

TECNOLOGIAS DO CUIDADO CARDIOVASCULAR FEMININO FUNDAMENTADAS EM FATORES DE RISCO TRADICIONAIS

Flavia Karolyne Sousa Alves

FAMETRO - Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza

E-mail: flavia.alves@aluno.fametro.com.br

Ivina Gomes Teles

FAMETRO - Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza

E-mail: ivina.teles@aluno.fametro.com.br

Ana Ciléia Pinto Teixeira Henriques

FAMETRO - Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza

E-mail: ana.henrique@professor.fametro.com.br

Título da Sessão Temática: Promoção da Saúde e Tecnologias Aplicadas

Evento: VI Encontro de Monitoria e Iniciação Científica

RESUMO

A abordagem preventiva na identificação dos fatores de risco cardiovascular tradicionais modificáveis no público feminino torna-se fundamental para instituição de medidas promotoras da saúde com vistas a alterações no perfil de risco adverso para o adoecimento cardiovascular. Para este fim, as tecnologias cuidativo-educacionais se fazem essenciais para uma abordagem menos tecnicista, promovendo, além das habilidades cognitivas, o enfoque de aspectos afetivos e psicomotores do cuidado cardiovascular. Neste sentido, este estudo buscou descrever as fases iniciais de produção de tecnologias de cuidado cardiovascular, tendo como fundamento a análise do perfil de risco cardiovascular de pacientes atendidas em um Ambulatório de Risco Cardiovascular da Mulher na Clínica Integrada de Saúde - FAMETRO. Considerando um perfil adverso quanto à prática de atividade física (65,1%) e baixo consumo alimentar de peixes (1,4±1,3 porções/semana), vegetais (3,9±2,7 porções/semana) e frutas (3,7±3,1 porções/semana), duas tecnologias foram desenvolvidas para atendimento das necessidades de orientação deste público. Trata-se de um estudo metodológico cujos produtos são tecnologias do cuidado cardiovascular com enfoque na prática de atividade física e alimentação saudável, facilitando o processo de ensino-aprendizagem e conscientizando as mulheres sobre as transformações que as mudanças de hábitos trarão para as suas vidas, diminuindo drasticamente o risco de adoecimento cardiovascular.

Palavras-chave: Doença Cardiovascular. Tecnologias. Sexo feminino. Educação em saúde.

INTRODUÇÃO

No final do século XX, a humanidade quase venceu a tuberculose, a varíola e as mais diversas formas fatais de gripe, mas lamentavelmente, à medida que as doenças

infeciosas diminuíram, passaram a ser dominante nas causas de mortalidade as doenças cardiovasculares nas sociedades mais desenvolvidas.

Segundo Galvão (2013) “As doenças cardiovasculares (DCV) estão entre as principais causas de morte em todo o mundo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) são 15 milhões de óbitos anuais devido a essas doenças.”.

A transição epidemiológica relatada anteriormente está relacionada com a melhoria gigantesca das condições sociais, sanitárias e econômicas, seguida pela modificação nos hábitos de vida da população, como o tabagismo, ingestão frequente de bebidas alcoólicas e os péssimos hábitos alimentares, criando uma sociedade obesa, sedentária e hipertensa, compondo os maiores fatores de risco para o adoecimento cardiovascular.

As doenças cardiovasculares são grupos de desordens que atingem o coração e vasos sanguíneos, e incluem condições, tais como a doença arterial coronariana (DAC), as doenças cerebrovasculares (DCV), a reumática do coração e a cardíaca congênita, bem como trombose venosa profunda (TVP) e embolia pulmonar (BRAGA et al., 2016).

O adoecimento cardiovascular geralmente é fatal, quando não, leva à cronicidade com grande impacto na vida dos pacientes, familiares e sociedade. Por este motivo é simples perceber a importância de maiores investimentos na prevenção dessas doenças, pois, além de promover qualidade de vida para a população, são reduzidos gastos públicos com a hospitalização que cada vez mais se torna onerosa devido ao alto grau de modernidade que a medicina se encontra hoje.

A saúde cardiovascular envolve vários aspectos, como o lazer, a alimentação, condições psicossociais, condições de trabalho e moradia. Um caso especial e merecedor de mais atenção é a saúde cardiovascular das mulheres, pois elas enfrentam uma sobrecarga de responsabilidades maiores com o trabalho e as atividades domésticas, e, infelizmente isso pode acabar causando um maior impacto na saúde das mesmas. (ASSIS et al., 2009)

Um dos fatores de risco modificáveis para o adoecimento cardiovascular é a qualidade dos hábitos alimentares, com a ingestão de frutas, verduras, legumes, leite, peixes e cereais diariamente, os quais impactam na redução das chances de infarto. Outros fatores de risco importantes para diminuir o risco de um evento cardiovascular indesejado são o estresse, a obesidade, colesterol alto, diabetes, hipertensão arterial e o hábito frequente de fumar, já que o cigarro contém mais de 4.700 substâncias tóxicas (SBC, 2013).

Nesse cenário em que a sociedade se encontra atualmente, nunca foi tão urgente a necessidade de promover saúde e prevenir doenças. As tecnologias são ferramentas que são compreendidas como instrumentos facilitadores do processo ensino aprendizagem,

empregadas como meio de transferência de informações e conhecimento, proporcionando ao indivíduo a participação em um momento de troca de experiências conducente ao aperfeiçoamento de habilidades. Pode-se destacar como tecnologias educacionais os manuais, cartilhas, jogos, oficinas, programas e softwares educativos (BARROS et al., 2012; FONSECA et al. 2011; SOUZA et al. 2014; TELES et al. 2014, LIMA et al., 2017).

Estudos têm considerado as tecnologias como um recurso promotor de saúde e de melhoria do relacionamento entre os profissionais de saúde e a população, tornando mais eficaz o uso da tecnologia aplicada, com a qual o usuário é considerado um agente ativo na promoção de sua saúde.

Lima et al. (2017) acrescenta como o desenvolvimento e implementação de tecnologias educativas pode atuar de forma eficaz na prevenção e redução dos índices de morbidade e mortalidade pelas DCV na população brasileira, ao favorecer mudanças comportamentais. Nesse contexto, as tecnologias educativas tornam-se importantes e necessárias.

Desta forma, o estudo buscou descrever a construção de tecnologias do cuidado cardiovascular feminino, fundamentadas em alterações de fatores de risco tradicionais.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo metodológico, o qual se refere a investigações sobre métodos, organização e análise de dados, que visam elaborar, validar e avaliar instrumentos e técnicas de pesquisa (POLIT; BECK; HUNGLER, 2011).

Neste estudo enfocou-se a construção de tecnologias que atendessem a demanda de cuidado cardiovascular de mulheres atendidas em um ambulatório de avaliação de risco cardiovascular da mulher implantado na Clínica Integrada de Saúde da Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza.

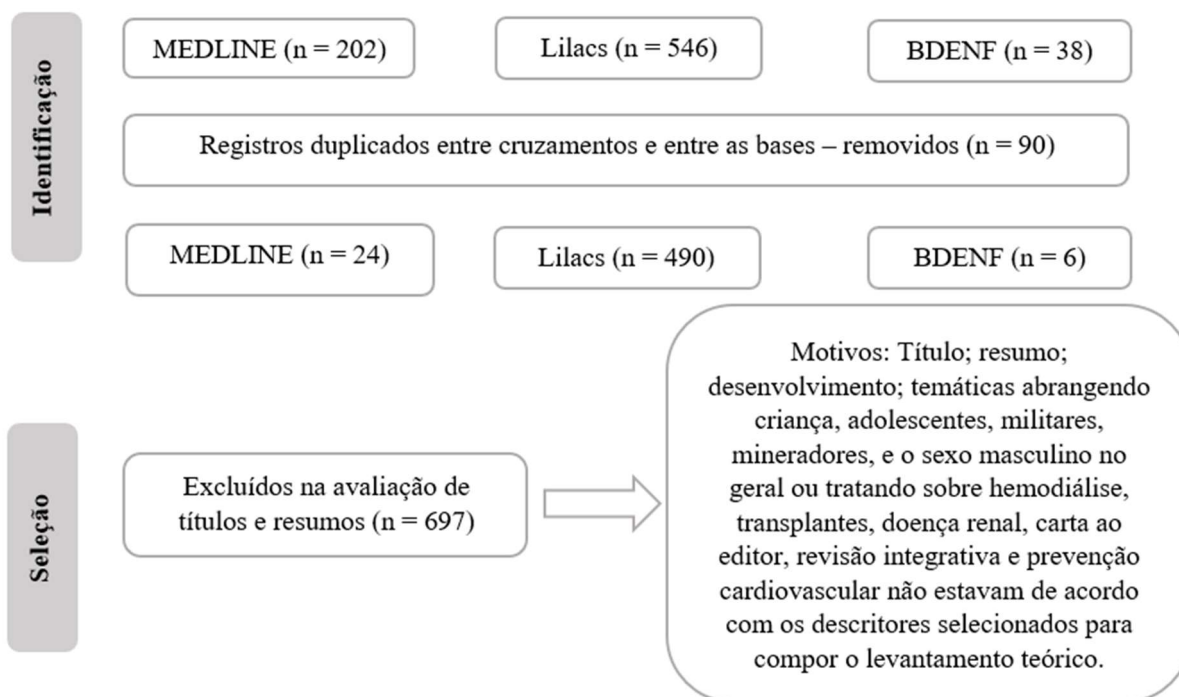
Considerando-se o importante número de fatores de risco que podem influir no adoecimento cardiovascular, tendo como elemento fundante da Prática Baseada em Evidências (PBE), utilizou-se resultado observado de importante frequência de sedentarismo e hábitos alimentares inadequados, com baixo consumo de peixes, verduras e frutas pelas pacientes avaliadas no serviço, tendo-se atentado para esses fatores como alvo da tecnologias a serem desenvolvidas.

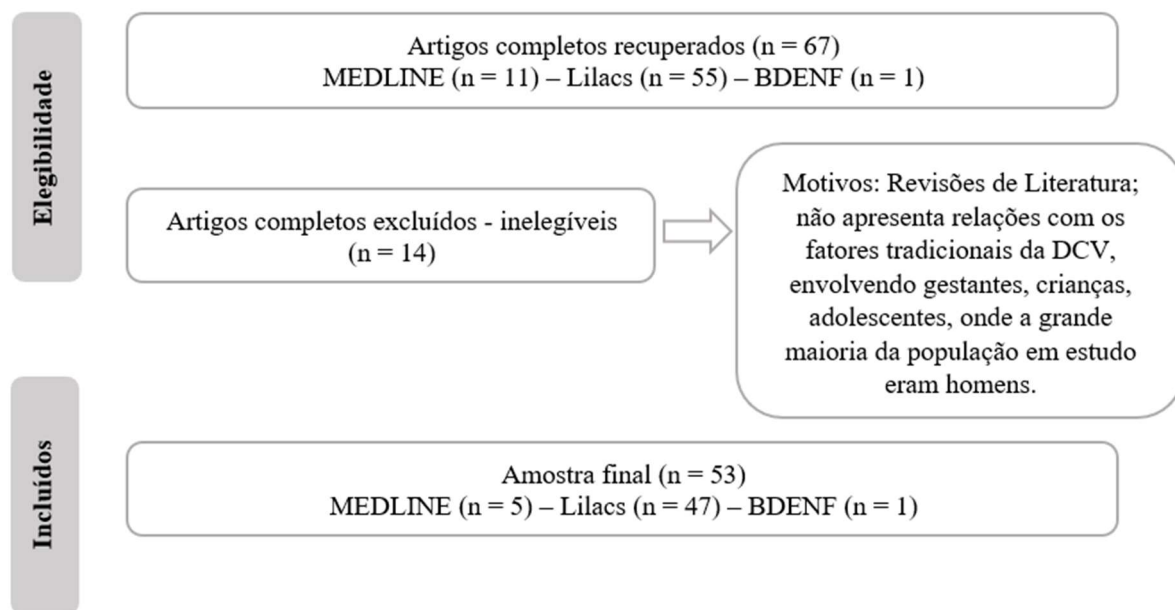
Assim, para a produção da tecnologia educacional proposta seguiu-se as etapas sistemáticas adaptadas das recomendações de Echer (2005), sendo estas: 1) Apropriação da

temática; 2) Estruturação dos dados relevantes para a produção da tecnologia; 3) Produção da tecnologia educacional (LIMA et al., 2017).

Para etapa inicial, apropriação da temática foi realizado um levantamento bibliográfico com o objetivo de verificar o estado da arte sobre a temática em questão. Foram utilizados os bancos de dados da biblioteca virtual de saúde – BVS. Além disto, utilizou-se os descritores em Ciência da Saúde (DeCS) “Fatores de risco” AND “Doenças cardiovasculares”. Para guiar o levantamento bibliográfico, formulou-se a seguinte questão: Quais os fatores de riscos tradicionais que desenvolvem doenças cardiovasculares em mulheres?

Os critérios de inclusão para a seleção dos estudos foram: português, nos últimos 10 anos, sexo feminino, documentos do tipo artigos disponíveis na íntegra, está do banco de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS); Bancos de Dados em Enfermagem (BDENF); *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (LILACS). Em seguida buscou-se selecionar os estudos que tinham maior concordância com o tema da pesquisa. A partir das bases de dados e da leitura criteriosa dos títulos, resumos e palavras-chave de todas as publicações completas, foi verificada a adequação dos estudos aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Disponibilizamos cada passo do levantamento bibliográfico, realizado em agosto de 2018, no prisma a seguir:





A partir dessa vivência, somada ao aprofundamento sobre a temática como forma de garantir a fundamentação científica, foram reunidos os fatores de risco cardiovasculares tradicionais, dando ênfase aos mais prevalentes no público feminino em estudo para a construção da tecnologia educacional, além das medidas de promoção da saúde cardiovascular encontradas na literatura para cada fator de risco.

Constituiu-se, então, na última etapa, a produção da primeira versão da cartilha educativa, que serão compostas por elementos pré textuais (capa e apresentação); textuais (figuras e textos) e pós-textuais (referências bibliográficas). E serão construídos em três momentos: sistematização e descrição do conteúdo, composição das ilustrações, diagramação e composição do layout. Levando em conta o público alvo do estudo para elaboração de um material educativo para que facilite a compreensão.

Todas as etapas foram acompanhadas e avaliadas pela docente orientadora da disciplina, com vistas a adequar, durante o percurso da construção do produto, o que fosse necessário para descrição neste estudo.

A cartilha educativa será estruturada com elementos textuais e ilustrativos a serem respondidas perguntas sobre o cuidado cardiovascular com enfoque na prática de atividade física e alimentação saudável como medidas de promoção a saúde cardiovascular.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da vivência no ambulatório de risco cardiovascular, somada ao aprofundamento sobre a temática como forma de garantir a fundamentação científica, espera-se construir um material educativo que venha auxiliar o profissional de enfermagem na

assistência qualificada em mulheres com sedentarismo e sobrepeso, devido ao risco de desenvolver DCV.

A cartilha intitulada como “Cuidando das coisas do coração” busca abordar a temática da forma mais lúdica e interativa possível visto que, as tecnologias devem ser realizadas para estimular o interesse do participante e gerar um processo de autorreflexão.

Silva et al. (2015) elucida que através da educação é possível modificar os modos de pensar e agir de uma sociedade, seus meios de produção e sua história. No caso da educação em saúde, os conhecimentos incorporam tecnologia e pesquisa e trazer benefícios para a população como uma melhora da qualidade de vida. Porém na tentativa de se manter saudável é importante conciliar a prática de exercício físico a uma adequada alimentação.

Levando em consideração que aumento no consumo de alimentos de alto valor energético e a diminuição da prática de atividade física pela população, torna o quadro de obesidade cada vez maior e preocupante, pois é um fator importante no desenvolvimento de várias doenças, entre elas diabetes, hipertensão, cardiopatias e até mesmo alguns tipos de câncer (CARLUCCI et al.,2013).

Segundo Carlucci et al. (2013) a atividade física é um componente importante na vida diária do indivíduo por promover benefícios psíquicos, físicos e cognitivos à saúde, independentemente da idade e gênero, podendo ser praticada em forma de desporto ou lazer. Além da prática regular da mesma auxiliar a perda de peso corporal, devido promover a redução ou manutenção da gordura corporal e conservação ou aumento da massa magra, o que contribui de forma positiva na diminuição de doenças.

Buscando atender os objetivos propostos, a elaboração textual da cartilha sobre alimentação saudável será composta pelos seguintes tópicos gerais: 1. O que é uma alimentação saudável? 2. Alimentação e saúde cardiovascular 3. O que eu estou comendo? 4. Planejamento de enfermagem das ações de alimentação e compromisso com a mudança. Será composta também por recomendações que estimulem a prática do exercício físico, composta pelos seguintes tópicos gerais: 1. A importância da atividade física 2. Exercício físico e saúde cardiovascular 3. Prescrição de exercícios 4. Planejamento de enfermagem na prática do exercício físico.

De acordo com Simão et al. (2013) o indivíduo fisicamente ativo tende a ser mais saudável, com maior qualidade e expectativa de vida. A atividade física, o exercício físico e o esporte integram a abordagem médica para a prevenção das doenças cardiovasculares (DCVs). Devido a isso, torna-se necessário que o enfermeiro institua em sua prática tecnologias que favorecem a instituição da atividade física em sua população.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo, ainda em fase de desenvolvimento, proporcionou uma visão mais ampliada da grande relevância de estratégias no processo de ensino-aprendizagem. Sendo de suma importância, a construção de uma tecnologia de informação que auxilie o profissional de enfermagem na elaboração de intervenções nutricionais e de educação física, para que possa estimular mulheres na manutenção e recuperação da saúde visando à prevenção de doenças cardiovasculares.

Portanto o enfermeiro atua como um sujeito importante na inserção de instrumentos que facilitem a prática e promovam o autocuidado, ressaltando a importância do preparo desses profissionais que irão utilizar as tecnologias, exigindo criatividade e conhecimento.

REFERÊNCIAS

- ASSIS, L.S. *et al.* A atenção da enfermeira à saúde cardiovascular de mulheres hipertensas. **Esc. Anna Nery**, v. 13, n.2, p.265-270, 2009.
- BRAGA, D.C. *et al.* Avaliação do risco cardiovascular em famílias de um município rural do estado de Santa Catarina. **Revista da AMRIGS**, Porto Alegre. p. 279-399, 2016.
- CARLUCCI, E.M.S. *et al.* Obesidade e sedentarismo: fatores de risco para doença cardiovascular. **Com. Ciências Saúde**, p. 375-384, 2013.
- GALVÃO, N.I. *et al.* Determinação do Risco Cardiovascular em População de Check-up Espontâneo através do Escore de Framingham. **Rev Bras Cardiol**, p. 356-63, 2013.
- LIMA, N.K.G. *et al.* Proposta de jogo como tecnologia educacional para a promoção da saúde cardiovascular do adolescente. 2017.
- MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. *Integrative literature review: a research method to incorporate evidence in health care and nursing*. Texto & **Contexto Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.
- POLIT, D, D.F.; BECK, C.T. **Fundamentos de Pesquisa em Enfermagem: Avaliação de Evidências para a Prática da Enfermagem**. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011. **Rev.enferm. UFRJ**, Rio de Janeiro, p.265-270, abr./jun, 2009.
- SILVA, R.C. *et al.* O papel do enfermeiro como educador e pesquisador, e a integração entre prática baseada em evidências e educação permanente. v.5. p.417-430. Belo Horizonte. 2015.
- SIMAO, A. F. et al. I Diretriz Brasileira de Prevenção Cardiovascular. **Arq. Bras. Cardiol**, Rio de Janeiro, 101 (6Supl. 2), p. 1-63, 2013.