



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

MIREYA GARCIA MIRANDA

MUDANÇA DE ESTILOS DE VIDA PARA REDUÇÃO DE COMPLICAÇÕES
DECORRENTES DE DOENÇAS CRÓNICAS

SÃO PAULO
2017

MIREYA GARCIA MIRANDA

MUDANÇA DE ESTILOS DE VIDA PARA REDUÇÃO DE COMPLICAÇÕES
DECORRENTES DE DOENÇAS CRÔNICAS

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: LIA LIKIER STEINBERG

SÃO PAULO
2017

Resumo

Minha UBS tem um aumento das doenças crônicas não transmissíveis por pouco conhecimento e pouca percepção dos riscos das mesmas. Se realizará um trabalho educativo para saber os hábitos de vida deletérios mais importantes da população para de esta forma mudar estilos de vida, redução das complicações decorrentes e aumentar o conhecimento de estas doenças.

Palavra-chave

Educação para saúde. Doenças Crônicas não Transmissíveis. Risco de Complicações.

Introdução

O Brasil experimentou acentuadas transformações no contexto do século XX; por influência do crescimento internacional, instalaram-se formas capitalistas de produção, trabalho e consumo. Diante disso, o processo de industrialização e urbanização desenvolveram-se de forma mais acelerada, e essa dinâmica teve impacto na história social, econômica e cultural, na constituição das diversas regiões brasileiras, produzindo um cenário de desigualdades que existe há séculos e persiste até atualidade. (PENA, Acesso em 04 julho de 2017) As transições demográfica, nutricional e epidemiológica ocorridas no século passado determinaram um perfil de risco em que doenças crônicas como o diabetes e hipertensão assumiram ônus crescente e preocupante. No Brasil, assim como em outros países, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) constituem o principal problema de saúde, que tem causado um elevado número de mortes prematuras evitáveis, perda de qualidade de vida, com alto grau de incapacidade. (BRASIL, 2011) Além disso, são responsáveis por impactos econômicos negativos para famílias, comunidades, e para sociedade geral, sendo responsáveis por 70% das mortes em todo o mundo, com destaque para os quatro grupos principais: cardiovascular, câncer, doenças respiratórias crônicas e diabetes mellitus. (World Health Organization, 2014).

Considerando-se o panorama epidemiológico e econômico, em 2011 o Ministério de Saúde coordenou o processo de elaboração do Plano de Ações Estratégicas para enfrentamento das DCNT no Brasil (2011-2022), com a colaboração de outros vinte ministérios, diferentes instituições acadêmicas, governos estaduais e municipais, e organizações não governamentais, garantindo a inclusão de ações de saúde, como também dos demais setores envolvidos. (BRASIL, 2011). O plano prioriza o investimento para promover mudanças no estilo de vida nos quatro principais fatores de risco (tabagismo, consumo nocivo de álcool, inatividade física, alimentação inadequada e obesidade). (BRASIL, 2011)

"Estilo de vida" é um conceito amplo que inclui a pessoa como um todo e que tem muitos aspectos, que combinam para influenciar a saúde individual em todas as áreas: física, mental, espiritual e social. O Estilo de Vida inclui as relações de trabalho, sociais e familiares. Um estilo de vida saudável inclui a prevenção de agravos, boa nutrição e controle do peso, recreação, atividade física regular, e evitar substâncias nocivas ao organismo. Deve ser desenvolvido o mais cedo possível e mantidos até a senescência, pois ajuda a evitar o declínio progressivo da aptidão física e a piora das doenças crônicas. (UNITED NATIONS, 2011)

Também na comunidade Alto das Palmeiras, em Serra Negra, SP, as DCNT são importantes causas de morbimortalidade, com uma elevada prevalência em doenças crônicas silenciosas; de acordo com o levantamento da equipe, temos 278 pessoas com diagnóstico de hipertensão arterial sistêmica (HAS), 94 com diabetes, 30 com diagnóstico de cardiopatia e 25 pacientes com sequela de AVC, muitos destes de instalação precoce, antes dos 60 anos de idade. Portanto é importante desenvolver um projeto de intervenção com objetivo de promover estilos de vida saudável para reduzir e controlar as complicações das doenças crônicas não transmissíveis e proporcionar uma maior qualidade de vida à população.

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo geral :

Promover mudanças no estilo de vida da população da USF Altos das Palmeiras para redução de complicações decorrentes de doenças crônicas não transmissíveis.

Objetivos específicos:

- investigar quais são os hábitos de vida deletérios mais importantes na população Alto das Palmeiras
- identificar os principais obstáculos para a mudança do estilo de vida da população alto das Palmeiras
- identificar os recursos comunitários disponíveis para combate aos hábitos de vida

deletérios

- Capacitar a equipe de saúde para estimular as mudanças de estilo de vida na população Alto das Palmeiras
- Estimular a prática de hábitos saudáveis na população alto das Palmeiras.

Método

METODO

O projeto de intervenção será feito no PSF Alto Das Palmeiras do município Serra Negra estado São Paulo, durante um período compreendido entre janeiro de 2017 a setembro de 2017, através de ações educativas para promover mudanças de estilos de vida deletérios para a saúde.

Para o projeto vamos convidar as pessoas de ambos sexos, com idade de mais de 20 anos com diagnóstico de diabetes mellitus, cardiopatias e hipertensão arterial do PSF Alto Das Palmeiras.

ETAPAS:

1- Reunião com equipe de saúde para discutir a importância e a necessidade de realizar um projeto de intervenção sobre as mudanças dos estilos de vida para prevenção secundária de DCNT.

2- Entrevista durante as visitas e atendimentos, com todas as pessoas que se voluntariarem para participar, para coleta de variáveis demográficas, hábitos de vida, doenças e incapacidades associadas; além disso será feita uma avaliação do seu grau de conhecimento sobre fatores de risco.

CRITERIO DE EXCLUSÃO

A equipe de saúde envolvida na investigação será composta por 2 técnicas de enfermagem, 4 agentes comunitários de saúde, 1 enfermeira e 1 médico.

Os materiais usados são fichas de atendimento individual, fichas de atividades coletivas, computadores, cadernos de atenção básica No. 35 (BRASIL, estratégia para cuidado de pacientes com doenças crônicas).

As informações colhidas vão servir para incrementar as atividades do grupo educativo que já é realizado regularmente na UBS. Será solicitado levantamento dos prontuários dos pacientes presentes nas atividades. Leve-se em conta aspectos éticos fundamentais como respeito a pessoas que participam no projeto a confiabilidade da informação, solicitando autorização a cada um dos participantes entrevistados respeito a sua ideias crença, além de sua vontade

de contribuir com o projeto.

Resultados Esperados

Após a realização de este projeto esperamos:

Reduzir a taxa de mortalidade prematura por doenças crônicas não transmissíveis em pessoas com menos de 70 anos de idade (2% ao ano, de acordo com o Plano Nacional e Internacional). .Deter o crescimento da obesidade em adultos, aumentar a prevalência da prática de atividades físicas regulares e aumentar nível de conhecimento da população dos riscos para evitar complicações das doenças crônicas não transmissíveis.

Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022 / Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. - Brasília : Ministério da Saúde, 2011. 160 p. : il. - (Série B. Textos Básicos de Saúde)

World Health Organization. **Global status report on noncommunicable diseases 2014**.Geneva:World Health Organization; 2011. p.176.

Moscow Declaration. First Global Ministerial Conference on Healthy Lifestyles and Noncommunicable Disease Control Moscow, 28–29 April 2011. New York: United Nations; 2011 ([http:// www.un.org/en/ga/president/65/issues/moscow_ declaration_ en.pdf](http://www.un.org/en/ga/president/65/issues/moscow_declaration_en.pdf))

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.

Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde,

Departamento de Atenção Básica. - Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 162 p. : il. (Cadernos de Atenção Básica, n. 35)

BUSS,P.M.;PELLEGRINI FILHO,Alberto.Iniquidades em saúde no Brasil,nossa mais grave doença:referência de trabalhos da Comissão Nacional sobre Determinantes Sociais da Saúde.**Caderno de Saúde Pública**.Brasil ,v 22 ,n.9,p.2005-2008.

Barreto SM,Pinheiro ARO,Sichieri R,Monteiro CA,Batista Filho,M,Shimidt M,et al.Análise da estratégia global para alimentação ,atividade física e saúde da Organização Mundial da

