

PET-Saúde 2009/2010

Promoção de Hábitos Saudáveis de Vida
Centro de Saúde Cafezal
Universidade Federal de Minas Gerais



Belo Horizonte, 16 de abril de 2010



O PET-Saúde

- Foi instituído nos âmbitos dos Ministérios da Saúde (MS) e da Educação (MEC), para fomentar grupos de aprendizagem tutorial na Estratégia de Saúde da Família, pela Portaria Interministerial nº 1802, de 26 de agosto de 2008.

O PET-Saúde

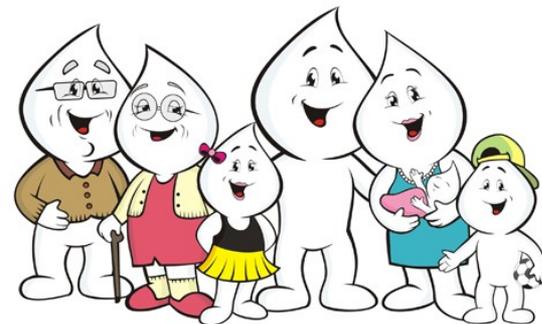
- O projeto tem como objetivo principal incentivar processos formativos voltados para a qualificação da atenção básica à saúde, envolvendo docentes e discentes dos cursos de graduação da área da saúde da UFMG e profissionais da rede básica de saúde do Município de Belo Horizonte.
- O projeto é dividido em três linhas de pesquisas: Promoção de Hábitos Saudáveis de Vida, Interface Saúde e Ambiente e Avaliação das Linhas de Cuidado por Ciclo de Vida (Saúde da Criança, da Mulher e do Idoso).

O PET-Saúde Cafezal

- **Tutor:** Hans-Joachin Karl Menzel (Educação Física).
- **Preceptores:** Simone (médica),
Judith (enfermeira),
Mateus (enfermeiro),
Maria Helena (enfermeiro),
Nívia (dentista),
Lilian (dentista).
- **Alunos:** o PET-Saúde Cafezal contou com a participação de alunos dos seguintes cursos - Educação Física, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Medicina, Nutrição, Odontologia e Terapia Ocupacional.

Abril a julho - 2009

- Acompanhamento dos atendimentos realizados na UBS
- Visitas Domiciliares
- Participação em campanhas de vacinação
- Participação nos grupos operativos
- Treinamento para aplicação dos questionários e testes



Agosto a Dezembro - 2009

- Coleta de dados através de:
 - Questionários e testes físicos com a população da UBS Cafezal;
 - Entrevistas com os funcionários da mesma.
- Grupos de estudo de revisão da literatura sobre:
 - Atividade física;
 - Saúde e Doença;
 - Nutrição
- Digitalização dos questionários no banco de dados do SPSS

Janeiro a Março - 2010

- Cursos preparatórios para análises de dados quantitativos (SPSS) e qualitativos;
- Debates dos grupos de estudo;
- Atualização do banco de dados do SPSS;
- Transcrição dos dados qualitativos.

Promoção de Hábitos Saudáveis de Vida

- O projeto envolvia os seguintes tutores e seus respectivos postos de saúde:
 - Aline Cristine Souza Lopes (Nutrição) ➡ Mariano de Abreu
 - Ana Maria C. Sette Câmara (Fisioterapia) ➡ Milionários
 - Hans-Joachin Karl Menzel (Educação Física) ➡ Cafezal
- Objetivo geral: analisar como a atividade física e a orientação de hábitos alimentares saudáveis estão sendo indicadas pelos profissionais do Programa Saúde da Família (PSF) e adotadas pelos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS).

Promoção de Hábitos Saudáveis de Vida

- A pesquisa foi dividida em duas partes:
 - **Estudo Quantitativo:** questionário e avaliação física dos usuários adultos e idosos da UBS;
 - **Estudo Qualitativo:** entrevista com os funcionários da UBS sobre a interface saúde/doença; significados e valores da educação em saúde e barreiras ou dificuldades para adoção/prescrição de hábitos saudáveis.

Estudo Quantitativo

- Foi dividido em três etapas:
- **1 - Questionários:**
 - Questões sócio-demográficas, história de saúde, percepção de saúde, hábitos alimentares, percepção corporal, aconselhamento sobre modos saudáveis de vida, satisfação ao atendimento em serviços de promoção de hábitos saudáveis de vida;
 - Questionário internacional de atividade física (IPAQ).

Estudo Quantitativo

- **2 - Antropometria:**

- IMC - Índice de Massa Corporal

$$\text{IMC} = \text{massa}(\text{kg}) / \text{altura}^2 (\text{m}^2)$$

IMC (Kg/m ²)	Classificação	Obesidade Grau	Risco de Doença
< 18,5	Magreza	0	Elevado
18,5 – 24,9	Normal	0	Normal
25 – 29,9	Sobrepeso	I	Elevado
30 – 39,9	Obesidade	II	Muito elevado
≥ 40,0	Obesidade Grave	III	Muitíssimo elevado

Estudo Quantitativo

- Relação Cintura/Quadril: Divisão do maior perímetro abdominal (entre a última costela e a crista ilíaca) pelo perímetro dos quadris (trocânter maior do fêmur)
- Índices: > 0,8 mulheres
> 0,9 homens



Tabela Relação Cintura/Quadril

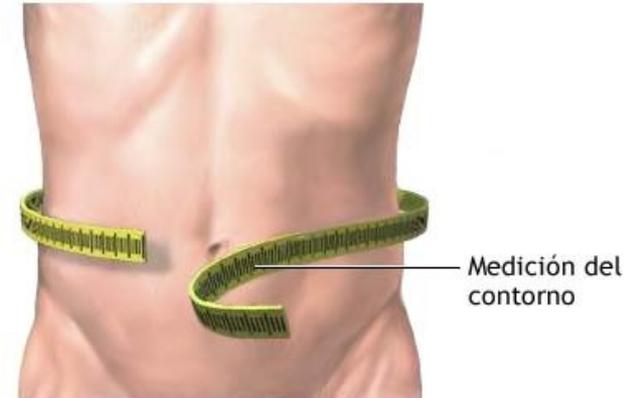
IDADE	BAIXO	MODERADO	ALTO	MUITO ALTO
20 A 29	< 0.83	0.83 A 0.88	0.89 A 0.94	> 0.94
30 A 39	< 0.84	0.84 A 0.91	0.92 A 0.96	> 0.96
40 A 49	< 0.88	0.88 A 0.95	0.96 A 1.00	> 1.00
50 A 59	< 0.90	0.90 A 0.96	0.97 A 1.02	> 1.02
60 A 69	< 0.91	0.91 A 0.98	0.99 A 1.03	> 1.03

IDADE	BAIXO	MODERADO	ALTO	MUITO ALTO
20 A 29	< 0.71	0.71 A 0.77	0.78 A 0.82	> 0.82
30 A 39	< 0.72	0.72 A 0.78	0.79 A 0.84	> 0.84
40 A 49	< 0.73	0.73 A 0.79	0.80 A 0.87	> 0.87
50 A 59	< 0.74	0.74 A 0.81	0.82 A 0.88	> 0.88
60 A 69	< 0.76	0.76 A 0.83	0.84 A 0.90	> 0.90

Estudo Quantitativo

- Circunferência Abdominal

Limites Normais: < 95 cm homens
< 80 cm mulheres



1 fator de risco coronariano: > 104 cm homens
> 88 cm mulheres

Estudo Quantitativo

- **3 - Avaliação Física**

Foi composta por três testes:

3.1) Avaliação da Flexibilidade - Banco de Wells:

caixa de madeira 30,5 cm x 30,5 cm x 30,5 cm e prolongamento de 23 cm para apoio dos MMSS; escala métrica 50 cm para determinar o alcance:

- Alcançar lentamente a frente o mais distante possível
- Duração 2s



Resultados do testes sentar/alcançar

Idade	15 – 19	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 - 69
Excelente	> 39	> 40	> 38	> 35	> 35	> 33
Acima da média	34 - 38	34 - 39	33 - 37	29 - 34	28 - 34	25 - 32
Média	29 - 33	30 - 33	28 - 32	24 - 28	24 - 27	20 - 24
Abaixo da média	24 - 28	25 - 29	23 - 27	18 - 23	16 - 23	15 - 19
Ruim	< 23	< 24	< 22	< 17	< 15	< 14

Idade	15 – 19	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 - 69
Excelente	> 43	> 41	> 41	> 38	> 39	>35
Acima da média	38 - 42	37 - 40	36 - 40	34 - 37	33 - 38	31 - 34
Média	34 - 37	33 - 36	32 - 35	30 - 33	30 - 32	27 - 30
Abaixo da média	29 - 33	28 - 32	27 - 31	25 - 29	25 - 29	23 - 26
Ruim	< 28	< 27	< 26	< 24	< 24	< 22

Estudo Quantitativo

3.2) Avaliação da Resistência Muscular Localizada - Teste de Abdominal:

- Deitar em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados ao solo (30 a 45 cm dos glúteos). Os cotovelos devem estar flexionados no peito (braços em x).
- Avaliador segura os pés do avaliado.



Movimento completo: cotovelos encostam nas coxas.

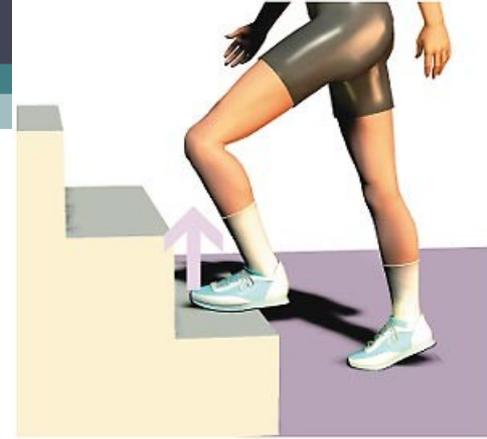
Maior número de repetições em 1 minuto.

Resultado do Teste de Resistência Muscular Localizada

Idade	Excelente	Acima da Média	Média	Abaixo da Média	Fraco
15-19	+ 48	42 a 47	38 a 37	33 a 37	-32
20-29	+ 43	37 a 42	33 a 36	29 a 32	-28
30-39	+ 36	31 a 35	27 a 30	22 a 26	-21
40-49	+ 31	26 a 30	22 a 25	17 a 21	-16
50-59	+ 26	22 a 25	18 a 21	13 a 17	-12
60-69	+ 23	17 a 22	12 a 16	07 a 11	-06

Idade	Excelente	Acima da Média	Média	Abaixo da Média	Fraco
15-19	+42	36 a 41	32 a 35	27 a 31	-26
20-29	+36	31 a 35	25 a 30	21 a 24	-20
30-39	+29	24 a 28	20 a 23	15 a 19	-14
40-49	+25	20 a 24	15 a 19	07 a 14	-06
50-59	+19	12 a 18	05 a 11	03 a 04	-02
60-69	+16	12 a 15	04 a 11	02 a 03	-01

Estudo Quantitativo



3.3) Teste de Degraus (*Katch e McArdle, 1984*):

- Altura do banco 41cm.
- Mulheres: metrônomo 88 toques/min (22 subidas)
- Homens: metrônomo 96 toques/min (24 subidas)
- Duração: 3 minutos.
- FC: 5s após teste até 20s (x4 = minuto).

$$\text{VO}_{2\text{máx}} \text{ [ml/kg/min]} \\ = 111,33 - (0,42 \times \text{FC})$$

$$\text{VO}_{2\text{máx}} \text{ [ml/kg/min]} = \\ 65,81 - (0,1847 \times \text{FC})$$

Estudo Qualitativo

- Foi caracterizado pela realização de entrevistas gravadas com todos os funcionários da UBS, incluindo médicos, porteiros, faxineiras, enfermeiros.
- A entrevista foi constituída por seis perguntas:
 1. No seu entendimento, o que é saúde?
 2. No seu entendimento, o que é doença?
 3. Pra você, há alguma relação do seu estilo de vida com a sua saúde e/ou doença?
 4. O que você faz para cuidar da sua saúde?
 5. O que você faz que prejudica a sua saúde?
 6. Quais são as dificuldades para adoção/prescrição de hábitos saudáveis de vida?