

**CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE DA FAMÍLIA
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO**

Titulo:

Palestras educativas modificaram os fatores de risco em pacientes para prevenir doenças vascular cerebral.

Maritza Vidal Sánchez

TUTORA: CIBELLI RIZZO COHRS

Jacareí

2015

INTRODUÇÃO

O acidente vascular cerebral(AVC) é uma doença caracterizada pelo início agudo de um déficit neurológico (diminuição da função) que persiste por pelo menos 24 horas, refletindo envolvimento focal do sistema nervoso central como resultado de um distúrbio na circulação cerebral que leva a uma redução do aporte de oxigênio às células cerebrais adjacentes ao local do dano com conseqüente morte dessas células; começa abruptamente, sendo o déficit neurológico máximo no seu início, e podendo progredir ao longo do tempo¹

A doença compreende uma estadia muito longa, gera um custo considerável e mortalidade também é alta, apesar de todos os recursos investidos, os quais sugerem que a prevenção palavra e sua materialização é a chave para o sucesso deste grupo de doenças. ²

Apesar da tendência declinante das taxas de mortalidade por doença cerebrovascular no país, a magnitude da doença é de grande importância, principalmente considerando outras conseqüências da doença cerebrovascular como a invalidez com alto custo social. ³ Esses aspectos permitem considerar que o impacto da hipertensão arterial é bastante elevado em nosso país em coerência com a maioria dos estudos de prevalência realizados no Brasil. ⁴

Os sintomas mais frequentes são: Fraqueza ou adormecimento em apenas um lado do corpo, dificuldade para falar e/ou entender coisas simples, engolir, andar e enxergar, tontura, perda da força da musculatura do rosto ficando com a boca torta, dor de cabeça intensa e perda da coordenação motora.⁵

O AVC, popularmente conhecido como derrame, é uma das principais causas de morte e de sequelas no mundo e no Brasil. A doença cerebrovascular atinge 16 milhões de pessoas ao redor do globo a cada ano. Dessas, seis milhões morrem. Por isso, a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda a adoção de medidas urgentes para a prevenção e tratamento da doença.

O risco de AVC aumenta com a idade, sobretudo após os 55 anos. Pessoas da raça negra e com histórico familiar de doenças cardiovasculares também têm mais chances de ter um derrame.

No Brasil, são registradas cerca de 68 mil mortes por AVC anualmente. Um número ligeiramente inferior ao registrado no ano anterior: 68,9 mil. A doença representa a primeira causa de morte e incapacidade no País.

Por isso, o governo federal prioriza o combate à doença com foco na prevenção, uma vez que 90% dos casos podem ser evitados.

O tratamento preventivo engloba o controle de vários fatores de risco que podem ser considerados modificáveis (controlados com mudanças no estilo de vida ou medicamentos) ou não modificáveis. (Idade, sexo, fatores genéticos hereditários.)

O tabagismo, altas taxas de colesterol e triglicérides, sedentarismo e doenças cardiovasculares, como hipertensão arterial e arritmias cardíacas são os

principais fatores de risco. Os pacientes diabéticos também devem controlar as taxas de glicemia capilar, pois o risco de isquemia é duas vezes maior se comparado ao de pessoas não diabéticas. Ingestão de álcool; Vida sedentária; Excesso de peso; Estresse.⁵

Para prevenir essa doença se precisa:

* Controle a pressão arterial e o nível de açúcar no sangue. Hipertensos e diabéticos exigem tratamento e precisam de acompanhamento médico permanente. Pessoas com pressão e glicemia normais raramente têm derrames;

* Procure manter abaixo de 200 o índice do colesterol total. Estudos publicados na revista de ciência, indica que é possível reduzir o AVC, se basearmos a nossa dieta em frutas, legumes, grãos integrais e frutas secas.⁶

* Adote uma dieta equilibrada, reduzindo a quantidade de açúcar, gordura, sal e bebidas alcoólicas.

* Não fume. Está provado que o cigarro é um fator de alto risco para acidentes vasculares.⁷

* Estabeleça um programa regular de exercícios físicos. Faça caminhadas de 30 minutos diariamente⁹; O Dr. Mike Loosemore, principal Consultor em Medicina do Exercício do Instituto do Desporto, disse que pequenas quantidades de exercícios não devem ser vistas como “sem sentido” e que farão diferença para se ter uma vida saudável.⁸

* Procure distrair-se para reduzir o nível de estresse. Encontre os amigos, participe de atividades culturais, comunitárias, etc.⁹

Se você manter um estilo de vida saudável, vai ser possível evitar muitos problemas de saúde.¹⁰ Nesta forma, fazendo palestras educativas, lograremos que os pacientes com fatores de risco mudem seu estilo de vida e poder reduzir o risco de AVC na população.

O modelo da promoção, no qual a educação em saúde se apresenta como um dos seus eixos de sustentação, vê-se diante do desafio de não reproduzir, a partir da incorporação instrumental da categoria de risco e da ênfase na mudança de comportamento, a mesma redução operada pelo higienismo, que ao responsabilizar o indivíduo pela reversão da sua dinâmica de adoecimento, acabou por culpabilizá-lo, esvaziando a compreensão da dimensão social do processo saúde/doença.¹¹

Palestras educativas modificaram os fatores de risco em pacientes de comunidade para prevenir doenças cerebro-vasculares?

OBJETIVO GERAL:

Conhecer como mudar os estilos de vida dos pacientes para diminuir e controlar os fatores de risco e prevenir AVC.

OBJETIVO ESPECIFICO:

- 1- Mostrar os fatores de risco de doenças cardiovasculares
- 2- Saber como evitar esses fatores de risco e Conseguir mudar os estilos de vida e ter uma vida mais saudável.

METODOLOGIA:

1- Cenário do estudo:

O projeto será feito na unidade de saúde do parque brasil que encontrasse no Jacareí .Jacareí é um município da Região Metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte, no estado de São Paulo, no Brasil. Localiza-se a leste da capital do estado, distando desta cerca de 82 quilômetros.

Jacareí faz parte do chamado Complexo Metropolitano Expandido, que ultrapassa os 29 000 000 de habitantes e que compõe, aproximadamente, 75 por cento da população do estado de São Paulo. As regiões metropolitanas de Campinas, São Paulo, Baixada Santista e do Vale do Paraíba e Litoral Norte já formam a primeira macrometrópole do hemisfério sul.

Os documentos históricos de Jacareí registram o início de um povoamento em 1652, com o nome de Nossa Senhora da Conceição da Paraíba, pela iniciativa de Antônio Afonso e seus três filhos. Em 22 de novembro de 1653, o local foi elevado a vila pelo donatário da Capitania de Itanhaém, dom Diogo de Faro e Sousa, desmembrado da antiga vila de Mogi das Cruzes. Tornou-se cidade em 3 de abril de 1849.

Antigo caminho para as Minas Gerais, usando o Rio Paraíba do Sul, Jacareí passou de humilde pousada colonial de tropeiros, ao longo dos anos, para cidade progressista, a partir de 1790.

Segundo pesquisas, o núcleo inicial da cidade está nas redondezas da Capela do Avareí (1728) e, depois, nas redondezas do Largo da Matriz (século XIX), que foi urbanizado na década de 1930. O Largo da Matriz continua, desde aquela época, palco das festas em homenagem à padroeira da cidade, Nossa Senhora da Imaculada Conceição. O dia da padroeira é 8 de dezembro, feriado municipal. Em 1920, a igreja passou por uma reforma, na qual foram imprimidos os seus traços atuais.

A partir de 1950, houve uma aceleração da industrialização, com a vinda de empresas de grande porte e grupos multinacionais. Conseqüentemente, aumentaram as oportunidades de emprego, atraindo trabalhadores do próprio Vale do Paraíba e da região Sudeste e, posteriormente, da região Nordeste.

A Equipe de Saúde da Família # 34 é uma das cinco equipes da Unidade Básica de saúde Parque Brasil que tem mais 18 no território.

2- Sujeitos da intervenção:

O projeto será feito para os pacientes com fatores de risco de DCV que pertençam ao equipe # 34, da UBS do Parque Brasil.

3- Estratégias e ações:

Trata-se de um estudo de caráter educacional e construtivista, que será realizado na UBS parque brasil equipe 34.

O projeto será desenvolvido em duas etapas e terá início do março de 2015 até julho de 2015, implementando estratégias e ações educativas, comunicativas e dinâmicas.

Etapa 1:

Na primeira etapa se identificaram aos pacientes com fatores de risco.

Etapa 2:

Na segunda etapa se darão aulas de 40 minutos cada uma onde os pacientes aprenderam: quais são os fatores de risco da doença cérebro vascular e como prevenir esta doença para ter uma vida mais saudável.

Etapa 3:

Se realizara uma avaliação a modo de questionário de forma anônima para saber o nível de conhecimento dos participantes aprendido nas aulas.

4- Avaliação e monitoramento:

Para avaliar este projeto se realizara questionário de perguntas de maneira anônima aos participantes sobre os temas do trabalho. E se pedira aos participantes seu critério com relação ao trabalho feito.

Resultados esperados:

Com este trabalho esperamos que participe o 100% dos pacientes planejados e convidados. Que possam modificar seus estilos de vida para uma saúde mais saudável. Lograr que mantenham controlados seus doenças de base.

Cronograma:

ATIVIDADES	Março	Abril	Maiο	Junho	Julho	Agosto
Elaboração do Projeto	X					
Aprovação do Projeto		X				X
Estudo do referencial teórico/ Revisão bibliográfica		X	X	X	X	
Coleta de dados		X	X			
Discussão e Análise dos Resultados				X		
Revisão final e digitação		X	X			
Entrega do trabalho final						X
Socialização do trabalho						X

BIBLIOGRAFIA:

1 <http://www.abcdasaude.com.br/neurologia/acidentevascularcerebral#ixzz3QQaxdLr5>

2-Lovesio C. Livro Virtual de Intramed. Medicina Intensiva. Artigo de Ataque Cerebral o Accidente Cerebrovascular Isquémico. Buenos Aires 2011.

3- Lessa I. Epidemiologia da doença cerebrovascular. In: Lessa I. Editora Hucitec/ ABRASCO, São Paulo-Rio de Janeiro, pp. 97-114, 1998.

4-.. Lessa I. Epidemiologia da hipertensão arterial. In: Lessa I. O adulto brasileiro e as doenças da modernidade. Editora Hucitec/ABRASCO, São Paulo-Rio de Janeiro, 1998, pp 77-96.

5- <http://www.einstein.br/einstein-saude/doencas/Paginas/tudo-sobre-acidente-vascular-cerebral-isquemico.aspx>

6- www.redebrasilavc.org.br fonte: Dicas Sobre Saúde

7- <http://www.brasil.gov.br/saude/2012/04/acidente-vascular-cerebral-avc>

8-<http://www.redebrasilavc.org.br/campanha-afirma-que-dez-minutos-diarios-de-exercicios-fisicos-evitam-avc-e-ataques-cardiacos/>

9- Site acidentecerebralvascular.com

10- <http://www.redebrasilavc.org.br/evite-o-risco-de-acidente-vascular-cerebral-com-uma-boa-alimentacao/>

11- <http://www.epsjv.fiocruz.br/dicionario/verbetes/edusau.html>