

A enfermagem na escola: orientando e estimulando a participação juvenil para o autocuidado no controle da hipertensão

Nursing at school: guiding and encouraging youth participation in self-care for hypertension control

RESUMO

Dados estatísticos encontrados no DATASUS, SIM e IBGE mostram que a população brasileira registrou um alto número de mortalidade associada às doenças do aparelho circulatório. A hipertensão, doença crônica considerada fator de risco para doenças cardiovasculares, cerebrovasculares e renais, também registra um percentual elevado na população brasileira e seu tratamento demanda custos públicos igualmente elevados. O Subprojeto de Enfermagem do PIBID no curso de graduação em Enfermagem, a fim de estimular o protagonismo juvenil no controle da hipertensão, sentiu a necessidade de orientar os adolescentes para o autocuidado e para a cooperação no cuidado dos hipertensos próximos. Por meio da educação, os bolsistas abordaram os estudantes do 6º ano do ensino fundamental sobre questões como o mecanismo da circulação, a doença, com ênfase nas medidas que controlam a hipertensão. A experiência alcançou um ótimo resultado evidenciado pela participação e entusiasmo dos alunos. A abordagem, além de cumprir seu objetivo, que é a extensão, beneficiou todos os atuantes: escola, alunos, bolsistas, curso e universidade, enriquecendo a produção universitária e contribuindo para a qualidade de vida da população.

Palavras-chave: Hipertensão. Educação em saúde. Ensino fundamental e médio. Autocuidado.

ABSTRACT

Statistical data from DATASUS, SIM and IBGE show that there has been an increase in mortality rate in Brazil associated with cardiovascular diseases. Hypertension, a chronic disease which is considered a risk factor for cardiovascular diseases, vascular brain diseases and renal diseases, is also high among the Brazilian population and its treatment incur increasing costs to the welfare state. In order to encourage youth participation to control the disease, the “Nursing” Subproject for the Initiation Program to Teaching of the Nursing Course felt the need to educate adolescents to look after themselves

Kássio Silva Cunha

Graduando em Enfermagem na Universidade Federal de Uberlândia, Minas Gerais; bolsistas do Subprojeto Enfermagem do Programa de Iniciação à Docência (PIBID) (kassiocunha2007@hotmail.com).

Andressa Cristina Mendonça de Araújo

Graduanda em Enfermagem na Universidade Federal de Uberlândia, Minas Gerais; bolsistas do Subprojeto Enfermagem do Programa de Iniciação à Docência (PIBID) (araujoandressa04@gmail.com).

Larissa Peres

Graduanda em Enfermagem na Universidade Federal de Uberlândia, Minas Gerais; bolsistas do Subprojeto Enfermagem do Programa de Iniciação à Docência (PIBID) (larissaperes94@hotmail.com).

Marcelle Aparecida de Barros Junqueira

Pós-doutoranda em Enfermagem pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo; professora adjunta nível III da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia (marcellebarros@famed.ufu.br).

and to cooperate in caring for hypertensive individuals. Thus, the nursing student provided 6th grade elementary school students with education on the mechanism of circulation, hypertension, and emphasized the measures to control the disease. The experience turned out to be extremely satisfactory as evidenced by the participation and enthusiasm on the part of students. Besides meeting its goal regarding extension, the approach benefitted the school, the nursing student, scholarship holders, the Nursing Course and the Federal University of Uberlândia (UFU) as it enriched university production and contributed to the quality of life.

Keywords: Hypertension. Health education. Primary and secondary Education. Self care.

INTRODUÇÃO

Sabe-se que a hipertensão arterial sistêmica é uma doença crônica, isto é, que não é curável, embora possa ser controlada. É uma doença avaliada como um grave problema para a saúde brasileira e mundial em razão de ser considerada fator de risco para doenças cardiovasculares, cerebrovasculares e renais (BRASIL, 2006).

Segundo o Ministério da Saúde, a hipertensão é responsável “por pelo menos 40% das mortes por acidente vascular cerebral, 25% das mortes por doenças arteriais coronarianas, e em combinação com o diabetes, 50% dos casos de insuficiência renal terminal” (BRASIL, 2006, p. 9). Em 2011, o Sistema de Informação sobre Mortalidade (SIM) do DATASUS registrou 335.213 mortes causadas por doenças do aparelho circulatório. Esse número vem aumentando desde 2005, o que torna a doença responsável pelo maior percentual de óbitos registrados no país (BRASIL, 2013).

Em março de 2014, o município de Uberlândia, Minas Gerais, registrou 18.153 hipertensos cadastrados, dentre os quais 12.296 foram acompanhados pelas equipes dos serviços de saúde dos ambulatórios, de Unidades Básicas de Saúde da Família (UBSF) e Unidades de Atendimento Integrado (UAI) (BRASIL, 2015). Com base nos dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2014), que estimou o número populacional do município em 2014, acredita-se que 654.681 habitantes, o equivalente a 2% dessa

população, sejam hipertensos (BRASIL, 2015).

Outros dados de extrema consideração são relacionados aos gastos públicos. A Sociedade Brasileira da Hipertensão (SBH) relata que 31% dos custos com tratamento de patologias cardiovasculares são voltados à hipertensão. No Brasil,

75% dos custos financeiros são com gastos do tratamento de doenças isquêmicas do coração, segundo os dados do Banco Mundial. Em 2005 ocorreram 1.180.184 bilhões de internações causadas por doenças cardiovasculares, com custo global de mais de \$1.320 bi afirma a pesquisa das V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. (SBH, 2015).

Com base nessas análises, buscam-se medidas que promovam a saúde e diminuam a incidência dessa doença com intuito de garantir uma boa qualidade de vida. Para isso, acredita-se que o autocuidado é a principal medida (BRASIL, 2012). Abordar o autocuidado significa provocar ou estimular mudanças de hábitos de vida. Essas mudanças são direcionadas à alimentação, às atividades físicas e às rotinas que o próprio paciente realiza. Para isso é essencial que a população seja informada e motivada (BRASIL, 2012). Esse compromisso é um importante desafio, principalmente para o Estado e para os profissionais da saúde, e a educação é o principal meio para obter melhores resultados.

Reconhece-se que a enfermagem é uma profissão comprometida com a saúde e a qualidade de vida da pessoa, família e coletividade, atuando na promoção e na reabilitação da saúde (COFEN, 2007). Com autonomia e liberdade, e junto à equipe multiprofissional, a enfermagem é o ator com grande participação na comunidade quando versa sobre o cuidado, uma vez que a formação habilita não só cuidar, mas orientar os pacientes e familiares para o autocuidado. Outro aspecto relevante diz respeito à enfermagem na modalidade licenciatura. A licenciatura desenvolve as competências necessárias para a atuação profissional na educação permanente das instituições de saúde. O profissional licenciado, conhecedor dos saberes da docência e, principalmente, do processo de ensino-aprendizagem, consegue

realizar, em suas práxis, orientações sobre o cuidado com maior eficiência, abrangendo linguagens didático-pedagógicas, metodologias e avaliações.

Diante disso, o Subprojeto Enfermagem do Programa Institucional de Bolsa à Iniciação à Docência da Universidade Federal de Uberlândia (PIBID-UFU), realizado na Escola Estadual Hortêncio Diniz, tem como intuito, além de articular a comunidade acadêmica com a comunidade escolar, dar oportunidade para que os discentes vivenciem experiências como docentes e busquem inovações para a promoção da saúde e para melhoria na qualidade do ensino na educação básica.

Ainda sobre o ponto supracitado, o Subprojeto tem o intuito de promover a extensão das produções universitárias e atualizá-las. Com ênfase no campo da docência, ressalta-se que o Subprojeto vinculado à Universidade, compromissada em articular os três princípios universitários – ensino, pesquisa e extensão –, reforça, por meio da extensão, a legitimidade dos saberes científicos-acadêmicos com sua população e possibilita a interação e o diálogo com a sabedoria popular. Assim, ao compreender essa sabedoria, é possível atender as demandas sociais e solucionar as necessidades encontradas em uma determinada comunidade, propendendo para a reelaboração dos saberes e das práxis sociais e acadêmicas.

Dessa forma, por acreditar que o protagonismo juvenil é uma ação com maior força para melhorias na saúde e na educação, os bolsistas do Subprojeto aproveitaram a oportunidade e buscaram abordar a doença (hipertensão) e o estilo de vida saudável com alunos do 6º ano. Nesse momento, foram propostas estratégias de ensino que estimulassem a participação, a curiosidade e o interesse deles a respeito do tema. Com essa estratégia, foi possível articular o conhecimento científico dos bolsistas com o conhecimento social para a resolução da necessidade da comunidade em foco.

Protagonismo juvenil no controle da doença

Acredita-se que a orientação sobre hipertensão e estilo de vida saudável aos adolescentes, de modo a controlar essa doença e outros fatores de riscos como a obesidade, é um ganho para a sociedade. Assim,

destaca-se que a participação juvenil é uma estratégia para a promoção da saúde.

As Diretrizes Nacionais da Atenção Integral à Saúde de Adolescentes e Jovens na Promoção, Proteção e Recuperação da Saúde consideram os adolescentes e os jovens sujeitos plenos de direitos e capazes de tomar posicionamento em diversos níveis do cotidiano em que são imersos. Favorecer sua participação contribui muito para o desenvolvimento da qualidade de vida (BRASIL, 2010). A participação juvenil não só contribui para a promoção da saúde com seu trabalho cooperativo, que seria de expandir à comunidade as informações aprendidas, mas também no intuito de desenvolver uma geração saudável, propiciando uma sociedade com saúde no futuro (BRASIL, 2010).

O objetivo da ação foi promover a saúde por meio do incentivo ao estilo de vida saudável junto aos alunos do 6º ano da educação básica, na tentativa de prevenir a hipertensão e promover saúde. Concomitantemente, outro objetivo é tornar esses alunos protagonistas do autocuidado em sua comunidade.

A abordagem da temática foi construída e seguida no plano de aula redigido pelos bolsistas. Esse plano consistiu na explicação sobre o funcionamento do aparelho circulatório e no diálogo com a turma sobre a hipertensão, de modo a responder seus questionamentos, e buscou tornar os alunos conhecedores do seu corpo.

A abordagem com os alunos se deu, na sala de aula, no dia 19 de novembro de 2014. Nesse dia, ocorreu o evento “Semana para vida”, momento esse organizado pela escola para que vários subprojetos do PIBID-UFU e de vários cursos da universidade pudessem articular suas produções com a comunidade estudantil. O público-alvo foi configurado por 23 adolescentes do 6º ano do ensino fundamental, com a idade entre 10 e 13 anos e que possuíam interesse em conhecer a doença.

Para a realização da aula, foi necessário o uso dos insumos materiais que a escola forneceu (quadro-negro e gizes) e também dos materiais fornecidos pelos bolsistas: um garrote, um esfigmomanômetro, um estetoscópio e um relógio analógico de pulso que conta os segundos, a fim de aferir os sinais vitais. A aula foi adaptada conforme a abordagem de Piaget, que consiste em desenvolver o conhecimento por meio do

estudo do objeto.

Conhecer um objeto é agir sobre e transformá-lo, aprendendo os mecanismos dessa transformação vinculados com as ações transformadas. Conhecer é, pois, assimilar o real às estruturas de transformações, e são as estruturas elaboradas pela inteligência enquanto prolongamento direto da ação. (PIAGET, 1970 apud MIZUKAMI, 1986, p. 64).

Nessa aula, o objeto de estudo foi os próprios corpos dos alunos. Durante a aula expositiva, os alunos puderam estudar sobre o mecanismo da circulação por meio da anatomia superficial e palpatória, observando as veias e sentindo as artérias por meio dos pulsos; realizando ausculta do coração com o uso do estetoscópio para ouvir as bulhas cardíacas; e compreendendo a verificação da pressão arterial sistólica por meio do uso do esfigmomanômetro.

O uso dos equipamentos conseguiu despertar a curiosidade dos alunos com relação ao tema, contribuindo para a interação entre o bolsista e o público e, principalmente, para a abordagem. O método adotado de ensino-aprendizagem para a explicação do conteúdo contribuiu para a aquisição do conhecimento, pois possibilitou uma melhor associação do conteúdo teórico sobre a circulação à realidade do aluno, aproximando a teoria com a prática, favorecendo o aprendizado, além de ter proporcionado um contato direto entre o bolsista e o aluno.

Dessa forma, foram abordadas as causas, os efeitos e as medidas de controle da hipertensão. O foco principal foi atribuído aos hábitos saudáveis que reduzem e regulam os fatores contribuintes à hipertensão, como alimentar-se de forma equilibrada com pouco sal, posto que em excesso, a ingestão do sal provoca a hipervolemia, propendendo para o aumento da pressão arterial; evitar o consumo de frituras que podem proceder a uma aterosclerose (doença cardiovascular que diminui o fluxo sanguíneo por meio da formação de placas de ateroma na parede das artérias, popularmente conhecida como acúmulo de gordura no interior das artérias); praticar atividades físicas que melhoram a circulação e diminuem o estresse, um dos fatores de risco para hipertensão; evitar a automedicação, ou seja, o uso

indiscriminado de medicamentos sem a prescrição médica, pois alguns medicamentos podem acometer a contração dos vasos sanguíneos e aumentar a pressão; e a não ingestão de bebidas alcoólicas, outro fator contribuinte para o aumento da pressão.

Durante as aulas, os alunos questionaram sobre os cuidados que devem ser tomados com familiares hipertensos, sendo orientados sobre a importância de controlar rigorosamente o horário e a dosagem da medicação anti-hipertensiva, conforme a prescrição médica, e avaliar constantemente a pressão arterial do hipertenso com o aparelho eletrônico para quem o possui ou em um posto de saúde próximo. Também foi informado a eles que o valor de pressão arterial considerado ideal pelo Ministério da Saúde é de 120x80mmHg e o valor médio registrado na população hipertensa é de 140x90mmHg. Nesse momento, percebeu-se a necessidade dos alunos estarem informados sobre os cuidados que podem ser realizados por eles, enfatizando o autocuidado. Desse modo, nota-se que a aula conseguiu solucionar uma problemática ao orientar os alunos para um estilo de vida saudável e sobre os cuidados que eles podem tomar com a sua saúde e com a de outros, podendo assim também participar ativamente da vida dos hipertensos próximos. Ademais, a atenção rigorosa quanto à administração de medicação e aos fatores que contribuem para o acréscimo da pressão arterial podem ser evitados por esses pacientes por meio da cobrança do adolescente.

Como encerramento, os alunos competiram em uma corrida com os bolsistas na quadra poliesportiva da escola. Antes e após a corrida, realizaram a contagem dos pulsos durante um minuto (contando a quantidade de batimentos cardíacos por minuto). Com isso, puderam perceber as alterações dos batimentos diante de alguns fatores como a realização de atividade que exige esforço físico, entendendo melhor sobre a circulação sanguínea.

A corrida foi um momento “quebra-gelo”, ou seja, um momento com intenção de diminuir a tensão gerada na aula. Ao mesmo tempo, serviu também para melhor assimilação do conteúdo, mais uma vez, por possibilitar a associação do conteúdo aprendido com a experiência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A promoção da saúde possui grande importância no contexto escolar, posto que escolas são locais de diálogos privilegiados pela troca de saberes e expressão da diversidade cultural. Dessa forma, a educação em saúde é uma prática que deve ser continuamente expandida, pois requer o desenvolvimento de um pensar crítico e reflexivo, permitindo desvelar a realidade e propor ações transformadoras que levem o indivíduo a sua autonomia e emancipação como sujeito histórico e social, capaz de propor e opinar nas decisões a respeito de saúde para cuidar de si, da sua família e da coletividade.

A intervenção realizada com os alunos do 6º ano foi de grande valia para a escola, que, com o apoio do Subprojeto, conseguiu promover a interdisciplinaridade entre o conteúdo teórico de ciência e a saúde e cumprir parte do programa curricular. A atividade também estimulou o protagonismo juvenil na medida em que o diálogo entre os saberes populares e os saberes científicos possibilitou que as dúvidas dos alunos fossem sanadas, tornando-os atores no controle da doença na sua comunidade.

A universidade também produziu efeitos na devolutiva dessa ação para a população ao realizar a extensão de suas produções, uma vez que atendeu produções ligadas à saúde da criança e do adolescente e ofereceu apoio no controle de hipertensão na atenção básica. Essa ação propiciou a legitimização de suas produções e a formação de protagonistas de saúde.

A construção do instrumento didático-pedagógico por meio da elaboração e realização do plano de aula e a inovação do processo ensino-aprendizagem focado no “estudo do objeto” foram algumas das principais riquezas que os bolsistas adquiriram na área da licenciatura e do bacharelado. Tal experiência motivou os bolsistas a acreditarem no potencial e na importância da universidade para a comunidade, não apenas na formação de profissionais, mas na extensão com ênfase no incentivo de uma cidadania ativa.

Em virtude dos fatos mencionados, as intervenções executadas por meio do PIBID aproximam os licenciados em enfermagem a um perfil mais generalista, de visão humanista, reflexiva e crítica, capaz de

atuar nos diversos cenários de prática na área da docência, respeitando a complexidade e a diversidade do ser humano. Essas intervenções aproximam também a teoria da prática, proporcionando aos bolsistas a ampliação de conhecimentos e auxiliando-os para melhor observação, planejamento, intervenção e avaliação de aspectos pertinentes a serem trabalhados. Esse contato com os alunos permite aos discentes do PIBID seu desenvolvimento profissional, uma vez que essa maior aproximação contribui para a formação acadêmica e serve como incentivo para a continuidade na área da licenciatura.

REFERÊNCIAS

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Cidades**. Minas Gerais. Uberlândia. 2014. Disponível em: <<http://cidades.ibge.gov.br/xtras/perfil.php?codmun=317020>>. Acesso em: 19 jul. 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção em Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Área Técnica de Saúde do Adolescente e do Jovem. **Diretrizes nacionais para a atenção integral à saúde de adolescentes e jovens na promoção, proteção e recuperação da saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Hipertensão arterial sistêmica para o Sistema Único de Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Portal da Saúde. **Autocuidado**. 2012. Disponível em: <<http://dab.saude.gov.br/portaldab/autocuidado.php>>. Acesso em: 19 jul. 2015.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Coordenação Geral de Informações e Análises Epidemiológicas – CGIAE. Sistema de Informação sobre Mortalidade. **Consolidação da base dos dados de 2011**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Informática do SUS – DATASUS. Sistema de Informação à Atenção Básica. **Situação de Saúde de Minas Gerais**.

Hipertensos cadastrados segundo município de Uberlândia. Período março de 2014. Disponível em: <<http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/tabcgi.exe?siab/cnv/SIABSMG.def>>. Acesso em: 14 jul. 2015.

COFEN. Conselho Federal de Enfermagem. Resolução nº 311, de 8 de fevereiro de 2007. Aprova a reformulação do Código de Ética dos Profissionais de Enfermagem. Rio de Janeiro, RJ. 2007. Disponível em: <<http://se.corens.portalcofen.gov.br/codigo-de-etica-resolucao-cofen-3112007>>. Acesso em: 14 jul. 2015.

MIZUKAMI, M. da G. N. **Ensino**: as abordagens do processo. São Paulo: EPU, 1986. (Temas Básicos de Educação e Ensino).

SBH. Sociedade Brasileira de Hipertensão. Releases. **Doenças do coração elevam custos de saúde no Brasil**. Disponível em: <<http://www.sbh.org.br/geral/releases.asp?id=36>>. Acesso em: 14 jul. 2015.

Submetido em 25 de maio de 2016.
Aprovado em 4 de outubro de 2016.

APÊNDICE A

Plano de Aula – Hipertensão (6º ano)

Momento único

Hipertensão Arterial Sistêmica

Público: 6º ano do ensino fundamental

Objetivos: a) dialogar com a turma sobre a hipertensão; b) explicar, de acordo com o nível da turma, a fisiologia da circulação sanguínea; c) tornar os alunos conhecedores de seu corpo: observar e palpar algumas veias, verificar pulsos, analisar a pressão arterial sistólica e auscultar o coração.

Conteúdo teórico baseado nas seguintes referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Hipertensão arterial sistêmica para o Sistema Único de Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

HEIMANN, J. C. Sal e hipertensão: aspectos históricos e práticos. **Revista Brasileira de Hipertensão**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, jan./mar. 2000. Disponível em: <<http://departamentos.cardiol.br/dha/revista/7-1/004.pdf>>. Acesso em: 17 set. 2014.

Metodologia

A abordagem será fundamentada em Piaget, avaliando o que os estudantes aprendem a partir do contato e conhecendo o objeto de estudo. No caso, trataremos o tema hipertensão e o objeto de estudo será a circulação sanguínea, ensinando por meio do diálogo sobre a doença com base nas informações transmitidas no Caderno Básico de Saúde e na Associação de Hipertensão.

Os alunos estudarão, por meio da anatomia superficial e palpatória, as veias e as artérias e aprenderão como verificar o pulso e ouvir os batimentos cardíacos, entendendo melhor o funcionamento da

circulação sanguínea. Isso facilitará melhor o entendimento das causas e das consequências da hipertensão.

Nessa aula também serão abordadas as medidas profiláticas para a doença, como a importância do hábito de praticar atividade física, de manter uma alimentação saudável e das atividades de lazer.

Como encerramento, os bolsistas PIBID desafiarão os alunos para uma corrida na quadra. Antes e depois da corrida será feita a verificação do pulso pelos alunos, com a contagem dos seus batimentos cardíacos por minuto nesses momentos, a fim de que eles percebam e associem a aula com o mecanismo do seu corpo.

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Materiais: quadro-negro e giz; garrote; esfigmomanômetro; estetoscópio; relógio analógico de pulso.