

PREVENÇÃO: O MELHOR REMÉDIO PARA DIABETES E HIPERTENSÃO

Isabela Sousa Lobato¹; Willie Cunha de Assis¹; Agda Morgana Alves Alves¹; Dushane Dominick Pinnock¹; Flavia Moura Gaia Farias²

¹Academico de Medicina, ²Mestra em Neurociências

lobatoisabela@yahoo.com.br

Universidade Federal do Pará (UFPA)

Introdução: A cidade de Belém-PA tem apresentado parâmetros similares aos nacionais com relação a considerável porcentagem de óbitos decorrentes de doenças circulatórias, dentre as quais são na maioria geradas por Diabetes Melito (DM), Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) primária e doenças hipertensivas. Na Estratégia Saúde da Família (ESF) da Radional, situada no bairro da Condor, observou-se uma correlação com os dados nacionais, pois as comorbidades mais notificadas pelos agentes comunitários de saúde (ACS's) foram HAS e DM. Diante deste quadro epidemiológico percebeu-se a necessidade de realizar uma ação direcionada para essas complicações dentro da comunidade atendida pela ESF-Radional, a qual foi denominada *Prevenção: O melhor remédio para Diabetes e Hipertensão*, visando a vigilância em saúde.

Objetivos: Construir uma ação voltada para a comunidade da Radional, buscando a prevenção da HAS, DM e suas possíveis complicações por meio da avaliação e orientação das pessoas atendidas pelo projeto no sentido de estimular mudanças no estilo de vida. **Descrição da experiência:** O curso de Medicina da UFPA, dentro de sua grade curricular, fornece a disciplina Atenção Integral a Saúde, estendida por oito semestres, a qual visa que os discentes estejam inseridos em unidades da ESF desde o primeiro semestre, de forma a tomarem conhecimento da realidade do Sistema Único de Saúde desde o início do curso. Assim, uma sequência lógica de conhecimentos é acumulada a partir de então, de forma que tais informações sejam articuladas conforme a evolução do aluno durante a graduação. Dentre as atividades dessa disciplina, no terceiro semestre foi proposto realizar uma ação de saúde na área abrangida pela ESF onde ocorriam as aulas práticas, de forma que fosse baseada no Planejamento Estratégico Situacional (PES) de Elizabeth Artmann. A partir das observações dos alunos às situações epidemiológicas que eram mais alarmantes no conjunto da Radional, decidiu-se criar uma ação com ênfase sobretudo na vigilância e prevenção das principais doenças endócrinas e cardiovasculares que afetam a população alvo. Tal ação foi desenvolvida no centro comunitário local, Allan Kardec, e procurou atender tanto aqueles que já possuem as patologias mencionadas quanto aqueles que se encontravam em risco ou, apenas, buscavam se informar sobre as doenças. Os acadêmicos que executaram a ação utilizaram como material estetoscópio, esfigmomanômetro, glicosímetro, fita métrica e balança de massa corporal para desenvolver as etapas da ação. A etapa teórica foi desenvolvida em sala de aula, com a determinação dos nós críticos da ação (problemas a serem abordados), recursos críticos para sua execução, estabelecimento de um plano de gestão com prazos para as atividades e, por fim, um desenho das operações, onde se delimitou as metas para a ação. A parte prática ocorreu durante a manhã do dia 30 de abril de 2014 e constituiu-se de aferição de medidas antropométricas como massa corporal, altura, índice de massa corporal (IMC), circunferência abdominal, circunferência do quadril e razão cintura-quadril (RCQ), aferição da pressão arterial (PA) e glicemia aleatória, de forma a obter as informações de cada paciente para fornecer uma orientação individualizada de acordo com a sua situação física atual, com ênfase na terapia não medicamentosa para a DM e HAS, ou seja, na mudança de estilo de vida (hábitos alimentares e atividade física), sendo que as informações coletadas foram analisadas sob os parâmetros de instituições de saúde

internacionais para classificar os valores de PA, glicemia aleatória, IMC, circunferência abdominal RCQ. **Resultados:** A ação atendeu 58 pessoas, das quais a maioria era idosa e do gênero feminino. Notou-se que considerável parcela das pessoas avaliadas estava com sobrepeso ou obesidade tipo I, a maioria apresentou PA e glicemia dentro do parâmetro de normalidade, cerca de 50% foi classificada com risco moderado ou alto de desenvolver DM, e a RCQ foi elevada para a maioria das pessoas, especialmente no gênero feminino. Todas as pessoas atendidas foram aconselhadas sobre os riscos da DM e HAS baseado nos resultados de cada avaliação em particular. **Conclusão:** A partir da execução dessa ação, foi possível perceber a importância do PES, o qual nos levou a colocar em prática habilidades organizacionais, retóricas, estratégicas e administrativas, para levantar os recursos críticos necessários para ação. Além disso, a atividade proporcionou um momento único de interdisciplinaridade na prática de algumas das habilidades médicas adquiridas ao longo do curso, tais como anamnese e exame físico, ou seja, um modo de executar a busca clínica em pacientes. O ponto mais alto de toda a ação foi propor a população uma mudança de vida por meio da conscientização e educação básica em saúde, focando a medicina preventiva do futuro e não somente se fixando na medicina curativa. Isto é, através desse pequeno projeto 58 pessoas receberam aconselhamentos, dicas e informações acerca das patologias, de seus riscos e o modo de evitá-las, tendo a oportunidade de melhorar não somente seus prognósticos individuais como também influenciar no sistema de saúde, uma vez que medidas como essas auxiliam a evitar o congestionamento nos setores de alta complexidade. Portanto, ao mostrar para esses indivíduos que há, além dos medicamentos, alternativas para combater DM e HAS ou diminuir a possibilidade de tê-las como: fazer escolhas mais saudáveis, tanto relacionadas à prática de exercícios físicos, quanto ao escolher uma refeição.

Referências:

ARTMANN, E. O Planejamento Estratégico Situacional: A Trilogia Matusiana e uma Proposta para o Nível Local de Saúde (Uma Abordagem Comunicativa), 1993. 228 p. Dissertação de Mestrado - Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz. Rio de Janeiro, 1993.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas Públicas. Plano de reorganização da atenção à hipertensão arterial e ao diabetes Mellitus: fase de detecção de casos suspeitos de DM. **Rev Saúde Pública;** v.35, n.5, p.490-3. 2001

CARVALHO, FS; NETTO, AP; ZACH, P; SACHS, A; ZANELLA, MT. Importância da orientação nutricional e do teor de fibras da dieta no controle glicêmico e de pacientes diabéticos tipo 2 sob intervenção educacional intensiva. **Arq Bras Endocrinol Metab.** v. 56, n.2, p.110-119. 2012

COUTINHO, M; GERSTEIN, H.C.; WANG, Y.; YUSUF, S. The relationship between glucose and incident cardiovascular events. A metaregression analysis of published data from 20 studies of 95,783 individuals followed for 12.4 years. **Diabetes Care;** v. 22, n.2 p.233-40. 1999

REIS, S.M. FERREIRA, V.R.F. PRADO, F.L. LOPES, A.M.C. Análise da Resposta Pressórica Mediante Exercício Físico Regular em Indivíduos Normotensos, Hipertensos e Hipertensos-Diabéticos. **Rev Bras Cardiol.** v. 25, n. 4, p. 290-298. 2012.