

**Educação em saúde como ferramenta na prevenção de doenças cardiovasculares no  
Programa de Atenção à Saúde do Idoso**

**Health education as a tool for the prevention of cardiovascular diseases in the Elderly  
Health Care Program**

**Educación en salud como herramienta en la prevención de enfermedades  
cardiovasculares en el Programa de Atención a la Salud del Anciano**

Recebido: 06/08/2020 | Revisado: 16/08/2020 | Aceito: 15/09/2020 | Publicado: 16/09/2020

**Dhayanna Cardoso Lima**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0868-2638>

Ceuni- FAMETRO, Brasil

E-mail: [enfdhayannalima@gmail.com](mailto:enfdhayannalima@gmail.com)

**Mikaelly Pinheiro Garcia**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8011-6630>

Ceuni- FAMETRO, Brasil

E-mail: [enf.mikaellygarcia@gmail.com](mailto:enf.mikaellygarcia@gmail.com)

**Eurides Souza de Lima**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5793-0802>

Ceuni- FAMETRO, Brasil

E-mail: [enfermeiraeurides@gmail.com](mailto:enfermeiraeurides@gmail.com)

**Camila Carlos Bezerra**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5896-5604>

Universidade Federal do Amazonas, Brasil

E-mail: [ccbezerra81@yahoo.com.br](mailto:ccbezerra81@yahoo.com.br)

**Resumo**

Objetivo: descrever a experiência como acadêmicas de enfermagem nas atividades de educação em saúde para a prevenção de doenças cardiovasculares em idosos. Método: Estudo qualitativo, de natureza descritiva do tipo relato de experiência vivenciado em um programa de extensão universitária. Resultados: As orientações foram realizadas por meio de atividades lúdicas como estratégia de educação em saúde. Como consequência das atividades promovidas, os idosos relataram a adoção de determinados hábitos, que favorecem a prevenção de doenças cardiovasculares e suas complicações, além de demonstrarem atenção e

disposição em executar as atividades. Conclusão: As práticas de educação em saúde são transformadoras e trazem contribuições importantes para enfermagem gerontológica, pois possibilita o exercício do pensamento crítico-reflexivo e contribui para a formação de profissionais comprometidos para atuarem em um modelo assistencial, pautado nas evidências científicas e capacitados a atender as necessidades da população idosa, que vem crescendo com o passar dos anos.

**Palavras-chave:** Saúde do idoso; Educação em saúde; Doenças cardiovasculares.

### **Abstract**

Objective: to describe the experience as an academic nursing in health education activities for the prevention of cardiovascular diseases in the elderly. Method: Qualitative study, descriptive of the type of experience reported in a university extension program. Results: The orientations were carried out through playful activities as a health education strategy. As a consequence of the activities promoted, the elderly showed good acceptance in all the proposed actions, besides showing attention and willingness to perform the activities. The elderly were observed to be more likely to develop the complications of the diseases, so they were guided to collaborate in the attention and care. Conclusion: The health education practices are transforming and bring important contributions to gerontological nursing, because they allow a critical-reflexive thinking and contribute to the formation of future professionals committed to act in an assistance model based on scientific evidence and trained to meet the needs of the elderly population that has been growing over the years, presenting a main focus on prevention of cardiovascular diseases.

**Keywords:** Elderly health; Health education; Cardiovascular diseases.

### **Resumen**

Objetivo: describir la experiencia como enfermera académica en actividades de educación sanitaria para la prevención de enfermedades cardiovasculares en los ancianos. Método: Estudio cualitativo, de carácter descriptivo del tipo de informe de experiencia experimentado en un programa de extensión universitaria. Resultados: Las orientaciones se realizaron mediante actividades lúdicas como estrategia de educación sanitaria. Como consecuencia de las actividades promovidas, los ancianos presentaron buena aceptación en todas las acciones propuestas, además de mostrar atención y disposición en la ejecución de las actividades. Se observó que los ancianos eran más propensos a desarrollar las complicaciones de las enfermedades, por lo que se les orientó para que colaboraran en la atención y el cuidado.

**Conclusión:** Las prácticas de educación sanitaria se están transformando y aportan importantes contribuciones a la enfermería gerontológica, porque permiten un pensamiento crítico-reflexivo y contribuyen a la formación de futuros profesionales comprometidos a actuar en un modelo asistencial basado en la evidencia científica y capacitados para atender las necesidades de la población anciana que ha ido creciendo a lo largo de los años, presentando un enfoque principal en la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

**Palabras clave:** Salud de los ancianos; Educación sobre la salud; Enfermedades cardiovasculares.

## 1. Introdução

As alterações fisiológicas que ocorrem durante o envelhecimento tornam os idosos mais suscetíveis às doenças crônicas. Entre os idosos, alguns indivíduos se tornam mais propensos às doenças cardiovasculares, que afetam consideravelmente a vida e têm um impacto negativo nas condições sociais e de saúde (Ferretti et al., 2014).

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), o Acidente Vascular Cerebral (AVC), a Diabetes Melitos (DM) e as inúmeras cardiopatias, apresentam-se por vezes inter-relacionadas ou também associadas a outros fatores e afetam potencialmente a qualidade de vida dos idosos (Lima et al., 2017). No Brasil, as doenças cardiovasculares são responsáveis por 27,7% dos óbitos e quando o número de óbitos por causas externas são excluídos, os valores chegam a atingir 31,8%, sendo considerada a principal causa de morte (Massa & Duarte & Chiavegatto Filho, 2019).

A avaliação de saúde da pessoa idosa não deve ser medida apenas pela ausência ou presença de doença, deve-se considerar a avaliação da capacidade funcional do idoso, que está intimamente relacionada à manutenção da autonomia e independência, visto que se estabelece uma relação clara entre dependência e qualidade de vida nos idosos (Camões et al., 2016).

A qualidade de vida relacionada à saúde é medida de forma subjetiva e contemplam os aspectos físicos (capacidade de realizar tarefas), psíquico (saúde emocional e mental) e social (estabelecida com as pessoas), trata-se de um importante indicador da condição atual de saúde, que requer monitorização em larga escala, como forma de estimar a condição real de saúde das populações (Camões et al., 2016).

Dentre as ações de promoção à saúde, destacam-se as intervenções educativas, representando incentivos à adesão ao tratamento e reabilitação, além de incentivar os usuários a se cuidar ativamente. Isso promove a compreensão dos fatores envolvidos, expande os

aspectos da educação formal e, por meio da educação e do diálogo, se estabelece novos espaços de conhecimento dentro ou fora do escopo da assistência, alterando assim a maneira como os profissionais praticam e passam a ver o indivíduo e sua relação com o mundo e não apenas com o envelhecimento (Carvalho et al., 2018).

Considerando os aspectos mencionados, reflete-se o quanto a educação em saúde pode contribuir para a saúde do idoso, sendo definida como um processo dinâmico de educação, voltada à construção de conhecimentos em saúde. Portanto, os indivíduos adquirem atributos que determinam seu estado de saúde, desenvolvendo habilidades que favorecem o autocuidado (Ferretti et al., 2014).

A motivação deste relato veio da experiência como voluntária durante as ações educativas para a prevenção de doenças cardiovasculares, a fim de promover qualidade de vida para idosos da comunidade. Este relato tem por objetivo descrever a experiência como acadêmicas de enfermagem nas atividades de educação em saúde para a prevenção de doenças cardiovasculares em idosos.

## **2. Metodologia**

Estudo descritivo, com abordagem qualitativa. Trata-se de um relato de experiência vivenciado no Programa de Atenção à Saúde do Idoso – PROASI, durante as atividades de Educação em Saúde como ferramenta na prevenção de doenças cardiovasculares.

Utilizou-se da construção compartilhada do conhecimento, através da observação direta dos autores e na análise crítica das atividades desenvolvidas realizadas durante o primeiro semestre de 2019.

O programa é uma atividade da Pró Reitoria de Extensão da Universidade Federal do Amazonas/Escola de Enfermagem de Manaus (EEM) e localiza-se em uma comunidade urbana de Manaus. As reuniões com os idosos ocorrem duas vezes por semana na sede do programa e possibilita a participação de acadêmicos da área da saúde, matriculados em Instituições de Ensino Superior (IES).

As orientações aos idosos foram realizadas por meio de atividades lúdicas como estratégia de educação em saúde, utilizando música, dança, jogos de memória, pinturas, poesia, artesanato, quebra-cabeças, caminhadas em grupo e percursos.

Todas as atividades foram planejadas e desenvolvidas com o objetivo de compartilhar conhecimentos e experiências, tanto entre os idosos, como entre os acadêmicos e os idosos.

Realizou-se inicialmente o planejamento e organização das ações educativas em

grupo, elaborando um cronograma das atividades a serem desenvolvidas no decorrer do semestre.

### 3. Resultados e Discussão

Durante as reuniões os idosos eram recepcionados com um prazeroso “bate-papo” ao chegar à sede, com o objetivo de pausa de no mínimo 10 minutos para em seguida aferir a Pressão Arterial (PA).

A prevenção e o controle da HAS são de grande importância, pois o uso de novas estratégias e métodos permite identificar com maior precisão os indivíduos em risco e trazer benefícios aos indivíduos com hipertensão. No entanto, por se tratar de uma doença crônica, o controle da HAS exige monitoramento e tratamento ao longo da vida, incluindo medidas farmacológicas e não farmacológicas (Radovanovic *et al.*, 2014).

Após a aferição da pressão arterial dos idosos participante, os valores eram avaliados e algumas perguntas realizadas quanto ao uso de medicamento, ingestão de alimentos e situações de estresse.

No decorrer das atividades os idosos com maior probabilidade de desenvolver complicações decorrentes das doenças cardiovasculares foram identificados, receberam orientações direcionadas para cada necessidade e os familiares foram mobilizados para contribuir com os cuidados adequados para a prevenção.

Para promover a saúde por meio de intervenções educacionais, deve-se considerar o estilo de vida, o conhecimento prévio, as crenças e grau de escolaridade, porque a educação em saúde costuma ser confundida com a disseminação de informações em saúde, desconsiderando o conhecimento prévio. Nesse sentido, a educação popular se torna cada vez mais importante, pois seus conteúdos e ações se baseiam no conhecimento universal e no ambiente em que os participantes vivem (Mallmann *et al.*, 2015).

Durante as ações educativas, os idosos participaram de forma efetiva das atividades, ao colaborar com suas experiências de vida e fatos que aconteceram com familiares e conhecidos.

Os principais temas abordados foram às recomendações quanto ao uso de medicamentos prescritos, o perigo da automedicação, adoção de estilo de vida saudável e a importância de seguir rigorosamente as recomendações dos profissionais da saúde.

A automedicação apresenta-se como um fator de risco à saúde, porém é uma atitude ainda relatada pelos idosos, apesar das pesquisas indicarem redução dessa prática. Os

medicamentos mais prevalentes para a automedicação são a dipirona e os polivitamínicos, selecionados pelos próprios idosos. Tal prática reforça a necessidade acompanhar a terapia medicamentosa e realizar constante atividade de educação em saúde, a fim de garantir o consumo adequado dos medicamentos (Secoli *et al.*, 2018).

Complementar a esses temas, atividades educativas foram direcionadas à alimentação saudável, destacando a redução do consumo de sal, a necessidade da prática de atividade física, a não ingestão de bebidas alcoólicas e a manutenção de hábitos saudáveis, sendo esses, fatores importantes para manter a qualidade de vida, favorecer o estado físico e psicológico do idoso, bem como, prevenir doenças crônicas e suas complicações.

Em relação à nutrição, qualquer alteração no estado nutricional habitual deve ser considerada, visto o risco de desnutrição (carência de grandes quantidades de nutrientes, vitaminas e minerais) ou supernutrição (causando obesidade). A desnutrição em idosos está associada ao mau prognóstico e é um fator de risco independente para morbimortalidade (Venturi *et al.*, 2015).

Por outro lado, pacientes idosos com sérios problemas de saúde têm maior probabilidade de sofrer de deficiências calóricas, de proteínas e desnutrição. As possíveis causas estão relacionadas às deficiências de micronutrientes. Os hábitos alimentares e vários fatores estão relacionados à longevidade, estilo de vida, doenças crônicas e estado nutricional (Venturi *et al.*, 2015).

A prática de atividade física foi realizada, respeitando a capacidade funcional e cognitiva dos idosos. Foram desenvolvidos exercícios de alongamento, musculação, yoga, pequenos circuitos, jogos, danças, caminhadas e algumas práticas integrativas para promover a saúde e o bem-estar dos idosos.

Como consequência das atividades promovidas, os idosos relataram a adoção de determinados hábitos, que favorecem a prevenção de doenças cardiovasculares, além de demonstrarem atenção e disposição em executar as atividades. Vale ressaltar que esse é um processo gradual e requer muito esforço e disciplina por parte dos idosos.

Durante o monitoramento da pressão arterial, constatou-se níveis pressóricos controlados e dentro da normalidade para a maioria dos idosos.

Os idosos participantes do programa de extensão são considerados ativos e apresentam capacidade funcional e cognitiva preservadas.

#### **4. Considerações Finais**

É notória a importância dessa experiência nas práticas de educação em saúde no campo da saúde da pessoa idosa, proporcionando crescimento tanto pessoal quanto profissional através das atividades executadas. As doenças cardiovasculares associadas ao envelhecimento causam expressivos danos à saúde da pessoa idosa, porém as práticas de educação em saúde tornam o indivíduo apto a aderir à mudança de hábitos de vida.

Acrescenta-se que as ações educativas realizadas pelos acadêmicos são consideradas eficazes, pois apresentam resultados positivos na saúde dos idosos participantes, proporcionam empoderamento e melhora da qualidade de vida, além de promover a reflexão dos idosos sobre a necessidade de conhecimento sobre as formas de prevenção e capacitação para o autocuidado.

As práticas de educação em saúde durante o processo de formação dos acadêmicos são transformadoras e trazem contribuições importantes para os futuros profissionais que irão atuar na área da enfermagem gerontológica, pois possibilita o exercício do pensamento crítico-reflexivo, tornando-os aptos a atuarem pautados nas evidências científicas e capacitados a atender as necessidades dos idosos.

A população idosa está crescendo consideravelmente em todo o mundo, portanto faz-se necessário um olhar mais atento para a formação no campo da disciplina de gerontologia, proporcionando a construção do conhecimento e o fortalecimento dessa área.

Como limitação, observam-se ainda poucos estudos que abordam a educação em saúde como instrumento para a prevenção das doenças cardiovasculares em pessoas idosas. Portanto, sugere-se a ampliação de trabalhos futuros que complementem a temática de estudo.

#### **Referências**

Camões, M., Fernandes, F., Silva, B., et al. (2016). Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais. *Motricidade*, 12(1), 96-105. Recuperado de <[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1646-107X2016000100010&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2016000100010&lng=pt&nrm=iso)>. <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.6301>

Carvalho, K. M., Silva, C. R. D. T., Figueiredo, M. do L. F., et al. (2018). Intervenções educativas para promoção da saúde do idoso: revisão integrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, 31(4), 446-454. Recuperado de <<http://www.scielo.br/scielo.php?s>

cript=sci\_arttext&pid=S010321002018000400446&lng=en&nrm=iso>. <https://doi.org/10.1590/1982-0194201800062>

Ferretti, F., Gris, A., Mattiello, D., et al. (2014). Impacto de programa de educação em saúde no conhecimento de idosos sobre doenças cardiovasculares. *Revista de Salud Pública*, 16(6), 807-820. Recuperado de <[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S012400642014000600001&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012400642014000600001&lng=en&nrm=iso)>. <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v16n6.40165>.

Freire, P. *Pedagogia da autonomia*. São Paulo: Martins, 2016. Recuperado de <[http://www.apeoesp.org.br/sistema/ck/files/4%20Freire\\_P\\_%20Pedagogia%20da%20autonomia.pdf](http://www.apeoesp.org.br/sistema/ck/files/4%20Freire_P_%20Pedagogia%20da%20autonomia.pdf)>.

Lima, P., Fernandes M. S., Freires J. F., et al.(2017). Atividades educativas sobre saúde cardiovascular para idosos em domicílio. *Revista de Enfermagem UFPE online*, 11(11), 4498-4504. doi: <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v11i11a15022p4498-4504-2017>

Mallmann, D. G., Galindo Neto, N. M., Sousa, J. de C., et al. (2015). Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(6), 1763-1772. Recuperado de <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141381232015000601763&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141381232015000601763&lng=en&nrm=iso)>. <https://dx.doi.org/10.1590/1413-81232015206.02382014>

Massa, K. H. C., Duarte, Y. A. O., & Chiavegatto Filho, A. D. P. (2019). Análise da prevalência de doenças cardiovasculares e fatores associados em idosos, 2000-2010. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(1), 105-114. Recuperado de <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141381232019000100105&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141381232019000100105&lng=en&nrm=iso)> <https://doi.org/10.1590/1413-81232018241.02072017>

Pereira, A. S., et al. *Metodologia da pesquisa científica* 2. ed. atual. Santa Maria, RS : UFSM, NTE, 2018. E-Book. ISBN 978-85-8341-204-5. Recuperado de <[https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic\\_Computacao\\_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1](https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1)>.

Radovanovic, C. A. T., Santos, L. A. dos, Carvalho, M. D. de B. (2014). Hipertensão arterial e outros fatores de risco associados às doenças cardiovasculares em adultos. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 22(4), 547-553. Recuperado de <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010411692014000400547&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010411692014000400547&lng=pt&nrm=iso)>. <https://doi.org/10.1590/0104-1169.3345.2450>

Secoli, S. R., Marquesini, E. A., Fabretti, S. de C., et al. (2018). Tendência da prática de automedicação entre idosos brasileiros entre 2006 e 2010: Estudo SABE. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 21(2), 1-14. Recuperado de [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-790X2018000300404](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2018000300404). <https://doi.org/10.1590/1980-549720180007>

Venturini, C. D., Engroff, P., Sgnaolin, V., et al. (2015). Consumo de nutrientes em idosos residentes em Porto Alegre (RS), Brasil: um estudo de base populacional. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(12), 3701-3711. Recuperado de <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141381232015001203701&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141381232015001203701&lng=en&nrm=iso)>. <https://doi.org/10.1590/1413-812320152012.01432015>

#### **Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito**

Dhayanna Cardoso Lima – 25%

Mikaelly Pinheiro Garcia – 25%

Eurides Souza de Lima – 25%

Camila Carlos Bezerra – 25%