

TRANSFORMAÇÃO SOCIAL
E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL07 a 10 de Dezembro 2009
Centro de Convenções do Ceará
Fortaleza

Trabalho 2730 - 1/4

ESPAÇO E AMBIENTE DE CUIDADO: REVENDO HÁBITOS E ESTILOS DE VIDA DE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM DA UERJ

Giron, Mariana Nepomuceno¹
Berardinelli, Lina Márcia Miguéis²
Santos, Verônica Cordeiro³

Hábitos e estilos de vida estão associados à forma de viver, as escolhas que as pessoas fazem em relação a sua vida e a sua saúde. Estilo de vida representa o conjunto das decisões que o indivíduo toma a respeito da sua saúde, no que se refere, por exemplo, às suas atividades de lazer, os hábitos alimentares, os comportamentos autodeterminados ou adquiridos social ou culturalmente, estando portanto parcialmente sob seu controle.² Compreender a importância do estilo de vida para a saúde das pessoas é ampliar esta concepção de vida saudável, é se preparar para viver bem, com qualidade de vida em todas as etapas do processo de viver. Cotidianamente colocamos a nossa vida em risco e somente damos conta da situação, se fomos acometidos por um dano em nossa saúde. Ora, se possuímos um risco ou, se em algum momento ficamos vulneráveis e sofremos um dano, é necessário compreender de que maneira esse conjunto de fatores podem diminuir ou aumentar o risco a que estamos expostos em todas as circunstâncias de nossa vida. Com esse olhar, de um lado, a experiência docente tem percebido que a maioria dos alunos na faixa etária compreendida entre 16 e 28 anos possuem muitas dúvidas quanto aos cuidados com a própria saúde. Do outro lado, o olhar das duas autoras, que também são alunas, constatou que muitos colegas, cometem alguns tipos de exagero, descuidando de sua saúde, vivenciando situações de risco e tornando-se vulneráveis por não conhecerem a história de saúde de seus familiares. Desse modo, motivadas pelo tema desenvolvemos um estudo cujos **objetivos** propostos foram: identificar os hábitos e estilos de vida de acadêmicos de enfermagem da

¹ Acadêmica do 8º período da Faculdade de Enfermagem da UERJ, bolsista do Projeto PROINICIAR/Faperj Cuidando e promovendo hábitos e estilo saudáveis de vida na FE/UERJ. Email: marigiron20@yahoo.com.br

² Professora Adjunto do Departamento de Enfermagem Medico-Cirúrgica e do Programa de Pós-Graduação lato e stricto sensu da Faculdade de Enfermagem da UERJ. Coordenadora do Núcleo de Extensão da Faculdade de Enfermagem da Uerj e do projeto Faperj.

³ Acadêmica do 8º período da Faculdade de Enfermagem da UERJ, bolsista do Projeto PROINICIAR/Faperj Cuidando e promovendo hábitos e estilo saudáveis de vida na FE/UERJ.

TRANSFORMAÇÃO SOCIAL
E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL07 a 10 de Dezembro 2009
Centro de Convenções do Ceará
Fortaleza

Iracema Gardã



Trabalho 2730 - 2/4

FENF/UERJ do 1º ao 9º períodos, analisar os hábitos e estilos de vida à luz das recomendações da OMS e discutir estratégias e meios de orientação que atendam as necessidades e dificuldades dos discentes da FE/UERJ. Enfatiza-se aqui, no entanto, que a liberdade de escolha sobre os estilos de vida a serem adotados é, em grande medida, condicionada pelo ambiente social em que se inserem os indivíduos, o que limita, fortemente, suas opções. A **fundamentação teórica** baseia-se na Vigilância em Saúde e na Edepidemiologia estruturada nos conceitos de riscos e fatores de riscos³, e vulnerabilidade; em função da amplitude conceitual, por tratar das questões que giram ao redor, ao entorno de indivíduos ou grupos a um determinado agravo à saúde, abrangendo as dimensões individuais, sociais, político-institucionais e comportamentais tanto na sociedade, na família e na escola ⁴. Em relação às práticas educativas, segue os princípios e propósitos da Educação como prática de liberdade de Freire⁵ para abordagem dos sujeitos e estratégias educacionais de saúde. Quanto à **metodologia**: Este estudo foi de natureza descritiva e exploratória, com abordagem quantitativa. **O trabalho teve como fonte de dados** o projeto de pesquisa apoiado pela Faperj, intitulado Cuidando e Promovendo Hábitos de Vida Saudáveis na Faculdade de Enfermagem da UERJ, desenvolvido no período de maio/2007 a agosto/2008. Os sujeitos do estudo foram 185 acadêmicos de Enfermagem do 1º ao 9º períodos e o critério de inclusão foi aleatório. O projeto foi avaliado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, atendendo a resolução nº 196/96 do Ministério da Saúde. A técnica de coleta de dados foi através de um formulário contendo 15 questões abertas e fechadas. Análise dos dados e resultados: Na amostra de 185 discentes, constatou-se que em relação História atual de saúde 10(5,4%) discentes apresentam hipertensão arterial; 3(1,62%) desenvolveram diabetes mellitus; 6(3,24%) são tabagistas; 9(4,86% discentes) são obesos; 4(2,16%) apresentam dislipidemia. A ausência de atividade física foi constatada em 136(73,5%) dos acadêmicos entrevistados. Quanto aos hábitos alimentares, 150(81,08%) fazem 3 refeições/dia. Em relação à substituição das refeições, 120(64,86%) às vezes substituem o almoço pelo lanche; 31(16,75%) sempre substituem o jantar pelo lanche. Quanto ao tipo de refeição, 60(32,42%) discentes acrescentam sal nos alimentos preparados. Os antecedentes familiares dos acadêmicos da FE/UERJ possuem as seguintes

TRANSFORMAÇÃO SOCIAL
E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL07 a 10 de Dezembro 2009
Centro de Convenções do Ceará
Fortaleza

Iracema Gardã



Trabalho 2730 - 3/4

características: 42(22,70%) destes possuem antecedentes familiares com história de Infarto Agudo do Miocárdio; 75(40,54%) possuem antecedentes portadores de Diabetes Mellitus; 128(69,18%) possuem antecedentes portadores de Hipertensão; 60(32,43%) possuem discentes referem familiares com AVE, 42(22,70%) apresentam dislipidemia, 21(11,35%) referem angina, 43(23,24%) referem alcoolismo. No que se refere aos aspectos comportamentais, essa população apresenta o seguinte perfil: 179(96,75%) acadêmicos não são tabagistas. Quanto às terapias alternativas utilizadas, o Floral, é utilizado por 16(8,64%) dos pesquisados e 31 (16,75%) utilizam o Reiki como terapia. A alimentação dos alunos é convencional, somente 4(21,62%) são vegetarianos e 5(27,02%) macrobióticos. Outro dado relevante mostra que o aluno em sua maioria representado por 99(53,51%) não participa de nenhum grupo, seja dentro ou fora da faculdade. **Conclui-se** que a maioria dos sujeitos do estudo enquadra-se na estratégia de frequência e tipo de alimentação proposta pela OPAS/OMS¹. Sabe-se que as formas de interação de diferentes fatores que influenciam a saúde são complexas e que a importância relativa isolada não é fácil aferir. No entanto, observamos na literatura a tendência a reforçar a importância de programas globais na mudança de estilos de vida, ao invés de estratégias voltadas para mudanças de dieta e controle do peso. Desse modo, torna-se importante entender e reconhecer os riscos, os fatores de risco e vulnerabilidades as quais estamos expostos, bem como, as influências do mundo globalizado que interferem em todas as situações do processo de viver. E finalmente, levando-se em consideração o contexto político, sócioeconômico-cultural do indivíduo, a fim de garantir e de preservar uma vida saudável. Apesar do grupo atender ao tipo de frequência de alimentação proposta pela OPAS/OMS, muitos deles estão alterando seus hábitos alimentares para atender suas necessidades básicas de acordo com as demandas e atividades do curso. O estudo serviu de alerta para participantes como pesquisadores, pois a universidade além de um meio de busca do conhecimento científico deve ser um espaço de cuidado, entre acadêmicos, que por hora, com pouca maturidade, apresenta dúvidas sobre processo de viver saudável. Portanto, eventos como dia de mobilização, consultas de enfermagem e orientações aos acadêmicos devem ser feitos, visando que este

TRANSFORMAÇÃO SOCIAL
E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

07 a 10 de Dezembro 2009
Centro de Convenções do Ceará
Fortaleza



Trabalho 2730 - 4/4

apresente capacidade de adotar comportamentos seguros e influenciar a sua rede social.

Descritores: Estilo de vida, hábitos saudáveis. Qualidade de vida

Referências

1. Organização PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Doenças Crônicas – degenerativas e obesidade: Estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde. 2003.
2. Rouquayrol, MZ, Almeida, NF. Epidemiologia e Saúde. 6ª ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 2000.
3. Filho NA, Rouquayrol MZ. Introdução à Epidemiologia. 4ª ed. Guanabara Koogan: Rio de Janeiro; 2006.
4. Ayres, JRCM, Vulnerabilidade e avaliação de ações preventivas. São Paulo: Casa da Edição; 1996.
5. Freire P. Pedagogia do oprimido. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 2003.
6. Freire P. Pedagogia da autonomia. Saberes necessários à prática educativa. 31ª ed. Paz e Terra: São Paulo; 2005.