



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

LUCIANA PINHEIRO BARBOSA

INFORMAÇÃO, CONSCIENTIZAÇÃO, ESTILO DE VIDA E SAÚDE

SÃO PAULO
2020

LUCIANA PINHEIRO BARBOSA

INFORMAÇÃO, CONSCIENTIZAÇÃO, ESTILO DE VIDA E SAÚDE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Especialização em Saúde da
Família da Universidade Federal de São Paulo
para obtenção do título de Especialista em
Saúde da Família

Orientação: LUÍS FERNANDO NOGUEIRA TOFANI

SÃO PAULO
2020

Resumo

Este projeto tem por objetivo educar a população atendida pela ESF da USF Hermógenes de Godoy, no município de Cabreúva, quanto a estilo de vida saudável e seus benefícios. As ações previstas incluem levar informação a pacientes de diferentes faixas etárias, promover grupos de apoio e disponibilizar alimentos saudáveis, além de orientações sobre atividades físicas. Os Resultados esperados são: empoderamento dos pacientes e autonomia em seus estados de saúde/doença, redução de episódios agudos e redução de custo para a população e para o SUS.

Palavra-chave

Conscientização. Saúde Pública. Estilo de Vida Saudável.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

A USF Hermogenes de Godoy, onde atuo, situa-se no município de Cabreúva. Oficialmente, há pouco mais de 4.000 pacientes adscritos, mas de fato, a população beira os 8.000 pacientes, metade deles, não cadastrados. A maior parte da população é obesa, analfabeta, com doenças crônicas não transmissíveis. Encontro pacientes que não sabem o nome das doenças que têm, nem das medicações que fazem uso, que é frequentemente, inadequado. Têm a falsa idéia de economia quanto aos tipos de alimentos mais ou menos dispendiosos, não conhecem as propriedades destes alimentos, nem os benefícios e malefícios que as escolhas alimentares podem trazer. Apresentam-se descompensados em suas condições clínicas, com dificuldade em assumir as rédeas de suas responsabilidades, que são intransferíveis, nestes tratamentos.

A abordagem atual se resume em orientações durante as consultas, e acompanhamentos semanais de evolução até se atingir os resultados desejáveis, ajustando medicamentos e rotinas de vida. Os resultados obtidos com os pacientes que aderem às orientações são excelentes, não só no quesito físico, mas emocional. A motivação que vem da sensação de surpresa aliada a uma auto-estima renovada, impulsiona a continuidade das mudanças, mas sempre com a necessidade da motivação e aprovação do profissional que orienta.

Precisamos de uma estratégia multidisciplinar, que alcance um número maior de pessoas. Tentativas de trabalhos em grupos, não conseguiram trazer os pacientes até a unidade. A equipe precisa desenvolver projetos que possamos levar, partindo da unidade, para grupos reunidos na comunidade. Serão necessários outros profissionais comprometidos, como fisioteraputas, nutricionistas e psicólogos.

O objetivo deste projeto é melhorar a qualidade de vida da população, dando-lhes autonomia, através de informações quanto aos hábitos de vida. Introduzir mudanças que têm potencial para mudar as perspectivas de saúde a curto, médio e longo prazo (em gerações futuras) reduzindo custos para o SUS e propagando bem estar.

ESTUDO DA LITERATURA

Este trabalho aborda os desafios encontrados dentro da atenção básica e ESF (Equipe de Saúde de Família) na introdução e consolidação de hábitos saudáveis de vida, dentro de uma população vulnerável.

São encontrados incontáveis estudos comprovando as consequências devastadoras de um estilo de vida baseado em alimentos gorduroso e ricos em carboidratos, consumo de álcool, tabaco e drogas (lícitas e ilícitas), sedentarismo e estresse. Sua responsabilidade no aparecimento de doenças (incluindo as crônicas não transmissíveis, cânceres de todos os tipos e infecções), assim como na aceleração da piora do estado clínico, é conhecidamente predominante sobre o fator genético (Chor, 1999)

Conforme corroborado por Heidemann et al.(2012) é fundamental a educação e informação do público alvo, dando ferramentas para melhorar a qualidade de vida, não somente dos que já apresentam alguma doença, como também de seus descendentes, evitando e adiando adoecimento futuro. Estratégias eficientes rumo a este objetivo, só são possíveis com estabelecimento de vínculo, tratamento longitudinal empenho multi-profissional, como atualmente é proposto pelo SUS (Sistema Único de Saúde).

Os benefícios são tão abrangentes, quanto são numerosos os obstáculos. Em seu estudo, Brevidelli (2017), com um grupo composto por 38,5% de pessoas com sobrepeso, 25% com obesidade, 61,3% com circunferência abdominal acima do desejado, 8,9% de fumantes e 20% de fumantes passivos, apenas 11,8% dos pacientes aderiu completamente ao programa personalizado "Vivendo com Estilo". Segundo Chor (1999), a baixa adesão vai além do acesso a informação; há que se levar em conta o caráter não racional das escolhas dos indivíduos, como o prazer, conceitos de "normalidade" dentro de determinados grupos sociais, levando a escolhas que os consideradas "socialmente desejáveis". Moraes.(1998), aborda a necessidade e importância da formação e informação dos profissionais de saúde, capacitando-os para esta abordagem no trabalho. Segundo a revisão da Carta de Otawa, onde são expressos os princípios da Promoção de Saúde, feita por Heidemann et al. (2012), somente agregando "empoderamento e participação social" com "ações profissionais comprometidas", consegue-se promover saúde e qualidade de vida, diminuindo custos.

AÇÕES

- 1) Criar grupo de alimentação saudável e controle de peso, com atividades semanais incluindo informações, receitas e apoio psicológico, compartilhamento de experiências (dificuldades e vitórias), para sedimentação das mudanças de hábitos alimentares.
- 2) Promover eventos externos à UBS, em locais públicos, escolas, igrejas, clubes, etc, para levar as ações e informações a diferentes grupos de pessoas.
- 3) Proporcionar eventos educativos à ESF, com aulas dadas por profissionais do NASF, preparando funcionários de diferentes funções para contribuir com o projeto de introdução de hábitos saudáveis, dentro das funções cotidianas de cada um.
- 4) Organizar grupos voluntários para produção de "multi mistura", facilitando acesso a nutrientes para famílias vulneráveis.
- 5) Viabilizar doações junto a comerciantes de alimentos, evitando desperdício e descarte prematuro de produtos que ainda sejam viáveis mas tenham aspecto comercial comprometido.

RESULTADOS ESPERADOS

- 1) Informação, com conseqüente empoderamento para instalação de hábitos de vida saudáveis, disponibilizada.
- 2) Acesso a alimentos saudáveis viabilizado.
- 3) Qualidade de vida melhorada.
- 4) Episódios de agudização e complicações de doenças crônicas reduzidos.
- 5) Surgimento de novos casos de doenças agudas e crônicas reduzido.
- 6) Custos para o SUS reduzidos

REFERÊNCIAS

CHOR, Dóra. Saúde Pública e Mudanças de Comportamento: uma questão contemporânea. Cadernos de Saúde Pública. Rio de Janeiro, v.15, n.2, p.423-425, abr/1999.

HEIDEMANN, I. et al. Promoção da Saúde e Qualidade de Vida: Concepções da Carta de Ottawa em Produção Científica. Edisciplinas.usp.br. São Paulo, 2012. Disponível em: www.edisciplinas.usp.br. Acesso em: 2 Nov. 2019.

BREVIDELLI, Maria. Fatores de Risco para Doenças Crônicas entre participantes do Programa Vivendo com Estilo e Saúde. revistamundosauade, 2017. Disponível em: www.revistamundosauade.com.br. Acesso em: 7 Nov. 2019.

MORAES, Ilara Hämmerli Sozzi de; SANTOS, Silvia R. Fontoura Rangel dos. Informação em Saúde: os desafios continuam. Ciência & Saúde Coletiva, v.3, n.1, p.37-51, 1998