

## EDUCAÇÃO EM SAÚDE CARDIOVASCULAR PARA ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ana Luiza Rodrigues Santos<sup>1</sup>

Emiliana Bezerra Gomes<sup>2</sup>

Ana Camila Gonçalves Leonel<sup>3</sup>

Área Temática Saúde

### RESUMO

Afecções cardiovasculares são culturalmente associadas ao avanço da idade, entretanto esse acometimento vem se tornando cada vez mais precoce, decorrente da exposição aos seus fatores de risco, especialmente os comportamentais. Objetivou-se relatar a experiência de ações de educação em saúde cardiovascular para adolescentes do ensino médio. Participaram das atividades 43 alunos do 1º ano do ensino médio de uma escola profissionalizante de período integral. Foram discutidos mitos e verdades sobre saúde cardiovascular numa roda de conversa. A metodologia ativa se mostrou eficaz na troca de conhecimento na prevenção de agravos e promoção da saúde, a fim de evitar o aparecimento de desordens do sistema cardiovascular e exposição aos fatores de risco para tais doenças nos adolescentes. Considera-se que as ações podem influenciar dos adolescentes positivamente na adoção de um estilo de vida saudável. Além disso, os estudantes poderão repassar os conhecimentos adquiridos aos seus familiares, amigos e comunidade, oportunizando uma melhoria na qualidade de vida de outras pessoas do seu convívio.

**Palavras-chave:** Educação em Saúde. Promoção da Saúde. Risco Cardiovascular.

### EDUCATION IN CARDIOVASCULAR HEALTH FOR HIGH SCHOOL ADOLESCENTS: EXPERIENCE REPORT

### ABSTRACT

Cardiovascular conditions are culturally associated with advancing age, however this involvement is becoming increasingly precocious, due to exposure to its risk factors, especially behavioral ones. The objective was to report the experience of cardiovascular health education actions for high school adolescents. 43 students from the 1st year of high school at a full-time vocational school participated in the activities. Myths and truths about cardiovascular health were discussed in a conversation circle. The active methodology proved to be effective in exchanging knowledge on the prevention of injuries and health promotion, in order to avoid the

<sup>1</sup> Estudante, Universidade Regional do Cariri, Departamento de Enfermagem, Curso de graduação em Enfermagem, curso, bolsista do projeto de extensão. E-mail: analuiza.rodrigues@urca.br

<sup>2</sup> Professora, Doutora, Universidade Regional do Cariri, Departamento de Enfermagem, Curso de graduação em Enfermagem, Coordenadora do projeto de extensão. E-mail: emiliana.gomes@urca.br

<sup>3</sup> Estudante, Universidade Regional do Cariri, Departamento de Enfermagem, Curso de graduação em Enfermagem, curso, voluntária do projeto de extensão. E-mail: anacamila.leonel@urca.br



appearance of disorders of the cardiovascular system and exposure to risk factors for such diseases in adolescents. It is considered that actions can positively influence adolescents in adopting a healthy lifestyle. In addition, students will be able to pass on the knowledge acquired to their family, friends and community, providing opportunities for an improvement in the quality of life of other people around them.

**Keywords:** Health education. Health promotion. Cardiovascular risk.

## 1 INTRODUÇÃO

Embora mais associado a pessoas de idade avançada, o adoecimento cardiovascular vem acometendo os jovens com mais frequência nos últimos anos, principalmente quando consideramos a exposição a fatores de risco já na infância, especialmente os comportamentais, como os relacionados a alimentação, maior sedentarismo e tempo de tela. Apesar de modificáveis, a manutenção de comportamentos de risco os tornam mais difíceis de reverter (Neves Lima *et al.*, 2021).

Em jovens, o risco cardiovascular está diretamente associado ao estilo de vida contemporâneo, como alimentação rica em gorduras, sódio e sem valor nutritivo, além do uso excessivo de álcool que vem se tornando cada vez mais comum nessa fase da vida. Todos esses fatores podem perdurar para a vida adulta tornando o indivíduo mais propenso a adquirir doenças como hipertensão, diabetes e hipercolesterolemia, doenças de alta prevalência e comprometimento cardiovascular (Gonçalves, 2012).

Nesse sentido, a realização de ações de prevenção primária para os jovens nas escolas, tem sido uma estratégia válida na promoção da sua saúde cardiovascular. Tais ações estão previstas no âmbito do Programa Saúde na Escola (PSE), formulado pelo Ministério da saúde (BRASIL, 2015), que permite às Universidades, em especial os cursos de saúde, colaboração com a comunidade e retorno com ações de extensão, contribuindo para a saúde, fomentando ciência e pesquisa.

Um dos papéis da extensão universitária é o de realizar atividades de promoção da saúde, sendo assim, o Projeto Cuide de/o coração vinculado as atividades do Grupo de Pesquisa e Extensão em Saúde Cardiovascular (GPESCC) e Pró-Reitoria de Extensão (PROEX) tem realizado desde 2011 ações de educação em saúde, como a descrita neste relato, em uma escola profissionalizante da cidade de Crato-CE.

Com isso, o respectivo estudo tem o objetivo de relatar a experiência de uma ação de



educação em saúde cardiovascular para adolescentes do ensino médio.

Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência realizado no mês de agosto de 2022, numa escola pública profissionalizante de período integral, sediada na cidade de Crato, na região do Cariri cearense. A atividade foi parte das ações da bolsista de extensão vinculada ao Projeto. A princípio houve aproximação da bolsista com o campo, onde sucedeu-se reuniões com a coordenação escolar para apresentação do projeto de extensão, com posterior agendamento da ação. A atividade foi realizada no dia 26 de agosto para 43 alunos do 1º ano do ensino médio, na qual se discutiram mitos e verdades sobre saúde cardiovascular e seus fatores de risco usando a metodologia da roda de conversa.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

As Doenças Cardiovasculares (DCV) são consideradas problemas crônicos e degenerativos, e estão relacionadas a danos que acometem o coração e redes arteriais e venosas. As DCV estão ligadas a diversos fatores de risco, eles que podem ser modificáveis, como práticas de um estilo de vida não saudável, a saber, o tabagismo, o uso abusivo de bebidas alcoólicas, as dislipidemias, o diabetes mellitus (DM), o excesso de peso/sobrepeso e obesidade, o sedentarismo, a hipertensão arterial sistêmica (HAS), o estresse e má qualidade do sono. Esses fatores de risco também podem ser não modificáveis e estão relacionados a hereditariedade e idade (OPAS, 2017; Andrade *et al.*, 2018).

Há uma ideia equívoca de que os Fatores de Risco Cardiovasculares (FRCV) estejam presentes apenas na fase adulta e/ou idosa do indivíduo, entretanto, estudos corroboram e alertam para a existência destes em fases da infância e adolescência, principalmente quando há histórico familiar de DCV. Os dilemas importantes no período da adolescência como aceitação interpessoais e estabilidade nas relações pessoais, podem torná-los propensos ao consumismo contemporâneo, que, com sua influência, interfere nos comportamentos da saúde (Fontes; Neves; Cândido, 2018).

Destaca-se a necessidade e importância da promoção da saúde através de ações educativas com objetivo de prevenir e alertar as possíveis patologias que estão associadas a hábitos de vida não saudáveis para esse público adolescente. Sendo assim, a escola é um ambiente propício e fundamental para realização de ações promotoras da saúde por meio do incentivo e informações dos benefícios de um estilo de vida saudável (Lucas-Lima *et al.*, 2015;



Rangel; Freitas; Rombaldi, 2015).

Lemos *et al.*, (2018) destaca o uso de métodos ativos de ensino com uma estratégia importante para despertar o interesse crítico e reflexivo de estudantes, e ressalta que esse tipo de metodologia incentiva a participação de forma mais ativa, além disso, é capaz de estimular a autonomia, a criatividade e corresponsabilidade na própria formação.

No que se refere à formação, Bomfim *et al.*, (2015) destacam que para os universitários extensionistas, a realização de ações educativas proporcionam melhoria nas práticas e habilidades de comunicação, além disso, pode ser considerada uma ferramenta poderosa para promover saúde coletiva e para formar profissionais cidadãos.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Visto a importância da prevenção de agravos e promoção da saúde no público adolescente realizou-se uma roda de conversa com alunos do 1º ano do ensino médio de uma escola profissionalizante, na qual se abordou mitos e verdades relacionados a saúde cardiovascular e seus fatores de risco. A atividade aconteceu por meio de perguntas e os adolescentes eram indagados a opinarem se consideravam aquela afirmação um mito ou verdade.

O uso da roda de conversa, enquanto metodologia ativa, juntamente com a provocação de uma dinâmica de mitos e verdades, contribuiu para a ação de educação em saúde, pois levou em consideração a bagagem de conhecimento própria dos indivíduos e promoveu a interação entre educandos e educador (Pacheco *et al.*, 2019).

Algumas afirmações eram relacionadas a alimentação como: “A ingestão de alimentos ricos em gordura e colesterol está associada ao aumento do colesterol ruim no sangue.”, “Café faz mal para o coração.” e “Alimentação saudável previne problemas no coração”. Sabe-se que práticas alimentares inadequadas como a substituição de refeições por lanches rápidos e a ingestão excessiva de alimentos ricos em gordura e açúcar contribuem para o surgimento do distúrbio nutricional, e dietas como essa contribui para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (DCV) (Vargas *et al.*, 2011).

Foram abordados também os fatores de risco cardiovascular modificáveis, como a obesidade e sedentarismo, e não modificáveis como a idade e histórico familiar (OPAS, 2017). Os adolescentes que apresentam excesso de peso necessitam de atenção especial, por se tratar



de condição nutricional que se reflete negativamente na situação de saúde atual e futura. O ganho excessivo de massa corporal é considerado um grave problema de saúde pública, e 20% dos adolescentes do mundo apresentam essa condição (Who, 2002).

A influência do histórico familiar contribui diretamente para a ocorrência de DCV e quando associado a sedentarismo, sobrepeso, manutenção de ingestão excessiva de alimentos ricos em gorduras e açúcares, o adoecimento pode ocorrer de forma precoce, por isso deve-se atentar para a quantidade de FRCV no indivíduo (Figueiredo *et al.*, 2019).

Por fim, algumas afirmações eram sobre a identificação de sinais de infarto, das quais os estudantes demonstraram conhecimento e relataram que tinham familiares que já tinham sido acometidos por um ou mais episódios de infartos.

O Infarto Agudo do Miocárdio (IAM) é considerado uma Doença Isquêmica do Miocárdio, apresentando como principais sintomas: dor torácica de forte intensidade, com possível irradiação para o braço esquerdo, pescoço, mandíbula e costas; sudorese intensa, falta de ar (dispnéia), palidez cutânea, náuseas e vômitos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018). Ressalta-se, também, que a dor pode se manifestar como sensação de compressão torácica ou retroesternal, engasgamento esofágico e/ou dor no estômago (epigastria) (Lawesson *et al.*, 2018). Essa identificação dos sinais e sintomas do IAM por vítimas ou por espectadores é importante para que haja intervenção precoce e, assim, prevenir a mortalidade por infarto (Coventry *et al.*, 2017).

**Figura 1** – Participantes da ação de extensão do projeto Cuide do Coração. Crato, Ceará.



Fonte: Arquivo pessoal da bolsista, 2022.

Essa ação demonstrou contribuir tanto para os estudantes, pois estavam adquirindo



informações concretas e despidas de mitos, tanto para o extensionista que pôde exercitar seus conhecimentos adquiridos na graduação e aprimorar suas metodologias para ensino na extensão.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, reitera-se a importância da realização de atividades de educação em saúde, principalmente no sentido de prevenção de agravos e promoção da saúde cardiovascular. Pois, a parceria entre universidade e escola possibilita que a comunidade adquira conhecimentos e informações baseadas em evidência científica retribuindo os investimentos da sociedade na formação acadêmica dos indivíduos.

As ações desenvolvidas por este Projeto influenciou positivamente o aprendizado sobre saúde cardiovascular e a reflexão crítica dos adolescentes quanto ao seu estilo de vida. Além disso, os estudantes poderão repassar os conhecimentos adquiridos aos seus familiares e a comunidade onde se encontram inseridos, sendo multiplicadores de informação sobre a saúde cardiovascular e oportunizando uma melhoria na qualidade de vida de uma parcela da sociedade.

#### 5 AGRADECIMENTOS

Ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC/FECOP), ao Grupo de Pesquisa e Extensão em Saúde Cardiovascular e Cerebrovascular (GPESCC) e à Pró-Reitoria de Extensão (PROEX) da Universidade Regional do Cariri (URCA).

#### REFERÊNCIAS

ANDRADE, A. D. N. *et al.* Fatores de risco cardiovasculares e qualidade de vida em universitários. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 12, n. 10, p. 2743, 2018.

BOMFIM, A. M. A. *et al.* Recurso lúdico no processo de educação em saúde em crianças de escolas públicas de Alagoas : relato de experiência. **Interfaces - Revista de extensão**, v. 3, n. 1, p. 117–121, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno do gestor do PSE / Ministério da Saúde, Ministério da Educação. Brasília: Ministério da Saúde, 68 p, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Ataque cardíaco (Infarto). 2018. Disponível online em: <http://bvsm.sau.gov.br/dicas-em-saude/2779-ataque-cardiaco-infarto> . Acesso em: 08 de



nov de 2022.

COVENTRY, L. L.; VAN SCHALKWYK, J. W.; THOMPSON, P. L.; HAWKINS, S. A, AND HEGNEY, D. G. (2017). Myocardial infarction, patient decision delay and help-seeking behaviour: a thematic analysis. **J. Clin. Nurs.**, v. 26(16-17), 1993-2005.

FIGUEIREDO, A. R.; CABRAL, Ana Beatriz Souza; ALMEIDA, Ana Caroline Oliveira; RIBEIRO, Márcio Alves; ARAÚJO, Maria Rute de Souza; FERREIRA, Milena Farah Damous Castanho; SILVA, Adriano Heleno Costa da. Ação educativa acerca dos fatores de riscos de doenças cardiovasculares em adolescentes : relato de experiência/ Educational action on cardiovascular disease risk factors in adolescents: experience report. **Revista Eletrônica Acervo Saúde / Electronic Journal Collection Health**. Vol.Sup.n.42. p. 1–6, 2019.

FONTES, V. S.; NEVES, F. S.; CÂNDIDO, A. P. C. Chemerin and factors related to cardiovascular risk in children and adolescents: A systematic review. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 36, n. 2, p. 221–229, 2018.

GONÇALVES, V. M. **Fatores de risco cardiovascular em adolescentes estudantes da rede pública municipal de ensino de Brodowski-SP Fatores de risco cardiovascular em adolescentes estudantes da rede pública municipal de ensino de Brodowski-SP**. 2012. 91f. Dissertação. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto/Universidade de São Paulo, 2012.

LAWESSON, S. S; ISAKSSON, R. M; THYLÉN, I; ERICSSON, M; ÄNGERUD, K; SWAHN, E. AND GROUP, S.S. Gender differences in symptom presentation of ST-elevation myocardial infarction—an observational multicenter survey study. **Int. J. Cardiol**, v. 264, p. 7-11. 2018.

LEMOS, A. P. DA S. *et al.* Percepção de estudantes de enfermagem sobre o portfólio como estratégia de ensino , aprendizagem e avaliação. **Introdução As Diretrizes Curriculares Nacionais – DCN do curso de graduação em Enfermagem**. p. 1–17, 2018.

LUCAS-LIMA, Kamila Lauany; VILELA, Viviane; SILVA, Regisnei Aparecido de Oliveira; MORAES, Fernando Aparecido de; BENITE-RIBEIRO, Sandra Aparecida. Ações Educativas Para a Promoção Da Saúde: Prática De Atividade Física De Estudantes Do Ensino Médio. **Itinerarius Reflectionis**, v. 11, n. 1, 2015.

LIMA, Fabiana Neves; ALMEIDA, Camila Aparecida Pinheiro Landim; CAMPELO, Regina Célia Vilanova; LIMA, Luisa Helena De Oliveira; SILVA, Ana Roberta Vilarouca da; MACHADO, Ana Larissa Gomes. Prevalência de risco cardiovascular e fatores associados em adolescentes. **Saúde Coletiva (Barueri)**, v. 11, n. 68, p. 7483–7496, 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE – BRASIL (OPAS). Doenças cardiovasculares – principais fatos. Temas de Saúde, Brasília-DF, 4 p. 2017;

PACHECO, Maria Inês Miranda; GONTIJO, Liliane Parreira Tannús; ELIAS, Marisa Aparecida; ALVES, Daniella Aparecida de Sousa; GONÇALVES, Eduarda Franco Rocha; NORONHA, Isabel Cristiane de; MORAIS, Thiago Artur de. Educação em saúde no



segmento adolescente sob a perspectiva das metodologias ativas de ensino-aprendizagem. **Revista da ABENO**, v. 19, n. 3, p. 37–49, 2019.

RANGEL, S. R. V.; FREITAS, M. P.; ROMBALDI, A. J. Atividade física e comportamento sedentário: prevalência e fatores associados em adolescentes de três escolas públicas de Pelotas /RS. **Revista BioMotriz**, v. 9, n. 1, p. 186–202, 2015.

VARGAS, I. C. DA S. *et al.* Avaliação de programa de prevenção de obesidade em adolescentes de escolas públicas. **Revista de Saude Publica**, v. 45, n. 1, p. 59–68, 2011.

World Health Organization. Expert consultation on diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Geneva; 2002.

**Recebido em 27 de novembro de 2022**

**Aceito em 24 de maio de 2024**

