

RESUMO EXPANDIDO - EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA ENFERMAGEM

EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE CUIDADOS COM A PELE

Clayseane Nunes Araújo (clayseanearaujo@gmail.com)

Introdução: A pele é o maior órgão do corpo humano e possui três camadas. A epiderme é a camada mais superficial, formada por tecido epitelial. Atua como barreira de proteção contra patógenos, radiação ultravioleta e traumas físicos; fornece sensibilidade; e impede a perda excessiva de líquidos. Já a derme é a camada média, formada por tecido conjuntivo. É innervada e vascularizada, tem colágeno e elastina, que servem para ofertar resistência, elasticidade, nutrição e reação a estímulos dolorosos. A hipoderme é a camada mais profunda, formada por tecido adiposo. Age na termorregulação, armazena de energia e amortece impactos. A pele acopla anexos que complementam o sistema tegumentar como folículos pilosos e pelos, unhas, glândulas sebáceas e sudoríparas. Outra função relevante da pele é síntese de Vitamina D, o Calciferol. Ocorre quando os raios solares UVB incidem sob a epiderme. Essa vitamina ajuda na absorção de cálcio e fósforo que fortalece ossos e dentes, melhora força muscular, pressão arterial, função cardíaca e cerebral, regula hormônios e aumenta imunidade. Entretanto, a elevada exposição ao sol sem proteção resulta no aparecimento precoce de rugas, manchas e flacidez, pode gerar queimadura, ressecamento, descamação e até câncer. O melanoma e o carcinoma são os tipos prevalentes de câncer de pele. Segundo as estimativas do Instituto Nacional do Câncer no triênio 2026-2028: no Brasil, a incidência de câncer de pele não melanoma é de 263.280, com risco estimado de 122,90 por 100 mil habitantes. No câncer de pele melanoma, a incidência é de 9.360, com

risco estimado de 4,36 por 100 mil habitantes. Outro ponto a se destacar é que o envelhecimento é um processo natural, onde a pele se torna frágil, fina e sujeita a lesões. Fatores hormonais, do tipo menopausa, também afetam a produção de colágeno. Porém, há aspectos que intensificam esse prejuízo: baixa ingestão hídrica, uso de álcool e tabaco, sono desregulado, poluentes ambientais, estresse e má alimentação. Portanto, a pele precisa ser protegida e é fundamental orientar a população a respeito dos cuidados diários. Objetivo: Relatar a experiência de uma acadêmica de enfermagem ao promover educação em saúde sobre os cuidados com a pele. Relato de Experiência: A educação em saúde ocorreu no dia 18/11/2025, no período da manhã, em uma instituição religiosa, com 10 mulheres, entre 30 e 70 anos. A primeira conduta foi recebe-las no salão da igreja e entregar um folder educativo. Em seguida, com auxílio do banner, foi realizado a palestra que abordava os seguintes tópicos: conceito de pele; impactos do envelhecimento na pele; benefícios e malefícios da exposição solar; sinais e sintomas do câncer de pele; cuidados diários com a pele. Após a palestra, foi realizado uma dinâmica de mitos e verdades visando fortalecer a discussão sobre o tema. Por fim, foi oferecido um café da manhã com frutas ricas em água (melancia, melão e abacaxi), suco natural de frutas, água de coco, entre outros; e ofertou-se miniaturas de hidratante como brinde pela participação. Na educação em saúde percebeu-se que as mulheres eram donas de casa, mas saíam para executar tarefas como ir à feira e buscar os filhos na escola, geralmente no horário de pico do sol. Das 10, somente 2 afirmaram que usavam protetor solar diariamente, enquanto as demais alegaram que se protegiam do sol com sombrinha e chapéu. Nenhuma tinha o hábito de utilizar roupa térmica. Quando perguntadas o porquê, disseram que ou o protetor solar era caro ou faltava disciplina de passar todos os dias. É válido ressaltar que a Sociedade Brasileira de Dermatologia recomenda a exposição solar de 10 a 15 minutos, de 3 a 4 vezes na semana, antes das 10:00h e após as 16:00h no intuito de garantir a síntese de vitamina D. Algo preocupante foi que as mulheres ainda não se hidratavam corretamente. Pelos relatos, a ingestão hídrica era por volta de 500 ml/dia, sendo que o ideal é entre 2 a 3 l/dia para um adulto, segundo a Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição. As mulheres disseram que não tinham o hábito de se hidratar devido: esquecimento de ingerir água, substituição da água por chá e suco, não monitorar a quantidade de água ingerida por dia. Como consequência, confirmaram que sentiam a pele áspera, ressecada, fria e descamando, sintomas que se agravaram pós menopausa. Tentavam amenizar os efeitos com óleos, cremes e hidratantes que compravam na farmácia

popular. Apenas 1 já havia comparecido ao dermatologista devido o melasma no rosto, contudo, não seguiu o tratamento corretamente pelos produtos terem alto custo. As outras nunca tinham se consultado com profissionais de saúde especialistas em pele, devido demora no agendamento de consultas. Com relação aos outros fatores como alimentação, tabagismo e etilismo, estresse, prática de exercício físico, não foi constatado nenhuma grande alteração. Portanto, foi enfatizando que o uso de protetor solar e a ingestão hídrica são cuidados primários e devem ser bem executados para se refletir na pele bonita e saudável. Considerações Finais: A experiência proporcionou estar próxima da comunidade e levar mais conhecimento técnico e científico. Entendeu-se que os cuidados básicos com a pele na maioria das vezes não são realizados. Só surge maior atenção na praia e piscina ou quando aparecem sinais de alerta como pintas, manchas, bolhas e verrugas. Contudo, pouco acesso ao dermatologista, valor elevado dos produtos e tratamento a longo prazo são dificuldades encontradas. Portanto, é importante orientar a população de modo contínuo, incentivando cada indivíduo a se olhar, se cuidar e buscar os serviços de saúde. Isto porque são os cuidados diários que fazem diferença, auxiliam na detecção precoce de doenças e trazem qualidade de vida. Implicações para o curso de enfermagem: A pele recobre a extensão do corpo, possui diversas funções essenciais e necessita ser protegida. O Norte e o Nordeste são as regiões mais quentes do Brasil e justo onde as pessoas não possuem o hábito de usar protetor solar, aumentando os índices de câncer de pele. Logo, o envolvimento do enfermeiro nesse contexto está na prevenção de doenças. A enfermagem atua na assistência, mas também na sensibilização do paciente sobre a importância do autocuidado. O paciente deve participar de maneira ativa do seu processo saúde-doença. Contudo, tem que ser acolhido, orientado e capacitado. O enfermeiro então surge como esse ponto de apoio, informando e alertando o paciente sobre o que é fisiológico e o que é patológico.

Palavras-chave: enfermagem; educação em saúde; sistema tegumentar.