The background of the slide is a photograph of a cityscape, likely Belo Horizonte, Brazil. In the foreground, there are several modern, multi-story buildings with balconies. In the background, a large, green hill rises, densely packed with residential buildings, characteristic of a favela. The sky is a pale, hazy blue.

PET-Saúde
Programa de Educação para o Trabalho em Saúde
Universidade Federal de Minas Gerais

Promoção de modos saudáveis de vida em adultos e idosos em área de abrangência do Centro de Saúde Cafezal – Belo Horizonte:
Um relato de Experiência

Marcelo Coutinho de Miranda
Tutor: Hans-Joachim Menzel

Abril, 2010

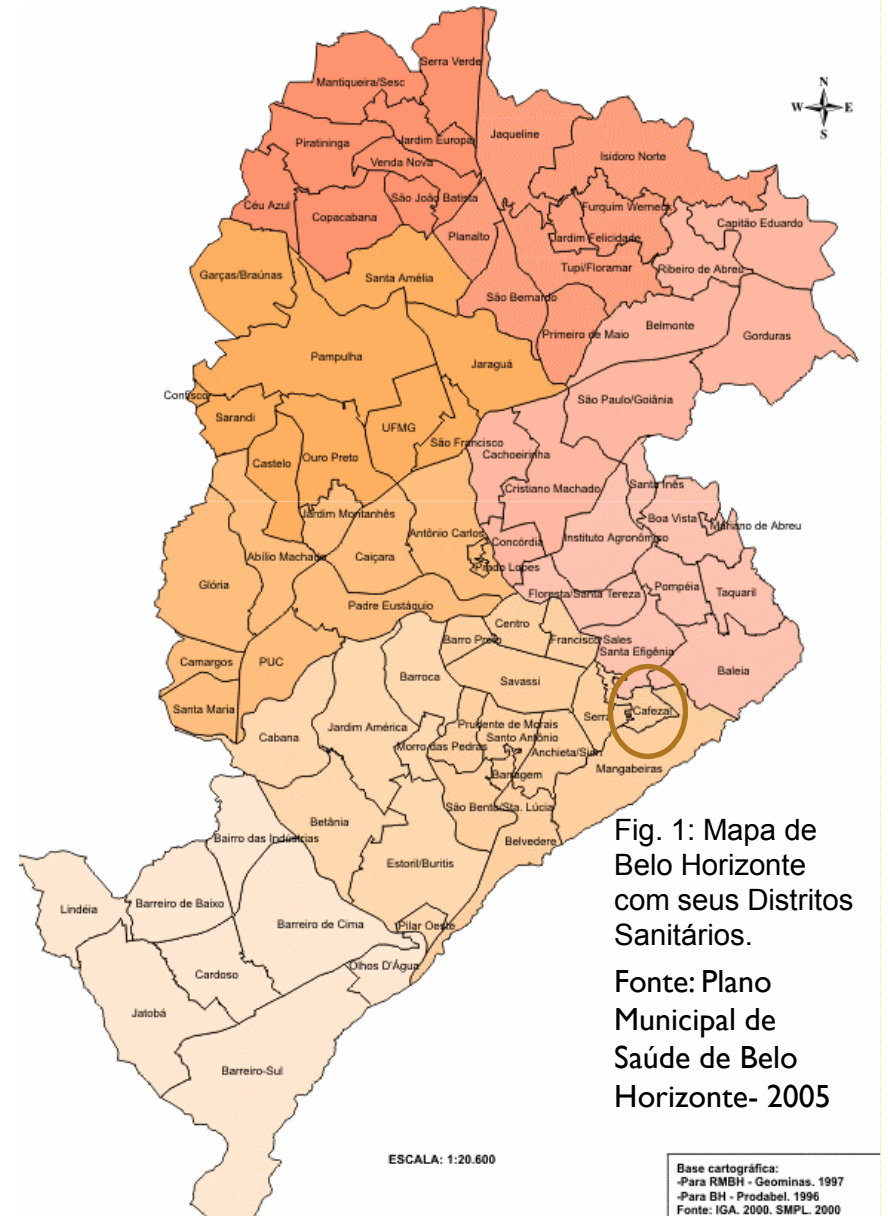
Introdução

PET-Saúde e o Centro de Saúde Cafezal

O PET-Saúde foi criado com intuito de fomentar grupos de aprendizagem tutorial na Estratégia da Saúde da Família, voltados para qualificação da atenção básica de saúde de forma multidisciplinar.

C. S. Cafezal é localizado na região centro-sul de Belo Horizonte, no bairro Serra.

Pertence ao Distrito Sanitário Centro-Sul.



Objetivo

Esse relato de experiência tem como objetivo:

- Apresentar o PET-Saúde;
- Apresentar as atividades desenvolvidas pelo grupo;
- Despertar o interesse dos alunos de graduação em se inserir e participar de projetos com objetivos similares.

Atividades Desempenhadas

Com o intuito de conhecer e vivenciar o cotidiano dos profissionais que compõem a Equipe de Saúde da Família (ESF), os preceptores foram acompanhados em suas atividades rotineiras.

Compunham o quadro de preceptores: Enfermeiro; Médico e Cirurgião-Dentista. Contudo, as atividades eram desempenhadas com todos os componentes da equipe.

A partir desse primeiro contato foi possível conhecer melhor o perfil dos usuários do centro de saúde, a sua realidade socioeconômica e epidemiológica.

Permitiu também uma melhor compreensão dos princípios organizativos dos SUS e sua real aplicação nas Unidades Básicas de Saúde. Conhecer e participar dos planejamentos e das ações locais. Conviver e sensibilizar-se com as dificuldades e acontecimentos da unidade e da população.

A inserção nas atividades rotineiras dos profissionais, permitiu uma visão multidisciplinar com ações de educação em saúde em ações coletivas como oficinas e grupos operativos.

E principalmente, permitiu um amadurecimento profissional com trocas de experiências e aprendizados, pautados em acolhimentos humanizados e equizados .

Reuniões tutoriais eram promovidas com a finalidade de discutir e apresentar o andamento e assegurar um excelente aprendizado.

Após esse primeiro contato, as capacitações para a pesquisa propostas se iniciaram.

No Centro de Saúde Cafezal, foi proposto a promoção de modos de vida saudáveis em adultos e idosos.

Tal pesquisa se justifica a partir do conhecimento que o sedentarismo, o tabagismo e alimentação inadequada são responsáveis por mais de 50% do risco de desenvolver algum tipo de doença crônica.

Dos seis principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças e agravos não transmissíveis, cinco estão intimamente ligada à alimentação e à atividade física – hipertensão arterial, hipercolesterolemia, baixo consumo de frutas e vegetais, excesso de peso corporal e atividade física insuficiente (Relatório Mundial de Saúde, 2002).

A pesquisa tem como objetivo analisar como a atividade física e a orientação de hábitos alimentares saudáveis, como estratégia de promoção de saúde, são indicadas pelos profissionais da ESF e adotadas pelos usuários do SUS.

A Pesquisa Científica

A pesquisa conta com uma metodologia quantitativa e uma qualitativa.

O estudo qualitativo possibilita a investigação científica em saúde coletiva com maior alcance dos determinantes sociais (MINAYO, 1997; CHIZZOTTI, 1998).

Entrevistas semi-estruturadas com os profissionais da UBS são gravadas, transcritas, categorizadas e analisadas. Para essas as questões abordavam os determinantes sociais do processo saúde/doença. Os profissionais aceitam participar voluntariamente.

O estudo quantitativo tem como amostra adultos e idosos que frequentam o Centro de Saúde Cafezal.

Esses frequentadores participaram voluntariamente da pesquisa. Os mesmos foram abordados no C.S. durante o acolhimento. Nas ações coletivas os participantes eram também convidados.

Todos os participantes receberam o Termo de Consentimento livre e Esclarecido.

Era então aplicado um questionário onde abodava-se:

- Dados sociodemograficos,
- História de saúde,
- Percepção de saúde,
- Hábitos alimentares,
- Percepção corporal,
- Aconselhamento sobre modo saudáveis de vida,
- Satisfação ao atendimento em serviços de promoção de modos saudáveis de vida
- Questionário internacional de atividade física (versão curta)

Os voluntários eram ainda submetidos a testes antropométricos, onde mensurava-se:

- altura e peso, para cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC);
- circunferência de cintura e quadril.

E por fim, a avaliação física era aplicada com avaliação de flexibilidade, resistência muscular localizada e o teste do degrau.

O consumo alimentar foi avaliado não só para investigação sobre a relação dieta/saúde, mas também para análise do papel do consumo de alimentos na etiologia de doenças crônicas.

No teste antropométrico, a medida do peso foi obtido em tomada única, assim como a altura.

No teste de flexibilidade, foi utilizado um banco padrão (banco de *Wells*).



Fig. 2: Banco de *Wells*

Para o teste de resistência muscular localizado foi utilizado o teste abdominal que consiste em executar o maior número de repetições em um minuto.



Fig. 3: Teste Abdominal

Disponível em:

<http://www.equipemotivacao.com.br/a/wp-content/uploads/2009/10/teste-forca-abdominal-011-small.jpg>

Para análise da resistência aeróbica, foi realizado o teste do degrau, onde a análise do condicionamento físico informará sobre a situação atual do nível de funcional em relação ao grupo de referencia, levando em consideração o sexo, faixa etária, IMC e possíveis restrições funcionais, como doenças ou limitações ortopédicas.



Fig. 4: Teste do Degrau

Disponível em:

http://www.lotusea.com/files/QuickSiteImages/3_minute_step_test_op_448x600.jpg

Para aplicação do questionário, testes antropométrico e atividade física; os avaliadores foram capacitados na EEFETO e na F. Enfermagem, com aulas teóricas, observação e aplicação dos mesmos.

O questionário foi então aplicado para pré-teste para depois então se tornar oficial.

Em concomitância, um bolsista foi capacitado para aplicação, gravação e transcrição dos questionários qualitativos.

Os dados obtidos com o questionário quantitativo e análises físicas foram armazenados no programa SPSS 12 para Windows, catalogados por bolsistas capacitados para isso. Onde posteriormente foram analisados.

As capacitações para as metodologias quantitativas e qualitativas para transcrição, armazenamento e análise aconteceram na Escola de Medicina e Enfermagem, sob aulas teóricas e práticas.

Vale ressaltar, entretanto, que as atividades coletivas no centro de saúde continuavam. Isso fomentava o aprendizado e vivência da realidade, dificuldades e diretrizes de atuação da ESF.

Conclusão

- A introdução de idéias inovadoras como o PET-Saúde trás beneficio tanto para os alunos acadêmicos – com a iniciação da pratica profissional em um sistema humanizado de atenção, quanto para os profissionais e usuários – com a aproximação da Universidade, permitindo grandes trocas de experiências e discussões consistentes acerca do modelo de atenção vigente.
- Permite a compreensão de saúde como um processo positivo, sendo envolvidas os componentes sociais e individuais.
- Aproxima o aluno de graduação às pesquisas científicas, levando maior aprendizado profissional, ao amadurecimento pessoal e engaja na realidade científica.

•Permite também uma visão ampliada com a saída do estudante dos limites das faculdades. Assim como a importante convivência multidisciplinar com consideráveis trocas de conhecimentos.

•Possibilita ao estudante conhecer uma realidade social diferente e ter maior participação comunitária, com transmissão/recepção de sabedoria.

•Aprofunda o conhecimento das diretrizes do SUS e permite participar nos controles sociais.