oral, o papel da educação para a saúde em idade precoce e o uso de métodos lúdicos para o ensino. Os critérios de exclusões estabelecidos incluíram estudos que não fossem pertinentes ao tema ou que estejam fora do escopo de interesse, os artigos com acesso restrito e artigos repetidos nas bases de dados.

A seleção dos artigos foi conduzida primeiramente pela análise dos títulos, seguida pela revisão dos resumos e, por fim, pela leitura dos artigos selecionados. No total, foram selecionados 52 artigos considerados pertinentes para a elaboração do tema.

Para a elaboração da atividade artística foi criada uma música, cuja letra foi escrita tendo em conta as etapas do autoexame da cavidade oral. A letra contém rimas e repetições e procurou ser informativa, envolvente, lúdica e fácil de memorizar. Para a composição da música, foi usada uma guitarra e três acordes foram escolhidos no sentido de serem envolventes e contribuírem com uma pulsação rítmica que facilita a memorização.

Desenvolvimento de uma atividade artística formativa como instrumento para melhoria da literacia em prevenção do cancro oral

2. Eficiência da educação para a saúde e prevenção do cancro oral.

A educação em saúde desempenha um papel crucial na consciencialização sobre questões de saúde, fornece informações essenciais e promove comportamentos que contribuem para o bem-estar geral. No estudo de Rai et al (2023), realizado em Singapura e que envolveu estudantes de medicina dentária, estudantes de medicina, estudantes de cursos não de saúde e membros da população em geral, revelou que estes últimos estavam menos familiarizados com o cancro oral, classificando-o em segundo lugar entre os cancros apresentados no estudo. 66% do público em geral conhece a doença, em comparação com 74% na Austrália e 84% na Malásia. De forma semelhante, no estudo de Al-Dhahli et al (2020), realizado em Omã, apenas 16,9% dos participantes estavam cientes dos primeiros sinais de cancro da cabeça e do pescoço, enquanto 83,1% nunca tinham ouvido falar dele. Os resultados revelam um nível relativamente baixo de conhecimentos sobre o cancro oral entre a população em geral.

O estudo de Dhanapriyanka et al (2023) fornece informações valiosas sobre o impacto das intervenções de educação para a saúde nos conhecimentos e no comportamento dos indivíduos no que diz respeito à prevenção do cancro oral. Ao comparar um grupo experimental com um grupo de controlo antes e depois de uma intervenção educativa, os resultados revelam uma clara melhoria dos conhecimentos no grupo experimental. Antes da intervenção, os participantes do grupo experimental tinham uma pontuação média de 4,4, enquanto os do grupo de controlo tinham uma pontuação de 4,6. No entanto, após a formação em educação para a saúde, o grupo experimental viu os seus conhecimentos aumentarem significativamente, atingindo uma pontuação média de 7,2, enquanto o grupo de controlo melhorou ligeiramente, atingindo uma pontuação média de 4,7. Estes resultados demonstram a eficácia da intervenção educativa na melhoria dos conhecimentos dos participantes sobre a prevenção do cancro oral. O estudo também revelou uma mudança significativa no comportamento, particularmente no que respeita à prevalência do tabagismo. Antes da intervenção, a taxa de fumadores era semelhante nos dois grupos, com uma prevalência de 40%. No entanto, após a intervenção, o grupo experimental registou uma diminuição significativa da taxa de tabagismo, para 26,7%, enquanto o grupo de controlo viu a sua taxa de tabagismo aumentar para 51,7%.

Desenvolvimento de uma atividade artística formativa como instrumento para melhoria da literacia em prevenção do cancro oral

O aumento favorável na aquisição de conhecimentos e comportamentos saudáveis é também um resultado em estudos de autores como Anbazhagan et al. (2016) e Priya et al, (2019), reforçando a aprendizagem geral sobre o cancro, informando sobre fatores de risco e sinais de alerta.

Na revisão sistemática de Nakre e Harikiran (2013), que teve como objetivo avaliar a eficácia dos programas de educação para a saúde oral, 13 estudos avaliaram o reforço do conhecimento e todos mostraram ser eficazes. Dos 15 estudos que avaliaram a eficácia do estudo através da mudança de comportamento ou não, 2 estudos não tiveram um efeito significativo de mudança de comportamento, deixando 13 estudos mostrando uma mudança na prática. Estes resultados sublinham a importância dos programas educativos na promoção de comportamentos favoráveis à saúde oral e a necessidade de os integrar nas estratégias de saúde pública.

Num estudo recente de Rai et al (2023), verificou-se que 92% da população geral inquirida identificou o tabagismo como um fator de risco para o cancro oral. No entanto, apenas metade dos participantes mencionou outros fatores, como o consumo de álcool, a mastigação de noz de bétel e as infeções virais. Resultados semelhantes foram observados noutro estudo de Kanmodi et al (2023), em que 70,7% dos participantes identificaram o tabagismo como um fator de risco, enquanto apenas 50,7% mencionaram o consumo de álcool e 38,7% citaram o baixo estatuto socioeconómico. Estes resultados sublinham uma sensibilização geral para a ligação entre o tabagismo e o cancro oral, mas também destacam uma lacuna no reconhecimento de outros fatores de risco. É preocupante o facto de menos de metade dos inquiridos ter mencionado fatores como o consumo de álcool, o betel quid e as infeções virais, que também contribuem significativamente para o desenvolvimento desta doença.

Entre os meios de transmissão de educação para a saúde, as redes sociais revelaram-se o método mais amplamente aceite, independentemente da idade do público-alvo: 77% dos jovens entre os 18 e os 34 anos, 59% dos adultos e 50% dos idosos. As campanhas gerais e os folhetos surgem em segundo lugar (Rai et al., 2023). Nas clínicas, o meio de aprendizagem mais comumente disponível são os cartazes, que estão presentes em 79,3% dos casos. São um recurso visual eficaz para transmitir informações importantes sobre o cancro oral de uma forma concisa e acessível. Seguem-se os folhetos, disponíveis em 41,4% das clínicas. Estes

documentos fornecem informações pormenorizadas sobre os riscos, os sintomas e os métodos de prevenção do cancro oral, oferecendo aos pacientes uma fonte adicional de aprendizagem. Por último, os panfletos estão disponíveis em 34,5% das clínicas. Estes folhetos fornecem frequentemente informações sucintas e atrativas sobre o cancro oral, o que os torna úteis para sensibilizar rapidamente os pacientes quando estes visitam a clínica. Ao combinar estes diferentes materiais didáticos, as clínicas podem oferecer aos pacientes uma vasta gama de informações sobre a prevenção e sensibilização para o cancro oral (Kanmodi et al., 2023).

Outro estudo mostra que os materiais de vídeo aumentaram significativamente o conhecimento sobre saúde oral (Flores et al., 2024; Angrenni et al., 2022), em contraste, o estudo de Al Bardaweel e Dashash (2018) apresenta resultados opostos utilizando o método ANOVA, com uma taxa de conhecimento de 82,87 após 6 semanas e 89,12 após 12 semanas para o grupo que utilizou a brochura, e 72, às 6 semanas e 74,66 às 12 semanas para o grupo de e-learning. O grupo do folheto mostrou um conhecimento significativamente melhor do que o grupo da aprendizagem eletrónica, o que pode refletir o facto de o estudo ter sido realizado na Síria, um país em desenvolvimento, onde os orçamentos são limitados e os recursos para a divulgação de materiais educativos eletrónicos são restritos.

Podem ser utilizados vários indicadores-chave para avaliar a eficácia das medidas de prevenção do cancro oral. Em primeiro lugar, uma análise das tendências das taxas de incidência e mortalidade do cancro oral na população-alvo permite-nos determinar se estas intervenções de prevenção têm um impacto significativo na redução da ocorrência de novos casos de cancro oral. Além disso, o aumento do número de casos detetados em fases iniciais devido a programas de rastreio indica uma melhoria no acesso aos serviços de saúde e uma maior sensibilização para a importância do rastreio regular, o que ajuda a reduzir os atrasos no tratamento e a melhorar os resultados clínicos.

O estudo efetuado em Taiwan ilustra de forma significativa esta abordagem. Envolveu mais de 2 milhões de adultos, principalmente fumadores e/ou mascadores de bétel. Destes, 55% participaram no programa de rastreio, o que resultou na deteção precoce de 4 110 casos de cancro oral no primeiro exame. Os dados recolhidos revelaram uma alteração significativa no estágio de diagnóstico, com uma maior proporção de casos diagnosticados nos estádios I

Desenvolvimento de uma atividade artística formativa como instrumento para melhoria da literacia em prevenção do cancro oral

e II no grupo rastreado, em comparação com o grupo não rastreado. Para além disso, verificou-se uma redução significativa dos diagnósticos em estágio III e IV no grupo rastreado. Estes resultados são reforçados pela constatação de uma redução significativa da mortalidade e da incidência do cancro oral nos rastreios subsequentes. Estes dados realçam a importância crucial da deteção precoce para melhorar os resultados clínicos e reduzir o peso da doença (Warnakulasuriya & Kerr, 2021).

3. Avaliação da prática de autoexame da cavidade oral

O autoexame da cavidade oral é um procedimento simples que toda a população pode realizar para detetar sinais precoces de cancro oral. Envolve uma inspeção cuidadosa e metódica de várias partes da cavidade oral e do rosto. Em primeiro lugar, em frente a um espelho e com as mãos limpas, a pele do rosto e do pescoço é examinada visualmente, procurando quaisquer sinais invulgares ou anormais, como manchas, lesões ou alterações de cor. De seguida, com os dedos, os lábios são palpados para detetar quaisquer protuberâncias ou alterações. A língua é então examinada de todos os lados, procurando nódulos, úlceras ou quaisquer outras anomalias. Continuamos a inspecionar as bochechas, prestando atenção às áreas que podem ser difíceis de ver e procurando nódulos, feridas ou alterações na textura. Por fim, examina-se a região posterior da cavidade oral, o palato e a garganta, possivelmente utilizando uma lanterna para iluminar estas áreas. É dada especial atenção a sinais como hemorragias anormais, dor, dificuldade em engolir ou qualquer outra sensação invulgar (cf. Figura 1).

Desenvolvimento de uma atividade artística formativa como instrumento para melhoria da literacia em prevenção do cancro oral

Figura 1

As etapas de realização de um autoexame



Nota. Copyright Ordem dos médicos dentistas (<https://www.ombd.pt/publico/informacao-sobre-cancro-oral/prevenir-cancro-oral/>)

O autoexame é de vital importância para a deteção precoce de quaisquer anomalias que possam estar associadas ao cancro oral ou a outras doenças orais. O principal objetivo desta prática é identificar rapidamente quaisquer sinais ou sintomas invulgares, permitindo uma intervenção médica precoce e, conseqüentemente, melhorando as perspectivas de recuperação dos indivíduos em causa. Como salientado no estudo de Torres (1996), esta abordagem proativa da vigilância da saúde oral pode desempenhar um papel crucial na deteção precoce de lesões potencialmente malignas. De facto, ao fazer regularmente o autoexame da cavidade oral, os indivíduos podem detetar anomalias como feridas que não cicatrizam, massas anormais, manchas ou lesões suspeitas. A deteção precoce destes sinais pode levar as pessoas a consultar prontamente um profissional de saúde, conduzindo a um diagnóstico precoce e a um tratamento atempado. Como resultado, pode melhorar significativamente as hipóteses de um tratamento bem-sucedido e reduzir as potenciais complicações associadas ao cancro e a outras doenças orais. O autoexame é uma prática simples e não invasiva que pode ser efetuada em casa por qualquer pessoa, sem necessidade de competências médicas especializadas. É, por isso, um instrumento valioso para sensibilizar o público e educar as pessoas sobre a importância da monitorização da saúde oral e da deteção precoce de potenciais problemas. Ao integrar esta prática em programas de prevenção e educação para a saúde, os indivíduos podem ser encorajados a assumir o controlo da sua saúde oral e a desempenhar um papel ativo na promoção do seu bem-estar geral.

Os estudos de McCarthy et al (2012) e Al-Dhahli et al (2020) destacam uma alarmante falta de consciencialização e conhecimento do autoexame da cavidade oral e da cabeça e pescoço. Os resultados desta investigação revelam uma lacuna significativa na prática deste autoexame, bem como uma falta de conhecimento geral sobre a forma correta de o realizar. No estudo de McCarthy et al (2012), o dia 28 de setembro de 2010 foi designado como o primeiro Dia de Sensibilização para o Cancro Oral na Irlanda, durante o qual são transmitidas informações sobre a doença, bem como conselhos sobre o autoexame e exames orais gratuitos. As informações recolhidas junto dos participantes mostram que apenas 3% deles já foram ensinados a efetuar um autoexame da boca e da cabeça e pescoço. Esta baixa percentagem reflete uma falta de sensibilização e educação sobre a importância desta prática na deteção precoce de lesões potencialmente malignas. Do mesmo modo, os resultados do estudo de Al-Dhahli et al (2020) revelaram que apenas 5,5% dos participantes sabiam como

realizar corretamente o autoexame oral. Estes resultados suscitam grandes preocupações quanto à capacidade das pessoas para detetar sinais de alerta precoce de cancro oral e outras doenças orais. Sem uma sensibilização e um conhecimento adequados, muitos casos podem passar despercebidos até atingirem fases mais avançadas, comprometendo as hipóteses de um tratamento bem-sucedido e aumentando o risco de complicações graves.

No estudo de Singh et al (2017), realizado com 85 homens com idades compreendidas entre os 15 e os 59 anos, residentes num bairro de lata na Índia, foram organizadas sessões de educação para a saúde, que envolveram a utilização de folhetos e imagens ilustrativas de lesões orais. Os participantes foram encorajados a efetuar o autoexame oral, sendo depois questionados sobre a sua prática antes e depois da intervenção educativa. Dos 85 participantes no estudo, 77 realizaram efetivamente o autoexame oral e, destes, 9 foram capazes de detetar lesões orais suspeitas. Destes 9 participantes, 8 tinham úlceras aftosas, enquanto apenas um foi diagnosticado com fibrose submucosa. Estes resultados realçam a eficácia da intervenção de educação para a saúde na promoção da prática do autoexame oral. Destacam também a importância de educar os indivíduos para reconhecerem os sinais de alerta de doenças orais potencialmente graves.

Um outro estudo, realizado numa população de risco, apresenta os mesmos resultados. Após a intervenção para incentivar a prática do autoexame da cavidade oral, 87% dos participantes referiram praticar o autoexame da cavidade oral, enquanto 3% admitiram não saber como o fazer, cerca de 5% indicaram falta de interesse e os restantes 5% não deram qualquer razão. Além disso, 54 participantes detetaram lesões durante o autoexame, 39 das quais foram confirmadas por profissionais de saúde como potencialmente malignas. Ao visar uma população de risco, os recursos de rastreio podem ser utilizados de forma mais eficaz e eficiente, e o impacto do rastreio é maximizado (Elango et al., 2011).

Estes estudos destacam o impacto positivo das sessões de educação para a saúde na prática do autoexame oral em populações de risco na Índia. Os resultados mostram que a maioria dos participantes efetuou o autoexame depois de receber educação para a saúde, o que sugere uma maior sensibilização para a deteção precoce de lesões orais. De forma encorajadora, algumas pessoas foram capazes de identificar potenciais lesões e a maioria foi confirmada por profissionais, mostrando que o autoexame é eficaz e facilmente realizável.

Este facto realça a importância de uma maior sensibilização para a necessidade de um autoexame regular e de uma formação sobre as técnicas adequadas para o realizar.

A sensibilidade de um teste é a sua capacidade de identificar quase todos os indivíduos com a doença, sem distinguir entre resultados falsos-negativos. Tal como referido em vários estudos, o autoexame oral tem uma sensibilidade baixa, que varia entre 8,6% e 43%. Esta baixa sensibilidade é atribuível à dificuldade de efetuar um autoexame adequado para identificar lesões vermelhas e brancas. Uma vez que o indivíduo tem de se visualizar ao espelho, certas zonas da cavidade oral passam sempre despercebidas, o que dificulta a deteção destas lesões. A especificidade de um teste pode ser definida como a capacidade de um teste de rastreio detetar um verdadeiro negativo, identificando corretamente as pessoas que não têm a doença. O autoexame oral demonstrou uma elevada especificidade em relação à sua sensibilidade. A especificidade do teste variou entre 44% e 99% (Rani et al., 2021).

Desenvolvimento de uma atividade artística formativa como instrumento para melhoria da literacia em prevenção do cancro oral

4. Eficiência da educação para a saúde em meio escolar para os mais jovens

O ambiente escolar é uma plataforma educativa essencial para a transmissão de conhecimentos e reforço da educação para a saúde, nomeadamente no que diz respeito à prevenção do cancro oral. Em primeiro lugar, as escolas são ambientes onde as crianças e os adolescentes passam grande parte do seu tempo, constituindo uma oportunidade ideal para divulgar informações e práticas de saúde oral. Como locais já associados à promoção da saúde, as escolas fazem parte da Iniciativa Global de Saúde Escolar da Organização Mundial de Saúde (OMS), que visa incorporar atividades de promoção e educação para a saúde nas políticas e práticas escolares. Proporcionam um ambiente bem estabelecido para uma divulgação sistemática e eficaz junto dos alunos, oferecendo uma estrutura e recursos conducentes à implementação de programas de sensibilização para o cancro (Kwan et al., 2005).

Os programas de educação para a saúde adotam uma abordagem baseada em competências, com o objetivo de capacitar os estudantes para procurarem, avaliarem e utilizarem informações sobre saúde para tomarem decisões informadas. Estes programas educativos abrangem uma série de tópicos, desde a higiene oral até à sensibilização para os efeitos nocivos do tabagismo e do consumo de álcool na saúde oral. Incluem também sessões práticas de autoexame oral para a deteção precoce de sinais de cancro oral. A investigação demonstrou que esta educação é eficaz para desencorajar o consumo de tabaco e de álcool, bem como para reduzir os comportamentos agressivos e violentos. De facto, estes programas educativos não se limitam à transmissão de conhecimentos, mas visam também desenvolver competências práticas, como a capacidade de procurar informação relevante sobre saúde e de avaliar criticamente as fontes de informação. Ao permitir que os alunos se tornem agentes ativos da sua própria saúde, estes programas contribuem para promover comportamentos saudáveis e reduzir os riscos associados a hábitos nocivos (Auld et al., 2020).

No entanto, apesar desta oportunidade, há falta de programas especificamente concebidos para sensibilizar as escolas para o cancro.

É essencial reconhecer que a aprendizagem efetiva se baseia na exposição repetida e regular à informação e à prática. Em termos de educação para a saúde oral, isto significa que os elementos de prevenção do cancro oral e das doenças orais têm de ser integrados de forma

consistente em todo o currículo escolar. Esta integração não só assegura que o conhecimento é transmitido de forma completa e progressiva, mas também fornece aos alunos lembretes frequentes da importância de monitorizar a sua saúde oral. Ao implementar lembretes regulares e oportunidades de aplicação prática, os professores podem encorajar a retenção a longo prazo da informação e das competências necessárias para praticar o autoexame oral e adotar comportamentos preventivos. Esta abordagem holística da educação para a saúde oral tem como objetivo transformar os conhecimentos teóricos em competências práticas e comportamentos sustentáveis. Ao proporcionar oportunidades regulares aos alunos para se envolverem ativamente no autoexame oral e na adoção de comportamentos saudáveis, os professores podem desempenhar um papel vital na prevenção do cancro oral e de outros problemas de saúde oral. Em última análise, esta abordagem ajudará a reduzir o peso destas doenças no futuro e a promover uma melhor saúde oral na população.

No estudo de Haleem et al, (2016), o objetivo é avaliar diferentes métodos de ensino da saúde oral e analisar a forma como esses métodos influenciam os conhecimentos e o comportamento dos adolescentes. Os resultados mostraram que a repetição e o reforço da educação em saúde oral tiveram efeitos significativamente mais sustentáveis do que a educação em saúde oral ministrada apenas uma vez. A durabilidade do aumento do conhecimento resultante da educação repetida e reforçada foi 168% maior do que a observada com uma única sessão durante um período de seis meses. Em termos de conhecimentos sobre o cancro, a repetição e o reforço da educação para a saúde tinham 4,5 vezes mais probabilidades de persistir ao longo de um ano do que os conhecimentos originais, ao passo que para uma única sessão de educação, os conhecimentos tinham 1,5 vezes mais probabilidades de persistir ao longo de um período de 6 meses.

Num outro estudo, foi avaliada a eficácia da educação para a prevenção do cancro entre alunos do ensino primário. Os resultados revelaram efeitos positivos nos conhecimentos e atitudes em relação à prevenção do cancro três meses após a intervenção, mas nenhum efeito na autoeficácia e na intenção comportamental. Os programas de intervenção a mais longo prazo revelaram melhorias na autoeficácia alimentar e nos comportamentos preventivos de saúde. Sugere-se que são necessárias sessões regulares de recordação a longo prazo para reforçar os fatores cognitivos sociais e as intenções comportamentais no que respeita à prevenção do cancro. Embora a educação para a prevenção do cancro a curto prazo possa

melhorar os conhecimentos e as atitudes, são necessárias intervenções mais sustentadas para induzir mudanças de comportamento significativas (Kye et al., 2019).

A infância e a adolescência são períodos-chave da vida em que os indivíduos estão particularmente recetivos à aprendizagem e à aquisição de comportamentos duradouros. Durante a infância e a adolescência, o cérebro é extremamente maleável, um processo conhecido como plasticidade cerebral. Esta plasticidade significa que o cérebro é altamente recetivo à aprendizagem e à formação de novas ligações neuronais. Os primeiros anos de vida são de importância vital para o desenvolvimento cognitivo e comportamental das crianças e dos adolescentes. Além disso, as crianças e os adolescentes são frequentemente curiosos, fazem perguntas e são abertos a novas ideias e experiências. Têm uma sede de conhecimento e estão motivados para aprender sobre o mundo que os rodeia. Tirando partido desta curiosidade natural, os professores podem fazer com que os alunos se interessem por temas como a saúde oral e a prevenção do cancro oral e incentivá-los a adotar comportamentos de promoção da saúde e prevenção da doença (Erickson et al., 2015).

Ao integrar conceitos de saúde oral no currículo escolar desde tenra idade, os professores podem tirar partido deste período crítico de desenvolvimento para reforçar a compreensão dos alunos e incentivá-los a adotar comportamentos saudáveis que os acompanharão ao longo da vida. Isto também capitaliza a capacidade das crianças para absorver rapidamente novas informações e aplicá-las em prática na sua vida quotidiana, o que promove uma melhor saúde oral a longo prazo. Estas aquisições podem ajudar a moldar a sua identidade, os seus valores e a sua visão do mundo, desenvolvendo assim a sua inteligência emocional, social e física.

É importante concentrar esforços na promoção da saúde dos jovens. Em primeiro lugar, porque a primeira infância é um período crítico em que se desenvolvem novos comportamentos relacionados com a saúde, que persistem na idade adulta. Estes comportamentos incluem hábitos como o tabagismo, o consumo de álcool, o consumo de drogas, a violência e as relações sexuais, que podem aumentar a suscetibilidade ao cancro no futuro. E estes hábitos podem ter um impacto na sua saúde a curto e a longo prazo, bem como na sua qualidade de vida em geral. Proporcionar uma educação abrangente e correta pode ajudar os jovens a tomar decisões informadas e a evitar comportamentos de risco que podem ser prejudiciais para a sua saúde e bem-estar (Viner & Macfarlane, 2005).

Desenvolvimento de uma atividade artística formativa como instrumento para melhoria da literacia em prevenção do cancro oral

Quando as crianças adquirem conhecimentos sobre a prevenção do cancro, podem também influenciar os hábitos de vida da sua família. Podem partilhar esses conhecimentos com os pais e outros membros da família, o que pode levar a mudanças positivas de comportamento no seio do agregado familiar (Kwan et al., 2005).

É amplamente reconhecido que os comportamentos e conhecimentos adquiridos durante a infância tendem a permanecer ao longo da adolescência e da vida adulta. Ao ensinar a crianças e adolescentes práticas saudáveis de higiene bucal e conscientizá-los sobre os riscos associados ao cancro oral, eles recebem as ferramentas para tomar decisões informadas sobre sua saúde oral durante toda a sua vida.

Isso significa que eles começam a desenvolver habilidades cognitivas mais avançadas, como a capacidade de pensar logicamente e resolver problemas do mundo real. As atividades educacionais voltadas para a saúde bucal podem, portanto, ser apresentadas de forma mais complexa e interativa para estimular seu engajamento e compreensão. Em suma, os anos escolares primários representam um período crítico no desenvolvimento das crianças, onde elas adquirem habilidades, conhecimentos e atitudes que moldam seu futuro. Ao visar este grupo etário com programas educativos sobre a saúde bucal, podemos não só promover uma boa higiene bucal desde a mais tenra idade, mas também incutir hábitos saudáveis que perdurarão ao longo de suas vidas (Priya et al., 2019).

5. Diferentes métodos de ensino

A educação pré-escolar é crucial para o desenvolvimento das crianças, abrangendo várias áreas, como habilidades sociais, motoras e cognitivas. Diferentes estratégias de ensino são usadas, incluindo abordagens centradas no aluno e métodos lúdicos, como canto e jogo. Esses métodos visam tornar o aprendizado agradável e envolvente para as crianças.

5.1. Os vídeos

O uso de vídeos como uma ferramenta educacional tem muitas vantagens no campo da educação para a saúde bucal. Os métodos de aprendizagem não são universais, e o vídeo facilita o acesso a duas formas de aprendizado: visual e auditivo. Os vídeos tornam possível apresentar visualmente informações complexas de uma forma atraente e facilmente compreensível para as crianças. Usando imagens e animações, os vídeos podem ilustrar conceitos abstratos, como anatomia oral, técnicas de higiene oral e sintomas de cancro oral de uma forma animada e envolvente. Além disso, os vídeos são facilmente compartilháveis e acessíveis a qualquer momento e em qualquer lugar, possibilitando que os alunos possam rever o conteúdo no seu próprio ritmo e de acordo com suas necessidades individuais. Isso promove a aprendizagem independente e incentiva os alunos a assumir a responsabilidade pela sua própria educação em saúde oral. Ao combinar o poder da visualização com a flexibilidade do conteúdo digital, os vídeos podem desempenhar um papel fundamental na promoção da saúde oral e na consciencialização sobre os riscos associados ao cancro oral.

Um estudo destaca o potencial do YouTube como uma plataforma para divulgar informações sobre vários tópicos relacionados à medicina dentária, considerando o grande número de visualizações dos vídeos discutidos no estudo. Mais de 30.000 visualizações foram gravadas, então os vídeos sobre a realização de um autoexame são realmente vistos pelo público. No entanto, apesar dessa acessibilidade, os resultados revelam que há poucos vídeos satisfatórios sobre autoexame oral, enfatizando a necessidade premente de vídeos de alta qualidade sobre esse tópico crucial, ou seja, trazendo melhores conhecimentos. Apenas uma minoria dos vídeos examinados forneceu informações corretas e completas sobre o autoexame oral,

Desenvolvimento de uma atividade artística formativa como instrumento para melhoria da literacia em prevenção do cancro oral

enquanto muitas instruções importantes, como a remoção de próteses dentárias ou aparelhos amovíveis antes do exame, eram muitas vezes omitidas.

Esta constatação suscita dúvidas quanto à capacidade dos utilizadores de avaliar corretamente a qualidade das informações disponíveis no YouTube. Portanto, é essencial aumentar a consciencialização dos usuários sobre a importância de verificar a credibilidade das fontes ao pesquisar informações médicas online (Gulve et al. 2022).

No fim das contas, os vídeos representam uma ferramenta educacional valiosa na promoção da saúde oral, proporcionando uma forma atrativa e acessível de transmitir informações cruciais tanto para crianças quanto para adultos. O estudo destaca o potencial de plataformas como o YouTube para disseminar conhecimento sobre tópicos de medicina dentária, mas também destaca a necessidade crítica de vídeos de alta qualidade e conteúdo informativo sobre autoexame bucal. É essencial que os alunos sejam sensibilizados para a importância de verificar a credibilidade das fontes ao pesquisar informações médicas online, para garantir que eles recebam informações precisas e completas para tomar decisões informadas sobre sua saúde bucal. Portanto, é imperativo que os profissionais de saúde se envolvam ativamente na criação e distribuição de conteúdo confiável e preciso no YouTube para garantir que o público receba informações de qualidade sobre saúde oral. Embora o YouTube possa ser um recurso valioso para aumentar a consciencialização sobre a importância do autoexame oral, é crucial lembrar que ele não pode substituir o rastreamento regular realizado por profissionais de saúde.

5.2. A música

A música é a conjugação de um fenômeno físico através da acústica e de uma dimensão de arte nos domínios de estética. Além de ser uma forma de arte, ela se revela como uma ferramenta educacional poderosa. As canções têm uma estrutura rítmica e melódica que facilita a memorização. As letras musicais são muitas vezes mais fáceis de memorizar do que as informações apresentadas de forma não musical. Esta combinação de música com letras pode ajudar a fortalecer a memória de longo prazo.

A música tem a capacidade inata de provocar emoções profundas nos ouvintes. Quando uma música é sabiamente usada para transmitir um conceito, ela estabelece um forte vínculo emocional com o assunto, fortalecendo a relevância e a memória do aprendizado. As emoções positivas desencadeadas pela música podem impulsionar a motivação e o envolvimento dos alunos, criando um ambiente propício à aprendizagem.

Ao criar uma atmosfera relaxante e estimulante, a música inspira os alunos a investir plenamente no seu processo de aprendizagem (Mejzini, 2016).

Este método de ensino combina escuta, discurso e muitas vezes gestos ou movimento. Essa abordagem multissensorial pode ajudar a estimular diferentes partes do cérebro, o que pode melhorar a compreensão e a retenção de informações. O método de canto e movimento é amplamente utilizado na educação pré-escolar por sua eficácia em estimular a criatividade e promover o desenvolvimento cognitivo e psicomotor das crianças. Com efeito, é importante adotar uma abordagem pedagógica especificamente concebida para as crianças. Estudos mostraram que esse método melhora as habilidades de pensamento crítico, alfabetização e habilidades motoras, e também promove os laços sociais entre as crianças e atividade em grupo social (Supartini et al., 2020).

O desenvolvimento cognitivo e psicomotor em crianças inclui uma gama de habilidades essenciais, desde a memória até a resolução de problemas para o desenvolvimento motor bruto e fino. O método do canto e do movimento desempenha um papel crucial na melhoria desses dois aspetos do desenvolvimento. Ao oferecer experiências de aprendizagem multissensoriais, ela solicita vários sentidos e partes do cérebro simultaneamente, maximizando os resultados.

Além disso, os estudos de Allen e Sousa (1992) e de Fagbule et al. (2023), mostram que a integração da música no currículo escolar proporciona uma oportunidade única para descobrir e apreciar diferentes culturas, refletindo a diversidade das origens dos alunos. Esta abordagem contribui significativamente para enriquecer a coesão social e promover um respeito mútuo mais profundo entre os alunos. O estudo de Allen e Sousa (1992), salienta também a importância de adaptar a letra e o estilo da música à fase de desenvolvimento dos alunos aquando da elaboração ou da escolha das canções. Isto ajuda não só a reforçar o seu vocabulário, mas também a desenvolver a sua autoconfiança. De acordo com o estudo de

Desenvolvimento de uma atividade artística formativa como instrumento para melhoria da literacia em prevenção do cancro oral

Ibiyemi et al. (2022), também é essencial adaptar a melodia para garantir que o conteúdo seja culturalmente relevante.

5.3. Arte dramática e representativa

O estudo realizado por Priya et al. (2019) apresenta uma abordagem inovadora, usando o teatro e o jogo de marionetes como ferramentas pedagógicas para aumentar a consciencialização sobre a saúde oral. Neste método, recorrem-se a personagens de desenhos animados, proporcionando uma experiência divertida e envolvente para crianças pequenas. Os resultados revelaram um impacto significativo na perceção e nas práticas de higiene oral das crianças, demonstrando a eficácia desta abordagem criativa.

A criação e encenação de peças de teatro para fins de consciencialização sobre a saúde oferece uma abordagem interativa e envolvente para transmitir mensagens importantes aos alunos. Usando elementos dramáticos, personagens vivas e situações realistas, essas peças podem cativar a atenção dos alunos e causar uma reflexão profunda sobre questões de saúde.

A arte dramática, com suas técnicas teatrais, como interpretação de papéis, mímica e encenação, oferece uma abordagem imersiva e interativa para a aprendizagem. Este método permite que os alunos transformem conceitos abstratos em experiências tangíveis e vívidas. Eles envolvem-se ativamente no processo de aprendizagem, desenvolvendo sua criatividade, autoexpressão e autoconfiança. Além disso, a arte dramática promove a colaboração e a comunicação, incentivando os alunos a trabalhar juntos para criar e apresentar performances. Ao explorar temas complexos e situações reais, essa abordagem estimula sua imaginação e os encoraja a desenvolver uma compreensão mais profunda e empática do mundo ao seu redor.

Essa abordagem oferece uma grande vantagem em tornar as informações de saúde mais acessíveis e memoráveis. As peças encenam cenários da vida diária, permitindo que as crianças se reconheçam nos personagens e situações apresentadas, o que facilita a compreensão e a retenção das mensagens de saúde.

Em suma, a criação e realização de peças de teatro para aumentar a consciencialização sobre a saúde é uma abordagem poderosa e criativa para informar, educar e inspirar as crianças a cuidar de sua saúde proactivamente.

5.4. Os jogos de tabuleiro

O estudo de Abraham et al. (2022) explora o uso de jogos de tabuleiro como uma ferramenta educacional para consciencializar adolescentes sobre o cancro, educá-los e promover sua prevenção.

Os participantes destacaram o apelo e a eficácia desses como uma ferramenta de aprendizagem sobre o cancro. Eles expressaram a necessidade de jogos interativos, permitindo que os jogadores tomassem decisões para seus personagens, com consequências realistas. Além disso, eles recomendaram a integração de vários tipos de cancros, cenários autênticos e personagens secundários, como médicos e familiares, para enriquecer a experiência. É essencial que esses jogos promovam a educação e a prevenção do cancro, destacando os fatores de risco modificáveis e a importância de adotar estilos de vida saudáveis.

Os jogos sérios são uma maneira poderosa e diversificada de ensinar aos jovens os princípios da saúde e promover comportamentos saudáveis. Durante as discussões em grupo, os adolescentes deixaram claro que preferem jogos a livros, conferências, vídeos e sites educacionais. Ao contrário da leitura passiva de informações, os jogos oferecem uma aprendizagem ativo que cativa e envolve os alunos, promovendo uma melhor retenção de conhecimento e incentivando a aplicação prática dos conceitos ensinados.

Os jogos de tabuleiro são ferramentas educacionais que oferecem uma abordagem divertida e interativa para a aprendizagem. Usando mecanismos de jogo como cooperação, desafio ou resolução de problemas, esses jogos permitem que os alunos explorem e assimilem conceitos de forma envolvente. Eles oferecem uma experiência prática que promove o desenvolvimento de competências cognitivas, como pensamento crítico, tomada de decisão e resolução de problemas. Além disso, os jogos de tabuleiro incentivam a socialização, a comunicação e a colaboração entre os jogadores, fortalecendo as competências interpessoais.

Desenvolvimento de uma atividade artística formativa como instrumento para melhoria da literacia em prevenção do cancro oral

Ao integrar temas educacionais em jogos divertidos, os professores podem atrair a atenção dos alunos e facilitar a aquisição de conhecimento de forma eficaz e agradável.

6. Realização de uma canção educativa

Para criar uma música com propósitos educacionais, é crucial adotar uma abordagem cuidadosa, considerando vários elementos para garantir sua máxima eficácia. Em primeiro lugar, a seleção das letras da canção deve ser feita com atenção, de forma a fornecer informações precisas e de fácil memorização. É essencial adaptar as letras ao nível de compreensão da faixa etária alvo, utilizando uma linguagem simples e conceitos claros. A inclusão de repetições de frases pode ser especialmente útil, pois ajuda a reforçar a retenção de mensagens, permitindo que os alunos repitam e memorizem os elementos-chave de maneira lúdica e envolvente (cf. Figura 2).

Além disso, a música deve ser ritmada, envolvente e cativante, de forma a prender a atenção dos alunos e facilitar sua memorização. O uso de ritmos dinâmicos e melodias envolventes é fundamental para estimular a atenção e o interesse das crianças. Como mostra a figura 3, a melodia desempenha um papel central em qualquer composição musical, sendo a alma da música e muitas vezes permanecendo na memória dos ouvintes após a audição. Assim, ao criar uma música educacional, será essencial desenvolver uma melodia que seja cativante e fácil de lembrar, proporcionando uma experiência auditiva agradável e memorável para os alunos.

Por outro lado, a canção deve ser concebida de forma a incentivar a participação ativa dos alunos. Isso pode ser conseguido integrando elementos interativos, como gestos ou movimentos corporais, que permitem que as crianças se envolvam fisicamente na aprendizagem. Esta abordagem multissensorial reforça a ancoragem do conhecimento e promove uma melhor retenção a longo prazo. Ao considerar esses elementos em seu design, a música pode se tornar uma ferramenta poderosa para transmitir conhecimento e incentivar a aprendizagem em crianças.

A escolha da guitarra como instrumento de acompanhamento para a música é uma decisão que ajuda a aumentar a sua eficácia pedagógica. A guitarra oferece versatilidade e riqueza de som que permitem criar uma atmosfera musical envolvente e dinâmica. Usando acordes simples como La, Dó e Ré, o acompanhamento de guitarra traz uma dimensão melódica à música, mantendo um ritmo constante e envolvente. Os acordes selecionados são tocados tocando três cordas simultaneamente e depois, uma de cada vez. Esta técnica de jogo cria

uma textura sonora harmoniosa e consistente que suporta eficazmente as letras da música. O ritmo regular e a harmonia dos acordes permitem que os alunos sigam facilmente a linha musical, concentrando-se em letras e mensagens-chave. Além disso, o uso da guitarra como instrumento de acompanhamento adiciona uma dimensão visual à aprendizagem, permitindo que os alunos vejam e ouçam simultaneamente os conceitos ensinados. Isso fortalece a ancoragem do conhecimento, combinando estímulos auditivos e visuais, promovendo uma melhor retenção de informações.

A estrutura da canção também é crucial para a sua eficácia pedagógica. Ela é dividida em três partes distintas: a primeira parte introduz o tema e anuncia o conteúdo da música, enquanto a segunda parte detalha os passos do autoexame. A melodia é projetada para ser cativante e divertida, enquanto as rimas adicionam uma dimensão harmoniosa à música, facilitando sua memorização. Finalmente, a terceira e última parte da música é a mais rítmica, com uma repetição de frases e uma conclusão para fortalecer a compreensão e o compromisso dos alunos. Para dar à guitarra este aspeto rítmico, são utilizadas uma técnica de sufocamento das cordas com a mão esquerda e uma raspagem rápida com a mão direita, criando um ritmo dinâmico e cativante (cf. Figura 2).

A adição de harmonias vocais na primeira e na última parte da música é uma estratégia eficaz para enriquecer a experiência musical das crianças e aumentar o impacto do ensino. As harmonias vocais consistem em sobrepor diferentes vozes cantando melodias complementares, criando uma textura sonora mais rica e envolvente. Quando expostos a harmonias vocais, as crianças são mais cativadas pela música. Ela cria uma sensação de coesão e unidade, incentivando as crianças a envolverem-se plenamente cantando juntas. Cantar em grupo fortalece seu senso de comunidade de classe e promove um clima de colaboração e positividade. As harmonias vocais também trazem uma dimensão emocional à música, permitindo que as crianças sintam uma conexão mais profunda com as letras e as mensagens da música. Ao combinar harmonias vocais com palavras educativas e envolventes, cria uma experiência musical memorável e significativa que ajuda as crianças a reter e compreender os conceitos ensinados.

Depois de criada, a canção foi publicada no SoundCloud para a tornar facilmente acessível a toda a gente. Esta plataforma é ideal para partilhar música com um vasto público e também

permite um feedback valioso dos ouvintes, incentivando a interação e o envolvimento. Para tornar o acesso ainda mais simples, foi gerado um código QR (cf. Figura 4). Este código redireciona diretamente para a canção no SoundCloud, permitindo que qualquer pessoa a ouça instantaneamente ao digitalizá-lo com um smartphone. Esta iniciativa é particularmente útil para fins promocionais, quer em eventos, quer em folhetos ou outro material impresso. Ao digitalizar o código QR, os ouvintes podem descobrir e desfrutar da música sem qualquer complicação, aumentando a visibilidade e o impacto da música.

Figura 2

As letras da canção educativa: Cuidamos da boca

Presta atenção a sua boca, toda toda

Autoexame protege a sua vida, vida vida

Primeiro, lavar as mãos

Segundo, olhar o pescoço,

Terceiro, tocar com os dedos, os lábios e bochechas

Em quarto, no fundo da boca, avaliar se há alterações

Em quinto, ver o céu da boca,

Em sexto, língua para fora

Para cima, para baixo, direita, esquerda

Para cima, para baixo, direita, esquerda

Assim cuidamos da boca e da nossa saúde

Figura 3

A partitura da melodia

♩ = 104
Andantino

jfb

Guitarra nylon cordas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29

pri- mei- ro se- gun- do ter- cei- ro qu- ar- to qui- in- to se- ex- to a lin- gua aci- ma abai- xo direi- ta es- quer- da aci- ma abai- xo direi- ta es- quer- da

ritard.

Figura 4

QR code da música disponível na plataforma Soundcloud



7. Discussão

A constatação alarmante de um défice generalizado de conhecimentos sobre o cancro oral põe em evidência a urgência de uma educação eficaz em matéria de saúde oral. Pesquisas demonstraram claramente que a educação para a saúde pode aumentar significativamente o nível de consciencialização da população sobre o cancro oral. Além disso, as iniciativas de sensibilização e de despistagem mostraram resultados encorajadores, reduzindo a incidência e a taxa de mortalidade associadas a esta doença, principalmente facilitando a deteção precoce dos sintomas (Rai et al., 2023; Dhanapriyanka et al., 2023).

Portanto, é essencial desenvolver programas de educação e consciencialização direcionados para informar efetivamente sobre o cancro oral e promover comportamentos benéficos para a saúde oral. Estas iniciativas devem ser concebidas para informar sobre os múltiplos fatores de risco associados a esta doença, com o objetivo de melhorar tanto a prevenção como a deteção precoce do cancro oral. Ao implementar esses programas, é possível aumentar a consciencialização sobre a importância de tomar medidas preventivas e consultar um profissional de saúde assim que surgirem sintomas suspeitos, o que pode potencialmente salvar vidas e reduzir a carga do cancro oral na saúde pública.

Em suma, vários meios são usados para divulgar informações de saúde, com preferências que variam de acordo com grupos etários e contextos. As redes sociais destacam-se como o meio mais amplamente aceito, oferecendo uma plataforma eficaz para transmitir mensagens de saúde. As campanhas gerais e os folhetos acompanham de perto, desempenhando um papel essencial na sensibilização do público, nomeadamente nas clínicas onde os cartazes, folhetos e folhetos são ferramentas frequentemente usadas para informar sobre tópicos específicos, como cancro oral (Rai et al., 2023).

Para mitigar o problema da deteção tardia de cancro oral, é imperativo promover a deteção precoce dessa doença, incentivando o autoexame oral. Embora o autoexame oral não possa ser uma ferramenta de diagnóstico definitiva para o cancro oral, uma vez que é difícil ver todas as áreas de sua boca e lesões precoces podem ser pequenas ou superficiais, é crucial para a sensibilização e prevenção desta doença. Os resultados encontrados nos estudos, mostrando falta de prática, destacam a urgência de melhorar a consciencialização do público sobre a importância da prática regular de autoexame oral. Os resultados dos estudos também

indicam um futuro promissor, porque uma vez que a educação sobre a prática do autoexame é ministrada, ela é executada. Portanto, mais esforços devem ser feitos para educar a população sobre as técnicas adequadas de autoexame, a fim de otimizar a eficácia dessa prática na deteção de problemas de saúde bucal. O aumento da consciencialização, portanto, promove a deteção precoce de lesões potencialmente malignas ou malignas, resultando num atendimento precoce e melhoria nos resultados clínicos (Singh et al., 2017; Rani et al., 2021).

Para que a prevenção e a consciencialização sobre o cancro oral se desenvolvam, seria benéfico ensinar esses conhecimentos e práticas o mais cedo possível. As crianças e adolescentes têm maior plasticidade cerebral, o que lhes permite reter melhor informações e mantê-las por mais tempo nas suas vidas. Durante o período escolar as crianças testam e experimentam comportamentos, alguns dos quais estão em risco. É por isso que é importante fornecer todos os recursos necessários para que eles tomem decisões informadas e adotem comportamentos saudáveis no futuro (Erickson et al., 2015).

O ambiente escolar representa o quadro ideal para a transmissão de informações importantes às crianças. Programas educacionais abrangentes sobre saúde devem ser integrados ao longo de sua jornada escolar, abordando uma variedade de tópicos que vão desde fatores de risco de cancro oral até comportamentos favoráveis à boa saúde oral, passando por estratégias de prevenção e a importância de praticar exames regulares. Ao fornecer esses conhecimentos desde a mais tenra idade e repeti-los ao longo dos anos, a escola desempenha um papel essencial na instauração de estilos de vida saudáveis e na sensibilização das crianças para os desafios de saúde que lhes dizem respeito (Auld et al., 2020).

O método de ensino repetido e reforçado foi demonstrado como duradouramente eficaz por vários estudos. Esta abordagem permite que os alunos consolidem seus conhecimentos e competências ao longo do tempo, o que promove uma aprendizagem mais sustentável. Da mesma forma, o reforço consiste em fornecer recompensas ou encorajamento positivo quando os alunos demonstram progresso ou realizam com sucesso uma tarefa ou conceito. Esses aprimoramentos positivos servem para motivar as crianças, aumentar sua autoconfiança e incentivá-las a perseverar em seus esforços de aprendizagem (Haleem et al., 2016).

Além disso, a fim de tornar o ensino mais divertido e incentivar os alunos a permanecer atentos e aprender sem sentir esforço, é possível aplicar métodos de ensino artístico mais lúdicos. A utilização da arte como ferramenta pedagógica tem vantagens distintas. A expressão artística permite abordar temas complexos de forma acessível e envolvente, proporcionando uma plataforma interativa para a aprendizagem. Os participantes não só podem adquirir conhecimento sobre a prevenção do cancro oral, mas também desenvolver sua criatividade e autoexpressão.

Por exemplo, ao criar um jogo de tabuleiro com personagens altamente realistas, os alunos poderiam facilmente se identificar com as situações apresentadas. Este jogo poderia retratar cenários da vida diária, oferecendo aos jogadores a oportunidade de fazer escolhas e assumir responsabilidades pelas consequências que essas escolhas teriam na vida futura de seus personagens. Essa abordagem interativa e imersiva não apenas tornaria o aprendizado mais envolvente, mas também permitiria que os alunos experimentassem os conceitos de prevenção do cancro oral de uma forma prática e memorável (Abraham et al., 2022).

Além disso, os vídeos como um meio de aprendizagem ajudam a visualizar melhor os conceitos, o que facilita a compreensão. Eles geralmente captam rapidamente a atenção dos alunos graças ao seu aspeto dinâmico e interativo. O uso de elementos visuais, como animações e demonstrações práticas, permite que os alunos representem mais facilmente as informações apresentadas. Por exemplo, no contexto da prevenção do cancro oral, um vídeo pode mostrar detalhadamente as diferentes etapas do autoexame oral, usando imagens e animações para destacar as áreas a serem monitoradas e os sinais a serem detetados (Gulve et al. 2022).

O teatro e a arte dos movimentos são também instrumentos pedagógicos, inovadores nos domínios do ensino. Ao destacar as interações entre as crianças, e o envolvimento não apenas da mente, mas também do corpo, o teatro e o movimento oferecem uma abordagem imersiva para a educação para a saúde. As crianças não estão apenas sentadas, ouvindo passivamente, mas estão ativamente envolvidas na ação. Por conseguinte, desempenham um papel próximo da realidade, experimentando comportamentos saudáveis e práticas preventivas, o que os torna mais suscetíveis de os integrar na sua vida quotidiana futura. Isso fortalece sua

Desenvolvimento de uma atividade artística formativa como instrumento para melhoria da literacia em prevenção do cancro oral

autoconfiança, autonomia na tomada de decisões e senso de responsabilidade pela saúde e bem-estar (Priya et al., 2019).

A atividade artística formativa escolhida para este estudo é a música. Na verdade, esta abordagem é altamente multissensorial, envolvendo imersão simultânea em atividades auditivas, visuais, motoras e verbais. Essa combinação única de experiências sensoriais envolve o cérebro de várias maneiras, promovendo uma retenção e compreensão mais profundas da informação. As crianças podem aprender conceitos, palavras e informações combinando-as com a melodia ou o ritmo de forma mais eficaz em sua memória de longo prazo. As passagens repetitivas oferecem uma estrutura previsível que facilita a retenção das letras. Além disso, a música enfatiza aspetos fonológicos da linguagem, como sons, sílabas e ritmos. Ouvindo a música e cantando, as crianças desenvolvem sua consciência fonológica, o que é crucial para o aprendizado. O efeito das harmonias pode ter um impacto profundo na dinâmica da classe, fortalecendo significativamente a coesão entre os alunos. A aprendizagem e a prática das harmonias requerem uma colaboração estreita entre os alunos. Eles precisam ouvir atentamente uns aos outros, ajustar suas vozes para alinhar harmoniosamente e trabalhar juntos para alcançar um objetivo comum. Essa colaboração promove um sentimento de companheirismo e cooperação dentro da sala de aula, fortalecendo os laços entre os alunos e o desenvolvimento individual. A música oferece assim um meio de aprendizagem dinâmico e gratificante, benéfico para todos os alunos (Supartini et al., 2020).

Os benefícios de desenvolver uma atividade artística formativa pode ajudar a preencher as lacunas existentes nos métodos tradicionais de educação em saúde. Os programas de consciencialização clássicos às vezes podem ser vistos como monótonos ou aborrecidos, o que pode levar à falta de comprometimento e adesão dos alunos. Ao integrar a arte no processo de aprendizagem, é possível captar a atenção dos indivíduos de forma mais eficaz e suscitar um maior interesse pelo tema abordado.

Além disso, a atividade artística pode promover uma abordagem holística para a prevenção do cancro oral, considerando não apenas os aspetos cognitivos, mas também os emocionais e sensoriais da aprendizagem. Ao envolver os participantes de forma criativa e

emocionalmente significativa, essa abordagem não apenas transmite informações, mas também desperta uma conexão pessoal com o tema.

No entanto, é crucial reconhecer que a eficácia dessa abordagem pode variar dependendo de diversos fatores, incluindo o contexto cultural. De facto, certas formas de expressão cultural podem ser sensíveis ou ofensivas para algumas comunidades culturais ou religiosas. Por exemplo, em algumas religiões, a música pode ser desencorajada ou até proibida. Nestes casos, é importante considerar a implementação de outros métodos artísticos, como a apresentação de vídeos ou a utilização de técnicas de arte dramática.

Além disso, alguns professores podem relutar em ensinar através da arte devido a várias razões. Esta relutância pode resultar de preocupações tais como a falta de formação específica na integração da arte no currículo escolar. Ou, alguns professores não querem mudar os métodos de ensino, pois aprenderam a ensinar com um método tradicional de ensino que nem sempre reconhece o valor da arte no processo educacional.

No futuro, será imperativo desenvolver mais programas de educação em saúde nas escolas. A educação em saúde é frequentemente subestimada em muitas escolas em todo o mundo. Embora a saúde seja um aspeto essencial do bem-estar geral dos indivíduos, nem sempre recebe a atenção necessária nos programas educacionais. Em muitos sistemas educacionais, o foco principal é em disciplinas académicas, como matemática, ciências e linguagem. Os temas relacionados à saúde são muitas vezes relegados para um status inferior, o que pode levar a uma sub-representação da educação para a saúde nos currículos escolares.

Para enfrentar estes desafios e reforçar a educação para a saúde nas escolas, é essencial adotar uma abordagem holística que integre a saúde em todos os aspetos da vida escolar. Tal pode implicar um maior envolvimento dos decisores políticos, recursos adicionais para programas de educação para a saúde, formação contínua de professores e uma estreita colaboração com os profissionais de saúde. Ao enfatizar a importância da saúde desde tenra idade, as escolas podem desempenhar um papel crucial na promoção de um estilo de vida saudável e na preparação dos alunos para cuidar de seu bem-estar a longo prazo.

Por outro lado, o desenvolvimento de atividades artísticas formativas surge como uma abordagem promissora para aprimorar o conhecimento sobre a prevenção do cancro oral. Ao combinar arte e educação em saúde, essa metodologia oferece uma alternativa inovadora e

Desenvolvimento de uma atividade artística formativa como instrumento para melhoria da literacia em prevenção do cancro oral

cativante para sensibilizar e envolver as pessoas na luta contra essa doença. Essa abordagem criativa não apenas torna o aprendizado mais atraente, mas também proporciona uma maneira mais eficaz de transmitir informações importantes sobre a saúde bucal e a prevenção do cancro oral.

Podem ser desenvolvidos outros métodos de ensino para reforçar a aprendizagem ativa na escola, como, por exemplo, a realidade virtual. Ela oferece uma oportunidade emocionante para fortalecer a aprendizagem ativa na escola. Essa tecnologia imersiva permite que os alunos mergulhem em ambientes virtuais interativos que simulam experiências do mundo real. A realidade virtual oferece experiências práticas que permitem aos alunos aplicar seus conhecimentos em contextos realistas. As escolas podem oferecer experiências de aprendizagem inovadoras que estimulam a curiosidade, promovem a exploração e preparam os alunos para o sucesso em um mundo em constante mudança.

No entanto, é necessária mais investigação para avaliar o impacto a longo prazo da integração de métodos artísticos de aprendizagem na educação para a prevenção do cancro oral. Embora muitos estudos já tenham examinado os efeitos imediatos de tais abordagens no conhecimento e nas atitudes dos alunos, ainda há muito a aprender sobre sua eficácia a longo prazo e sua capacidade de influenciar comportamentos preventivos. Esses estudos futuros podem fornecer informações cruciais para informar o desenvolvimento de programas educacionais eficazes e sustentáveis neste importante campo da saúde pública.

Investigações futuras:

Enquanto esta tese termina com o desenvolvimento de uma música original para sensibilizar as crianças para o autoexame oral na prevenção do cancro oral, abre-se uma promissora linha de investigação sobre a avaliação da sua eficácia. Um passo essencial seria realizar um estudo aprofundado para avaliar o impacto desta música no conhecimento e comportamento das crianças em relação ao autoexame da cavidade oral. Essa avaliação poderia ser realizada envolvendo crianças de diferentes faixas etárias em escolas, onde o uso da música seria integrado em programas educacionais sobre saúde oral. As etapas do autoexame, conforme descrito na música, poderiam ser ensinadas às crianças, e sua compreensão e capacidade de colocar em prática essas etapas poderiam ser avaliadas antes e depois da intervenção. Além

disso, seria interessante estudar o efeito a longo prazo da exposição a esta música sobre os hábitos de autoexame oral das crianças, seguindo seu comportamento ao longo do tempo. Esse estudo determinaria se o uso da música como uma ferramenta educacional pode realmente influenciar positivamente as crianças na adoção de práticas regulares e eficazes de autoexame oral.

Estudos recentes sublinharam a eficácia do autoexame como uma estratégia eficaz para a prevenção do cancro oral. Este método simples e acessível demonstrou a sua capacidade de sensibilizar os indivíduos para os sinais precoces de malignidade na cavidade oral, permitindo um diagnóstico precoce e um tratamento eficaz. No entanto, para além da sua relevância para a prevenção do cancro oral, é cada vez mais reconhecido que o autoexame pode desempenhar um papel significativo na deteção precoce de outras doenças orais. É necessária mais investigação para explorar plenamente o seu potencial e a sua eficácia na deteção de outras patologias que afetam a cavidade oral.

Contributo desta dissertação:

Atualmente, o cancro oral continua a representar um desafio significativo em todo o mundo, principalmente devido à sua alta incidência e à deteção tardia, resultando em uma taxa de mortalidade ainda elevada. Para enfrentar essa situação, é crucial implementar campanhas de prevenção para consciencializar a população sobre o cancro oral, seus fatores de risco associados e modificáveis, e promover hábitos saudáveis. Essas estratégias podem ajudar a reduzir a incidência da doença. Além disso, é fundamental fornecer educação sobre a prática do autoexame e realizar campanhas de triagem para garantir que o diagnóstico seja feito precocemente, o que pode levar a um prognóstico mais favorável para o cancro oral. Essas medidas combinadas têm o potencial de melhorar significativamente a prevenção e a abordagem do cancro oral em todo o mundo.

Para aumentar o conhecimento sobre o cancro oral e promover a adoção de comportamentos saudáveis e a prática regular de autoexame, é essencial iniciar esse processo desde a infância. Nesse sentido, as escolas desempenham um papel fundamental como ambientes estruturados de aprendizagem. Os hábitos e comportamentos adotados durante a infância podem ter um impacto significativo na saúde ao longo da vida. As crianças e adolescentes são

Desenvolvimento de uma atividade artística formativa como instrumento para melhoria da literacia em prevenção do cancro oral

particularmente recetivos à aprendizagem durante esses anos formativos. A sua capacidade de absorver novas informações e desenvolver hábitos duradouros é notavelmente elevada nessa fase da vida. Além disso, devido à plasticidade cerebral nessa idade, os seus cérebros estão mais recetivos `à aprendizagem, o que facilita a retenção de informações a longo prazo. Portanto, introduzir a consciencialização sobre o cancro oral e a importância do autoexame oral desde cedo nas escolas pode estabelecer bases sólidas para a saúde oral e geral ao longo da vida dos alunos.

Para tornar a aprendizagem mais lúdica, e cativar a atenção das crianças, diferentes métodos de ensino podem ser implementados, como a música. A música requer vários sentidos simultaneamente, incluindo audição, visão e até movimento, o que torna a aprendizagem mais interativa e promove a retenção inconsciente de informações entre os alunos. Devido à sua estrutura rítmica, melodia e uso de repetições e rimas, as letras são mais facilmente assimiladas pelos alunos e isso promove sua integração na memória de longo prazo.

Conclusão

A integração de métodos artísticos como música, teatro e atividades criativas na educação para a prevenção do cancro oral oferece um potencial considerável para tornar a aprendizagem mais envolvente, divertida e eficaz para crianças e adolescentes. Essas abordagens oferecem uma oportunidade única para aumentar o conhecimento, as atitudes e os comportamentos preventivos desde cedo, ajudando a reduzir a incidência de cancro oral a longo prazo.

No entanto, para maximizar o impacto desses métodos, é essencial continuar a pesquisa para avaliar sua eficácia e efetividade a médio e a longo prazo e sua capacidade de influenciar comportamentos preventivos. Além disso, é necessário desenvolver programas educativos bem estruturados e adaptados ao contexto escolar e à idade dos alunos, tendo em conta as considerações culturais e sociais.

Finalmente, o uso de métodos artísticos na educação para a prevenção do cancro oral representa uma abordagem inovadora e promissora para promover a saúde bucal e o bem-estar de crianças e adolescentes. Investindo nessas iniciativas e continuando a explorar novos métodos de ensino, o futuro parece promissor e o cancro oral está se tornando cada vez mais evitável por meio de educação precoce e eficaz.

Desenvolvimento de uma atividade artística formativa como instrumento para melhoria da literacia em prevenção do cancro oral

Referências bibliográficas

- Abraham, O., Szela, L., Khan, M., & Geddam, A. (2022). Exploring Middle School Students' Perspectives on Using Serious Games for Cancer Prevention Education: Focus Group Study. *JMIR Serious Games*, *10(1)*, Artigo e31172. <https://doi.org/0.2196/31172>
- Acharya, S., Godhi, B. S., Satish, S., BV, D., Sahoo, A., Jena, D., & Swain, J. R. (2023). Oral cancer in children-A brief on the latest ongoing. *Onkologia i Radioterapia*, *17(7)*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7980900>
- Al Bardaweel, S., & Dashash, M. (2018). E-learning or educational leaflet: does it make a difference in oral health promotion? A clustered randomized trial. *BMC Oral Health*, *18*, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12903-018-0540-4>
- Al-Dhahli, Z., Al-Sheibani, S.M., Al-Kalbani, F., & Hyder, J. (2020). Outcomes of the National Head and Neck Cancer Awareness and Screening Campaign in Oman. *Sultan Qaboos University medical journal*, *20(2)*, Artigo e173-e178. <https://doi.org/10.18295/squmj.2020.20.02.007>
- Ali, J., Sabiha, B., Jan, H. U., Haider, S. A., Khan, A. A., & Ali, S. S. (2017). Genetic etiology of oral cancer. *Oral oncology*, *70*, 23-28. <https://doi.org/10.1016/j.oraloncology.2017.05.004>
- Allen, S. J., & Sousa, M. (1992). What Music Makes the Difference? *Journal of Music Teacher Education*, *2(1)*, 24-28. <https://doi.org/10.1177/105708379200200105>
- Anbazhagan, S., Shanbhag, D., Antony, A., Bhanuprakash, K., Anbazhagan, S., Chandran, N., & Ramakrishna, G. (2016). Comparison of effectiveness of two methods of health education on cancer awareness among adolescent school children in a rural area of Southern India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, *5(2)*, 430-434. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.192357>
- Andrade, J. O. M., Santos, C. A. D. S. T., & Oliveira, M. C. (2015). Fatores associados ao câncer de boca: um estudo de caso-controle em uma população do Nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de epidemiologia*, *18*, 894-905. <https://doi.org/0.1590/1980-5497201500040017>
- Anggreni, E., RE, P., Amelia, R., & Purnama, T. (2022). Video media and flipchart on dental health knowledge. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, *5*, 12. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v5-il2-24>
- Auld, M.E., Allen, M.P., Hampton, C., Montes, J.H., Sherry, C., Mickalide, A.D., Logan, R.A., Alvarado-Little, W., & Parson, K. (2020). Health Literacy and Health Education in Schools: Collaboration for Action. *NAM perspectives*, 2020. <https://doi.org/10.31478/202007b>
- Azimi, S., Ghorbani, Z., Ghasemi, E., Tennant, M., & Kruger, E. (2020). Does socioeconomic status influence oral cancer awareness? The role of public education. *Eastern Mediterranean Health Journal*, *26(12)*. <https://doi.org/10.26719/emhj.20.060>

- Baba, N. D. (2016). Cancer de la cavité orale chez trois frères germains en Mauritanie. *The Pan African Medical Journal*, 25. <https://doi.org/10.11604/pamj.2016.25.156.10377>
- Bhardwaj, V. K., Sharma, K. R., Luthra, R. P., Jhingta, P., Sharma, D., & Justa, A. (2013). Impact of school-based oral health education program on oral health of 12 and 15 years old school children. *Journal of education and health promotion*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.4103/2277-9531.115820>
- Brukiene, V., & Aleksejuniene, J. (2010). Theory-based oral health education in adolescents. *Stomatologija*, 12(1), 3-9.
- Chaurasia, A., Alam, S. I., & Singh, N. (2021). Oral cancer diagnostics: An overview. *National Journal of Maxillofacial Surgery*, 12(3), 324-332. https://doi.org/10.4103/njms.NJMS_130_20
- Deng, S., Ye, W., Zhang, S., Zhu, G., Zhang, P., Song, Y., Duan, F., Lang, J., & Lu, S. (2021). Oral tongue cancer in a patient with Fanconi anemia: A case report and literature review. *Cancer Management and Research*, 3145-3154. <https://doi.org/10.2147/CMAR.S301582>
- Dhanapriyanka, M., Rdfc, K., & Jayasekara, P. (2023). Effectiveness of health promotion intervention on the knowledge and selected practices related with oral cancer among a group of vulnerable youth in Sri Lanka. *BMC Public Health*, 23(1), 1355. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16298-z>
- Elango, K. J., Anandkrishnan, N., Suresh, A., Iyer, S. K., RamaIyer, S. K., & Kuriakose, M. A. (2011). Mouth self-examination to improve oral cancer awareness and early detection in a high-risk population. *Oral Oncology*, 47(7), 620-624. <https://doi.org/10.1016/j.oraloncology.2011.05.001>
- Erickson, K. I., Hillman, C. H., & Kramer, A. F. (2015). Physical activity, brain, and cognition. *Current opinion in behavioral sciences*, 4, 27-32. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2015.01.005>
- Fagbule, O. F., Emenyonu, U. K., Idiga, E., Oni, O. O., Ijarogbe, O. A., Osuh, M. E., ... & Ibiyemi, O. (2023). Using traditional rhyme (folk song) as a tool for oral hygiene promotion (UTRATOHP) among children in rural communities in Nigeria: A protocol for a randomised controlled trial. *Plos one*, 18(6), Artigo e0280856. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280856>
- Flores, T. F., Vilela, A., Martins, B., Gonçalves, M. A., Pinto, J. M., Pereira, A. I., & Luís, J. G. (2024). Desenvolvimento de um vídeo formativo como instrumento para melhoria da literacia em saúde: um projeto de intervenção. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 40(1), 31-9. <https://doi.org/10.32385/rpmgf.v40i1.13773>
- Gulve, N. D., Tripathi, P. R., Dahivelkar, S. D., Gulve, M. N., Gulve, R. N., & Kolhe, S. J. (2022). Evaluation of YouTube videos as a source of information about oral self-examination to detect oral cancer and precancerous lesions. *Journal of International Society of Preventive and Community Dentistry*, 12(2), 226-234. https://doi.org/10.4103/jispcd.JISPCD_277_21
- Haleem, A., Khan, M. K., Sufia, S., Chaudhry, S., Siddiqui, M. I., & Khan, A. A. (2015). The role of repetition and reinforcement in school-based oral health education-a cluster

- randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 16, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2676-3>
- Ibiyemi, O., Lawal, F., Osuh, M., Owoaje, T., Idiga, E., Fagbule, O., & Ijarogbe, O. (2022). Developing an Oral Hygiene Education Song for Children and Teenagers in Nigeria. *International dental journal*, 72(6), 866-871. <https://doi.org/10.1016/j.identj.2022.06.008>
- Irani, S. (2020). New insights into oral cancer—Risk factors and prevention: A review of literature. *International journal of preventive medicine*, 11, 202. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_403_18
- Jain, P., Jain, M., Prasad, B. V., Kakatkar, G. S., Patel, M., & Khan, J. (2016). A Case-control Study for the Assessment of Correlation of Denture-related Sores and Oral Cancer Risk. *The journal of contemporary dental practice*, 17(11), 930-933. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10024-1956>
- Kalkhoran, S., Benowitz, N. L., & Rigotti, N. A. (2018). Prevention and treatment of tobacco use: JACC health promotion series. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(9), 1030-1045. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.06.036>
- Kanmodi, K. K., Salami, A. A., Gbadamosi, A. A., Nwafor, J. N., Amoo, B. A., Adisa, A. O., Aladelusi, T.O., Almu, B., Amzat, J., Braimah, R.O., Ogbeide, M.E., & Okwuosa, C. U. (2024). Strategies adopted by oral physicians, oral and maxillofacial surgeons, and oral pathologists in patient education on oral cancer: A Nigerian study. *Cancer Reports*, 7(1), Artigo e1929. <https://doi.org/10.1002/cnr2.1929>
- Kumar, M., Nanavati, R., Modi, T. G., & Dobariya, C. (2016). Oral cancer: Etiology and risk factors: A review. *Journal of cancer research and therapeutics*, 12(2), 458-463. <https://doi.org/10.4103/0973-1482.186696>
- Kwan, S. Y., Petersen, P. E., Pine, C. M., & Borutta, A. (2005). Health-promoting schools: an opportunity for oral health promotion. *Bulletin of the World Health organization*, 83(9), 677-685.
- Kye, S. Y., Hwang, S. Y., Oh, K. H., & Jun, J. K. (2019). Effects of a cancer prevention education program on elementary school students' knowledge, attitude, self-efficacy, and intentions in South Korea. *Epidemiology and Health*, 41. <https://doi.org/10.4178/epih.e2019027>
- Loomis, D., Guyton, K. Z., Grosse, Y., Lauby-Secretan, B., El Ghissassi, F., Bouvard, V., Benbrahim-Tallaa, L., Guha, N., Mattock, H. & Straif, K. (2016). Carcinogenicity of drinking coffee, mate, and very hot beverages. *The Lancet Oncology*, 17(7), 877-878. [https://doi.org/10.1016/S1470-2045\(16\)30239-X](https://doi.org/10.1016/S1470-2045(16)30239-X)
- MacCarthy, D., Nunn, J., Healy, C.M., Stassen, L.F., Gorman, T., Martin, B., Toner, M., Clarke, M., Dougall, A., McLoughlin, J., Kelly, A., Waldron, C., O'Sullivan, M., Doyle, C., & Flint, S. (2012) Outcomes from the first mouth cancer awareness and clinical check-up day in the Dublin Dental University Hospital. *Journal of the Irish Dental Association*, 58(2), 101-8.

- McCutcheon, T., Schaar, G., & Parker, K. L. (2016). Pender's Health Promotion Model and HPV Health-Promoting Behaviors among College-Aged Males: Concept Integration. *Journal of Theory Construction & Testing*, *10*(1). <https://doi.org/10.1111/nuf.12144>
- Mejzini, M. (2016). Teaching children through songs, chants and rhymes. *European Journal of English Language Teaching*, *0*. <http://dx.doi.org/10.46827/ejel.v0i0.374>
- Nakre, P. D., & Harikiran, A. G. (2013). Effectiveness of oral health education programs: A systematic review. *Journal of International Society of Preventive and Community Dentistry*, *3*(2), 103-115. <https://doi.org/10.4103/2231-0762.127810>
- Priya, P. G., Asokan, S., Janani, R. G., & Kandaswamy, D. (2019). Effectiveness of school dental health education on the oral health status and knowledge of children: A systematic review. *Indian Journal of Dental Research*, *30*(3), 437-449. https://doi.org/10.4103/ijdr.IJDR_805_18
- Rai, P., Goh, C. E., Seah, F., Islam, I., Chia-Wei, W. W., Mcloughlin, P. M., & Loh, J. S. P. (2023). Oral Cancer Awareness of Tertiary Education Students and General Public in Singapore. *International dental journal*, *73*(5), 651-658. <https://doi.org/10.1016/j.identj.2022.11.021>
- Rani, R. V. (2021). Is Mouth Self Examination (MSE) A Good Tool For Early Detection of Oral Cancer? A Review. *Saudi Journal of Oral and Dental Research.*, *6*(4), 160-165. <https://doi.org/10.36348/sjodr.2021.v06i04.005>
- Ribeiro, I. P., Caramelo, F., Ribeiro, M., Machado, A., Miguéis, J., Marques, F., Carreira, I.M., & Melo, J. B. (2020). Upper aerodigestive tract carcinoma: Development of a (epi) genomic predictive model for recurrence and metastasis. *Oncology Letters*, *19*(5), 3459-3468. <https://doi.org/10.3892/ol.2020.11459>
- Rivera, C. (2015). Essentials of oral cancer. *International journal of clinical and experimental pathology*, *8*(9), 11884. <https://doi.org/10.5281/zenodo.192487>
- Salami, A. A., Kanmodi, K. K., & Nnyanzi, L. A. (2021). Re-emphasizing the roles of general medical and dental practitioners regarding oral cancer eradication in Nigeria. *Acta Medica Martiniana*, *21*(3), 90-102. <https://doi.org/10.2478/acm-2021-0012>
- Santos, G. A., Cardoso, E. M. F. S., & Guedes, C. D. C. F. V. (2022). Fatores de risco para o câncer bucal. *Research, Society and Development*, *11*(15), Artigo e100111536874-e100111536874. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i15.36874>
- Shah, A., Bhushan, B., Akhtar, S., Singh, P. K., Garg, M., & Gupta, M. (2020). Effectiveness of mouth self-examination for screening of oral premalignant/malignant diseases in tribal population of Dehradun district. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, *9*(8), 4381-4385. https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc_535_20
- Shrestha, G., & Maharjan, L. (2020). Mouth self-examination for prevention and control of oral cavity cancer. *JNMA: Journal of the Nepal Medical Association*, *58*(225), 360. <https://doi.org/10.31729/jnma.4910>
- Singh, K., Sharma, D., Kaur, M., Gauba, K., Thakur, J. S., & Kumar, R. (2017). Effect of health education on awareness about oral cancer and oral self-examination. *Journal of Education and Health Promotion*, *6*. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_82_15

- Stellefson, M., Paige, S. R., Chaney, B. H., & Chaney, J. D. (2020). Evolving role of social media in health promotion: updated responsibilities for health education specialists. *International journal of environmental research and public health*, *17*(4), 1153. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041153>
- Supartini, T., Weismann, I. T. J., & Hengki, W. (2020). Development of Learning Methods through Songs and Movements to Improve Children's Cognitive and Psychomotor Aspects. *European Journal of Educational Research*, *9*(4), 1615-1633. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.9.4.1615>
- Torres, I. A. (1996). O auto-exame da boca como estratégia para a prevenção e o diagnóstico precoce do câncer bucal. *Revista Brasileira de Cancerologia*, *42*(1), 66-71. <https://doi.org/10.32635/2176-9745.RBC.1996v42n1.2888>
- Viner, R., & Macfarlane, A. (2005). Health promotion. *Bmj*, *330*(7490), 527-529. <https://doi.org/10.1136/bmj.330.7490.527>
- Warnakulasuriya, S., & Kerr, A. R. (2021). Oral cancer screening: past, present, and future. *Journal of dental research*, *100*(12), 1313-1320. <https://doi.org/10.1177/00220345211014795>
- Whitehead, D. (2004). Health promotion and health education: advancing the concepts. *Journal of advanced nursing*, *47*(3), 311-320. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.03095.x>