

EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE A PREVENÇÃO DA DOENÇA DE ALZHEIMER: RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

HEALTH EDUCATION ON THE PREVENTION OF ALZHEIMER'S DISEASE: EXPERIENCE REPORT

**Tacieli Laís Schmeling², Diéli Elis Schmidt³, Marina Machado de Melo⁴, Taísa Schmeling
Wichnieski⁵, Ana Paula Pillatt⁶**

¹ Relato de experiência realizado a partir de vivências acadêmicas de estudantes dos cursos de Enfermagem, Fisioterapia e Nutrição vinculadas a disciplina de Vivências Integradoras em Saúde Coletiva.

² Estudante do 7º semestre do curso de Graduação em Fisioterapia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI). E-mail: tacieli.schmeling@sou.unijui.edu.br

³ Estudante do 9º semestre do curso de Graduação em Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI). E-mail: marina.machado@sou.unijui.edu.br

⁴ Estudante do 7º semestre do curso de Graduação em Fisioterapia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI). E-mail: dieli.schmidt@sou.unijui.edu.br

⁵ Estudante do 7º semestre do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI). E-mail: taisa.wichnieski@sou.unijui.edu.br

⁶ Fisioterapeuta. Doutora em Gerontologia Biomédica. Docente do Núcleo da Saúde da UNIJUI. E-mail: ana.pillat@unijui.edu.br

INTRODUÇÃO

Existe na atualidade uma crescente taxa de envelhecimento de forma globalizada e entre os grandes desafios a serem enfrentados nesta população envelhecida estão as demências (WEBER, *et al.* 2019). A doença de Alzheimer (DA), considerada a demência mais prevalente, é uma desordem progressiva e crônica da destruição de células nervosas que danificam o cérebro e levam a neurodegeneração no hipocampo e córtex cerebral, deteriorando a função cognitiva, acompanhado por alterações de humor, controle emocional, comportamento ou motivação (MACHADO, *et al.* 2020).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2023), entre todos os casos de demência, 60 a 70% são representadas pela DA, sendo atualmente, a sétima principal causa de morte e uma das principais causas de incapacidade e dependência entre os idosos, com mais de 55 milhões de pessoas convivendo com demência em todo o mundo e com perspectivas de que até 2030 esse número duplique. Sendo assim, a educação em saúde torna-se uma prática imprescindível dos profissionais de saúde, pois é uma ferramenta de trabalho que visa assistir de modo direto a população e objetiva ampliar o conhecimento desta, contribuindo para o

empoderamento, principalmente, na identificação de problemas de saúde (COSTA *et al.*, 2020).

Diante deste contexto, este trabalho apresenta como objetivo relatar a experiência de estudantes dos cursos de Enfermagem, Fisioterapia e Nutrição na realização de práticas educativas a um grupo de mulheres vinculado a uma Estratégia de Saúde da Família (ESF).

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, elaborado a partir de vivências de estudantes dos cursos da saúde na realização de uma ação de educação em saúde a um grupo de mulheres, durante aulas práticas desenvolvidas na disciplina Vivência Integradoras em Saúde Coletiva. O cenário da prática ocorreu em uma ESF, localizada no interior do estado do Rio Grande do Sul, nos meses de Maio e Junho de 2023.

As aulas práticas foram desenvolvidas por meio da supervisão direta de uma professora vinculada a referida disciplina com apoio de um Agente Comunitário de Saúde (ACS). Dentre as práticas desenvolvidas, destaca-se a visita à unidade de saúde para conversar com o ACS e conhecer o território e a equipe de saúde, para organização das informações e planejamento do tema alusivo à ação de educação em saúde. Além disso, a realização da atividade de educação em saúde ocorreu na Sede do Bairro com a participação de um grupo de mulheres pertencentes ao bairro.

A programação das atividades práticas na ESF foram elencadas pelas demandas do cenário, sendo estas sugeridas pelo ACS. Dentre as demandas discutidas durante a conversa, encontrava-se a realização de uma prática educativa em saúde sobre o Alzheimer, com ênfase à prevenção da doença. Logo, para o planejamento do trabalho utilizou-se materiais de apoio nas bases de dados Scielo e Google Acadêmico, utilizando os seguintes descritores: Leitura, Sono, Exercício físico e alimentação.

Neste contexto, as estudantes se organizaram e se planejaram para realizar a atividade proposta. Para isso, elaborou-se um jogo da memória com material expositivo em folhas de papel A4 e cartolina de forma clara e objetiva, com variedades de imagens sobre os fatores modificáveis, onde, a partir da retirada do par que era alusivo a uma forma de prevenção, o aluno responsável pela figura desenvolvia uma fala referente ao assunto.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No decorrer da explanação das estudantes, as mulheres participaram de modo ativo da atividade, fazendo perguntas e relatando situações pessoais e familiares que vivenciam no dia a dia em relação aos fatores modificáveis. Dentre os temas abordados na atividade, juntamente com as falas dos alunos contemplando os assuntos de alimentação, sono, leitura e exercícios físicos como fatores modificáveis para prevenção das demências, destacou-se a importância dos mesmos e suas influências com o estilo de vida de cada indivíduo. Logo, a alimentação tem um papel muito importante nesta patologia, pois é capaz de evitar que o paciente fique ainda mais vulnerável e proporciona uma melhor qualidade de vida, retardando os sintomas e a progressividade da doença. A inclusão apropriada de nutrientes específicos pode apresentar um papel na proteção do paciente com DA, como é o caso da suplementação combinada de antioxidantes como a vitamina C e vitamina E, que tem sido utilizada para reduzir a incidência da mesma (MEDEIROS *et al*, 2016).

Além disso, no estudo de Gregori (2019) relatam que pacientes com DA apresentam deficiências nutricionais de muitas vitaminas e minerais. As deficiências de macro e micronutrientes podem resultar não apenas na perda de massa magra, declínio das funções imunológicas e aumento do risco de fraturas, mas também no dano oxidativo no cérebro e deficiências nos neurotransmissores, prejudicando a função cognitiva.

Outro fator protetivo trabalhado foi a qualidade do sono. A pesquisa de Peixoto, (2021) mostra uma forte associação entre os padrões de sono insatisfatórios e o desenvolvimento de DA e outras demências, enfatizando a importância de um sono de qualidade para eliminar as toxinas do cérebro. Sendo assim, para Freitas (2017), pesquisas demonstram que para uma melhor qualidade do sono, a abstinência do uso de celulares por uma hora antes de dormir ocasiona melhora nos parâmetros de sono, visto que o uso do celular antes de dormir está, relacionado a uma pior qualidade de descanso na mesma noite.

Ademais, segundo Coelho (2009), a atividade física constitui-se de grande importância principalmente como forma de prevenção de várias doenças degenerativas como as demências. Sendo assim, um programa semanal de exercícios físicos contribui para várias funções de cognição, atenção, memória, funções executivas e de linguagem, sendo associada a diminuição de demências. Para Erickson (2011) é recomendada a prática de exercícios físicos de intensidade moderada a vigorosa em um tempo de 30 - 40 minutos diários, por pelo

menos três vezes por semana. Exercícios físicos incluindo a caminhada, corrida, musculação e dança por exemplo, demonstram pontos positivos às pessoas, especialmente as com idades entre 55 a 80 anos, onde verificou-se um aumento do hipocampo do cérebro de indivíduos que praticam exercício físico semanalmente comparado a indivíduos sedentários, área responsável pela consolidação das memórias.

Também, foi trabalhado a importância da leitura como fator protetivo para as demências. Segundo Lencastre (2003), o processo de compreensão da leitura é um processo construtivo e dinâmico, não se trata somente de receber informações passivamente, mas sim de engajar ativamente com o texto, relacionando-o com o conhecimento prévio, valores, crenças e as experiências individuais do leitor. Além disso, a compreensão da leitura também envolve a ativação de processos cognitivos, como a atenção, a memória, a inferência e a resolução de problemas (SALLES, 2002). O leitor precisa monitorar constantemente sua compreensão, ajustando e refinando sua compreensão à medida que avança na leitura (COELHO, 2010). Portanto, o leitor desempenha um papel ativo na construção do significado do texto, combinando informações do texto com seu conhecimento prévio e realizando uma série de processos mentais para criar uma compreensão completa e coerente.

Diante do contexto, percebe-se a possível aplicação de fatores protetivos para as demências, com o intuito de evitar, minimizar ou retardar as mesmas, possibilitando ao indivíduo uma melhor qualidade de vida. No entanto, é importante salientar a importância da equipe interdisciplinar em ações preventivas e de reabilitação nas demências, visto que estas doenças possuem um caráter multidimensional e conseqüentemente verifica-se a necessidade de uma intervenção que priorize a integralidade do paciente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a prática de educação em saúde aproximou os estudantes de um cenário em que a atuação do profissional de saúde desempenha um papel fundamental na prevenção de doenças, visto que é um dos principais dispositivos para viabilizar a promoção da saúde na atenção primária à saúde no Brasil. O desenvolvimento de aulas práticas no território vinculado à ESF durante a formação acadêmica, proporcionou experiências únicas aos estudantes e contribuiu no desenvolvimento do pensamento crítico e reflexivo, contribuindo no processo de formação profissional na área da saúde.

REFERÊNCIAS

- COELHO, C. L. G.; CORREA, J.. Desenvolvimento da compreensão leitora através do monitoramento da leitura. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 23, n. 3, p. 575–581, 2010. Disponível: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722010000300018> Acesso em: 15 de jun
- COELHO, F. G. de M., et al.. “Atividade Física Sistematizada E Desempenho Cognitivo Em Idosos Com Demência De Alzheimer: Uma Revisão Sistemática”. **Brazilian Journal of Psychiatry**, vol. 31, no. 2, Associação Brasileira de Psiquiatria, June 2009, pp. 163–70. Disponível: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462009000200014> Acessado em: 15 de jun de 2023.
- COSTA, D. A. *et al.* Enfermagem e a educação em saúde. **Rev Cient Esc Estadual Saúde Pública Goiás “Candido Santiago”**, Goiânia, v. 6, n. 3, p. e6000012, 2020. Disponível em: <https://www.revista.esap.go.gov.br/index.php/resap/article/view/234/90>. Acesso em: 02 abr. 2023.
- FREITAS C.C.M. Relação entre uso do telefone celular antes de dormir, qualidade do sono e sonolência diurna. *Rev Med (São Paulo)*. 2017 jan.-mar.;96(1):14-20. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v96i1p14-20> Acesso em 25 de Mai. 2023.
- KIRK I. Erickson, et al. Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. **National Academy of Sciences** Fev 2011, 108 (7) 3017-3022. Disponível em: <https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.1015950108>. Acesso em 15 de jun de 2023.
- LENCASTRE, Leonor. Leitura: a compreensão de textos. Lisboa: **Fundação Calouste Gulbenkian**, 2003.
- MACHADO, P.R. *et al.* Neuroinflamação na Doença de Alzheimer. **Revista Brasileira Militar de Ciências**. V. 6, N. 14, 2020. Disponível em: <https://rbmc.emnuvens.com.br/rbmc/article/view/33/27>. Acesso em: 06 de Jun. 2023.
- PEIXOTO, C.T.S. Saúde Mental: Um enfoque voltado à prevenção da Demência de Alzheimer. **International Journal of Health Management**—v. 7,n. 3. 2021. Disponível em: <https://www.ijhmreview.org/ijhmreview/article/view/276/205> Acesso em: 15 de Junho 2023.
- PRINCE, M. et al. Dementia and Risk Reduction. **Alzheimer 's Disease International**. London, Sept. 2014. Disponível em: <https://www.alzint.org/resource/world-alzheimer-report-2014>. Acesso em: 12 de jun de 2023.
- SALLES, J. F. DE .; PARENTE, M. A. DE M. P. Processos cognitivos na leitura de palavras em crianças: relações com compreensão e tempo de leitura. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 15, n. 2, p. 321–331, 2002. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722002000200010> Acesso em 15 de jun. de 2023.
- WEBER, I.T.S; *et al.* Nutrição e Doença de Alzheimer no Idoso: Uma Revisão. **Estud. interdiscipl. envelhec.** Porto Alegre, v. 24, n. 3, p. 45-61, 2019. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/85168/57061> Acesso em: 07 de Jun. 2023
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Demência. **Ficha técnica**. 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia> Acesso em: 07 jun. 2023.