



ISSN: 2310-0036

Vol. 15 | Nº. 2 | Ano 2024

### Ruben Daniel Ulaia

Universidade Católica de  
Moçambique  
[rulaia@ucm.ac.mz](mailto:rulaia@ucm.ac.mz)

### Longo Pedro Chuva

Universidade Católica de  
Moçambique  
[lchuva@ucm.ac.mz](mailto:lchuva@ucm.ac.mz)

### Pedrito Carlos Cambrão

Universidade Zambeze  
[prof.cambrao@gmail.com](mailto:prof.cambrao@gmail.com)



Rua: Comandante Gaivão n° 688

C.P.: 821

Website: <http://www.ucm.ac.mz/cms/>

Revista: <http://www.reid.ucm.ac.mz>

Email: [reid@ucm.ac.mz](mailto:reid@ucm.ac.mz)

Tel.: (+258) 23 324 809

Fax: (+258) 23 324 858

Beira, Moçambique

## Prevenção no Ensino Superior: O Contributo da Disciplina de Habilidades de Vida Leccionada em uma das Universidades em Moçambique na Prevenção do HIV/SIDA

### Prevention in Higher Education: The Contribution of the Life Skills Discipline Taught at one of the Universities in Mozambique in the Prevention of HIV/AIDS

---

#### RESUMO

Este estudo analisou o contributo da “disciplina de Habilidades de Vida” leccionada em uma das Universidade em Moçambique na prevenção do HIV/SIDA. O objectivo central visa analisar a eficácia da mesma, depois da sua implementação no ano lectivo de 2012, olhando para os desafios enfrentados na prevenção da doença no ensino superior moçambicano. A pertinência deste estudo residiu na importância da educação e prevenção do HIV/SIDA, especialmente considerando a alta incidência da doença no país, em geral, e no ensino superior, em especial. A metodologia utilizada foi a mista, com a colecta de dados através de questionários *online* garantindo o anonimato dos inqueridos. Nesse sentido, 77,2% dos 241 respondentes do questionário acredita que a disciplina de Habilidades de Vida contribui para promover estilos de vida saudáveis, levando a epilogar que, a mesma como uma ferramenta educativa, contribui de forma significativa na prevenção do HIV/SIDA no ensino superior, concretamente na camada jovem. Espera-se que este estudo contribua para o entendimento do papel de disciplinas do género na prevenção do HIV/SIDA no ensino superior em Moçambique e forneça contributos consideráveis para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes de educação e prevenção da doença nesta população vulnerável.

**Palavras-chave:** *Habilidades de Vida; Educação em Saúde; HIV/SIDA; Ensino Superior.*

---

#### Abstract

This study analyzed the contribution of the “Life Skills discipline” taught at University in Mozambique in the prevention of HIV/AIDS. The central objective aims to evaluate its effectiveness, after its implementation in the 2012 academic year, looking at the challenges faced in preventing the disease in Mozambican higher education. The relevance of this study lay in the importance of education and prevention of HIV/AIDS, especially considering the high incidence of the disease in the country, in general, and in higher education, in particular. The methodology used was mixed, with data collection through online questionnaires. In this sense, 77.2% of the 241 respondents to the questionnaire believe that the Life Skills discipline contributes to promoting healthy lifestyles, leading to the conclusion that, as an educational tool, it contributes significantly to the prevention of HIV/AIDS in higher education, specifically in the youth sector. It is expected that this study will contribute to the understanding of the role of gender disciplines in preventing HIV/AIDS in higher education in Mozambique and provide considerable contributions to the development of more effective education and disease prevention strategies in this vulnerable population.

**Keywords:** *Life Skills; Health Education; HIV/AIDS; Higher Education.*



## Introdução

A Estratégia Nacional de Comunicação para o combate do HIV/SIDA fornece diretrizes para priorizar programas educacionais que aumentem a conscientização sobre a transmissão, métodos de prevenção e tratamento do HIV/SIDA, especialmente para aqueles que têm pouco acesso à informação.

Essas directrizes enfatizam a promoção da norma de que o conhecimento do *status* sorológico é essencial para a saúde e o bem-estar, associado a um aumento na disponibilidade de serviços de aconselhamento e teste do HIV. Iniciativas que buscam dilatar a idade de iniciação sexual entre a população jovem precisam receber prioridade nacional. A implementação desses programas exige uma mudança comportamental enraizada nos princípios e experiência de saúde pública, incluindo a promoção da abstinência e do atraso nas relações sexuais (CNCHS, 2006).

Além disso, a estratégia defende a inclusão do HIV/SIDA nos currículos de escolas primárias e secundárias e promoção de actividades extracurriculares, como, desporto para conscientização e promoção estilos de vida saudáveis (CNCHS, 2006), não obstante, a estratégia não agrega as instituições do ensino superior, onde actualmente de forma cumulativa encontram-se muitos adolescentes e jovens.

A revisão empírica revela que a incidência do HIV no ensino superior em Moçambique é uma preocupação significativa. Estudos indicam que a epidemia do HIV tem impacto no ambiente académico, com a necessidade de mudanças de comportamento e a formação de líderes sensíveis às estratégias de resposta à epidemia (Abacar, Tarcísio, & Aliante, 2017), através de iniciativas de vários actores envolvidos na resposta nacional ao HIV em Moçambique, incluindo o Ministério da Saúde, o Conselho Nacional de Combate ao HIV e SIDA (CNCS), organizações internacionais como a ONUSIDA, organizações da sociedade civil, parceiros internacionais de cooperação para o desenvolvimento, prestadores de serviços de saúde e membros da comunidade (INS, 2021).

No entanto, apesar do envolvimento desses actores no processo de prevenção do HIV/SIDA, há carências e lacunas a nível da formação pedagógica e epidemiológica dos membros da comunidade académica no ensino superior (Docentes, estudantes, CTA), (Pereira, 2010). Não são apresentadas informações detalhadas sobre a resposta dada pelo Ministério da Educação em relação à educação sobre o HIV/SIDA (Pereira, 2010).

Adiante, o INSIDA 2021 relata uma série de iniciativas no país, incluindo actividades de testagem e diagnóstico, prevenção vertical para transmissão mãe-filho, terapia antirretroviral, educação em saúde para a comunidade, parcerias público-privadas e programas de apoio a populações-chave vulneráveis, como trabalhadoras sexuais e homens que fazem sexo com homens (INS, 2021). Embora o inquérito não aborde especificamente as iniciativas de prevenção do HIV/SIDA nas universidades, essas iniciativas podem servir como um ponto de partida para discussões sobre a prevenção do HIV/SIDA no ensino superior em Moçambique (INS, 2021).

A disciplina “Habilidades de Vida” foi implementada como parte da política da universidade em relação ao HIV e à sexualidade, que prevê a integração desses temas no currículo (Berg, et al., 2020). Além disso, a disciplina visa fornecer aos estudantes uma formação mais completa, centrada no alu-

no e que inclua não apenas habilidades acadêmicas, mas também habilidades de vida, para que possam tomar escolhas conscientes e responsáveis em suas vidas (Berg, et al., 2020).

Contudo, apesar dos esforços para prevenir a propagação do HIV/SIDA no ensino superior, ainda existem desafios significativos em Moçambique. Embora por exemplo, a disciplina de habilidades de vida tenha sido introduzida como uma estratégia educacional para abordar questões relacionadas ao HIV/SIDA, a eficácia desses manuais, na prevenção da doença entre os estudantes, docentes e toda a comunidade acadêmica não foi adequadamente avaliada. E é por esta razão, que este trabalho de pesquisa tem como objectivo analisar o contributo da disciplina de Habilidades de Vida leccionada em uma das Universidades em Moçambique na prevenção do HIV/SIDA no ensino superior.

## **Marco Teórico**

### ***Habilidades de Vida***

As Habilidades de Vida são essenciais para o bem-estar físico, mental e emocional, abrangendo competências como comunicação, resolução de problemas, tomada de decisão e inteligência emocional (Nascimento, 2013). Santana de Paiva e Cosenza Rodrigues (2008) destacam que essas habilidades, sociais, interpessoais, cognitivas e emocionais, promovem o reconhecimento de problemas e o manejo emocional, impactando o bem-estar pessoal e social. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda dez competências fundamentais para desenvolver comportamentos positivos e adaptativos (Minto, 2005). Essas incluem autoconhecimento, empatia, pensamento crítico e resolução de problemas, fundamentais na vida diária e nos relacionamentos interpessoais (Gorayeb, 2002).

Além disso, Freire et al. (2020) reforçam que essas habilidades ajudam no gerenciamento de desafios diários, como liderança, trabalho em equipa e controle do tempo, sendo eficazes na redução de comportamentos de risco. Programas educacionais focados em Habilidades de Vida têm demonstrado impactos positivos na saúde de jovens (Murta et al., 2009). A OMS, citada por Minto et al. (2006), enfatiza essas capacidades como ferramentas para superar conflitos cotidianos e promover o desenvolvimento pessoal e social.

Há consenso entre os autores sobre a importância das Habilidades de Vida na prevenção de comportamentos de risco e na promoção de competências emocionais, sociais e cognitivas. No entanto, divergem quanto às competências destacadas e às abordagens pedagógicas. Enquanto alguns priorizam comunicação e pensamento crítico (Cotta et al., 2013; Munck & Borges, 2020), outros ampliam para liderança e gestão do tempo (Barreto, 2019; Caveião & Peres, 2021).

Este estudo adota uma abordagem abrangente, reconhecendo a multidimensionalidade dessas habilidades. Considera também metodologias de ensino para prevenir o HIV/SIDA, explorando as mais eficazes no contexto do ensino superior, contribuindo para a formação holística de estuda.

### ***Educação em Saúde***

A Educação em Saúde desempenha um papel crucial na melhoria da qualidade de vida e saúde da comunidade, promovendo uma abordagem interdisciplinar que envolve áreas como Pedagogia, Psi-

---

ciologia, Sociologia e Antropologia (Machado & Wanderley, 2012). Além de capacitar profissionais de saúde, busca desenvolver estratégias educativas que atendam às necessidades da população. É definida como uma prática educativa que incentiva comportamentos e acções voltados à promoção do bem-estar (Pereira & Ramos, 2006).

No ensino superior, a Educação em Saúde prepara futuros profissionais para enfrentar desafios clínicos complexos, desenvolvendo habilidades como liderança, comunicação e pensamento crítico, além de promover consciência social em torno de justiça e equidade (Pereira & Ramos, 2006). Abordagens modernas enfatizam comportamentos saudáveis, como actividades físicas e práticas alimentares equilibradas, considerando a saúde um estado dinâmico influenciado por factores físicos, psicológicos e sociais (Medeiros et al., 2021; Menezes et al., 2020). Projectos comunitários e escolares destacam-se por fomentar hábitos saudáveis e habilidades sociais (Ferreira dos Santos et al., 2020; Silva & Bandeira, 2021).

Adicionalmente, a Educação em Saúde contribui para identificar problemas de saúde mental no ensino superior, promovendo apoio precoce e prevenção (Almeida, 2014). Esse processo contínuo visa preparar profissionais aptos a aprimorar serviços de saúde e promover a saúde colectiva (Ceccim, 2005).

Há convergências claras com a disciplina de Habilidades de Vida, como o foco na promoção do bem-estar e na interdisciplinaridade. Contudo, diferem no escopo: enquanto a Educação em Saúde abrange a prevenção de doenças em geral, Habilidades de Vida enfatiza o enfrentamento de desafios cotidianos, como o HIV/SIDA. Ambas buscam formar indivíduos capazes de adotar comportamentos saudáveis e contribuir para uma sociedade mais consciente e resiliente.

## **Metodologia**

Este estudo adoptou um desenho exploratório-descritivo com abordagem mista, integrando aspectos quantitativos e qualitativos para explorar a implementação e a eficácia da disciplina de Habilidades de Vida na prevenção do HIV/SIDA em uma universidade de Moçambique. O enfoque quantitativo foi utilizado para coleta e análise de dados estruturados, enquanto o qualitativo buscou identificar percepções e tendências emergentes relacionadas ao tema. Essa combinação permitiu uma visão abrangente e detalhada do impacto da disciplina sobre os estudantes participantes.

### ***Participantes e Coleta de Dados***

A pesquisa contou com 241 estudantes seleccionados por conveniência, todos com experiência na disciplina de Habilidades de Vida, o que enriqueceu a análise do seu impacto. Para colectar os dados, utilizou-se um questionário abrangente que abordava conhecimentos sobre HIV/SIDA, comportamentos preventivos, percepções da disciplina e aspectos psicossociais. O questionário foi convertido em formulário online no Google Forms, garantindo acessibilidade e praticidade. A participação foi voluntária, promovida por comunicações institucionais, e o anonimato foi plenamente assegurado, permitindo que os respondentes compartilhassem informações e opiniões de forma honesta e confortável.

## **Aspectos Éticos**

O estudo, de natureza exploratória-descritiva, seguiu rigorosos princípios éticos para proteger os participantes, embora não exigisse aprovação por um comitê de ética. A participação foi voluntária, sem consequências para quem optasse por não responder. O anonimato foi garantido por meio de um formulário online sem colecta de dados identificáveis, assegurando privacidade. Seguindo a Declaração de Helsinque, respeitou-se a dignidade, confidencialidade e autonomia dos participantes. Sem intervenções médicas ou riscos significativos, a pesquisa foi considerada de baixo risco, alinhando-se às práticas recomendadas para estudos educativos e comportamentais com questionários anónimos (Aragão & Neta, 2017).

---

## Resultados

### *Características Sociodemográficas*

A secção de caracterização demográfica apresenta uma visão geral do perfil dos participantes do estudo, fornecendo informações essenciais sobre suas características sociodemográficas, como nível de escolaridade, sexo e faixa etária. Esses dados são fundamentais para contextualizar os resultados, permitindo compreender melhor as relações entre os aspectos individuais dos participantes e os temas investigados, como a percepção sobre o HIV/SIDA e a participação em atividades relacionadas à saúde. A análise dessas variáveis também auxilia na identificação de possíveis padrões ou desigualdades, fornecendo subsídios para estratégias educacionais e de conscientização mais inclusivas e eficazes.

<b><i>Categoria</i></b>	<b><i>Subcategoria</i></b>	<b><i>Descrição</i></b>	<b><i>Proporção (%)</i></b>
Nível de Educação	Licenciatura	Estudantes em estágios iniciais da formação académica	98.7
	Mestrado	Estudantes em níveis avançados de educação	0.8
Sexo	Masculino	Respondentes do sexo masculino	64.1
	Feminino	Respondentes do sexo feminino	35.9
Faixa Etária	< 18 anos	Adolescentes jovens	2.5
	18-25 anos	Jovens adultos em início de vida académica/profissional	28.0
	26-35 anos	Adultos jovens, fase de transição comportamental	47.5
	36-45 anos	Adultos em meio de carreira ou com famílias	20.3
	≥ 46 anos	Indivíduos em estágios mais avançados da vida	1.7

*Tabela 1. Características Sociodemográficas dos Participantes*

A descrição sociodemográfica dos participantes revela uma amostra predominantemente composta por estudantes de licenciatura, representando 98,7% do total, enquanto apenas 0,8% dos respondentes estão matriculados em programas de mestrado. Este dado sugere que a maioria dos respon-

centes está em fases iniciais de sua formação acadêmica, o que pode influenciar seu interesse em disciplinas como Habilidades de Vida, que abordam temas fundamentais para a construção de competências essenciais. Além disso, observa-se uma predominância masculina (64,1%) em comparação à participação feminina (35,9%), reflectindo uma possível desigualdade de gênero na composição da amostra.

Quanto à faixa etária, os dados indicam uma concentração na faixa de 26 a 35 anos (47,5%), seguida pela faixa de 18 a 25 anos (28,0%). Este perfil etário majoritário coincide com uma fase da vida em que questões de saúde, como HIV/SIDA, ganham relevância devido a transições comportamentais e sociais. Menores de 18 anos e indivíduos com mais de 46 anos, embora representem minorias (2,5% e 1,7%, respectivamente), adicionam diversidade à amostra, destacando a importância de incluir múltiplas perspectivas etárias para capturar uma visão abrangente sobre o tema.

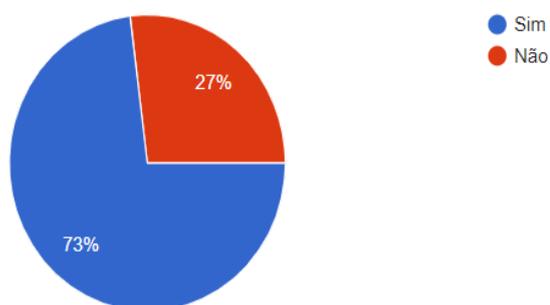
### ***Participação em Disciplinas de Habilidades de Vida***

Os dados mostram que 73% dos participantes afirmaram já ter frequentado aulas da disciplina de Habilidades de Vida, indicando uma adesão significativa a esse conteúdo curricular. Este fato reflete o interesse dos estudantes em temas relacionados à saúde, bem-estar e competências interpessoais, fundamentais para o desenvolvimento pessoal e profissional. Contudo, 27% dos respondentes relataram não ter tido aulas da disciplina, o que pode ser atribuído a fatores como diferenças curriculares, falta de disponibilidade ou desconhecimento. Este cenário sugere a necessidade de esforços adicionais para integrar a disciplina de forma mais inclusiva nos currículos, com alternativas de horários ou campanhas de divulgação para ampliar a participação como ilustra o gráfico a baixo.

#### **Você já teve aulas da disciplina de Habilidades de Vida na Universidade**

?

237 respostas



**Gráfico 1. Participação em Aulas de Habilidades de Vida**

---

## Percepção sobre o Manual de Habilidades de Vida e Temas de HIV/SIDA

As opiniões sobre o manual de Habilidades de Vida refletem percepções positivas, mas com espaço para melhorias. A maioria dos respondentes (46,9%) considera que o manual aborda satisfatoriamente os temas relacionados ao HIV/SIDA, e a mesma proporção o avalia como abrangente. No entanto, 5,8% dos participantes identificaram a necessidade de melhorias, destacando aspectos específicos a serem revisados ou expandidos. Apenas 0,9% avaliaram o manual como inadequado, representando uma minoria insatisfeita com o conteúdo atual. Esses dados reforçam a importância de revisões periódicas do manual, incorporando feedback dos estudantes para atender de forma abrangente e eficaz às necessidades de educação e prevenção do HIV/SIDA.

### Na sua opinião, o Manual de Habilidades de Vida aborda adequadamente os temas relacionados ao HIV/SIDA?

226 respostas

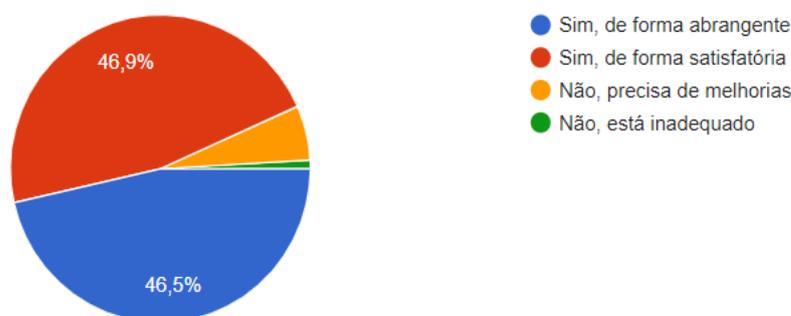


Gráfico 2. Percepção sobre os temas abordados no Manual

## Interesses nos Temas Abordados

Os interesses específicos dos participantes em relação aos temas do manual revelam tendências diversificadas. Um terço dos respondentes (33%) demonstrou interesse em métodos de prevenção, evidenciando a preocupação com práticas que evitem a disseminação do HIV. Além disso, 29% focaram nos conceitos básicos sobre o HIV, indicando uma busca por compreender os fundamentos da doença. A relevância de uma abordagem contextualizada é reforçada pelo interesse de 25% dos participantes nas informações sobre o HIV/SIDA em Moçambique. Temas como progressão da infecção (14%) e procedimentos de teste (17%) também destacam a importância de um entendimento mais técnico e prático da doença. A busca por informações sobre aconselhamento e testagem (21%), além de mitos e medos associados ao teste, reflete a necessidade de uma abordagem psicossocial para lidar com barreiras emocionais e sociais relacionadas ao HIV.

Quais foram os temas do capítulo sobre HIV-SIDA que mais lhe interessaram na Disciplina de Habilidade de Vida?

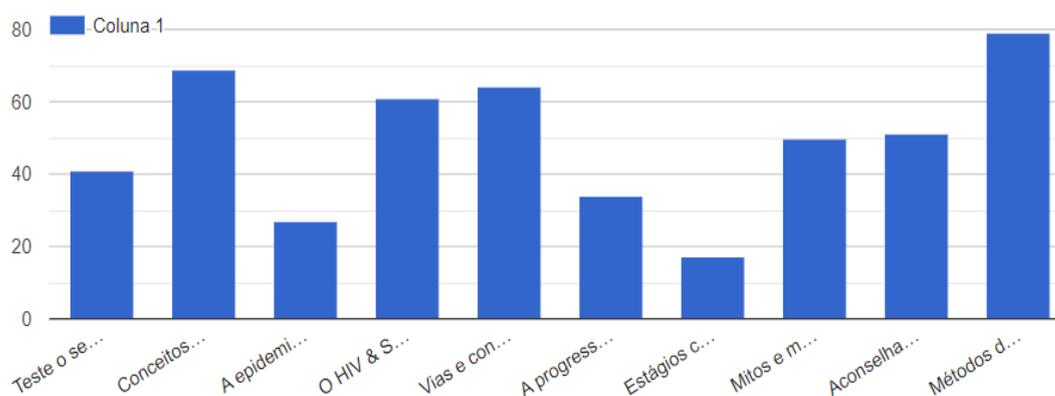


Gráfico 3. Temas e Capítulos

### Inclusão do HIV/SIDA nos Currículos Universitários

Os dados demonstram um apoio esmagador à inclusão da temática HIV/SIDA nos currículos universitários. A maioria absoluta dos respondentes (83,9%) concorda totalmente com essa abordagem, reconhecendo a universidade como um espaço essencial para promover a conscientização e a prevenção da doença. Outros 15,7% concordam parcialmente, indicando aceitação com algumas reservas, enquanto apenas 0,4% discordam totalmente da inclusão. Estes resultados evidenciam o consenso geral sobre a importância de educar formalmente os estudantes em relação ao HIV/SIDA, utilizando o currículo como uma ferramenta estratégica para ampliar o conhecimento e combater o estigma.

### Você considera que a inclusão do HIV/SIDA nos currículos das universidades é importante para a conscientização e prevenção da doença?

230 respostas

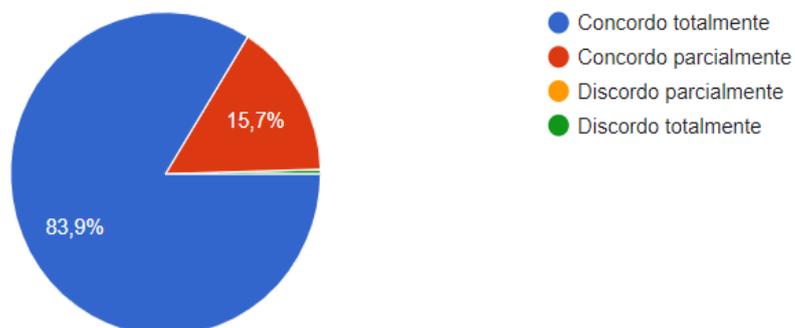


Gráfico 4. Inclusão das temáticas do HIV/SIDA nos Currículos

### Engajamento em Actividades Extracurriculares

O interesse em participar de actividades extracurriculares relacionadas ao HIV/SIDA também é elevado, com 72,7% dos respondentes afirmando que participariam com certeza. Esse engajamento destaca a disposição dos estudantes em aprender e se envolver em ações preventivas fora da sala de aula. Outros 22,5% talvez participassem, dependendo do tema, indicando que a relevância do conteúdo influencia directamente sua decisão. Apenas 4,8% não demonstraram interesse em participar, reforçando a importância de personalizar e diversificar as atividades para atrair mais participantes. Iniciativas extracurriculares oferecem uma plataforma valiosa para promover comportamentos saudáveis, aumentar o conhecimento e reduzir o estigma associado ao HIV/SIDA.

### Você participaria de actividades extracurriculares relacionadas à prevenção do HIV/SIDA, como workshops ou palestras educativas?

231 respostas

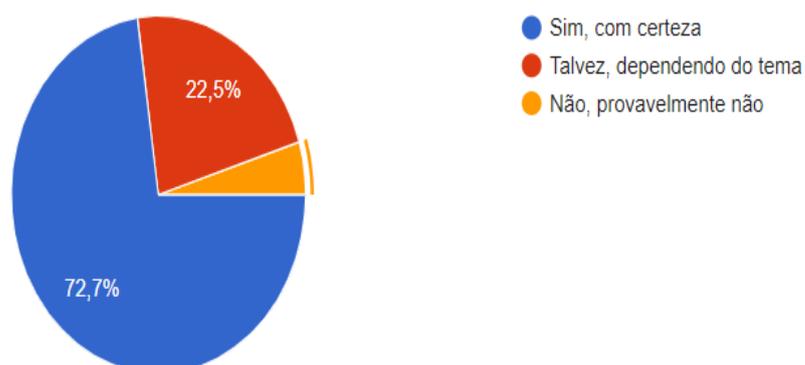


Gráfico 5. Participação em Actividades extracurriculares

### **Comunicação sobre HIV/SIDA**

A percepção dos participantes sobre a comunicação em torno do HIV/SIDA durante as aulas foi maioritariamente positiva. Um total de 60,8% avaliou a abordagem como completamente adequada e eficaz, enquanto 35,8% consideraram-na amplamente satisfatória. Apenas 3,4% indicaram necessidade de melhorias, sugerindo ajustes nas estratégias pedagógicas para aprimorar a compreensão e o engajamento dos estudantes. Esses resultados evidenciam a efetividade geral das metodologias empregadas, ressaltando, entretanto, a importância de revisões contínuas para garantir a adequação às necessidades dos alunos e à evolução do contexto educacional. Assim, reforça-se a relevância de

#### **Você acredita que a comunicação sobre o HIV/SIDA na leccionação da Disciplina é adequada e eficaz?**

232 respostas

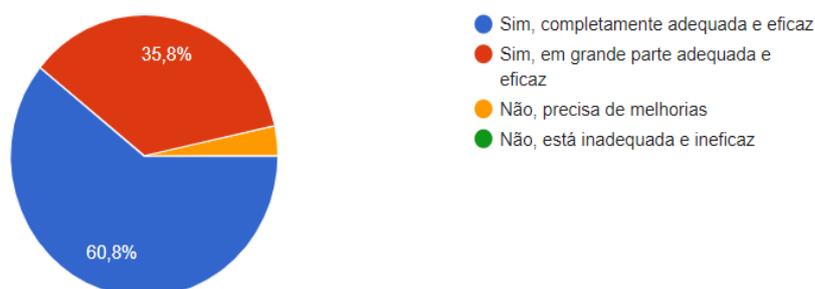


Gráfico 6. Eficácia na comunicação da Disciplina práticas pedagógicas dinâmicas e adaptativas no ensino sobre saúde e prevenção.

### **Promoção de Estilos de Vida Saudáveis**

Os resultados indicam que a disciplina de Habilidades de Vida é amplamente percebida como uma ferramenta eficaz na promoção de estilos de vida saudáveis. Um total de 77,2% dos respondentes acredita que a disciplina contribui definitivamente para essa promoção, enquanto 22% concordam parcialmente. Apenas 0,9% discordam dessa visão, sugerindo que melhorias ainda podem ser feitas para alinhar o conteúdo com as expectativas dos estudantes. Essa percepção reflecte o impacto positivo da disciplina em moldar comportamentos e escolhas saudáveis entre os jovens.

### Você acredita que disciplina a disciplina de Habilidades de Vida contribui para promover estilos de vida saudáveis?

232 respostas

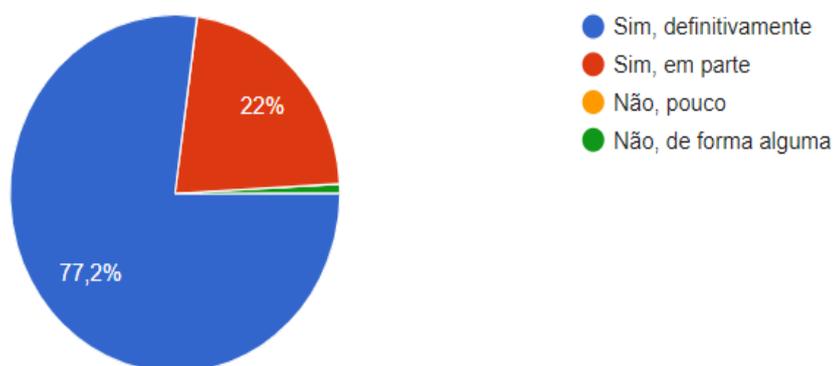


Gráfico 7. Promoção de Vidas Saudáveis

### Abertura para Discussões sobre HIV/SIDA

A disposição para discutir questões relacionadas ao HIV/SIDA no ambiente acadêmico é outro aspecto destacado. A maioria dos participantes (79,1%) afirmou sentir-se totalmente confortável para abordar o tema com colegas e professores, enquanto 18,8% indicaram que se sentem parcialmente confortáveis. Apenas 0,9% relataram desconforto total, enfatizando a importância de promover um ambiente acadêmico inclusivo e seguro para discussões sobre saúde sexual e prevenção do HIV/SIDA.

### Você se sente confortável discutindo questões relacionadas ao HIV/SIDA com seus colegas e professores?

234 respostas

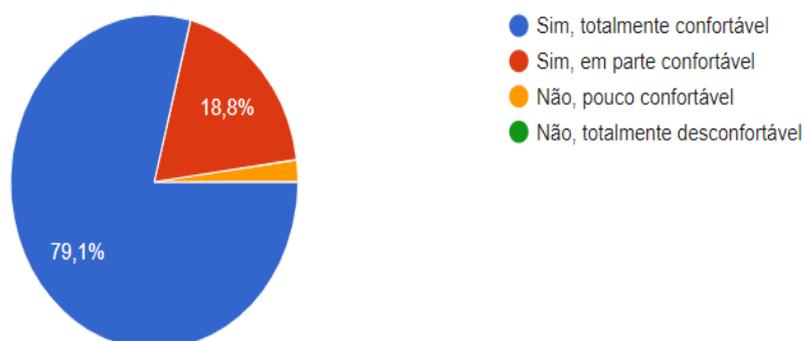


Gráfico 8. Discussão sobre HIV/SIDA

Os dados apresentados indicam que a disciplina de Habilidades de Vida desempenha um papel crucial na conscientização e na prevenção do HIV/SIDA entre estudantes universitários. Embora a percepção geral seja positiva, os resultados destacam áreas específicas que podem ser aprimoradas, como a comunicação, o conteúdo do manual e a promoção de actividades extracurriculares. A integração de feedback contínuo e estratégias pedagógicas adaptativas será essencial para maximizar o impacto dessa disciplina no enfrentamento do HIV/SIDA e na promoção de estilos de vida saudáveis na comunidade académica.

## **Principais desafios enfrentados na prevenção do HIV/SIDA no ensino superior em Moçambique**

A prevenção do HIV/SIDA no ensino superior em Moçambique apresenta desafios complexos e interconectados, conforme evidenciado nas respostas dos participantes do presente estudo. A falta de educação sexual abrangente é um dos problemas mais recorrentes, com estudantes destacando a insuficiência de informações sobre prevenção, tratamento e transmissão do HIV/SIDA. Essa lacuna de conhecimento contribui para comportamentos de risco, como relações sexuais desprotegidas (Abacar, Tarcísio, & Aliante, 2017).

Outro obstáculo significativo é o estigma e a discriminação relacionados ao HIV/SIDA. Muitos estudantes relataram barreiras ao acesso a serviços de saúde e apoio, devido ao receio de julgamento, destacando a necessidade de um ambiente inclusivo que combata o estigma e promova a aceitação (CNCHS, 2006). Além disso, a disseminação de informações imprecisas e mitos sobre o HIV/SIDA agravam o problema, dificultando a adopção de comportamentos preventivos. Isso reforça a importância de programas educativos abrangentes que esclareçam equívocos e forneçam orientações claras (Minto, 2005).

Outro desafio crítico é a baixa adesão dos estudantes às campanhas de prevenção. O desinteresse ou a falta de engajamento destacam a necessidade de estratégias de comunicação mais atrativas e relevantes, conectando as iniciativas às realidades dos estudantes (Guedes & Pinto, 1999). Além disso, muitos participantes apontaram a dificuldade de acesso a serviços de saúde sexual e reprodutiva, como testes de HIV, sublinhando a necessidade de garantir acesso equitativo a esses serviços, especialmente para grupos vulneráveis (Almeida, 2014).

A insuficiência de recursos financeiros e políticas específicas para a prevenção do HIV/SIDA é um desafio transversal. Sem investimentos adequados, implementar estratégias eficazes torna-se inviável, dificultando a redução da incidência entre os estudantes do ensino superior (Murta et al., 2009). Para superar essas dificuldades, é indispensável o compromisso contínuo das autoridades educacionais, do governo e da sociedade civil, priorizando a educação, sensibilização e investimentos em recursos e infra-estrutura (Instituto Nacional de Saúde [INS], 2021).

---

Dessa forma, uma abordagem holística é necessária para lidar com os factores que impulsionam a propagação do HIV/SIDA no ensino superior. Isso inclui não apenas iniciativas educativas, mas também políticas institucionais e esforços colaborativos entre diferentes sectores. A criação de um ambiente seguro e saudável nas universidades, promovendo práticas preventivas e combatendo o estigma, é essencial.

Por fim, a prevenção do HIV/SIDA exige um compromisso colectivo. As instituições de ensino, autoridades governamentais e a sociedade devem trabalhar em conjunto para superar esses desafios, protegendo a saúde e o bem-estar dos jovens moçambicanos. Uma abordagem integrada pode garantir um futuro mais seguro e saudável, alinhado às necessidades dos estudantes e da comunidade em geral.

### ***Da Reflexão à Acção: Impacto da Disciplina de Habilidades de Vida na Forma de Pensar e Ser***

A disciplina de Habilidades de Vida tem se mostrado um componente transformador no ambiente educacional, moldando de forma significativa as atitudes, os comportamentos e as percepções dos estudantes em relação ao HIV/SIDA e outros aspectos essenciais da vida. Diversos estudos evidenciam o impacto positivo dessa abordagem educacional, que vai além da transmissão de conhecimento, promovendo mudanças práticas no cotidiano dos jovens. Essa transformação está alinhada a resultados como os de Cadavid-Ruiz et al. (2018), que destacam a importância de intervenções educativas para fortalecer habilidades de tomada de decisão informada e melhorar a saúde geral dos estudantes.

Um dos efeitos mais evidentes da disciplina é o aumento do conhecimento técnico sobre o HIV/SIDA. Participantes que frequentaram as aulas relataram um entendimento mais abrangente sobre as formas de transmissão, métodos de prevenção e opções de tratamento. Essa base de conhecimento capacitou os estudantes a tomarem decisões mais conscientes sobre sua saúde sexual, como a prática regular do uso de preservativos e a realização frequente de testes de HIV. Estudos como os de Zandamela (2017) reforçam que a integração de conteúdos específicos, adaptados à realidade local, potencializa o impacto dessas disciplinas. Em contextos como Moçambique, onde o HIV/SIDA é um desafio crítico de saúde pública, esse enfoque contextualizado se torna ainda mais relevante (Cumbane, 2016).

Além disso, a disciplina também desempenhou um papel significativo na redução do estigma associado ao HIV/SIDA. Antes de frequentarem as aulas, muitos estudantes admitiram nutrir preconceitos e medos em relação a pessoas vivendo com o vírus. No entanto, após a participação na disciplina, relatou-se uma mudança notável em suas atitudes, marcada por maior empatia, compreensão e sensibilidade. Essa transformação é essencial para combater o estigma e promover uma sociedade mais inclusiva. Estudos como os de Martins (2020) apontam que o impacto de programas educativos na redução do preconceito está directamente relacionado ao uso de abordagens interactivas e reflexivas, que incentivam os alunos a questionarem crenças pré-estabelecidas.

Conectando-se a essa mudança de percepção, outro aspecto importante da disciplina é o desenvolvimento de habilidades interpessoais. Muitos participantes relataram melhorias significativas na comunicação, na resolução de conflitos e na capacidade de lidar com emoções desafiadoras. Essas competências são fundamentais não apenas para fortalecer relacionamentos pessoais, mas também para criar um ambiente mais colaborativo e saudável. Almeida (2021) destaca que as habilidades de vida são especialmente eficazes para preparar os jovens a enfrentarem os desafios do cotidiano com mais resiliência e assertividade, melhorando não apenas sua interação social, mas também sua saúde mental.

Ainda no campo da saúde, a disciplina também promoveu uma conscientização ampliada sobre o cuidado consigo mesmo. Muitos estudantes relataram ter adotado hábitos de vida mais saudáveis, como alimentação balanceada, prática de exercícios físicos e estratégias eficazes para o manejo do estresse. Isso reflecte a eficácia da abordagem holística da disciplina, que conecta saúde física, mental e emocional. Esses resultados são consistentes com as conclusões de Dela Justina (2021), que aponta que intervenções baseadas em habilidades de vida oferecem benefícios integrados, influenciando positivamente diversas dimensões da saúde dos jovens.

Um dos impactos mais transformadores da disciplina, no entanto, está relacionado à forma como os estudantes passaram a actuar como defensores de mudanças sociais. Muitos relataram uma postura mais activa na promoção de campanhas de conscientização e no combate ao estigma relacionado ao HIV/SIDA. Essa postura reflecte uma mudança não apenas individual, mas também colectiva, com implicações positivas para suas comunidades. Rocha (2018) argumenta que essa advocacia em saúde é um dos resultados mais valiosos de programas educativos, uma vez que amplia o alcance de seus benefícios e cria uma rede de impacto sustentável.

A conexão entre educação e saúde, evidenciada por esses impactos, é um ponto central para compreender o valor da disciplina de Habilidades de Vida. Como apontado por Cadavid-Ruiz et al. (2018), a integração de conteúdos que abordam saúde sexual, mental e emocional em currículos educacionais tem o potencial de transformar não apenas o conhecimento técnico dos estudantes, mas também a maneira como eles interagem com o mundo ao seu redor. Assim, a disciplina desempenha um papel essencial na formação de cidadãos mais conscientes, informados e preparados para enfrentar desafios complexos como o HIV/SIDA.

Dessa forma, os benefícios dessa abordagem educacional transcendem os limites individuais. Ao promover maior empatia, melhores práticas de saúde e uma postura mais activa na defesa de direitos, a disciplina de Habilidades de Vida se estabelece como uma ferramenta indispensável para a educação contemporânea. Essa integração entre aprendizado académico e desenvolvimento pessoal não apenas melhora a vida dos estudantes, mas também contribui para a construção de sociedades mais inclusivas, saudáveis e resilientes.

## **Conclusão**

---

A disciplina de Habilidades de Vida desempenha um papel crucial na forma como os estudantes lidam com questões relacionadas ao HIV/SIDA. Ao adquirirem conhecimentos mais amplos sobre a doença, incluindo informações detalhadas sobre transmissão, prevenção e tratamento, os alunos tornam-se mais conscientes dos riscos e das medidas preventivas. Isso os capacita a tomar decisões mais informadas sobre sua saúde sexual e a adotar comportamentos mais seguros, como o uso regular de preservativos e a realização frequente de testes de HIV.

Além disso, a participação no manual de Habilidades de Vida resulta em uma mudança positiva na mentalidade e no comportamento dos estudantes. Eles relatam uma maior empatia e compreensão em relação às pessoas vivendo com HIV/SIDA. Essa mudança de perspectiva contribui para a redução dos estigmas e preconceitos associados à doença, promovendo assim uma cultura de respeito e inclusão.

A disciplina não se limita apenas à educação sobre HIV/SIDA; ela também ajuda os alunos a desenvolverem habilidades interpessoais essenciais. Através da comunicação eficaz e da resolução de problemas, os estudantes melhoram sua capacidade de se relacionar com os outros e lidar com conflitos de forma construtiva. Essas habilidades são fundamentais para relacionamentos mais saudáveis e para o bem-estar emocional e social dos alunos.

Além do mais, a conscientização sobre saúde física e mental aumenta entre os estudantes que participam da disciplina. Eles se tornam mais conscientes de seus próprios corpos e aprendem a adotar hábitos de vida mais saudáveis. Essa conscientização também os capacita a lidar com o estresse e a pressão de forma mais eficaz, contribuindo para uma vida mais equilibrada e saudável.

Outro aspecto importante é o papel dos estudantes como defensores dos direitos das pessoas com HIV/SIDA. Após receberem educação sobre Habilidades de Vida, muitos alunos se tornam mais ativos na promoção de uma cultura de respeito e inclusão em suas comunidades. Eles reconhecem a importância de combater o estigma e a discriminação, defendendo os direitos e a dignidade das pessoas afectadas pelo HIV/SIDA.

## Referências

- Abacar, M., Tarcísio, L., & Aliante, G. (Setembro/Dezembro de 2017). Burnout em Professores Moçambicanos do Ensino Superior Público e Privado. *Revista Saúde e Pesquisa*, v. 10, n. 3, p. 567-577, .
- Almeida, C. M. M. R. (2021). *Os adolescentes e a sexualidade: do conhecimento à intervenção em saúde escolar*. Disponível em: <https://repositorio.ipv.pt>
- Almeida, J. S. (2014). *A Saúde Mental Global, a Depressão, a Ansiedade e os Comportamentos de Risco nos Estudantes do Ensino Superior: Estudo de Prevalência e Correlação*. Lisboa: Universidade Nova de Lisboa.
- Aragão, J., & Neta, M. (2017). *Metodologia Científica*. Salvador: UFBA, Faculdade de Educação, Superintendência de Educação a Distância.

- Barreto, M. A. M. (2019). Desenvolvimento de competências transversais em cursos de engenharia na percepção de estudantes brasileiros. *COBENGE 2019*, 15(3), 203–210. Recuperado de [https://www.academia.edu/download/60920260/COBENGE19\\_00091\\_00001902\\_melina20191016-101067-kqftct.pdf](https://www.academia.edu/download/60920260/COBENGE19_00091_00001902_melina20191016-101067-kqftct.pdf)
- Berg, Y., Siteo, L., Laissonne, E., Impissa, N., Matinada, R., Chuva, L., & Manhiça, S. (2020). *Habilidades de Vida: Manual de Estudante*. Beira: Universidade Católica de Moçambique.
- Cadavid-Ruiz, N., Posada-Mora, S., & Orcasita, L. T. (2018). *Programas de intervenção efetivos para a prevenção do HIV em adolescentes e jovens: uma revisão sistemática*. Disponível em: <https://www.researchgate.net>
- Camelo, S. H. H. (2012). Competência profissional do enfermeiro para atuar em Unidades de Terapia Intensiva: uma revisão integrativa. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 20(2), 234–243. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/rlae/a/nhTNhcXY9crCB5bttZk6rVF/?lang=pt>
- Caveião, C., & Peres, A. M. (2021). Competências para a formação da liderança do enfermeiro brasileiro: estudo transversal. *Brazilian Journal of Nursing*, 24(3), 312–319. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/356732704>
- Ceccim, R. B. (2005). Educação Permanente em Saúde: descentralização e disseminação de capacidade pedagógica na saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*.
- CNCHS, C. N. (2006). *A Estratégia Nacional de Comunicação para o Combate ao HIV/SIDA*. Maputo: Conselho Nacional de Combate ao HIV/SIDA em Moçambique.
- Cotta, R. M. M., Costa, G. D., & Barbosa, S. F. (2013). Portfólio reflexivo: uma proposta de ensino e aprendizagem orientada por competências. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(6), 1847–1856. Recuperado de <https://www.scielo.org/pdf/csc/2013.v18n6/1847-1856/pt>
- Cumbane, A. E. (2016). *Avaliação de conhecimentos, atitudes e práticas dos jovens e adultos em relação ao HIV e SIDA: Caso do Centro de Alfabetização e Educação de Adultos ADECOMU*. Disponível em: <http://www.repositorio.uem.mz>
- Dela Justina, T. (2021). *Educação em saúde e o Programa Saúde na Escola: uma revisão de escopo*. Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br>
- Ferreira dos Santos, M., Lopes Silva, R. K., & Santos, M. T. (2020). Atividade de promoção à saúde em um grupo de idosos. *Revista de Extensão e Saúde*. Recuperado de <https://seer.ufu.br>
- Freire, G. L., Souza Neto, A. C., Cruz Santos, M., Tavares, J. E., Vicentini de Oliveira, D., & Nascimento Junior, J. R. (2020). Desenvolvimento de habilidades para vida em adolescentes praticantes de esportes individuais. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 8.
- Gomes, J. P. (2009). As Escolas Promotoras de Saúde: uma via para promover a saúde e a educação para a saúde da comunidade escolar. *Educação, Porto Alegre*, v. 32, n. 1.
-

- Gorayeb, R. (2002). O ensino de habilidades de vida em escolas no Brasil. *Psicologia, Saúde e Doenças*, vol. III, núm. 2.
- Guedes, & Pinto., D. (1999). Educação para a Saúde Mediante Programas de Educação Física Escolar. *MOTRIZ - Volume 5, Número 1*.
- Henriques, S. H., & Soares, M. I. (2020). Competências dos enfermeiros na estratégia Saúde da Família. *Escola Anna Nery Revista de Enfermagem*, 24(2), 234–245. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/ean/a/zB5Npy99wyPDGX4jXzdNDYp/?lang=pt>
- INS, I. N. (2021). *Inquérito Nacional sobre o Impacto do HIV e SIDA (INSIDA - 2021)*. Maputo: Instituto Nacional de Saúde (INS).
- Machado, A. G., & Wanderley, L. C. (2012). Educação em Saúde. *UNA-SUS - UNIFESP*.
- Martins, R. I. V. J. (2020). *Caracterização da saúde mental e psicológica de uma amostra de crianças órfãs por HIV/SIDA, na favela de Kibera numa abordagem descritiva à luz do modelo ecológico*. Disponível em: <https://estudogeral.uc.pt>
- Medeiros, A. C. L. V., dos Santos, H., & Gois, S. S. (2021). O uso das práticas integrativas e complementares em saúde no estímulo à qualidade de vida e ao autocuidado. *Brazilian Journal of Health Research*. Recuperado de <https://www.brazilianjournals.com>
- Menezes, K. M., & Mendonça, K. (2020). Educação em saúde no contexto escolar: construção de uma proposta interdisciplinar de ensino-aprendizagem baseada em projetos. *Revista de Educação Física e Saúde*. Recuperado de <https://www.researchgate.net>
- Minto, E. C. (2005). *Ensino de Habilidades de Vida para adolescentes vinculados a instituições profissionalizantes, no município de Ribeirão Preto/SP*. Ribeirão Preto - SP: Universidade de São Paulo.
- Minto, E. C., Pedro, C. P., Netto, J. R., Bugliani, M. A., & Gorayeb, R. (Setembro - Dezembro de 2006). Ensino de Habilidades de Vida na Escola: uma experiência com Adolescentes. *Psicologia em Estudo, Maringá*, v. 11, n. 3.
- Munck, L., & Borges, M. (2020). Aprendizagem, desenvolvimento de competências e reflexões sobre o aprender: relato de experiência utilizando aprendizado mais profundo e metodologias. *Revista Alcance*, 27(2), 123–140. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/4777/477762769003/477762769003.pdf>
- Murta, S. G., Borges, F. A., Ribeiro, D. C., Rocha, E. P., Lopes de Menezes, J. C., & Prado, M. d. (Setembro-Dezembro de 2009). Prevenção primária em saúde na adolescência: avaliação de um programa de habilidades de vida. *Estudos de Psicologia*.
- Murta, S. G., Pereira dos Santos, B. R., Nobre, L. A., Fonseca de Araújo, I., Miranda, A. A., Rodrigues, Í. d., & Franco, C. T. (2013). Prevenção à violência no namoro e promoção de habilidades de vida em adolescentes. *Psicologia USP*.

- Nascimento, I. P. (Maio/Agosto de 2013). Educação e Projeto de vida de adolescentes do ensino médio. *EccoS - Rev. Cient.*, 31, 83-100. doi: 10.5585/EccoS.n31.4328.
- Novo, C. R. (2022). *A relação das exigências no trabalho na qualidade de vida e na saúde mental dos profissionais de enfermagem*. Disponível em: <http://dspace.lis.ulusiada.pt>
- Pereira, D. M. (2010). *Moçambique: Educação e VITVSIDA: As Perspectivas dos Professores e Directores face ao VITVSIDA na Realidade Escolar*. Évora: Universidade de Évora.
- Pereira, I. B., & Ramos, M. N. (2006). Educação profissional em saúde. *Editora*.
- Rocha, A. L. S. (2018). *Saúde mental, suporte social e adesão ao regime terapêutico: Que associações no contexto da infeção pelo VIH/SIDA?*. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt>
- Santana de Paiva, F., & Cosenza Rodrigues, M. (Julho/Dezembro de 2008). Habilidades de vida: uma estratégia preventiva ao consumo de substâncias psicoativas no contexto educativo. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, vol. 8, núm. 3.
- Silva, K. S., & Bandeira, A. (2021). Educação física escolar: guia de actividade física para a população brasileira. *Revista Brasileira de Actividade Física e Saúde*. Recuperado de <https://rbafs.org.br>
- Zandamela, H. A. (2017). *Comunicação e educação em saúde no contexto da epidemia de HIV/SIDA em Moçambique: O caso da Rádio Comunitária da Manhiça, 2016*. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br>
- Abacar, M., Tarcísio, L., & Aliante, G. (Setembro/Dezembro de 2017). Burnout em Professores Moçambicanos do Ensino Superior Público e Privado. *Revista Saúde e Pesquisa*, v. 10, n. 3, p. 567-577, .
-