

ÁREA TEMÁTICA: (marque uma das opções)

- COMUNICAÇÃO
- CULTURA
- DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA
- EDUCAÇÃO
- MEIO AMBIENTE
- SAÚDE
- TRABALHO
- TECNOLOGIA

PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM INDIVÍDUOS HIPERTENSOS E DIABÉTICOS: UMA INICIATIVA DO PET- SAÚDE

Mariane Simão (mary_simao03@hotmail.com)
Flávia Mattos (fla_mtts@hotmail.com)
Débora Popovicz (debora.popovicz@hotmail.com)
Maria José Silva (zeze.farm@gmail.com)
Lídia Zarpellon (ldzarpellon@yahoo.com.br)

RESUMO- Existem muitas evidências que mostram a contribuição da saúde para a qualidade de vida de indivíduos. Da mesma forma, sabe-se que muitos componentes da vida social que contribuem para uma vida com qualidade são fundamentais para que esses indivíduos alcancem um nível elevado de saúde. O PET-Saúde (Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde) trata-se de um projeto do Ministério da Saúde em conjunto com o Ministério da Educação, que visa integrar os docentes com a comunidade e o serviço de saúde. Os petianos desenvolveram o “Encontro do Bem Estar” que tem como objetivo a promoção da saúde e da qualidade de vida. Com isso o objetivo do trabalho é verificar se o “Encontro do Bem Estar” é eficaz para a promoção de saúde da comunidade. Trata-se de um estudo quantitativo por meio de uma pesquisa de campo. A amostra foi composta por 10 pessoas, sendo hipertensas e/ou diabéticas e que estas participaram de todos os encontros. Foram feitas as seguintes intervenções: peso, pressão arterial (PA) e circunferência abdominal (CA). Estes dados foram tabulados e em seguida analisados para a obtenção do resultado. Conclui-se a importância de realizar uma avaliação constante dos efeitos gerados pela prática da atividade física e caso estes sejam negativos, sugere-se modificar a atividade ou o ambiente social.

PALAVRAS – CHAVES: Promoção de saúde, PET- Saúde, Qualidade de vida.

Introdução

O Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde) foi instituído em 2008 por iniciativa do Ministério da Saúde em parceria com o Ministério da Educação, possibilitando a fomentação de equipes tutoriais de aprendizagem com inserção de estudantes de graduação nos serviços e na comunidade para uma formação voltada para as necessidades de saúde da população assistida pelo sistema de saúde brasileiro (SANTOS, D.S. et al, 2013).

Além disso, o PET-saúde visa à valorização das propostas pedagógicas realizadas pelos profissionais da saúde e estimulação para realização de pesquisas e estudos pelas universidades sobre o serviço prestado (BRASIL, 2011).

A Unidade de Saúde Nilton Luiz de Castro é uma das unidades com a Estratégia de Saúde da Família (ESF) do município de Ponta Grossa, contempladas com a inserção desta nova proposta de integrar ensino e serviço, com a finalidade de fortalecer a formação dos futuros profissionais da área da saúde.

A unidade de saúde conta com três equipes da ESF, sendo que duas delas tem a participação do PET-Saúde. O grupo do PET-Saúde é constituído por uma tutora docente (enfermeira), duas preceptoras (uma farmacêutica e outra dentista) e cinco acadêmicos de Universidade Estadual de Ponta Grossa, sendo um de odontologia, um de educação física e três de enfermagem.

Visto que o PET-Saúde tem como finalidade integrar a comunidade com os profissionais de saúde e ensino, os petianos desenvolveram o “Encontro do Bem Estar”, que teve início em agosto de 2013 e tem objetivo de realizar a promoção da saúde em toda área de abrangência da ESF.

O Encontro do Bem Estar é realizado na 2ª quarta-feira de cada mês das 13 às 16 horas, onde é aferida pressão arterial, e também algumas medidas antropométricas, como peso, altura e circunferência abdominal. Bem como a realização de exercícios físicos e orientações sobre saúde de forma dinâmica e interativa.

Já ocorreram seis encontros com os seguintes temas abordados: alimentação saudável, prevenção da Diabetes Mellitus, dislipidemias, saúde bucal, os malefícios da utilização da medicação de forma incorreta, os benefícios da atividade física e do alongamento.

Além do encontro Bem Estar, os profissionais da unidade tiveram a iniciativa de realizar caminhada uma vez na semana, com duração de uma hora, na qual é supervisionada por uma profissional de enfermagem.

Objetivos

O objetivo do estudo é verificar se as ações desenvolvidas pelo “Encontro do Bem Estar” está sendo eficaz para a promoção de saúde na comunidade do Tarobá.

Metodologia

O estudo utiliza o método longitudinal - quantitativo e caracteriza-se como uma pesquisa de campo. Para chegar aos resultados foram utilizados os prontuários dos indivíduos que participam dos encontros do Bem Estar, onde neste consta: a idade, peso, altura, circunferência abdominal (CA) e pressão arterial (PA), os quais são reavaliados em cada encontro (uma vez por mês). Os dados foram analisados desde o dia 07/08/13 (1º encontro) até o dia 19/03/14 (6º encontro).

Os encontros do “Bem Estar” ocorrem na Associação dos moradores do Tarobá, próximo à unidade. Já aconteceram seis encontros, no qual participaram 77 pessoas, porém não houve uma frequência assídua de todos os participantes, sendo que somente 10 indivíduos compareceram em todos os encontros. Portanto a amostra do estudo foi composta por 10 indivíduos adultos, sendo 9 mulheres e 1 homem na faixa etária entre 47 a 83 anos. Todos os participantes possuem hipertensão e/ou diabetes. As anotações nos prontuários facilitaram a coleta e tabulação dos dados para uma análise posterior.

Resultados e discussão

Tabela 1 – Comparação dos dados obtidos.

Indivíduo	PA	CA	Peso
1	*	D (1mm)	A (3,4 Kg)
2	D	D (3mm)	D (0,7 Kg)
3	D	D (6,7mm)	D (0,1 Kg)
4	A	D (10mm)	D (1,9 Kg)
5	D	D (1mm)	D (1,8 Kg)
6	*	D (5mm)	D (1,8 Kg)
7	D	A (4mm)	D (0,8 Kg)
8	*	D (18mm)	A (3,5 Kg)
9	D	A (5mm)	A (0,2 Kg)
10	A	D (5mm)	D (1,6)

Fonte: as autoras.

Legenda:

* - Manteve-se

D - diminuiu

A – aumentou

Os valores ao lado referem-se ao valor ganho ou perdido de CA e peso.

Segundo BARROSO (2008), a introdução de exercícios físicos na rotina dos pacientes é benéfica, visto que a hipertensão arterial é uma das patologias de maior prevalência na

população adulta e principalmente nos idosos. Os programas de exercício estão associados à prevenção do desenvolvimento de hipertensão e também à redução da pressão arterial, tanto em normotensos quanto em hipertensos. A atividade física pode ser útil na implementação de um tratamento não farmacológico.

Na tentativa de verificar o impacto do exercício físico na qualidade de vida dos participantes, utilizaram-se as medidas feitas em cada um dos encontros. Assim, o presente estudo mostrou que a PA de apenas dois indivíduos teve um pequeno aumento e dos outros tiveram uma pequena diminuição, mas nada significativa, então a PA ao longo de todos os encontros manteve-se. Já o peso de todos os indivíduos diminuiu, assim como a circunferência abdominal da maioria dos participantes do encontro.

Segundo MACEDO C.S.G et al., (2003) exercícios físicos habituais e não excessivos, bem orientados, sejam eles aeróbicos ou com pesos, através de seus efeitos, melhora a qualidade de vida do indivíduo.

Quadro 2 - Representação da amostra dos exercícios aeróbicos e seus efeitos na qualidade de vida de cada participante.

Indivíduo	Idade	Sexo	Altura	P.A. 1	P.A. 2	P.A. 3	P.A. 4	P.A. 5	P.A. 6
1	62	F	1,52	110/70	120/70	110/70	110/80	110/70	110/60
2	83	F	1,5	130/60	120/60	130/60	110/60	120/60	110/60
3	59	F	1,25	140/70	140/70	130/70	130/70	130/80	120/80
4	68	F	1,6	130/70	130/80	120/80	120/70	120/80	170/130
5	58	F	1,59	130/60	130/70	120/90	110/50	80/50	100/70
6	67	F	1,54	130/80	140/90	120/70	120/70	110/60	130/70
7	72	M	1,72	150/80	140/90	130/70	130/80	130/80	110/60
8	47	F	1,6	120/80	110/70	120/80	110/80	110/70	110/70
9	61	F	1,53	140/70	140/70	140/80	130/80	130/80	130/80
10	54	F	1,47	110/70	140/90	110/70	110/60	130/80	130/90

Fonte: as autoras.

PA - Pressão arterial

Segundo a SBH, o valor ótimo de pressão arterial é < 120 x 80 mmHg, o valor normal de pressão arterial é < 130 x 85 mmHg e o valor ideal de pressão arterial para pessoas com risco de diabetes e doença renal é < 130 x 80 mmHg.

Quadro 3 - Representação da amostra dos exercícios aeróbicos e seus efeitos na qualidade de vida de cada participante.

Indivíduo	CA 1	CA 2	CA 3	CA 4	CA 5	CA 6	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6
1	102	100	100	101	100	100	64,5	64,8	64	64,3	65,2	65,1
2	91	88	89	89	88	88	51,9	51,3	50	51,9	51,3	51,2
3	89	85	82,5	82	82,4	82,3	42,6	41,9	41	42,3	42,1	41,8
4	113	106	103	104	104	103	80,2	78	79	79,7	78,6	78,3
5	92	92	92	93	94	93	57,2	56,3	55	55,3	55,7	55,4
6	100	99	95	96	95	95	68,1	67	66	66	67,1	66,3
7	102	106	106	104	106	106	80,2	72,2	79	78,7	79,7	79,4
8	98	91	83	84	84	85	62,3	64,5	65	65,8	65,9	65,8
9	74	79	80	79	80	79	51,2	51,6	50	51	51,4	51,4
10	109	104	102	104	105	104	63,5	63,2	61	62	62,3	61,9

Fonte: as autoras.

CA - Circunferência abdominal

P – Peso

Segundo SARNO (2007), as medidas ideais da circunferência abdominal correspondem de até 92 cm, para homens, e 88 cm para mulheres.

Considerações finais

Através deste estudo, verificou-se o acontecimento real da promoção de saúde, saindo assim, do modo apenas curativo para realizar a promoção da saúde e a prevenção de doenças. Conclui-se que o programa PET-Saúde está conseguindo a promoção da saúde através do “Encontro do Bem Estar” e da caminhada, pois a maioria dos participantes diminuíram peso corporal e circunferência abdominal, e também diminuir ou manter a PA. É importante realizar uma avaliação constante dos efeitos gerados pela prática da atividade física selecionada e caso estes sejam negativos, procurar modificar a atividade ou o ambiente social.

Fica o desafio para a equipe de saúde em divulgar as ações desenvolvidas no “Encontro do Bem Estar”, bem como, sensibilizar a comunidade para participar assiduamente dos encontros. Também, sugere-se que outras Unidades de Saúde com a ESF possam apossar-se desta ideia, e implantar ou implementar estas ações na promoção da saúde de sua comunidade.

Referências bibliográficas

BUSS, P. M. et.al. **Promoção de saúde e qualidade de vida.** Rio de Janeiro, 2010.

SANTOS, D.S. et al. **Programa de educação para o trabalho pela saúde: experiência de transformação do ensino e prática de enfermagem.** São Paulo, v. 47, n. 6, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Edital número 241 de 16 de dezembro de 2011 – **Diário Oficial da União**, Brasília, 16 dez. 2011.

CAMPOS, R.T.O. et al. **Avaliação de estratégias inovadoras na organização da Atenção Primária à saúde.** São Paulo, v. 46, n. 1, 2011.

BARROSO, W.K.S et al. **Influência da atividade física programada na pressão arterial de idosos hipertensos sob tratamento não farmacológico.** p.328-333. Goiânia- GO, 2003.

MACEDO, C.S.G. et al. **Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida.** v. 8, n. 2, p. 19-27. Londrina-Pr, 2003.

SARNO, F. ET.al. **Importância relativa do Índice de Massa Corporal e da circunferência abdominal na predição da hipertensão arterial.** v.5, p. 788-796. São Paulo, 2007.