

Sensibilizando jovens para a prevenção da doença cardiovascular através do treinamento do primeiro atendimento à parada cardíaca: relato de experiência

Sensitizing young people to the prevention of cardiovascular diseases through the practice of the first assistance to cardiac arrest: report of experience

Taís Rigotto Rahme Costa
Faculdade de Medicina da Pontifícia Universidade de Campinas
taisrigotto@gmail.com

Marília Taily Soliani
Faculdade de Medicina da Pontifícia Universidade Católica de Campinas
mariliasoliani@gmail.com

José Francisco Kerr Saraiva
Faculdade de Medicina da Pontifícia Universidade Católica de Campinas
jfsaraiva@uol.com.br

RESUMO

O crescimento dos índices de obesidade e sedentarismo nas crianças e adolescentes do Brasil e do mundo é um fator alarmante para um aumento futuro de adultos com doenças cardiovasculares (DCV). O projeto de extensão universitária em questão, financiado pela PUC-Campinas, teve como objetivo a atuação na prevenção de risco cardiovascular dos jovens através de ações em Escolas de Campinas - SP no período de 2014 a 2016. Para isso, contou-se com um método inédito de sensibilização destes para as DCV: o treinamento de primeiro atendimento à parada cardíaca. Com isso, os jovens demonstraram maior interesse nas discussões acerca das consequências de hábitos de vida nocivos e sua relação com as DCV. Visto que o currículo escolar do Ensino Fundamental brasileiro concede pouco espaço a questões de educação em saúde, o ambiente escolar se mostrou propício às ações de prevenção e promoção à saúde cardiovascular das crianças assistidas.

Palavras-chave: *Prevenção. Doenças cardiovasculares. Educação em saúde.*

ABSTRACT

The growth of obesity and sedentary lifestyle in children and adolescents in the world is an alarming factor for a future increase of adults with cardiovascular disease. The objective of this project was to act in the prevention of cardiovascular risk of the young students through actions in schools of Campinas - SP from 2014, to 2016. With this purpose it was used a new method of awareness of the importance of cardiovascular disease, the training of cardiopulmonary resuscitation. The students showed greater interest in the discussions about the consequences of harmful lifestyle and its relation with cardiovascular disease. Since the curriculum of the Brazilian elementary school gives little space to health education issues, the school environment was propitious to the actions of prevention and promotion of cardiovascular health of the children.

Keywords: *Prevention. Cardiovascular diseases. Health education.*

INTRODUÇÃO

A doença cardiovascular é a principal causa de morte na população brasileira (MANSUR E FAVARATO, 2011). Os fatores de risco que contribuem para a aterosclerose estão cada vez mais prevalentes nas populações, inclusive na infanto-juvenil, o que preocupa os profissionais da área da saúde em relação à incidência das doenças cardiovasculares no futuro. Os fatores de risco são divididos em modificáveis e não modificáveis. Devemos atuar na prevenção dos fatores modificáveis como obesidade, tabagismo, dislipidemia, hipertensão arterial, diabetes mellitus e sedentarismo, que são grandes preditores de doença cardiovascular.

A prevalência da obesidade infantil tem crescido de forma significativa nos últimos anos, transformando-se em um grave problema de saúde pública, resultando em impactos não apenas físicos como também emocionais no desenvolvimento do indivíduo. Um estudo realizado no município de Campinas demonstrou que aproximadamente 35% das crianças estão acima do peso ideal e que hábitos sedentários estão prevalecendo na população infantil em relação a atividades físicas. O tempo diário gasto com atividades como televisão e computador ultrapassa o tempo gasto, semanalmente, com atividades físicas. Um dado alarmante aos profissionais de saúde (SARAIVA et al., 2012).

O papel de reverter este quadro fica muitas vezes dividido e disperso entre família e escola. É dever da família proporcionar alimentação diária saudável às crianças ou dos professores em ensinar educação nutricional e a importância dos hábitos de vida saudáveis para crescer sem doenças? Educadores sentem insegurança frente à abordagem da saúde da criança; para eles, seriam necessárias parcerias para alcançar a integração saúde e educação nos espaços de educação infantil, sendo encarado como um grande desafio por estes (MOURA, K.R., 2012). Outro ponto questionado pelos educadores é se a orientação apenas das crianças surtiria efeito nos hábitos familiares destas, uma vez que muitas vezes são os pais que controlam a alimentação diária das crianças.

Um estudo realizado na cidade de Jundiaí – SP chamado “Children First” mostrou que um programa multidisciplinar, realizado em escolas e voltado para prevenção cardiovascular tem impacto não apenas nos hábitos de vida das crianças como também é transferido para seus pais através da influência infantil. Modificando, assim, hábitos e fatores de risco de toda a família (FORNARI et al., 2012).

É de conhecimento da medicina que exposição ao longo da vida à obesidade e a elevados níveis de colesterol determinam doença aterosclerótica e conseqüente aumento das doenças cardiovasculares (BIANCO E ARAÚJO, 2016). Visto isso, é preciso adotar programas para combater a obesidade e outros fatores de risco modificáveis para doença cardiovascular ainda na infância para evitar complicações posteriores.

OBJETIVOS

O presente projeto de extensão teve como objetivo, através de metodologia inédita, alertar alunos e professores do Ensino Fundamental de escolas selecionadas de Campinas, acerca dos fatores de risco para DCV. O desafio que se impôs ao programa foi de como sensibilizar alunos e professores sobre hábitos saudáveis, com a pressão constante exercida pela mídia e indústria alimentícia que resulta na incorporação de hábitos nocivos à saúde. Dessa forma, quando se propôs o ensino de hábitos de vida saudáveis, se fez necessário aprimorar técnicas didáticas criativas quanto à forma de sensibilização. Essa abordagem foi fundamental para o despertar de maior interesse pelo tema.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O grupo foi composto por professor orientador e alunos de medicina, participantes do projeto de extensão universitária que atuou na prevenção de risco cardiovascular em crianças e adolescentes em Escolas de Campinas- SP de 2014 a 2016.

As atividades de educação cardiovascular foram realizadas em 4 escolas, situadas no distrito noroeste, ambiente em que se insere o campus II da Pontifícia Universidade Católica de Campinas. O público alvo das atividades de extensão foi composto por alunos, educadores e gestores das escolas públicas de Ensino Fundamental e Médio de Campinas, interessados em participar do projeto. Cerca de 100 professores e 2.000 alunos participaram das atividades. Optou-se por abordar principalmente a população escolar (Ensino Fundamental e Médio) por apresentar-se em fase de formação sociocultural e de hábitos, sendo capazes, portanto, de modificar comportamentos que comprometem a saúde cardiovascular e, ainda, com poder de multiplicação ascendente da informação para seu meio familiar.

Entre as principais dificuldades observadas no início do projeto, estava o convencimento dos alunos de que alimentos como refrigerante, salgados e lanches fazem mal à saúde e devem ser evitados. A alimentação dos jovens está relacionada ao contexto familiar, cultural e até emocional. Para alguns, esses alimentos fazem parte da rotina familiar e a mudança dessa rotina é um fator desafiador para qualquer agente de saúde.

Como forma de vencer essa dificuldade e promover a sensibilização das crianças quanto à prevenção cardiovascular, foram realizados treinamentos de primeiro atendimento à Parada Cardiorrespiratória onde foi demonstrado através de um teatro, que os maus hábitos de vida como tabagismo, etilismo, obesidade, sedentarismo e consumo de gorduras e refrigerantes são fatores de risco para a parada cardíaca e morte súbita.

Este treinamento serviu como agente sensibilizador das crianças, visto que demonstraram preocupação quanto às consequências dos hábitos de vida próprios, de seus pais e avós que se adequavam ao exemplo. Demonstrou-se uma aplicação prática da mais grave e potencialmente letal consequência da doença cardiovascular. A associação hábitos de vida, doença cardiovascular e possível óbito, sensibilizou as crianças deixando-as interessadas em encontros futuros, onde se orientou sobre educação nutricional, exercícios físicos e hábitos de vida saudáveis.

Após essa sensibilização, o ambiente escolar foi usado na continuação do projeto. Foram abordados conhecimentos teóricos básicos sobre hipertensão arterial, hipercolesterolemia e diabetes. Foram discutidos ainda, sedentarismo, obesidade e tabagismo como fatores de diminuição de qualidade de vida e fatores de risco para parada cardíaca. Através de aulas expositivas, mesas redondas de discussão e oficinas semanais ou quinzenais, discutiu-se a importância das doenças cardiovasculares, suas causas e, principalmente, suas consequências. Conscientes das repercussões negativas à saúde, os alunos deram mais atenção às causas e demonstraram maior interesse em promover mudanças em seus próprios hábitos de vida.

Como material didático complementar, utilizaram-se cartilhas educativas oriundas de cooperação entre a Sociedade Brasileira de Cardiologia e a Secretaria de Estado da Educação. O material contém informações sobre doença e saúde cardiovascular adaptadas para o entendimento infantil, além de atividades e jogos relacionados com alimentação e hábitos de vida saudáveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto foi avaliado positivamente dentro de uma avaliação qualitativa pelos professores e alunos. Nas 4 escolas frequentadas, educadores e alunos manifestaram grande interesse em participar dos encontros e discussões, compartilhar dúvidas, histórias relacionadas ao tema e anseios. Os professores se mostraram entusiasmados em continuar as discussões sobre saúde cardiovascular com os alunos em diferentes oportunidades.

A sensibilização através do treinamento de RCP foi um processo facilitador para conversar sobre prevenção com os alunos. A ação abriu precedentes para discutirmos tabagismo, obesidade, sedentarismo e má alimentação como fatores causais das doenças cardiovasculares. O projeto orientou alunos, professores e diretores quanto à necessidade de adoção de hábitos alimentares saudáveis e atividade física regular para manutenção do peso ideal e de baixos níveis de colesterol.

É conhecida a capacidade dos jovens em agirem como agentes multiplicadores da informação, levando conceitos aprendidos em sala de aula para seus amigos e ambiente familiar. Uma vez convencidos de que necessitam de uma mudança dos hábitos de vida, vão transmitir esse desejo e informação para todas as pessoas de seu convívio, promovendo, a longo prazo, uma maior sensibilização populacional quanto às questões relacionadas à prevenção cardiovascular e consequente diminuição da sobrecarga do sistema de saúde.

Com a inclusão dos professores nas atividades e o material didático complementar, o projeto de extensão deu às escolas participantes autonomia para continuarem falando sobre prevenção e hábitos de vida saudáveis em meio às disciplinas, promovendo assim, uma educação cardiovascular contínua.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Intervenções no estilo de vida podem ser impactantes no risco de eventos cardiovasculares. Quando realizadas na infância e adolescência, o resultado tende a ser ainda mais impactante tanto na melhora da qualidade de vida do indivíduo quanto na prevenção de diversas doenças. As ações de prevenção iniciadas nas escolas são importantes associados da saúde de todo o país, visto que é uma forma de prevenção de doenças, que não sobrecarrega os serviços de saúde e, a longo prazo, podem proporcionar uma diminuição do gasto estatal, visto que crianças saudáveis tendem a crescer adultos saudáveis.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTONIO, C.; BUENO, M.; MORAES, F.R. Prevalência da Obesidade em Crianças e Adolescentes: Estudo Baseado na Cidade de Marília/SP. *Rev Soc Cardiol Estado de São Paulo – Supl* – 2016;26(2):74-7.

BARROS, R.; Documento: Incentivo a Alimentação Saudável – Ministério da Saúde – Julho 2016 [Acesso em 2017 abril 04]; Disponível em: http://portalarquivos.saude.gov.br/images/ppt/2016/julho/07/Apresentacao-alimentacao-saudavel_final.pdf.

BIANCO, H. T.; ARAUJO, D.B. Exposição aos níveis de colesterol ao longo da vida e doença coronariana. *Rev. Soc Cardiol Estado de São Paulo*, v.26(3): 158-61, 2016.

FORNARI L.S.; GIULIANO, I.; AZEVEDO F.; PASTANA A.; VIEIRA C.; CARAMELLI, B. Children First Study: how na educational program in cardiovascular prevention at school can improve parents cardiovascular risk. *European Journal of Preventive Cardiology*, v.20(2) 301-309, 2012.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística ;Pesquisa de Orçamentos Familiares – POF, 2004. [Acesso em 2017 abril 04] Disponível em:<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/19052004pof2002html.shtml>.

MANSUR, A.P.; FAVARATO, D. Mortalidade por Doenças Cardiovasculares no Brasil e na Região Metropolitana de São Paulo: Atualização 2011. *Arq Bras Cardiol*. 2012; [online].ahead print, PP.0-0.

MELO, A.; BLOCH, K.; MELENDEZ, J.. ERICA - Estudos de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes.2011 [Acesso em 2017 abril 04]. Disponível em: <http://www.ERICA.ufrj.br/principal>

MOURA, K.R. Abordagem da Saúde da Criança na Educação Infantil: Percepção de Educadoras. 2012, UFSCAR. [Acesso em 2017 abril 04] Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/3257/4981.pdf?sequence=1>

SARAIVA, J.F.K.; TIMERMAN, A.; SARAIVA, D.J.B.; AVEZUM, A.; MENDES, J.R.Z. Prevalence of excess body weight in a student population of the city Campinas, Brazil. In: 17th World Congress on Heart Disease, 2012, Toronto. *The Journal of Heart Disease*, 2012. v. 9. p. 141-141.