



EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE ESTILO DE VIDA PARA PESSOAS COM DOENÇAS CARDIOMETABÓLICAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

¹Angelina Germana Jones; ²Kaio Givanilson Marques de Oliveira; ³Francisca Alenda de Oliveira
Almeida; ⁴Lívia Moreira Barros.

¹Pós-Graduanda em enfermagem pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-
Brasileira - UNILAB; ²Graduando em enfermagem pela Universidade da Integração Internacional
da Lusofonia Afro-Brasileira - UNILAB; ³Graduanda em enfermagem pela Universidade da
Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira - UNILAB; ⁴Doutorado em enfermagem pela
Universidade Federal do Ceará - UFC

Área temática: Inovações em Enfermagem

Modalidade: Comunicação Oral Online

E-mail dos autores: juelmajones5@gmail.com¹ kaiomarques@aluno.unilab.edu.br²

leneolive2@gmail.com³ livia@unilab.edu.br⁴

RESUMO

Introdução: As doenças cardiometabólicas (DCM) representam agrupamento de distúrbios fisiológicos, composto por doenças crônicas não transmissíveis como a obesidade, dislipidemia, Hipertensão Arterial Sistêmica e Diabetes Mellitus. Essas doenças são consideradas a principal causa de morbimortalidade em todo o mundo, sendo possível seu controle a partir de estratégias clínicas e educativas para obtenção de estilo de vida saudável. **Objetivo:** Descrever a experiência de educação em saúde sobre estilo de vida voltada para pessoas com doenças cardiometabólicas. **Métodos:** Trata-se de estudo qualitativo e descritivo do tipo relato de experiência, realizado em unidade básica de saúde no município de Redenção-CE, em março de 2023. O público-alvo foram pessoas com doenças cardiometabólicas com idade acima de 18 anos. A coleta de dados foi dividida em dois momentos: aplicação dos instrumentos e intervenção educativa. O momento educativo foi mediado por álbum seriado sobre a temática e teve duração, em média, de 40 minutos e contou com participação de 26 adultos com faixa etária de 30 a 67 anos. **Resultados:** Foi evidenciado o interesse dos participantes na aplicação da intervenção educativa, trouxeram dúvidas, sugestões, e compartilhamentos de suas vivências pessoais. Além disso, houve um relato grupal satisfatório em relação à aplicação do álbum seriado, pela sua facilidade de utilização e compreensão. **Conclusão:** A aplicação de intervenção educativa mediada por álbum seriado para promoção da qualidade de vida de pacientes com doenças cardiometabólicas configura-se como instrumento de inovação tecnológica no âmbito da educação em saúde, capaz de proporcionar o desempenho longitudinal de comportamentos melhorados a manutenção da saúde devido à otimização das informações contidas neste dispositivo.





Palavras-chave: Tecnologia educacional; Doenças metabólicas; Doenças cardiovasculares.

1. INTRODUÇÃO

As doenças cardiometabólicas (DCM) representam agrupamento de distúrbios fisiológicos, composto por doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como a obesidade, dislipidemia, Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e a Diabetes Mellitus (DM) (FERREIRA *et al.*, 2018). Essas doenças são consideradas a principal causa de morbimortalidade em todo o mundo, seus fatores de risco são diversos e explorá-los contribui para o gerenciamento de estratégias clínicas e educativas para prevenção e tratamento das DCM (EDUARD *et al.*, 2019).

A predisponência de múltiplos fatores de risco modificáveis como hábitos alimentares não saudáveis, tabagismo, estilo de vida sedentário e o consumo excessivo de álcool, elevam, de modo considerável, o desenvolvimento de DCM com reflexo na redução da expectativa de vida saudável e mortalidade precoce da população (IHME, 2018). Contudo, a adesão às mudanças no estilo de vida é capaz de aprimorar o estado clínico e a qualidade de vida dos indivíduos acometidos por essas doenças (SANTOS *et al.*, 2020)

A aplicação de intervenções educativas direcionadas para a promoção da saúde são essenciais para a autogestão das condições crônicas de saúde com intuito de capacitar os indivíduos e melhorar os resultados clínicos (MARQUES *et al.*, 2019). Desse modo, este estudo teve como objetivo descrever a experiência de educação em saúde sobre estilo de vida voltada para pessoas com doenças cardiometabólicas.

2. MÉTODO

Trata-se de estudo qualitativo e descritivo do tipo relato de experiência, realizado em uma unidade básica de saúde (UBS) no município de Redenção, Ceará, Brasil, no mês de março de 2023. A UBS escolhida para a ação educativa é identificada como Sede I (Centro), possui o quantitativo de 65 profissionais da rede SUS com atendimento ambulatorial e de vigilância em saúde. Além disso, atende à população de 23.160 habitantes da zona urbana e das localidades adjacentes (CNES, 2023).

A coleta de dados foi dividida em dois momentos: aplicação dos instrumentos e intervenção educativa. Foi utilizado instrumento estruturado que continha dados sociodemográficos como nome, cidade, telefone, sexo, idade, raça, escolaridade, estado civil, religião, situação profissional e renda





familiar. Para avaliação do estilo de vida utilizou-se o questionário Estilo de Vida Fantástico composto por 25 questões divididas em nove domínios associados a sigla FANTASTIC: F - Família e Amigos; A - Atividade física; N - Nutrição; T - Tabagismo; A - Álcool e outras drogas; S - Sono/Estresse; T - Trabalho/Tipo de personalidade; I - Introspecção; C - Comportamentos de saúde e sexual (AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008).

Em relação ao conhecimento sobre doenças cardiometabólicas, havia 11 perguntas com respostas do tipo “não sei, certo, ou errado” sobre fatores de risco, hábitos alimentares, benefícios da atividade física, sobrepeso, obesidade e controle de peso, adesão ao tratamento medicamentoso, uso de álcool e tabaco e importância de manter acompanhamento de saúde.

A intervenção educativa teve a duração média de 40 minutos e contou com 26 adultos com faixa etária de 30 a 67 anos. No dia da atividade, os participantes foram convidados de forma voluntária em um espaço reservado para realização da intervenção educativa.

A intervenção grupal foi mediada com o álbum seriado “Cuidados com a Saúde: Melhora dos Hábitos de Vida para Pessoas com Doenças Cardiometabólicas” através do diálogo entre o facilitador e os sujeitos. A tecnologia aborda temas sobre: o que são as doenças cardiometabólicas; alimentação saudável e ingestão hídrica; o caminho para o exercício físico; como controlar o peso de forma segura e saudável; cessação do tabagismo e etilismo; gestão de medicamentos; dormir faz bem; controle do estresse; e acompanhamento com a equipe multiprofissional.

Os participantes foram organizados por meio de uma roda de conversa, a fim de que todos pudessem se identificar enquanto conversavam, para expressarem suas dúvidas e sentimentos em relação ao tema abordado, em seguida, o mediador segurou o álbum seriado ilustrando apenas imagens sobre os temas referidos acima, a partir das imagens o mediador explicava cada temática presente no álbum seriado. Após a intervenção deixou-se o momento aberto para retirada de dúvidas, e o parecer dos participantes acerca do conteúdo explicado.

O estudo foi submetido e aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade da Integração da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), sob o CAAE 37047620.1.0000.5576. Logo, foram respeitados todos os preceitos éticos e legais de pesquisas que envolvam seres humanos, segundo a resolução n. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012).

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES





Durante a experiência, observou-se em alguns participantes a falta de conhecimento sobre a sua condição clínica, incluindo os riscos e as complicações que a doença pode acarretar para vida deles. Entretanto, houve pacientes que tinham conhecimento sobre sua doença e os possíveis riscos, além do controle glicêmico, pressão arterial e dados antropométricos. Também, evidenciou-se a ausência da participação dos indivíduos nas consultas, alguns por viverem distante do posto de saúde, e outros por tomarem as medicações em casa.

A falta de conhecimento em relação à doença, caracteriza-se como um dos principais fatores para a não adesão de cuidados relacionados a promoção da saúde, o que facilita o aumento das complicações da doença (FERREIRA; SALES; BAPTISTA, 2021). Nesse sentido, os profissionais da atenção básica, em especial a equipe enfermagem, devem realizar ações no campo da promoção da saúde, na prevenção de agravos para minimizar o risco das doenças cardiometabólicas.

Em relação à alimentação, os acadêmicos observaram certa resistência pelos participantes na adesão à alimentação orientada pelos profissionais de saúde. Para eles, a alimentação por si só é cara e “*comer bem nem sempre é possível*”. Muitos referiram fuga à alimentação saudável com frequência, apesar de afirmarem a tentativa de aderência a uma alimentação saudável.

Durante a roda de conversa, questionou-se sobre a prática de atividades físicas, e a maioria dos participantes admitiu não praticar atividades físicas pela falta de tempo - “*trabalham, cuidam dos netos e filhos*”- e outros pretendem começar a prática de exercícios físicos. Nesse contexto, indivíduos sedentários e com menor aptidão física, detêm maiores chances de desenvolverem complicações cardiovasculares, em contraste aos indivíduos ativos e condicionados (FONTES *et al.*, 2019)

A identificação de pontos de vulnerabilidade e desafios para alcance de melhor qualidade de vida tem se mostrado uma estratégia de cuidado promissor e estimulante, pois envolve uma análise concomitante do indivíduo, do ambiente social que o cerca e da sua rotina diária, promovendo vínculo, acolhendo pedidos e atendendo às particularidades dos pacientes (PINTO *et al.*, 2019).

Ao final do encontro, foi evidenciado o interesse dos participantes na aplicação da intervenção educativa. Houve relato grupal satisfatório em relação à aplicação do álbum seriado pela sua facilidade de utilização, compreensão e por corroborar no incentivo da mudança no estilo de vida dos participantes por meio da incorporação de hábitos saudáveis para prevenir agravos, assim como de contribuir para qualidade de vida.





Nesse sentido, a intervenção educativa fortalece o papel da educação em saúde como estratégia de promoção do cuidado, permitindo aos participantes formular uma ideia, imaginar e aplicar soluções alternativas no seu cuidado para adotar novos hábitos e comportamentos de saúde satisfatórios. Assim a educação em saúde torna-se um meio para o autocuidado, reafirmando a participação ativa dos sujeitos (GAMA *et al.*, 2022).

4. CONCLUSÃO

A aplicação de intervenção educativa mediada por álbum seriado para promoção da qualidade de vida de pacientes com doenças cardiometabólica configura-se como instrumento de inovação tecnológica no âmbito da educação em saúde, capaz de proporcionar o desempenho longitudinal de comportamentos melhorados a manutenção da saúde devido à otimização das informações contidas neste dispositivo. Com base na experiência, o uso do álbum seriado contribuiu no ensino-aprendizagem, pelos seus aspectos instrutivos, que favorece a transmissão de conhecimento pelo profissional educador.

Logo, essa tecnologia impressa dispõe da padronização das informações disseminadas, sendo eficiente na organização, equalização e compreensão. Os aspectos visuais e o mecanismo de progressão do conteúdo, como as ilustrações e as passagens das lâminas promovem a fixação da atenção dos indivíduos. Além disso, o álbum seriado possui facilidades quanto ao seu uso e a sua construção. Contudo, o estudo permitiu vivenciar a condução de uma intervenção educativas por meio de uma inovação no cuidado à saúde. O estudo apresentou, como limitação, o pouco tempo para realização da intervenção educativa devido ao fato dos pacientes terem consultas agendadas e estarem apressados para não perder o momento com o médico.

REFERÊNCIA

AÑEZ, Ciro Romélio Rodriguez et al. Versão brasileira do questionário "estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 91, p. 102-109, 2008.

CNES - DATASUS. **Secretaria de Atenção à saúde**. 2023. Disponível em: <https://cnes.datasus.gov.br/>. Acesso em 06. jun. 2023.

DE LIMA FONTES, Francisco Lucas et al. Relevância da roda de conversa no Programa HIPERDIA: foco na alimentação saudável e atividade física. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 23, p. e394-e394, 2019.





EDUARD, Maury-Sintjago *et al.* Coocorrência de Fatores de Risco para Doenças Cardiometabólicas: Alimentação Não Saudável, Tabaco, Álcool, Estilo de Vida Sedentário e Aspectos Socioeconômicos. **Sociedade Brasileira de Cardiologia**. p. 710-711. 2019.

FERREIRA, Sandra Roberta Gouvea *et al.* Doenças cardiometabólicas. **Rev Bras Epidemiol**, São Paulo. 2018.

FERREIRA, Tamiris da Silva; SALES, Abdias Fernando Simon; BAPTISTA, Andréia Salvador. **EXERCÍCIOS FÍSICOS NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS**. 2021.

GAMA, D. M; et al. Tecnologias educacionais validadas para a educação em saúde de pessoas com diabetes mellitus: revisão integrativa. *Research Society and Development*, v. 11, n. 4, 2022. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i4.27443>

IHME, Instituto de Métricas e Avaliação em Saúde. **Conclusões do Estudo Global de Carga de Doenças 2017**. Seattle, WA. 2018. Disponível em: <https://www.healthdata.org/policy-report/findings-global-burden-disease-study-2017>. Acesso em: 04 jun. 2023.

MARQUES, Marilia Braga *et al.* Intervenção educativa para a promoção do autocuidado de idosos com diabetes mellitus. **Revista da Escola de Enfermagem da Usp**. 2019. FapUNIFESP. <http://dx.doi.org/10.1590/s1980-220x2018026703517>.

PINTO, I. F; et al. Pacientes com doenças cardiovasculares: um olhar sobre a assistência de enfermagem. **Temas em Saúde**. João Pessoa, 2019. p 23 - 44. Disponível em: <https://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2019/06/fesvip201902.pdf>

SANTOS, Adriana Nancy Medeiros dos *et al.* Cardiometabolic diseases and active aging - polypharmacy in control. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. 2, p. 1-9. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0324>.

