

EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA O MANEJO DA ASMA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

HEALTH EDUCATION FOR ASTHMA MANAGEMENT: EXPERIENCE REPORT

Eduardo Gonçalves Santos¹

Karoline Assis Torres²

Layza Kerlem Campos Silva³

Analina Furtado Valadão^{4*}

RESUMO

Introdução: A asma impacta profundamente a rotina de crianças, adolescentes e suas famílias, exigindo cuidados constantes e promovendo desafios emocionais e sociais. O portador pode sofrer limitações em atividades cotidianas, afetando muito a sua vida. O apoio psicológico e comunitário, como os projetos de extensão, são fundamentais para contribuir na melhoria da qualidade de vida e promover o manejo adequado da doença. O projeto de extensão "Educação em saúde e promoção do manejo da asma" visou educar 107 adolescentes de duas escolas públicas sobre asma e seus cuidados. As atividades ocorreram em estações: apresentação anatômica, quiz educativo e demonstração do uso de espaçadores caseiros feitos de garrafas PET. A iniciativa contou com parcerias e materiais didáticos para facilitar o aprendizado. Os adolescentes se mostraram interessados e compreenderam o sistema respiratório e a fisiopatologia da asma, bem como estratégias preventivas e de manejo de crises. Atividades como o quiz educativo e a demonstração dos espaçadores promoveram um aprendizado dinâmico, reforçando a importância de medidas práticas no controle da asma. O projeto alcançou seus objetivos ao mostrar aos adolescentes como lidar com a asma, promovendo saúde e prevenção, e, além disso, afirmou o potencial de disseminar conhecimentos na comunidade.

Palavras-chave: Asma. Adolescentes. Qualidade de Vida

ABSTRACT

Asthma profoundly impacts the routines of children, adolescents, and their families, requiring constant care and posing emotional and social challenges. Individuals with asthma may face limitations in daily activities, significantly affecting their lives. Psychological and community support, such as outreach projects, is essential to improve quality of life and promote proper disease management. The extension project "Health Education and Asthma Management Promotion" aimed to educate 107 adolescents from two public schools about asthma and its care. Activities were conducted in stations, including an anatomical presentation, an educational quiz, and a demonstration of homemade spacers made from PET bottles. The initiative relied on partnerships and educational materials to facilitate learning. The adolescents showed interest and gained an understanding of the respiratory system, asthma pathophysiology, and preventive and crisis management strategies. Activities such as the educational quiz and the spacer demonstration fostered dynamic learning, emphasizing the importance of practical measures in asthma control. The project achieved its objectives by teaching adolescents how to manage asthma, promoting health and prevention, and demonstrating the potential to disseminate knowledge within the community.

Keywords: Asthma. Adolescents. Quality of Life

Introdução

Descobrir que uma criança ou adolescente tem asma muda a rotina de uma família. A asma é uma doença respiratória que precisa de atenção constante, como o uso de medicamentos, o aparecimento de uma crise e evitar situações que podem piorar a respiração (Graham *et al.*, 2019). Quando uma criança tem asma, os pais precisam estar sempre atentos para garantir que esse portador esteja bem, podendo ser exaustivo para a família. Para o portador, as atividades do dia a dia podem ser afetadas, como estudar, trabalhar, ou até mesmo brincar; já os familiares podem ficar mais ansiosos e estressados (Oliveira; Rodrigues, 2020).

1-4: Acadêmicos de Medicina. Afya Ipatinga, Ipatinga, Minas Gerais, Brasil. (1) Email: eduardogsant25@gmail.com (2) Email: .karolineassis03@gmail.com (3) Email: (4*) Doutorado em Bioquímica pela UFMG; Professora Titular Afya Ipatinga, Ipatinga, Minas Gerais, Brasil. E-mail: analina.valadao@afya.com.br. Autor correspondente

Cuidar de uma criança com asma pode ser difícil, pois, segundo uma pesquisa, as mães enfrentam mais desafios relacionados à saúde mental, como estresse e dificuldade para dormir (Johnson; Richmond, 2018). Isso acontece porque elas ficam muito preocupadas e precisam lidar com o medo de que a asma da criança possa piorar a qualquer momento. Além disso, a rotina de quem tem asma é muito individualizada. Sendo assim, um tratamento que é eficaz para uma criança asmática pode não surtir efeito em outra (Pereira; Silva, 2022).

Mesmo com todos os desafios, a qualidade de vida das famílias pode ser melhor com o apoio certo. Quando as mães recebem apoio psicológico, elas conseguem ter uma saúde mental melhor, e, conseqüentemente, lidam melhor com a situação e ajudam mais os filhos a controlarem a asma (Ferreira *et al.*, 2020).

Os projetos de extensão propiciam uma formação mais completa e contextualizada, promovendo a geração de conhecimento e gerando experiências com grupos parceiros da comunidade local. Essa aproximação busca atender às demandas específicas da comunidade de forma mais eficaz (Arantes *et al.*, 2023) e são uma forma das instituições de ensino ajudarem as famílias, promovendo eventos e atividades que ensinam tanto as crianças quanto os pais a cuidarem melhor da saúde e a entenderem melhor a doença (MEC, 2018). Com o apoio de profissionais e da sociedade, as famílias conseguem lidar melhor com a asma e viver de forma mais saudável e tranquila.

Método

Este relato de experiência resulta do projeto de extensão intitulado "Educação em saúde e promoção do manejo da asma: Estratégias para melhoria da qualidade de vida". O objetivo central do trabalho foi passar o conhecimento sobre a asma para 107 adolescentes de 13 e 14 anos, que estudam em duas escolas do interior de Minas Gerais.

A estratégia do grupo foi criar um circuito para aumentar a atenção dos adolescentes. Inicialmente, houve uma palestra rápida que explicava o caminho do ar e apresentava brevemente a fisiopatologia da asma. Em seguida, foi realizado um jogo de perguntas e respostas para reforçar o aprendizado. Também foi explicado como os alunos deveriam conduzir uma crise asmática no ambiente escolar, em alinhamento com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre o manejo adequado de doenças respiratórias crônicas (WHO, 2021).

A preparação e a execução do projeto foram realizadas no segundo semestre de 2024, com encontros presenciais semanais para planejamento e elaboração junto à professora orientadora.

Durante esse período, foi estabelecida uma parceria com a empresa Cenibra, que cedeu o Parque Multifuncional no distrito de Perpétuo Socorro-MG para a execução da ação.

Foram construídos materiais didáticos para facilitar a compreensão, como espaçadores feitos de garrafas PET, para demonstrar uma alternativa de baixo custo e prática aos inaladores. Além disso, peças anatômicas de plástico foram utilizadas para ilustrar o caminho do ar e o impacto da asma no sistema respiratório.

A ação foi estruturada em três estações:

1. Apresentação anatômica

Uma mini palestra, usando o modelo de corte sagital da cabeça, pulmão e brônquios, para demonstrar aos ouvintes como funciona o caminho do ar, desde o momento em que entra no nariz até chegar aos pulmões. Além disso, foi mostrado como é a fisiopatologia da asma, em que há um aumento da produção de muco, obstruindo os brônquios. Quiz Educativo

2. Quiz Educativo

Para essa atividade foi realizado em quiz sobre os gatilhos e fatores ambientais associados à asma. Os alunos foram divididos em duas equipes e foi distribuída duas fichas para cada grupo, sendo uma verde e uma vermelha. Baseado nas perguntas feitas, os integrantes dos grupos discutiam se o que foi falado era um gatilho. Caso achassem que era um gatilho, levantavam o cartão verde e, se não fosse, mostravam o cartão vermelho. O grupo que acertou mais ganhou balas de brinde.

3. Espaçadores de garrafa PET

Foi explicado para os adolescentes a forma correta de usar os inaladores com a ajuda de espaçadores caseiros feitos de garrafas PET. Este tipo de espaçador foi feito pelo grupo para demonstrar uma alternativa acessível e eficaz para potencializar o uso das "bombinhas" e otimizar a inalação dos medicamentos. Os espaçadores de garrafa PET foram utilizados para mostrar como o dispositivo funciona, criando uma câmara intermediária que ajuda a diminuir o impacto do jato do medicamento diretamente nas vias aéreas e melhora a absorção dos medicamentos nos pulmões.

Relato de experiência

A ação proporcionou resultados positivos tanto nos conhecimentos adquiridos pelos adolescentes quanto na motivação em continuar com o projeto de extensão. Na primeira estação, a apresentação

anatômica facilitou o entendimento sobre o sistema respiratório (Figura 1). Os alunos demonstraram interesse em ver as peças anatômicas, que lhes permitiram visualizar o caminho do ar e compreender melhor a fisiopatologia da asma (Figura 2). A interação nessa parte ajudou no aprendizado deles, visto que estavam estudando sobre o sistema respiratório em suas escolas e então puderam relacionar o funcionamento dos órgãos com a fisiopatologia.

Figuras 1 e 2 - Apresentação Anatômica.



Fonte: Os autores (2024).

Na segunda estação, o quiz educativo (Figuras 3 e 4), gerou um ambiente de competição saudável entre os alunos, incentivando a colaboração e a discussão sobre os fatores que podem desencadear as crises asmáticas. A dinâmica permitiu que os estudantes discutissem sobre a influência de fatores como poeira, poluição e o papel do estresse, proporcionando um aprendizado mais dinâmico. Os alunos também compartilharam experiências pessoais, o que promoveu uma troca enriquecedora de conhecimentos e fortaleceu o engajamento com o tema. A atividade se mostrou eficaz para fixar conceitos importantes sobre prevenção, com muitos alunos reconhecendo a importância de se manterem vigilantes aos gatilhos da asma.

Na terceira estação, a criação e uso dos espaçadores de garrafa PET chamaram a atenção dos alunos (Figura 4 e 5), que ficaram surpresos com a possibilidade de usar um recurso tão simples para melhorar o efeito dos medicamentos. Essa alternativa prática demonstrou como medidas acessíveis podem ser adotadas no dia a dia para garantir o manejo da asma, especialmente em ambientes com menos recursos. A aplicação prática e acessível do espaçador contribuiu para que os adolescentes compreendessem a importância de seguir corretamente o tratamento. Ao final das atividades, muitos

alunos demonstraram interesse em compartilhar o que aprenderam com familiares e amigos, reforçando o impacto positivo do projeto.

Figuras 3 e 4 - Quiz Educativo.



FoFonte: Os autores (2024).

Figura 5- Espaçadores de garrafa PET.



Fonte: Os autores (2024).

De maneira geral, os resultados mostraram que os adolescentes adquiriram um conhecimento substancial sobre a asma, abrangendo tanto os cuidados preventivos quanto às estratégias para o manejo adequado das crises. A resposta positiva dos alunos, juntamente com sua disposição em compartilhar o conhecimento adquirido com outras pessoas, reforça o sucesso do projeto em atingir seus objetivos de educação e conscientização.

Discussão

O projeto de extensão "Educação em Saúde para o Manejo da Asma" demonstrou-se uma iniciativa eficaz no fortalecimento da autonomia dos adolescentes no manejo da asma, além de promover uma maior compreensão sobre os fatores desencadeantes e a fisiopatologia da doença. Por meio da educação em saúde, foi possível identificar lacunas no conhecimento dos alunos sobre a doença, suas causas e tratamento, reforçando a importância de ações educativas longitudinais e singulares.

A metodologia adotada, fundamentada no compartilhamento de conhecimentos de forma lúdica e dinâmica entre futuros profissionais da saúde e a comunidade, mostrou-se eficiente para construir um ambiente de aprendizado dialógico e participativo. A ação permitiu que os participantes compartilhassem suas dúvidas e vivências, enquanto os alunos responsáveis pela ação, os quais desempenhavam papéis de facilitadores, ofereciam suporte técnico-científico, resultando em um aprendizado integral. Essa estratégia de intervenção em projetos de extensão é coerente com os princípios da educação em saúde, que busca empoderar os indivíduos a adotarem práticas que promovam a saúde e previnam complicações (Santos, 2021).

Ademais, as informações compartilhadas pelos adolescentes participantes durante a experiência fortaleceram aquilo que os estudos trazem há algum tempo, que a falta de informação e o uso inadequado de medicamentos ainda são desafios recorrentes no manejo da asma, especialmente em populações vulneráveis (Gina, 2023). Nesse sentido, a educação em saúde desempenha um papel de suma importância ao desmistificar o uso de dispositivos inalatórios, explicar a importância da adesão ao tratamento e incentivar o reconhecimento dos sinais de alarme da asma.

Apesar de alguns desafios identificados, como a adesão irregular de alguns participantes e a limitação ambiental devido ao espaço e a chuva, considera-se que o projeto foi bem-sucedido em sensibilizar os participantes sobre os cuidados necessários com a asma, ressaltando a importância da escola e da comunidade como apoio para o manejo da doença. Essas limitações ressaltam a necessidade de estratégias adicionais, como a utilização de tecnologias digitais para estimular o interesse dos adolescentes nas ações educativas.

Conclusão

O projeto "Educação em saúde e promoção do manejo da asma: Estratégias para melhoria da qualidade de vida" alcançou seus objetivos ao promover o conhecimento sobre a asma e capacitar adolescentes para lidar com a doença em seus ambientes cotidianos. A educação em saúde mostrou-se

essencial para a conscientização, permitindo que os alunos compreendessem os mecanismos da asma, os principais gatilhos e as estratégias de prevenção e controle. A resposta positiva dos participantes e o aumento de seu interesse em compartilhar o aprendizado indicam que o projeto pode gerar um impacto contínuo, estendendo-se para além dos participantes diretos e alcançando suas famílias e comunidades. O uso de atividades interativas e de baixo custo, como o espaçador de garrafa PET, também demonstrou ser uma abordagem eficaz e inclusiva.

O sucesso dessa intervenção reforça a necessidade de ampliar e replicar ações de extensão voltadas para o público jovem, com foco na prevenção e no controle de doenças respiratórias crônicas. Iniciativas como essa, ao integrar conhecimento sobre saúde com o apoio de escolas e comunidades, contribuem para a construção de ambientes mais saudáveis e inclusivos, promovendo uma melhor qualidade de vida e um manejo mais efetivo da asma a longo prazo.

Referências Bibliográficas

ARANTES, M. K.; KOZERA, C.; BERTICELLI, D. G. D.; MENZE, H. K. Contribuições da extensão na formação de discentes dos cursos de graduação da UFPR Setor Palotina. **Revista Extensão em Foco**, Palotina, n. 30, p. 84 - 103, 2023.

FERREIRA, J. P.; SOUZA, M. P.; LIMA, R. L. Estratégias de enfrentamento e qualidade de vida em cuidadores de crianças asmáticas. **Cadernos de Psicologia da Saúde**, v. 28, n. 3, p. 119-126, 2020.

GINA. GLOBAL INICIATIVE FOR ASTHMA. **Global Strategy for Asthma Management and Prevention: 2023 Full Report**. Disponível em: https://ginasthma.org/wp-content/uploads/2023/07/GINA-2023-Full-report-23_07_06-WMS.pdf. Acesso em: 9 Nov. 2024.

GRAHAM, H.; BRADSHAW, J.; MURRAY, K. The impact of childhood asthma on family dynamics and quality of life. **Journal of Pediatric Health**, v. 12, n. 3, p.245-258, 2019.

JOHNSON, T.; RICHMOND, E. The psychological impact of chronic illness on primary caregivers: a case of pediatric asthma. **Clinical Child Psychology and Psychiatry**, v. 23, n. 2, p. 119-130, 2018.

MEC. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (Brasil). **Diretrizes para a Extensão Universitária**. Brasília: MEC, 2018. https://abmes.org.br/arquivos/legislacoes/Resol_7cne.pdf. Acesso em: 19 Nov. 2024.

OLIVEIRA, M. A.; RODRIGUES, F. R. O papel das famílias no manejo da asma infantil: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 20, n. 1, p. 71-78, 2020.

PEREIRA, L. C.; SILVA, A. M. Os desafios das famílias no cuidado de crianças com asma grave: implicações para a prática clínica. **Revista de Enfermagem em Saúde Coletiva**, v. 15, n. 2, p. 42-49, 2022.

SANTOS, P. R. **Educação em saúde e práticas pedagógicas lúdicas para adolescentes: experiências e**

metodologias aplicadas. São Paulo: Editora Atlas, 2021.

SIVINSKI, R.; BOEIRA, M. R. Educação em saúde sobre doenças crônicas: uma abordagem comunitária com jovens. **Revista de Extensão e Saúde Pública**, v. 3, n. 1, p. 45-50, 2021.

WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Noncommunicable diseases**. WHO, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>. Acesso em: 9 Nov. 2024.