

ACÇÃO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE E SENSIBILIZAÇÃO DA POPULAÇÃO DO PARQUE AMAZÔNIA ACERCA DOS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E DO COMBATE AO SEDENTARISMO E DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM POPULAÇÕES DE RISCO

João Carlos da Silva Cavalcante¹; Josivan da Cruz Beltrão¹;
Maurício Mackenzie Lopes Fernandes¹; Mauro Ivan Moita Medrado¹;
Maria do Socorro Castelo Branco de Oliveira Bastos²

¹Graduação, ²Doutorado
Universidade Federal do Pará (UFPA)
josivan@ufpa.br

Introdução: O projeto de intervenção é produto da atividade de integração ensino-serviço do Módulo de Atenção Integral a Saúde III da matriz curricular do curso de Medicina da Universidade Federal do Pará; foi desenvolvido com base no Planejamento Estratégico Situacional. A obesidade é uma comorbidade associada a diversos outros problemas de saúde, entre eles a Síndrome Metabólica, principal predisponente a doenças cardiovasculares. Um dos maus hábitos mais importantes que contribuem para o desenvolvimento da obesidade e suas complicações, é o Sedentarismo. Seja por falta de tempo, falta de conhecimento da importância da prática de atividade física ou até mesmo falta de interesse pela saúde, nota-se que a prevalência de pessoas sedentárias na área do Parque Amazônia é bastante expressiva. Dessa forma, o presente projeto buscou pesquisar as pessoas incluídas no grupo de risco para doenças cardiovasculares e incentiva-las a praticar atividade física de forma regular para tentar diminuir futuras complicações. **Objetivos:** Sensibilizar a população da região em torno da UESF Parque Amazônia acerca dos benefícios e da importância da prática de esportes no cotidiano, buscando a mudança no comportamento e nos hábitos de vida, trazendo a caminhada como alternativa de combate e prevenção para situações de risco à saúde presentes nessa população. **Métodos:** A fim de que a equipe se tornasse apta para abordar a população e realizar a aferição das medidas antropométricas pertinentes ao projeto, foram realizadas revisões bibliográficas em literaturas pertinentes de maneira individual antes do primeiro dia de atuação na comunidade. Para a adesão da população ao projeto, realização do cadastro e anotação dos dados coletados e acompanhamento de suas atividades, respectivamente, foi necessária a preparação de três formulários individuais: o termo de consentimento livre e esclarecido, que estava condizente às diretrizes da Plataforma Brasil e visava a entrada consciente e plena dos participantes. Fora a este documento, também foi criado um questionário, sobre a situação de saúde e alimentação, além disso foram aferidas as medidas antropométricas dos participantes (peso, altura e circunferência abdominal) e suas pressões arteriais, visando traçar um perfil da população atingida pelo projeto. Em seguida, foi entregue à população uma tabela em branco, com o intuito de incentivar a prática e ajudar no acompanhamento da rotina de exercícios de cada participante. Além dos recursos já citados, também foi realizado um dia de atividades físicas no dia 27/08 para incentivar a população a iniciar a prática de exercícios dentro do ambiente da Universidade Federal do Pará. Neste dia foram realizadas atividades de alongamento e de caminhada supervisionadas por uma profissional de educação física. O dia de atividades teve duração de uma hora e meia, indo das 08:30 até as 10:00 da manhã. **Resultados e Discussão:** Durante o desenvolvimento do projeto, 26 pessoas aceitaram participar, 6 homens e 20 mulheres, de idades variadas, sendo 24 acima dos 30 anos e apenas duas abaixo. Do total de pessoas, 5 apresentavam diabetes e 7 tinham hipertensão, outras 10 eram etilistas e 2 tabagistas. Em relação à obesidade, observou-se apenas 1 pessoa abaixo do peso

(IMC40). Dos participantes, apenas 6 tinham o hábito de praticar atividade física e os outros 20 eram sedentários. Durante a aula inaugural compareceram 9 pessoas, as quais se interessaram pelo incentivo e garantiram continuar a prática após a aula inicial. Em visita posterior, outras duas pessoas que não puderam comparecer no dia da caminhada, justificaram o motivo e garantiram que mantinham sua rotina de caminhadas diária, totalizando 11 pessoas atingidas pelo objetivo principal do projeto. Atualmente nas microáreas abrangidas pelo Parque Amazônia, entende-se que a população está cada vez mais sedentária devido a diversos fatores: excesso de trabalho, falta de ambiente para prática física, desconhecimento quanto aos perigos do sedentarismo. Fatores como hipertensão arterial sistêmica, IMC elevado, problemas cardíacos, cefaleias recorrentes, diabetes melitus e muitos outros são presentes na população brasileira em geral de maneira significativa. Tais complicações isoladas ou combinadas são suficientes para diminuir de modo expressivo a qualidade de vida do indivíduo e leva-lo a óbito. Visto isso, a equipe preocupada com esse quadro alarmante, escolheu desenvolver um projeto que estimulasse a atividade física, uma vez que a mesma previne e controla os fatores citados anteriormente. Durante a coleta de dados na unidade e nas visitas domiciliares, foi enfatizado os benefícios da atividade física regular, e os diversos malefícios de sua ausência, de modo a alertar e incentivar a prática regular. No decorrer das entrevistas realizadas, uma boa parte dos entrevistados afirmou que tinham conhecimento de parentes e conhecidos sedentários que tinham falecidos devido a problemas cardiovasculares. Foi interessante observar que a maioria das pessoas visitadas estavam acima do peso, o que ratifica a importância do objetivo almejado pelo projeto. As doenças cardiovasculares são as principais causas de morte em mulheres e homens no Brasil. São responsáveis por cerca de 20% de todas as mortes em indivíduos acima de 30 anos¹. Não houve nenhum critério de gênero na escolha dos entrevistados, todavia, nas abordagens para a entrevista, muitos homens descartaram logo de imediato a participação no evento da caminhada. Um número reduzido, mas preocupante, recusou inclusive a aferição da pressão arterial e das medidas antropométricas; tal fato nos remete a cogitar a correlação com a alta mortalidade masculina para doenças cardiovasculares. Sobre tais doenças, demonstram acometer mais homens que mulheres, devido as características incapacitantes em idade produtiva, além da característica do sexo masculino de não priorizar os cuidados com a própria saúde². Entre as 26 pessoas que participaram do projeto de intervenção, 11 continuaram a prática física, um número esperançoso considerando que estes possivelmente irão agregar parentes e amigos para a prática da caminhada, podemos acrescentar, ademais, como fatores da continuidade: o bem-estar gerado após a atividade realizada, o companheirismo criado ou fortalecido entre aqueles que caminharam e por fim, o alívio do estresse mental relatado ao final do trajeto percorrido. A realização do projeto foi interessante na medida em que aprofundamos o contato com a população da microárea e pudemos conhecer mais sobre sua rotina, seus principais problemas e limitações. **Conclusão:** Os resultados expuseram que 42% das pessoas que ingressaram no projeto obtiveram benefícios, seja em questão de educação em saúde ou no início de uma rotina de atividades físicas. O grupo buscava sensibilizar e educar a amostra abordada e assim o fez, o que demonstra a importância e a urgência de mais projetos de cunho informativo e simples tal como se deu o objeto aqui representado. Ademais, o grupo pôde constatar uma maior aptidão de suas próprias habilidades enquanto estudantes de medicina, demonstrando que os benefícios do trabalho atingiram não só a população local, mas também os próprios acadêmicos.

Referências:

1. Mansur AP; Favarato D. Mortalidade por Doenças Cardiovasculares no Brasil e na Região Metropolitana de São Paulo: Atualização 2011. Arquivo Brasileiro de Cardiologia. 2012.
2. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Política nacional de atenção integral à saúde do homem. Brasília; 2008.