

PERCEPÇÃO DE AÇÕES PREVENTIVAS E AUTOCUIDADO DO ACADÊMICO DO CURSO DE ENFERMAGEM

BIANCA DA SILVA ALCANTARA PEREIRA¹

JOSSIANA WILKE FALLER²

REINALDO ANTONIO DA SILVA SOBRINHO³

MARIETA FERNANDES SANTOS⁴

ADRIANA ZILLY⁵

¹ Aluna do Mestrado em Ensino, Unioeste. ² Professora na Unioeste

^{3 4 5} Professor na Unioeste

biancalcantara@msn.com

INTRODUÇÃO

O autocuidado pode ser definido como a prática de atividades que as pessoas realizam em seu próprio benefício na manutenção da saúde e bem-estar (GOMIDES *et al*, 2013). O profissional que pretende cuidar dos outros, antes de tudo, necessita demonstrar que sabe cuidar de si próprio, que conhece os limites do seu fazer, que respeita o outro como um ser diferente de si (SANTOS, RADUNS, 2011).

Este tipo de ação em benefício próprio corrobora com as ações da atenção primária, base do Sistema Único de Saúde do Brasil, que tem por objetivo evitar que agravos à saúde necessitem da atenção secundária e terciária, ou mesmo necessite, mas sem o risco de sequelas graves ou mesmo a morte (BRASIL, 2007).

Deve haver um sofrimento emocional no estudante frente ao sofrimento do paciente, o que interfere na qualidade do cuidado bem como na qualidade de vida do estudante. Pensamos ser fundamental que o próprio aluno adquira uma percepção de si mesmo como ser biopsicossocial-espiritual. Se este movimento identificatório é, por um lado, essencial para habilitá-lo a compreender o sofrimento e as necessidades do cliente, por outro, não deverá ocorrer de forma que paralise desempenho ou lhe desencadeie sofrimento (KESTENBERG *et al*, 2006).

Neste contexto, deveriam ser incluídas, na grade curricular dos cursos de graduação na área da saúde, disciplinas com foco na aprendizagem do “cuidar de si próprio” (NASCIMENTO, 2006). Segundo o mesmo autor, o futuro cuidador deve ser visto como um ser humano em formação, respeitado em sua integridade e dignidade.

O objetivo deste trabalho foi identificar a prática do autocuidado entre acadêmicos do curso de Enfermagem da Unioeste/Foz do Iguaçu, comparando o que os discentes consideram medidas preventivas para saúde e quais eles realmente praticam.

MÉTODO

Foi um estudo de corte transversal exploratório, realizado com os acadêmicos do curso de Enfermagem da Universidade Estadual do Oeste/ Foz do Iguaçu, no primeiro semestre de 2012. O critério de inclusão adotado era estar devidamente matriculado no curso de Enfermagem no ano letivo de 2012 e aceitar participar da pesquisa voluntariamente.

A entrevista ocorreu nas salas de aula, após a explicação e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Os dados foram obtidos através da aplicação de um

questionário com 30 questões objetivas que versavam sobre medidas e exames preventivos relacionados ao autocuidado.

Quanto aos aspectos éticos, a presente pesquisa respeitou as resoluções vigentes, sendo o projeto apreciado pelo Comitê de Ética em Pesquisa/UNIOESTE, sob parecer número 465.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Autocuidado

Dos 188 alunos matriculados, 120 (63,83%) participaram da pesquisa e 68 (36,17%) não participaram (por ausência, desejo de não participar da pesquisa ou porque não estavam matriculados regularmente).

Sobre o tema autocuidado, 91 alunos (75,83%) citaram a prática de exercícios físicos, porém apenas 44 (36,66%) praticam, na Tabela 1 podemos visualizar as respostas mais citadas, mas para todas as alternativas, percebemos que o acadêmico indica a resposta, mas assume que não a pratica.

Tabela 1 - Distribuição das variáveis citadas pelos discentes de enfermagem de acordo com as medidas que consideram preventivas e as medidas efetivamente praticadas pelos mesmos, UNIOESTE, 2012.

Variáveis	frequência ¹	frequência ²
Não respondeu	18	18
Alimentação balanceada	83	45
Prática de exercícios físicos	91	44
Dormir bem	12	07
Momentos de lazer	16	12
Bom relacionamento familiar	08	05
Consultas médicas	23	15
Exames preventivos	44	22
Higiene pessoal	05	05
Uso de preservativos.	04	00
Nenhuma das que citei	21	-
Total:	304	194

¹ Quais medidas você considera preventivas para manutenção da sua saúde?

² E quais você pratica?

A alimentação balanceada foi muito citada, 83 (69,16%) alunos a indicaram como uma medida preventiva para manutenção da saúde, mas apenas 45 (37,5%) conseguem manter uma alimentação saudável.

No Brasil, assim como em outros países, o sobrepeso e a obesidade vêm crescendo aceleradamente. Paralelamente, a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis vem aumentando e entre as principais causas destas doenças está a alimentação inadequada (VINHOLES *et al.*, 2009), apesar dos alunos buscarem bons hábitos alimentares, consumindo uma dieta variada, Silva *et al.*, (2010) afirma ainda que o consumo de frutas e verduras depende da condição social e econômica, o que sucinta a importância do restaurante universitário no dia a dia do estudante a fim de manter uma alimentação saudável, com refeições completas evitando lanches com alimentos fritos, industrializados e de pouco valor nutricional.

A atividade física foi a medida mais citada, eles afirmam que isso contribui para uma vida saudável, porém menos da metade a praticam. Foz do Iguaçu conta com o Programa Viva Melhor, da Secretaria Municipal de Esportes, que tem por objetivo estabelecer uma medida preventiva à saúde da população, com aulas de alongamento, relaxamento, massagem, pilates

de solo, dança aeróbica e ginástica localizada, além dos equipamentos para ginástica comunitária. As atividades são supervisionadas por professores de educação física (PMFI, 2011).

Doze discentes (10%) também citaram dormir bem, mas apenas 07 (5,83%) conseguem dormir suficientemente. A carga horária excessiva, com grande volume de atividades na graduação, poderia explicar o baixo rendimento no sono, considerando que a sobrecarga do curso é apontada como um fator de influência negativa à qualidade de vida de estudantes de enfermagem e de medicina (BAMPI *et al.*, 2013).

Acerca do lazer, dos 16 (13,33%) alunos que citaram essa medida, 12 (10%) conseguem ter estes momentos. O lazer é considerado fator comprometido pelo excesso de cobrança no meio acadêmico e pela carga horária do curso. Contudo, é apontado como indispensável à manutenção de uma vida equilibrada diante da sobrecarga que os acadêmicos enfrentam (BAMPI *et al.*, 2013).

O relacionamento familiar foi citado por 08 (6,66%) acadêmicos é seguido por 05 (4,16%) deles. Segundo Katsurayama *et al.* (2010), o aluno na universidade assume atividades que envolvem alto desempenho e concentração de esforços voltados para uma rotina de estudos constantes, podendo isto tornar-se uma fonte de estímulos estressores, o que pode dificultar a manutenção do vínculo afetivo familiar.

As consultas médicas obtiveram 23 (19,16%) citações e apenas 15 (12,5%) procuram esta medida. Capilheira, Santos (2006) afirmam que mulheres, ex-tabagistas, portadoras de diabetes ou hipertensão, são a população que mais procura os serviços de saúde, caracterizando uma população que só busca o profissional médico quando sinais e sintomas atrapalham sua rotina.

A higiene pessoal foi citada por 05 acadêmicos e praticada por todos que a citaram, apesar de ser um número pequeno, essa resposta foi a mais concordante, pois todos que citaram também a praticam. De acordo com Souza *et al.* (2007), a precariedade da higiene pessoal e domiciliar pode favorecer o índice crescente e constante de verminoses, doenças da pele e respiratórias.

Quanto ao uso de preservativos, apenas 04 (3,33%) alunos citaram esta como uma medida preventiva e nenhum a pratica, o que é uma incoerência, pois quando questionados se utilizavam preservativo nas suas relações sexuais 43% afirmaram que sim, logo, é necessário investigar mais sobre o uso do mesmo.

Quando utilizado, é com o intuito de prevenir a gravidez, quando a mulher por algum motivo não pode utilizar anticoncepcional oral, e todos os motivos para o uso é no fim a precaução com a gravidez, geralmente não pensando na possibilidade do contágio de doenças sexualmente transmissíveis (CHAVES *et al.*, 2014).

E ainda, 21 (17,5%) alunos não praticam nenhuma das medidas que citou, compreende-se que o autocuidado reflete em qualidade de vida e Brandão *et al.*, (2009, p.281) problematizou:

“Por que os profissionais de saúde, que orientam os indivíduos para a promoção de uma vida saudável, têm algumas vezes, atitudes contraditórias ao que se desvela nos conceitos citados?”

O mesmo autor ainda subentende que discentes do curso de Enfermagem têm conhecimento suficiente para perceber que a prevenção é uma atividade diária, uma rotina que deve ser implantada na nossa vida, quando se buscar qualidade de vida, longevidade e hábitos que promovam e mantenham a saúde.

Exames preventivos

Com relação aos exames preventivos realizados no ano de 2011, 46 (38%) dos acadêmicos realizaram o autoexame das mamas e testículos, 71 (59%) não o fez e 3 (2,5%) não respondeu; o exame de ultrassom foi feito por 38 (34%) das alunas, 71 (63%) não o fizeram, 2 (1,9%) não respondeu e 1 (0,98%) não soube dizer; 51 (46%) das discentes realizaram o exame de Papanicolau, 60 (53%) não o fizeram e 1 (0,98%) não soube dizer; 55 (46%) o exame hemograma, 58 (48%) não o fizeram, 4(3,3%) não respondeu e 3 (2,5%) não sabem (Figura 1).

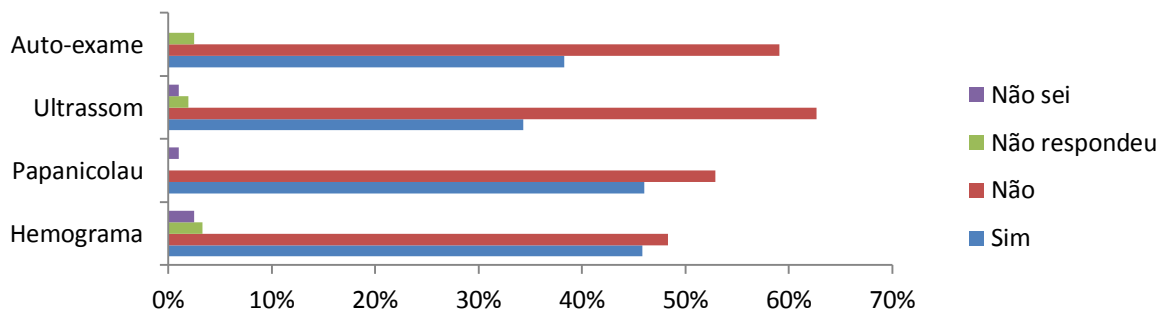


Figura 1 - Distribuição dos discentes de Enfermagem de acordo com a realização dos exames preventivos, UNIOESTE, 2012.

No Brasil, até o ano de 2008 era estimado aproximadamente 466.730 novos casos de cânceres, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA, 2012), em primeiro lugar o câncer de mama, em segundo o de próstata, seguido pelo câncer de colo de útero.

Lima, Missio (2009) verificaram no 3º ano do curso de Enfermagem da Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul (UFMS), que 60% dos alunos pesquisados não realizam nenhum exame de prevenção aos cânceres e 40% realizam regularmente procedimentos preventivos como: papanicolau, autoexames das mamas e testículos, no quarto ano o resultado foi contrário, pois 60% relataram fazer os procedimentos preventivos e apenas 40% disseram não realizá-lo.

O câncer de testículo é preocupante porque a maior incidência é em homens em idade reprodutiva, apesar de raro, ocorre entre 15 e 50 anos. Podendo ser facilmente confundido, ou até mesmo mascarado, por orquiepididimites (inflamação dos testículos e dos epidídimos), o tumor de testículo corresponde a 5% do total de casos de câncer entre os homens, curado com facilidade se detectado precocemente, apresentando baixo índice de mortalidade, por isso a importância do autoexame para detecção da doença nos estágios iniciais (INCA 2012).

Milito (2013) destaca a eficácia da ultrassonografia no rastreamento que possibilita a detecção precoce, a qualidade destes exames reflete no sucessivo declínio das taxas de mortalidade por neoplasias. Daí percebe-se a importância do exame dentro dos exames preventivos anuais para saúde da mulher (câncer de colo e ou útero) e homem (câncer de próstata).

De acordo com Goldman *et al.* (2010), numa pesquisa realizada na Universidade Federal de São Paulo, avaliaram-se as práticas preventivas em ginecologia, e as acadêmicas revelaram conhecer os aspectos acerca da importância da realização do exame, pois 84,4% tinham realizado o exame e somente 14,0% não, sendo que 1,6% não responderam.

O hemograma foi realizado com maior frequência no segundo ano do curso, o exame sozinho não produz diagnóstico, mas faz parte de um leque de exames que sinalizam algumas doenças, além de que outros exames laboratoriais podem ser pedidos juntamente, orienta o profissional e sinaliza para diversas enfermidades, ou as descarta, sendo um exame amplo, seu custo pode ser alto, o pedido pelo sistema único de saúde segue as necessidades de cada faixa etária (GROTTO, 2009).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A maioria dos acadêmicos tem conhecimento das atitudes que devem ter para prevenir doenças, mas não praticam. Os dados referentes aos exames e medidas preventivas revelam que eles conhecem as várias maneiras para cuidar do corpo, tem domínio acerca das informações necessárias e estão inseridas no meio de trabalho que possibilita facilmente o acesso as instituições de saúde, porém não conseguem praticar a prevenção.

A pesquisa possibilita-nos dizer que os alunos que não tem um estilo de vida saudável ou que não tem um nível de autocuidado adequado, já que o acadêmico não tem utilizado sua bagagem teórica, prática e científica em proveito próprio, afastando este discente do exemplo que deveria ser para seus clientes.

Descritores: Estudantes de enfermagem; Educação em Saúde; Prevenção de doenças.

Autor principal: Bianca da Silva Alcantara Pereira

Endereço: Rua das Pitangueiras n. 2286, Jardim Bourbon, Foz do Iguaçu/PR. CEP: 85854-600.

REFERÊNCIAS

BAMPI, Luciana Neves da Silva *et al* . Percepção sobre qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. **Rev. Gaúcha Enferm.**, Porto Alegre , v. 34, n. 2,2013 .

BRANDÃO, E.S.; SANTOS, I. ; CAVALCANTI, A.C.D.; SANTANA, R. F.; QUELUCI, G. C.; AZEVEDO, S. L. Uma sociopoética do autocuidado: comportamento de estudantes de enfermagem visando à promoção da saúde. **Revista Gaúcha Enfermagem.**, Porto Alegre-RS, v.30, n.2, p.280-8. Junho, 2009.

BRASIL. Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). Manual Técnico de Promoção da Saúde e Prevenção de Riscos e Doenças na Saúde Suplementar. 2a ed. Rio de Janeiro; 2007.

CAPILHEIRA, M. F.; SANTOS, I.S. Fatores individuais associados à utilização de consultas médicas por adultos. **Revista Saúde Pública.**, São Paulo, v. 40, n. 3. Junho. 2006.

CHAVES, A. C. P. *et al* . Conhecimentos e atitudes de adolescentes de uma escola pública sobre a transmissão sexual do HIV. **Rev. bras. enferm.**, Brasília, v. 67, n. 1, Feb. 2014.

GOLDMAN, R. E.; LACAVA, R.M.V.B.; MÉNÈS, A.P.B.; KATAYAMA, A. O comportamento preventivo das acadêmicas de enfermagem sobre o câncer ginecológico. **Saúde Coletiva.**, Brasil, v.39, n.7, 2010, p. 87-91.

GOMIDES, D.S. *et al* . Autocuidado das pessoas com diabetes mellitus que possuem complicações em membros inferiores. **Acta paul. enferm.**, São Paulo , v. 26, n. 3, 2013 .

GROTTO, H.Z.W. O hemograma: importância para a interpretação da biópsia. **Revista Brasileira Hematologia:Hemoter.** [online], vol.31, n.3, pp. 178-182,2009.

INCA. 2012. **Tipos de câncer: testículos.**

KESTENBERG, C.C.F. *et al* . Cuidando do estudante e ensinando relações de cuidado de enfermagem. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis , v. 15, n. spe, 2006 .

KATSURAYAMA, M. *et al* . Fatores De Risco e Proteção Em Estudantes De Medicina Da Universidade Federal Do Amazonas. **Psicol. Am. Lat.**, México, n. 19, 2010.

LIMA, S. C.; MISSIO, L. **Saúde reprodutiva: conhecendo práticas de autocuidado de acadêmicos de enfermagem.** ANAIS DO ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA – ENIC. 2009.

MILITO, Miguel A.. Biópsia da próstata transretal guiada por ultrassonografia: suas complicações e morbidade são subestimadas?. **Radiol Bras**, São Paulo , v. 46, n. 2, Apr. 2013 .

NASCIMENTO, C.R. O futuro cuidador: perspectivas e dilemas. **Bioética**. Brasília, v.14, n. 2, p.153-7.2006.

PMFI. Campanha “Mate o Mosquito! Proteja sua Família”. **Agência de Notícias**. 2011.

SANTOS, V.E.P; RADUNZ, V. O cuidar de si na visão de acadêmicas de enfermagem. **Rev. enferm. UERJ**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 46-51, 2011.

SILVA, C.A.L.O.; OLIVEIRA, K.M.; CARVALHO, C.B.O.; SILVEIRA, M.V.; VIEIRA, I.H.I.; CASADO, L. Prevalência de fatores associados ao câncer entre alunos de graduação nas áreas da saúde e ciências biológicas. **Rev. Bras. Cancerologia.**, Brasília, v. 56, n. 2, p.243-9. 2010.

SOUZA, A.C.; Cunha, A.P.; SACCOL, A.P.; STEFANES, C.; HERMÓGENES, M.V.; Lima, L.M.; WOSNY, A.M. A extensão universitária no processo de educação e saúde: um estudo de caso. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**. Florianópolis-SC, v.4, n. 5, p. 28-42. 2007.

VINHOLES, D.B.; ASSUNÇÃO, M.C.F.; NEUTZLING, M.B. Frequência de hábitos saudáveis de alimentação medidos a partir dos 10 Passos da Alimentação Saudável do Ministério da Saúde: Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. **Cad. Saúde Pública.**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 4, 2009.