

RELATO DE EXPERIÊNCIA

A ARTE COMO FERRAMENTA DE CONSCIENTIZAÇÃO: CONSTRUÇÃO E APRESENTAÇÃO DE UM TRAP PARA A PREVENÇÃO DO RISCO CARDIOVASCULAR EM ADOLESCENTES

André Gongga Gaspar Franco¹

Huana Carolina Cândido Morais²

RESUMO

Objetivo: Relatar a experiência de construção e apresentação de uma música trap sobre a prevenção do risco cardiovascular em adolescentes. **Método:** Trata-se de um relato de experiência, sobre a construção e apresentação de uma música trap elaborada por um estudante de enfermagem, em outubro de 2024, acerca da prevenção do risco cardiovascular em adolescentes. Realizou-se uma revisão narrativa da literatura para identificação dos principais fatores de risco cardiovascular para o público-alvo. Seguiu-se a construção da música e sua apresentação para adolescentes. **Resultados:** A música trap elaborada possibilitou a construção de uma conexão direta entre o conteúdo científico e os interesses dos adolescentes. A estrutura composta por versos e refrão organizou as informações de maneira sistemática: no início, foram apresentados os fatores de risco; no refrão, as orientações de cuidado; e, por último, as estratégias de prevenção. Esse formato facilita tanto a memorização quanto a assimilação das mensagens preventivas, proporcionando uma experiência educativa inovadora, integrando-se ao cotidiano cultural dos estudantes. **Conclusão:** A utilização da música trap como uma estratégia educacional foi exitosa, representando uma opção significativa para iniciativas de educação em saúde direcionadas aos adolescentes, possuindo a capacidade de expandir a disseminação das mensagens de prevenção. A reutilização e personalização desse método em diversos contextos e idades pode favorecer a promoção de uma conscientização eficaz acerca da prevenção do risco cardiovascular, tornando o aprendizado mais acessível e impactante.

Descritores: Fatores de Risco Cardiometabólico; Fatores de Risco de Doenças Cardíacas; Adolescente; Educação em Saúde; Enfermagem.

ABSTRACT

Objective: To report the experience of creating and presenting a trap song about the prevention of cardiovascular risk in adolescents. **Method:** This is an experience report on the creation and presentation of a trap song created by a nursing student in October 2024 about the prevention of cardiovascular risk in adolescents. A narrative review of the literature was carried out to identify the main cardiovascular risk factors for the target audience. The song was then created and presented to adolescents. **Results:** The trap song created made it possible to build a direct connection between the scientific content and the interests of adolescents. The structure composed of verses and chorus organized the information in a systematic way: at the beginning, the risk factors were presented; in the chorus, the care guidelines; and, finally, the prevention strategies. This format facilitates both the memorization and assimilation of preventive messages, providing an innovative educational experience, integrating into the cultural daily life of students. **Conclusion:** The use of trap music as an educational strategy was successful, representing a significant option for health education initiatives aimed at adolescents, with the

¹ Discente da Graduação em Enfermagem Unilab. E-mail: andregonga22@gmail.com

² Enfermeira. Docente da Graduação em Enfermagem Unilab. E-mail: huanacarolina@unilab.edu.br

ability to expand the dissemination of prevention messages. The reuse and customization of this method in different contexts and ages can favor the promotion of effective awareness about cardiovascular risk prevention, making learning more accessible and impactful.

Descriptors: Cardiometabolic Risk Factors; Heart Disease Risk Factors; Adolescent; Health Education; Nursing.

INTRODUÇÃO

O risco cardiovascular é definido como um conjunto de fatores relacionados ao comportamento pessoal ou ao estilo de vida, a influências ambientais, além de condições e características genéticas, o qual está associado a doenças cardíacas (Félix *et al.*, 2022). Todas as faixas etárias estão suscetíveis a esse risco, mas durante um longo tempo, os fatores de risco cardiovascular foram considerados relevantes apenas para pessoas mais velhas. Essa percepção foi modificada pela observação frequente de fatores de risco entre jovens adultos e adolescentes (Avelino *et al.*, 2020).

A presença dos fatores de risco cardiovascular pode ser observada desde a infância e a adolescência, especialmente nesta última, pois ocorrem devido à adoção de um estilo de vida inadequado, influenciado pelas tendências da moda e impulsividade por experiências novas (Oliveira *et al.*, 2019). Hábitos de vida incorretos adotados nesta faixa etária costumam se consolidar na vida adulta, sendo continuados mesmo após o diagnóstico de Doenças Cardiovasculares (DCV).

As doenças cardiovasculares constituem a principal causa de óbitos globalmente. Em 2019, estima-se que cerca de 17,9 milhões de pessoas tenham perdido a vida devido a essas condições, com mais de 75% dessas mortes ocorrendo em nações de renda baixa e média (Félix *et al.*, 2022). Esses problemas têm um grande efeito na economia e na seguridade social, além de afetarem a qualidade de vida da população, reduzindo a produtividade, aumentando o absenteísmo e elevando a demanda por serviços de saúde (Oliveira *et al.*, 2022).

Segundo dados do SUS, as doenças cardiovasculares representam a principal causa de óbitos no Brasil e a prevalência é estimada em 6,1% da população, esse número tem aumentado desde 1990 influenciado pelo envelhecimento da população (Oliveira *et al.*, 2019). Referente ao estado do Ceará, informações provenientes do Integra SUS em 2021, revelam que entre 11.149 óbitos por doenças crônicas não transmissíveis, sendo as doenças cardiovasculares responsáveis por 5.262 dessas mortes, o que representa um aumento de 8,21% em comparação ao ano anterior (Araújo *et al.*, 2023).

Geralmente, as DCV estão frequentemente associadas à população adulta, mas o desenvolvimento de fatores de risco para essas condições, muitas vezes, começa na

adolescência, momento em que as medidas preventivas realizadas de forma antecipada podem ter um impacto fundamental na prevenção dessas doenças (Organização Pan-Americana da Saúde, 2023). Os fatores de risco relacionados a doenças cardiovasculares se agrupam em duas categorias, os não modificáveis como: idade, etnia e antecedentes familiares; e os modificáveis, ou dependentes do estilo de vida, tais como: descontrole de condições crônicas já diagnosticadas (hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2, dislipidemias), sedentarismo, obesidade, alcoolismo e tabagismo. Esses fatores de risco impactam o organismo de diversas maneiras, favorecendo o surgimento de doenças cardiovasculares (Bensenor *et al.*, 2019).

Dentre esses fatores, é importante destacar a hipertensão arterial sistêmica, definida pela persistente elevação da pressão arterial, que é determinante para o aparecimento de doenças cardiovasculares, estando associada com outras condições crônicas e eventos graves, como morte súbita, acidente vascular cerebral, infarto agudo do miocárdio, insuficiência cardíaca e doença arterial periférica. O diabetes mellitus eleva os níveis de glicose no sangue podendo causar danos nos vasos sanguíneos e nos nervos, além de complicações cardíacas. Níveis elevados de colesterol também propiciam a formação de depósitos de gordura nas artérias, caracterizando a aterosclerose (Brasil, 2022). Para essas condições deve-se buscar o controle e a prevenção de agravos ou complicações.

Outros fatores de risco devem ser abolidos pelo indivíduo, tais como o tabagismo, que compromete a circulação sanguínea, ao diminuir a oxigenação do sangue e desencadear inflamação nos vasos sanguíneos, elevando as chances de infarto agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral (Turke *et al.*, 2019). O sedentarismo que consiste na diminuição da atividade física diária, resultando na elevação do risco de obesidade e de outras condições cardiovasculares. Isso ocorre porque um corpo menos ativo consome um número reduzido de calorias, levando ao ganho de peso. A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura que pode acarretar problemas de saúde. A principal razão para o aumento do peso e o acúmulo de gordura é o consumo excessivo de carboidratos, resultando no desequilíbrio entre a ingestão calórica e o gasto de energia, provocado por rápidas mudanças nos hábitos alimentares (Cunha, 2022).

Estresse e ansiedade figuram como dois dos principais fatores psicológicos que impactam a saúde cardiovascular. Quando uma pessoa se depara com situações estressantes ou momentos de ansiedade, o organismo responde ao liberar hormônios como cortisol e adrenalina. Em um primeiro momento, esses hormônios ajudam o corpo a lidar com o estresse, elevando a frequência cardíaca e a pressão arterial. Entretanto, a exposição contínua a esses estados pode ocasionar sérios problemas para o sistema cardiovascular (Gonçalves *et al.*, 2021).

A adolescência é um período de transição caracterizado por transformações físicas, mentais e de comportamento que, se não forem devidamente acompanhadas, podem levar a hábitos que aumentam, consideravelmente, o risco de problemas cardíacos. Detectar precocemente os fatores de risco, tais como sedentarismo, obesidade ou estresse elevado, possibilita a realização de ações rápidas e eficientes. Isso pode prevenir a piora desses problemas, evitando que eles se tornem condições crônicas na vida adulta (Turke *et al.*, 2019). Logo, a conscientização sobre o risco cardiovascular representa o passo inicial para minimizar o risco de doenças cardíacas durante a adolescência, além de incentivar a adoção de hábitos saudáveis de vida (Organização Pan-Americana da Saúde, 2023).

Nesse contexto, as tecnologias educacionais atuam como ferramentas que facilitam o processo de ensino e aprendizagem, funcionando como um canal para a transmissão de informações e conhecimentos. Elas possibilitam ao indivíduo participar de momentos de troca de experiências, contribuindo para o aprimoramento das suas habilidades. Entre elas podemos destacar os manuais, cartilhas, jogos, oficinas, além de programas e softwares educativos (Lima *et al.*, 2020).

Dentre as diversas tecnologias educativas voltadas para a prevenção do risco cardiovascular já desenvolvidas, destacam-se os jogos educativos, que são tecnologias inovadoras e eficientes para impulsionar a saúde cardiovascular entre os jovens. Os jogos integram diversão e aprendizado, empregando dinâmicas lúdicas para compartilhar informações relevantes de maneira interativa. Diversos jogos proporcionam aos adolescentes a oportunidade de vivenciar as consequências de suas decisões em um ambiente virtual seguro, evidenciando os efeitos positivos e negativos de diferentes hábitos de vida (Lima *et al.*, 2020).

Outras tecnologias educacionais identificadas na literatura foram o semáforo do coração, que consiste em investigar o nível de conhecimento sobre as doenças cardiovasculares de cada pessoa, através de figuras ilustrativas com imagem de fatores que aumentam e diminuem as chances de desenvolver doenças cardiovasculares; e o bingo cardiovascular, em que cada participante recebe 12 imagens ilustrativas, o administrador faz uma pergunta e a resposta está em uma das imagens recebidas pelo participante, essa tecnologia tem como objetivo conscientizar quais hábitos devem ser adquiridos, para prevenção de doenças cardiovasculares (Oliveira *et al.*, 2021).

A outra tecnologia é o giracárdio, um jogo educativo desenvolvido para a promoção à saúde cardiovascular em feirantes. Essa tecnologia é baseada em cartas, divididas em três categorias: perguntas, curiosidades e assertivas, julgando se são verdadeiras ou falsas. O conteúdo presente nas cartas aborda temas voltados para saúde e adoecimento cardiovascular,

com foco nos fatores de riscos (Santos *et al.*, 2022). Foi identificado somente um estudo piloto de intervenção musical para educação em saúde. Foi a canção da cobra, proposta para crianças da comunidade de Eswatini, sobre a prevenção contra picadas de cobras (Erikson *et al.*, 2019).

Dessa forma, implementar estratégias de comunicação inovadoras que sejam cativantes e interessantes para os adolescentes pode se revelar uma ferramenta eficaz na promoção da saúde cardiovascular (Sousa, 2014). Dentro desse cenário, a música, especialmente o estilo trap, aparece como uma opção atraente. O trap vem conquistando uma crescente fama global nos últimos anos, caracterizado por suas batidas impactantes e letras cativantes, surge como um dos sub gêneros musicais mais apreciados entre jovens, especialmente das periferias (Kociuba, 2023). Sua habilidade de transmitir mensagens fortes de fácil assimilação, o torna um veículo promissor para a educação e a conscientização sobre a prevenção de riscos à saúde, como o de desenvolver doenças cardiovasculares.

Diante disso, este estudo sugere a utilização da música trap como uma abordagem de educação em saúde para prevenir o risco cardiovascular entre adolescentes. A escolha do trap como veículo para disseminação de conteúdos educativos se baseia na sua forte aceitação entre os jovens e no impacto significativo que a música pode ter na formação de atitudes e comportamentos.

Logo, este estudo justifica-se pela necessidade de explorar novas atividades de educação em saúde inovadoras que utilizem a linguagem de interesse dos adolescentes, como a música trap, para promover a conscientização sobre a prevenção do risco cardiovascular. Ao conectar a música às mensagens de prevenção, espera-se que os jovens assimilem melhor as informações e passem a adotar comportamentos mais saudáveis, contribuindo para a redução do risco cardiovascular a longo prazo. Assim, o objetivo deste estudo é relatar a experiência de construção e apresentação de uma música trap sobre a prevenção do risco cardiovascular em adolescentes.

MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, acerca da construção e apresentação de uma música do tipo trap abordando a prevenção do risco cardiovascular em adolescentes. A música foi elaborada por um estudante de enfermagem, em setembro de 2024, a partir de uma revisão narrativa da literatura. Após, foi realizada uma atividade de educação em saúde para adolescentes, com idades estimadas entre 13 e 16 anos em contexto escolar, empregando a música construída, em outubro de 2024.

A revisão narrativa se destaca por promover uma análise crítica da literatura,

considerando aspectos teóricos ou contextuais (Honório; Santiago, 2021). Nessa modalidade, não há necessidade de estabelecer critérios rígidos ou uma sistematização formal na descrição e no andamento de uma determinada pesquisa ou tema, facilitando assim a exploração e o debate sobre novas questões e abordagens teóricas e metodológicas, utilizando uma variedade de fontes documentais, permitindo que as fontes de dados possam ou não ser pré-determinadas ou específicas (Pavani *et al.*, 2021).

Para a elaboração desta revisão de literatura, foi realizada uma busca nas seguintes fontes: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline / PubMed); Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google acadêmico. Foram utilizados descritores, selecionados a partir dos sites dos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS), em português e seus correspondentes em inglês, sendo realizadas as seguintes estratégias de busca: em português - “Fatores de Risco Cardiometabólico” OR “Fatores de Risco de Doenças Cardíacas” AND Adolescente AND “Instituições acadêmicas”; e em inglês - “Cardiometabolic Risk Factors” OR “Heart Disease Risk Factors” AND Adolescent AND “Academic Institutions”.

Para a seleção dos artigos foram considerados os seguintes critérios de inclusão: estudos publicados nos idiomas: português ou inglês; dos últimos 5 anos, ou seja, de 2019 a 2024; e que abordassem a temática de risco cardiovascular em adolescentes. A utilização de dados recentes em pesquisas é fundamental para assegurar a relevância, exatidão e confiança nas conclusões alcançadas. Informações atuais representam as condições, tendências mais recentes de uma área de estudo, permitindo que os resultados sejam aplicáveis e úteis no contexto atual. A pergunta norteadora que guiou a escolha dos artigos selecionados foi: Quais são os fatores de risco cardiovascular prevalentes em adolescentes?

Foram excluídos os artigos que não estavam disponíveis na íntegra e aqueles em que não era possível identificar claramente o fator de risco cardiovascular. As buscas nas bases de dados resultaram em um total de 63 referências, das quais foram encontrados 17 artigos na BVS, 26 artigos no Google acadêmico e 20 artigos na PubMed, conforme dados do Quadro 1.

Quadro 1- Resultados da estratégia de busca utilizada para seleção dos estudos. Fortaleza, Ceará, Brasil, 2024.

Base de dados	Total	Amostra final
BVS	17	3
Google acadêmico	26	1
PubMed	20	1
Total	63	5

Fonte: Autores, 2024.

Para a primeira etapa de seleção dos artigos foram verificados os critérios de

elegibilidade, então 25 artigos foram excluídos por não atenderem ao critério dos anos de publicação escolhidos. Após, foi realizada a leitura dos títulos e resumos dos artigos selecionados para identificar a temática principal do estudo, sendo excluídos 31 referências por não apresentarem resultados relacionados ao risco cardiovascular em adolescentes. Por fim, foi realizada a leitura do texto na íntegra, sendo excluídos 2 artigos que não apresentavam claramente os fatores de risco, resultando em uma amostra final composta por 5 estudos.

Dos artigos da amostra final foram extraídas as seguintes informações: autores, ano de publicação, título, objetivo, tipo de estudo, principais resultados e conclusões. Além disso, foram identificados os fatores de risco cardiovascular presentes nos adolescentes. Também foram consultadas fontes oficiais da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC, 2023) e da Sociedade Brasileira de Pediatria (Takey *et al.*, 2022).

Após o compilado dos principais fatores de risco cardiovascular em adolescentes foi construída a música Trap sobre a temática. Buscou-se respeitar a estrutura desse tipo de composição, a saber: alguns versos ou estrofes e um refrão. No refrão, buscou-se destacar o assunto primordial da temática que é o cuidado com o coração, no primeiro verso apresentou-se alguns dos fatores de risco cardiovascular prevalentes em adolescentes, enquanto no segundo e no terceiro verso buscou-se apresentar formas de prevenção para os fatores de risco mencionados.

Após a construção da música, foi realizada uma atividade de educação em saúde no ambiente escolar sobre o risco cardiovascular, na qual foi empregada a música construída no presente estudo. A atividade foi organizada em três etapas, a saber: apresentação da temática, com uso de slides e explicação de conceitos básicos sobre a saúde cardiovascular; exposição da música trap construída, intitulada “Coração no controle”, como estratégia para consolidação do conteúdo e melhor transmissão da mensagem; e incentivo para que os alunos improvisassem rimas sobre o tema para demonstrar que entenderam sobre o conteúdo apresentado.

Todos os aspectos éticos e legais relacionados à pesquisa com seres humanos foram respeitados, porém por este estudo tratar-se de um relato de experiência desenvolvido a partir das vivências dos próprios autores, dispensa-se a necessidade de apreciação pelo Comitê de Ética em Pesquisa, de acordo com a Resolução nº 466/2012.

RESULTADOS

Nesta etapa, primeiramente serão apresentados os resultados da revisão de literatura que visa explorar os principais estudos e evidências científicas sobre os fatores de risco cardiovascular na adolescência. Em seguida serão apresentados os resultados da educação em

saúde realizada com o uso do trap como ferramenta para conscientização dos adolescentes.

Etapa 1 – Revisão de Literatura e Construção do Trap

Foram selecionados 5 artigos da revisão narrativa da literatura (Quadro 2). Todos os artigos encontrados investigaram fatores de risco cardiovascular ou cardiometabólico em adolescentes, sendo predominante as pesquisas observacionais do tipo transversal. O ano de 2021 concentrou a maior quantidade de artigos (2). Foram identificados estudos realizados nos seguintes países: Paquistão, Quênia, China e Brasil.

Quadro 2- Título, objetivo, tipo de estudo, principais resultados e conclusão dos artigos que compuseram a amostra final da revisão de literatura. Fortaleza, Ceará, Brasil, 2024.

Autores / ano	Título	Objetivo	Tipo de estudo	Principais resultados	Conclusão
A1 - Jawed <i>et al.</i> , 2023	O estilo de vida desencadeia fatores de risco cardiovascular entre adolescentes em idade escolar no Paquistão?	Explorar a associação do gênero com fatores de risco para doenças cardiovasculares entre adolescentes.	Estudo transversal	No geral, 989 (91,3%) participantes consumiam refrigerantes, 44 (4%) eram fumantes (83,3%) participantes eram fisicamente menos ativos do que o recomendado.	Programas intervencionistas em escolas devem enfatizar a necessidade de comportamentos de estilo de vida saudáveis, aumento da atividade física, bons hábitos alimentares e cessação do tabagismo.
A2 - Magutah <i>et al.</i> , 2024	Prevalência de fatores de risco modificáveis para doenças cardiovasculares entre crianças e adolescentes em idade escolar em Eldoret, Quênia	Avaliar a prevalência de fatores de risco modificáveis para doenças cardiovasculares entre crianças e adolescentes em idade escolar em Eldoret, Quênia	Estudo observacional transversal.	87% estavam em escolas secundárias. Usando a PAS, 27,9% tinham risco de DCV. Para a PAD, 12,8% tinham PA elevada a hipertensiva. Combinando PAS e PAD, 8,1%, a maioria homens, apresentaram PA elevada a hipertensiva	Entre crianças e adolescentes em idade escolar em Eldoret, Quênia, a prevalência de fatores de risco de DCV era alta, especialmente em escolas secundárias. Grandes proporções tinham PA, IMC, elevados representando, um alto risco de DCV.

A3 - Liu <i>et al.</i> , 2021	A Prevalência de fatores de risco para hipertensão em adolescentes de 12 a 17 anos: um estudo baseado na China	Avaliar a prevalência e os fatores de risco de adolescentes na China	Estudo observacional	Foram identificados históricos de hipertensão parental, frequência cardíaca elevada, índices de adiposidade, incluindo sobrepeso e obesidade.	A prevalência de hipertensão foi bastante alta avaliada por ambas as diretrizes com vários fatores de risco, e uma única visita de medição da pressão arterial leva a uma superestimação da prevalência de hipertensão.
A4 - Silva <i>et al.</i> , 2021	Coexistência de fatores de risco para doenças cardiovasculares entre adolescentes brasileiros: Características individuais e ambiente escolar.	Avaliar a prevalência e coexistência de fatores de risco para DCV, bem como investigar características individuais do adolescente e fatores ambientais associados aos perfis de coexistência dos fatores de risco	Estudo -ERICA, epidemiológico nacional, transversal, de base escolar.	Atender ao critério positivo para transtornos mentais comuns e não consumir as refeições fornecidas pela escola aumentaram a probabilidade de pertencer ao perfil de risco de DCV. Variáveis de nível escolar mostram que estudar em escolas privadas e viver em regiões economicamente favorecidas aumentaram a probabilidade de pertencerem ao perfil de risco de DCV	Recomenda-se a adoção de estratégias para possibilitar intervenções na prevenção dos fatores de risco para DCV. O ambiente escolar também é um local capaz de influenciar o comportamento dos adolescentes, assim, esse ambiente deveria ser melhor controlado por meio da regulamentação da venda de alimentos ultraprocessados.

A5 - Feliciano <i>et al.</i> , 2019	Cronotipo, Jet Lag Social e Fatores de Risco Cardiometabólico no Início da Adolescência	Investigar associações do cronótipo e do jet lag social com adiposidade e risco cardiometabólico em adolescentes jovens.	Pesquisa de campo	As associações de jet lag sociale cronotipos noturnos persistiram para muitas medidas de adiposidade após o ajuste para duração do sono e outros comportamentos de estilo de vida. Por outro lado, nenhuma associação foi observada em meninos. Não houve associação coma pontuação de risco cardiometabólico para nenhum dos sexos, embora o poder estatístico tenha sido baixo para esse resultado.	Cronotipos noturnos e jet lag social foram associados a maior adiposidade em meninas adolescentes, mas não em meninos adolescentes. Intervenções que visem melhorar os horários de sono podem ser úteis para a prevenção da obesidade, especialmente em meninas.
-------------------------------------	---	--	-------------------	---	--

Fonte: Autores, 2024.

Foram identificados 8 fatores de risco cardiovascular predominantes em adolescentes (Quadro 3). O sedentarismo e a obesidade foram os fatores mais prevalentes nos estudos selecionados, seguido por tabagismo, hipertensão, alcoolismo, padrão de sono irregular, mau uso da mídia social e ingestão de ultraprocessados.

Quadro 3- Fatores de risco selecionados para compor a música trap identificados na revisão de literatura. Fortaleza, Ceará, Brasil, 2024.

FATOR DE RISCO	REFERÊNCIAS
Sedentarismo	A1 - Jawed <i>et al.</i> , 2023 A2 - Magutah <i>et al.</i> , 2024 A5 - Feliciano <i>et al.</i> , 2019 SBC, 2023 Tarkey <i>et al.</i> , 2022
Obesidade	A1 - Jawed <i>et al.</i> , 2023 A2 - Magutah <i>et al.</i> , 2024 A3 - Liu <i>et al.</i> , 2021 SBC, 2023 Tarkey <i>et al.</i> , 2022
Tabagismo	A1 - Jawed <i>et al.</i> , 2023 A4 - Silva <i>et al.</i> , 2021 SBC, 2023

Hipertensão	A2 - Magutah <i>et al.</i> , 2024 A3 - Liu <i>et al.</i> , 2021
Alcoolismo	A4 - Silva <i>et al.</i> , 2021 Tarkey <i>et al.</i> , 2022
Ingestão de ultraprocessados	A1 - Jawed <i>et al.</i> , 2023 A4 - Silva <i>et al.</i> , 2021
Padrão de sono irregular	A5 - Feliciano <i>et al.</i> , 2019 Tarkey <i>et al.</i> , 2022
Mau uso da mídia eletrônica	A5 - Feliciano <i>et al.</i> , 2019

Fonte: Autores, 2024.

A música trap elaborada foi intitulada “Coração no controle” Com duração de 2 minutos e 50 segundos, e contendo três versos e um refrão (Quadro 4). O verso inicial chama a atenção sobre a importância do cuidado com o coração, abordando os fatores de risco que levam a desencadear determinadas doenças cardiovasculares, como o consumo de ultraprocessados, descontrole da glicemia e da pressão arterial, tabagismo, alcoolismo e sedentarismo, associado com o mau uso da mídia eletrônica. O verso 2 traz alguns fatores de riscos com as alternativas para eliminá-los, para o sedentarismo apresenta-se como prevenção a realização de uma corrida, uma bike ou um dança; fala também do quanto é importante o equilíbrio na alimentação; além de abordar o estresse, trazendo como forma de prevenção dormir o suficiente. O verso três reforça as medidas preventivas ao trazer a alimentação saudável, incluindo frutas e legumes, manter o peso saudável, evitar o consumo de cerveja e o uso de tabaco. O refrão traz a temática principal como foco, que é o cuidado com o coração e a importância do consumo suficiente de água.

Quadro 4. Música trap sobre prevenção do risco cardiovascular em adolescentes.
RedençãoCeará, Brasil, 2024.

MÚSICA (TRAP)

Título: Coração no controle

VERSO (1)

Olha só, presta atenção, no que vou te falar
Esse papo é muito sério, é sobre se cuidar
Coração é importante, cuidar dele é o jeito
Caso você não cuidar bem, pode virar um defeito

Fritura e fast food só te vendem ilusão
Mas no final das contas, quem paga é o teu coração
Comendo doces demais, a glicose só aumenta
A pressão sobe junto e o perigo te atormenta

Fumando e bebendo, só vai te derrubar
Cada trago, cada gole é um tiro, o teu peito vai travar
Sedentarismo, parceiro, podes crer que é cilada
Passar o dia todo na tela, só vai te dar mancada

Cigarro eletrônico parece modernidade
Mas o coração sofre com essa realidade
A nicotina vicia, te prende sem notar
E a saúde no futuro pode se acabar

REFRÃO

*Coração de aço, não deixa enferrujar
Mantém a batida, vamos todos preservar
Movimenta o corpo, faz a pulsação
No ritmo do trap, cuida do teu coração
Beba água suficiente, fica firme no chão
Que a saúde vai crescer, e melhorar sua tensão
Bota o coração no jogo, vamos juntos na missão
Prevenção é chave, Prevenção é a solução*

VERSO (2)

Esquece o sedentarismo, faz parte do passado
O futuro é saudável, mais leve e equilibrado
Uma corrida, uma bike, ou até mesmo uma dança
O seu corpo agradece, e a sua mente alcança

Equilíbrio é a chave, entre tudo que se consome
Alimenta o corpo e a alma, é assim que o risco some
O risco cardiovascular nunca irá te pegar
Porque você já tá esperto e sabe onde se focar

E se o stress te pegar? Vai com calma e só respira profundo
Dormir é essencial, é teu refúgio no mundo
Você é jovem, forte, com muito potencial,
Com um coração de aço, tu vences qualquer mal.

VERSO (3)

Muita gente pensa que é coisa de velho
Mas o problema do coração pega todo mundo, e é sério
Alimentação saudável é o passo mais certo
Frutas e legumes vão deixar o teu corpo mais esperto

Coração é o motor, bate sem parar
Mas se você não cuidar, ele pode falhar
Cervejas e tabaco, deixa disso, meu parceiro
É bom viver a juventude, mas a saúde vem primeiro

O peso saudável é a chave para vencer
Ficar bem com o corpo é pra se proteger
Não é só estética, é saúde em ação
Prevenção é segredo, cuida do teu coração

Etapa 2 – Aplicação da Educação em Saúde com uso do Trap

A educação em saúde foi realizada no dia 23 de outubro, com duração de uma hora, em uma escola de ensino fundamental da rede pública municipal, localizada no bairro Mondubim, em Fortaleza, Ceará. Foi escolhida a turma do nono ano, com aproximadamente 25 participantes, com idades estimadas entre 13 e 16 anos. Além dos alunos, estiveram presentes a professora do período em que ocorreu a atividade e a enfermeira que acompanhou o internato do estudante de enfermagem. Para a apresentação e a aplicação da educação em saúde foram utilizados os seguintes materiais: Data show para a apresentação dos slides, caixa de som e microfone para a apresentação da música.

No primeiro momento, foi feita a apresentação da temática, quando foram apresentadas informações sobre a função do coração e dos vasos sanguíneos no corpo, seguido

pela definição de doenças cardiovasculares, sendo mencionadas: acidente vascular cerebral, hipertensão arterial, insuficiência cardíaca e infarto agudo do miocárdio. Buscou-se contextualizar que apesar de as doenças serem mais frequentes em idosos, os fatores de risco estão presentes na adolescência e devem ser evitados o quanto antes.

Perguntou-se aos alunos com qual idade uma pessoa desenvolveria doenças cardiovasculares, a maior parte da turma respondeu que acomete mais os idosos. Após essa resposta procurou-se explicar que os idosos desenvolvem essas doenças, muitas vezes, porque não tiveram os devidos cuidados enquanto crianças e adolescentes. Após, apresentou-se os principais fatores de risco cardiovascular em adolescentes, que são: sedentarismo, obesidade, hipertensão arterial, tabagismo, alcoolismo, consumo de alimentos ultraprocessados, padrão de sono irregular e o mau uso da mídia eletrônica. Falou-se sobre as diversas formas de se prevenir contra as doenças cardiovasculares tais como: praticar atividades físicas, monitorar a pressão arterial, diminuir o sedentarismo, controlar o peso, dormir o suficiente, evitar o consumo excessivo de sal, consumir uma dieta equilibrada, evitar o consumo de álcool e o tabagismo.



Fonte: Autores, 2024.

No segundo momento, foi apresentada a música trap, voltada à prevenção do risco cardiovascular em adolescentes. Colocou-se a parte musical gravada e o estudante de enfermagem cantou a letra, a qual estava projetada no quadro para permitir a participação dos alunos e possível memorização e fixação do conteúdo.



Fonte: Autores, 2024.

No terceiro e último momento, aleatoriamente chamou-se dois alunos para elaborarem letras improvisadas utilizando a base musical gravada, sobre os assuntos relacionados à prevenção do risco cardiovascular. Eles conseguiram improvisar sobre o assunto, como não comer hambúrguer em excesso, a importância das atividades físicas e comer alimentos saudáveis como maçã, banana e verduras.



Fonte: Autores, 2024.

DISCUSSÃO

A música é uma linguagem universal, peculiar ao ser humano, que proporciona partilha de emoções e afetos, fortalecendo as relações humanas. Além disso, promove a empatia e o prazer nesse relacionamento, despertando memórias emocionais (Souza *et al.*, 2020).

Nesse estudo, torna-se evidente que o uso da música como estratégia inovadora para a educação em saúde mostrou-se eficaz em adolescentes. A música desperta nos adolescentes a capacidade de desenvolver um modo de se expressar interessante e ativo, podendo auxiliar o aprendizado de uma maneira prazerosa, seja este para o corpo físico ou psíquico (Souza *et al.*, 2019).

Ao apresentar a música aos adolescentes, percebeu-se o interesse e a atenção que eles tiveram durante as estrofes cantadas. A música pode aumentar a atenção, além de ser um importante meio para expressar os sentimentos e emoções, desenvolvendo no indivíduo possibilidades para promover a melhoria da sua qualidade de vida (Souza *et al.*, 2019).

Segundo os autores supracitados, o contato com a música proporciona melhoria no aprendizado devido ao uso das atividades cerebrais, tornando os indivíduos envolvidos nesse processo mais sensíveis, criativos, comunicativos, imaginativos, com memória ativa e concentração. De acordo com a experiência, notou-se que os adolescentes foram bastante envolvidos, ao se relacionar com uma tecnologia muito usada em sua faixa etária.

Ao tornar o conteúdo informal, a música proporcionou uma experiência de aprendizado leve, o que fez com que os alunos se sentissem mais à vontade e interessados. A música é, simultaneamente, cultura e arte, ela reproduz os sentimentos interiores, a mistura de sensações e está presente em todas as culturas. Assim, a música é uma ferramenta terapêutica acessível, de baixo custo, com potencial uso terapêutico e clínico, para o tratamento de diversas condições clínicas e melhor qualidade de vida (Donda; Leão, 2021).

Destaca-se que embora a música seja uma ótima estratégia inovadora para a educação em saúde, esta não é totalmente isenta de riscos, mesmo quando voltada ao entretenimento. São aspectos necessários a serem considerados para que a música como cuidado venha a ser cada vez mais reconhecida, valorizada e incorporada como prática de educação em saúde (Donda; Leão, 2021).

Apesar disso, de acordo com os relatos de alguns entrevistados de um estudo feito por Erickson *et al.* (2020) na África do Sul, que empregou uma estratégia musical para educação em saúde de crianças menores, a música é a melhor maneira de passar uma mensagem porque a maioria das pessoas realmente gosta de música e é fácil lembrar a letra de uma música. Ainda,

é possível repetir a música várias e várias vezes se houver algumas palavras não compreendidas. Ao mesmo tempo, é divertido aprender por meio da música. Esses comentários apontam o quanto a música tem um potencial de mudar comportamentos e promover uma qualidade de vida para o ser humano.

Reforçando essa ideia, a música é a melhor maneira de transmitir informações, pois a qualquer hora, mesmo em casa, em qualquer lugar, até mesmo no caminho, pode-se ouvir música então a informação é transmitida com mais facilidade do que apenas estar em sala de aula (Erickson *et al.*, 2020). Nesse contexto, a música como uma forma de expressão artística, possui um grande potencial para difundir informações, ampliando o alcance das mensagens de maneira natural. Ao combinar informação e entretenimento, essa estratégia inovadora tem o poder de sensibilizar os adolescentes sobre a importância de prevenir o risco cardiovascular, superando as limitações das tecnologias convencionais.

CONCLUSÃO

A construção e apresentação da música trap “Coração no controle” mostrou-se uma experiência inovadora e exitosa como recurso educativo para a prevenção de doenças cardiovasculares em adolescentes. Esse estilo musical não só capta a atenção dos envolvidos, mas também torna mais fácil a memorização e a compreensão de informações relevantes, proporcionando uma forma de aprendizado mais cativante. Essa metodologia inovadora transcende a mera divulgação de dados, ao criar uma relação mais profunda e significativa entre o conteúdo e o contexto sociocultural dos adolescentes, o que pode contribuir para o desenvolvimento de hábitos saudáveis e conscientes desde a juventude.

Portanto, a inclusão da música trap como uma estratégia educacional surge como uma opção significativa para iniciativas de educação em saúde direcionadas aos adolescentes, possuindo a capacidade de expandir a disseminação das mensagens de prevenção. A reutilização e personalização desse método em diversos contextos e idades pode favorecer a promoção de uma conscientização eficaz acerca da saúde cardiovascular, tornando o aprendizado mais acessível e impactante.

REFERÊNCIAS

1. ARAUJO, C. S. R.; COSTA, E. A.; OLIVEIRA, F. V. A. Análise do perfil epidemiológico das doenças cardiovasculares no Brasil e Ceará no período de 2010 a 2020. In: Carla Cristina Bauermann Brasil. (Org.). **Alimentos e nutrição: promoção da saúde e equipe multiprofissional**. 1 ed. Ponta Grossa: Atena: Atena, 2023. Cap 10, p. 1-241. Disponível em: <https://atenaeditora.com.br/catalogo/download-post/76336>
2. AVELINO, E. B.; MORAIS, P. S. A.; SANTOS, A. C. B. C.; BOVI, A. C. N.; PAZ, N.

- H.; SANTOS, A. L. S.; LIMA, J. H. M. Fatores de risco para a doença cardiovascular em adultos jovens sedentários. **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v. 6, n. 8, p.58843-58854 aug. 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/15111/12465>
3. BENSENOR, I. M.; GOULART, A. C.; SANTOS, I. S.; LOTUFO, P. A. Prevalência de fatores de riscos cardiovascular no mundo e no brasil. **Rev Soc Cardiol Estado de São Paulo** v. 29, n. 1, p. 18-24, 2019. Doi: <http://dx.doi.org/10.29381/0103-8559/2019290118-24>
4. BRASIL. Ministério da saúde. Hipertensão arterial sistêmica: **Saúde explica o que é, quaisriscos e como prevenir a doença e os agravos**. MS: 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/abril/hipertensao-arterial-sistemica-sau-de-explica-o-que-e-quais-os-riscos-e-como-prevenir-a-doenca-e-os-agravos>
5. CUNHA, C. L. P. A influência da obesidade e da atividade física no risco cardiovascular. **Arq Bras Cardiol.** v. 119, n. 2, p. 244-245, 2022. doi: <https://doi.org/10.36660/abc.20220381>
6. DONDA, D. C.; LEÃO, E. R. Music as an intervention in health projects. **Rev Esc EnfermUSP.** v. 55, p. e03715, 2021. doi: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2020002203715>
7. ERICKSON, L. T.; LITSCHKA, K. T.; PONS, J.; BULFONE, T. C.; BHENDILE, G.; FULLER, S.; et al. The ‘Snake song’: a pilot study of musical intervention in Eswatini. **Rural and Remote Health** v. 20, p. 5494, 2020. doi:<https://doi.org/10.22605/RRH5494>
8. FELICIANO, E. M. C.; RIFAS-SHMAN, S. L.; QUANTE, M.; REDLINE, S.; OKEN, E. M.TAVERAS, E. M. Chronotype, social jet lag, and cardiometabolic risk factors in early adolescence. **JAMA Pediatr.** v. 173, n. 11, p. 1049-1057, 2019. doi: <http://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3089>
9. FÉLIX, N. D. C.; CUNHA, B. S.; NASCIMENTO, M. N. R.; BRAGA, D. V.; OLIVEIRA, C. J.; BRANDÃO M. A. J.; et al. Análise do conceito de risco cardiovascular: contribuições para a prática de enfermagem. **Rev Bras Enferm.** v. 75, n. 4, p. e20210803, 2022. doi: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0803pt>
10. GONÇALVES, A. E. M. M. **Ansiedade, estresse, depressão e apoio social em profissionais de higienização hospitalar durante o período do SARS-Cov-2**. 2021. 66f. Dissertação (Mestrado em psicologia) – Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2021.
11. HONÓRIO, H. M.; SANTIAGO, J.; JOEL F. Revisões Sistemáticas: definição, importância e limitações. Fundamentos das revisões sistemáticas em saúde. Tradução. São Paulo: **Santos Publicações**, 2021. . . Acesso em: 23 out. 2024.
12. JAWED, N.; SAFDAR, N. F.; MEHDI, A.; INAM, S.; SHAFIQUE, K.; BADRUDDIN, S. Does Lifestyle Behaviour Trigger Cardiovascular Risk Factors Among School-Going Adolescents In Pakistan? **J Pak Med Assoc.** v. 73, n. 7, p. 1393-1398, 2023.doi: <https://doi.org/10.47391/JPMA.6735>
13. KOCIUBA, Y. T. Reflexões sobre os aspectos sócio-históricos da música trap: das cozinhas de Atlanta às periferias brasileiras. In: Congresso da ANPPOM, XXXIII, 2023, São João del-Rey. **Anais [...]**. São João del-Rei: Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduaçãoem Música, 2023. Disponível em: <https://anppom.org.br/congressos/anais/v33/>
14. LIMA, N. K. G.; ARAÚJO, M. M.; GOMES, E. B.; VIEIRA, N. R.; FILHO, F. J. R. L.; SILVA, J. C. P proposta de jogo como tecnologia educacional para a promoção da saúde cardiovascular do adolescente. **Braz. J. Hea. Rev.**, v. 3, n. 5, p. 13494-13514, 2020. doi:<https://doi.org/10.34119/bjhrv3n5-173>
15. LIU, K.; LI, C.; GONG, H.; GUO, Y.; HOU, B.; CHEN, L.; LIU, F.; LIU, Y.; et al. Prevalence and Risk Factors for Hypertension in Adolescents Aged 12 to 17 Years: A SchoolBased Study in China. **Hypertension.**v. 78, p. 1577-1585, 2021. doi:

<https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.121.17300>

16. MAGUTAH, K.; MBUTHIA, G. W.; OSENGO, G.; ODHIAMBO, D.; MEIRING, R. Prevalence of modifiable risk factors for cardiovascular disease among school-going children and adolescents in Eldoret, Kenya. **Pan Afr Med J.** v. 47, p. 100, 2024. doi: <https://doi.org/10.11604/pamj.2024.47.100.42340>
17. OLIVEIRA, G.; SILVA, T. L. N.; SILVA, I. B.; COUTINHO, E. S. F.; BLOCH, K. V.; OLIVEIRA, E. R. A. Agregação dos fatores de risco cardiovascular: álcool, fumo, excesso de peso e sono de curta duração em adolescentes do estudo ERICA. **Cad. Saúde Pública** v. 35, n. 12, p. e00223318, 2019. doi: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00223318>
18. OLIVEIRA, L. S.; FROTA, K. C. da; BRAGA, Y. K. B.; CARDOSO, M. A. F.; PONTE, K. M. A. Semáforo do coração e bingo cardiovascular: Tecnologias educativas para a prevenção de doenças cardiovasculares em idosos. **Saúde.com**, [S. l.], v. 16, n. 2, 2021. doi: <https://doi.org/10.22481/rsc.v16i2.5734>
19. OLIVEIRA, G. M. M.; BRANT, L. C. C.; POLANCZYK, C. A.; MALTA, D. C.; BIOLO, A.; NASCIMENTO, B.R.; et al. Estatística Cardiovascular – Brasil 2021. **Arq. Bras. Cardiol.**, v. 118, n. 1, p. 115-373, jan. 2022.
20. Organização Pan-Americana da Saúde [OPAS]. **Doenças cardiovasculares**. OPAS:2023. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/doencas-cardiovasculares>
21. PAVANI, F. M.; SILVA, A. B.; OLSCHOWSKY, A.; WEZEL, C.; NUNES, C. K.; SOUZA, L. B. **Rev Gaúcha Enferm.** v. 42, n. esp, p. e 20200188, 2021. doi: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200188>
22. SANTOS, L. T. S.; FROTA, K. C.; SOUZA, F. D. C.; PONTE, K. M. A. Giracardio: jogo educativo para a promoção à saúde cardiovascular em feirantes. **Revista Enfermagem Contemporânea**, Salvador, Brasil, v. 11, p. e4191, 2022. doi: <https://doi.org/10.17267/2317-3378rec.2022.e4191>
23. SILVA, T. P. R.; MATOZINHOS, F. P.; GRATÃO, L. H. A.; ROCHA, L. L.; VILELA, L. A.; OLIVEIRA, T. R. P. R. D., et al. Coexistence of risk factors for cardiovascular diseases among Brazilian adolescents: Individual characteristics and school environment. **PLoS One.** v. 16, n. 7, p. e0254838, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254838>
24. Sociedade Brasileira de Cardiologia [SBC]. **Inatividade durante a pandemia agrava fatores de risco para doenças cardiovasculares na adolescência**. SBC: 2023. Disponível em: <https://www.portal.cardiol.br/br/post/inatividade-durante-pandemia-agrava-fatores-de-risco-para-doen%25c3%25a7as-cardiovasculares-na-adolesc%25c3%25aancia>
25. SOUZA, A. C. C.; MOREIRA, T. M. M.; BORGES, J. W. P. Tecnologias educacionais desenvolvidas para promoção da saúde cardiovascular em adultos. **Rev Esc Enferm USP** v. 48, n. 5, p. 944-951, 2014. doi: <https://doi.org/10.1590/S0080-6234201400005000023>
26. SOUZA, J. B.; BRUM, C. N.; TOMASI, Y. T.; MASSAROLI, A.; SILVA, F. C. C. Estratégia musical para cuidar de discentes de Enfermagem: Experiência no enfrentamento da COVID-19. **Rev baiana enferm.** v. 34, p. e37097, 2020. doi: <https://doi.org/10.18471/rbe.v34.37097>
27. SOUZA, J. B.; BARBOSA, S. S. P.; MARTINS, E. L.; ZANETINNI, A.; ÚRIO, A.; XIRELLO, T. A música como prática de promoção da saúde na adolescência. **Rev. Enferm. UFMS**, v. 9, n. 11 p. 1-14, 2019 DOI: <https://doi.org/10.5902/2179769230379>
28. TARKEY, M.; GIANINNI, D. T.; KUSCHNIR, M. C. C. ERICA: prevalence of fish consumption and its association with cardiovascular risk factors and healthy behavior in Brazilian adolescents. **Jornal de Pediatria**, v. 98, n. 6, p. 599-606, 2022. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2022.02.003>
29. TURKE, K. C.; SARAIVA, D. J. B.; LANTIERI, C. J. B.; FERREIRA, J. F. M.; CHAGAS, A. C. P. Fatores de risco cardiovascular: O diagnóstico e prevenção devem iniciar nas crianças e adolescentes. **Rev Soc Cardiol Estado de São Paulo** v. 29, n. 1, p. 25-27, 2019. doi: <https://doi.org/10.29381/0103-8559/2019290125-7>