

ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO OU TRATAMENTO DE HIPERTENSÃO E DIABETES: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Maria do Perpétuo Socorro Dionízio Carvalho da Silva¹; Fabianne de Jesus Dias de Sousa²; Jacira Nunes Carvalho³; Mary Elizabeth Santana⁴

Introdução: Com a melhoria da qualidade de vida, maior acesso aos serviços de saúde, aumento do poder econômico e o aumento da expectativa de vida, a população de idosos crescerá de tal modo que o Brasil será o 6º do mundo, com aproximadamente 15 milhões de pessoas com 60 anos ou mais em 2025, podendo este segmento chegar a quase 15% do contingente populacional em 2027, superando o número de crianças, e adolescentes com 14 anos ou menos, sendo que as previsões para a população de idosos revelam que estes terão baixo nível educacional, viverão em áreas urbanas, com baixa renda familiar⁽¹⁾. Modificar hábitos de vida é interferir na qualidade de vida das pessoas, na sua forma de viver e, em última instância, na sua própria concepção de SAÚDE. O conceito de saúde de cada um é formado a partir de toda a sua vivência, participando de sua constituição a formação familiar, as relações de trabalho, as relações sociais, enfim toda a sua cultura. Os profissionais de saúde, de uma maneira geral, têm formação muito específica e, além disto, não têm treinamento que fuja ao tecnicismo de sua área⁽²⁾. O tratamento não farmacológico tem objetivado diminuir os fatores de risco para doenças cardiovasculares e reduzir a pressão arterial, devendo-se iniciar um processo de educação em saúde no qual o paciente é estimulado a adotar medidas que favoreçam a adesão às recomendações. Estas medidas sugeridas terão impacto no estilo de vida e sua implementação dependerá diretamente da compreensão do problema e da motivação em aplicá-las⁽³⁾. **Objetivou-se**, com este estudo, relatar a experiência do grupo de hipertensos e diabéticos, desenvolvido por enfermeiros, bem como, descrever a importância da atividade física para a prevenção ou tratamento de doenças crônicas, para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos idosos. **Metodologia:** O estudo apresentado é um relato de experiência de natureza descritiva, vivenciado pelas enfermeiras com um grupo de idosos hipertensos e diabéticos. Foi desenvolvido em uma Unidade de Saúde da Família (USF) no município Benevides-PA. **Resultados e Discussões:** Durante este processo encontramos uma população de trezentos e vinte idosos, onde sete eram acometidos por diabetes, cinco por diabetes associada com hipertensão e cinquenta e dois por hipertensão, totalizando sessenta e quatro (20%) do total da população idosa, um percentual significativo (70%) dos idosos acometidos por estas patologias não participavam do grupo da terceira idade e de nenhum grupo de atividade física, emergiu a questão do porque estes idosos não estavam inseridos neste contexto. Muitos idosos relataram que não participavam, pois tinham que cuidar de familiares (filhos, netos e outros) e que as atividades ofertadas demoravam muito ou começavam muito tarde. Realizamos um encontro com todos os profissionais de saúde da equipe (enfermeira, médica, agentes de saúde, odontóloga, auxiliar de saúde bucal, técnicos de enfermagem e agente administrativo) em meio as discussões sobre os serviços e atendimentos da unidade, emergiu a idéia de criarmos um grupo com os idosos voltados para o incentivo à atividade física. Com a concordância do grupo decidimos pela criação de um grupo de caminhada e em outubro de 2008 foi criado o grupo denominado “*Caminhando para uma saúde melhor*” e iniciamos os preparativos para a divulgação e

Página 1

¹Enfermeira. Especialista em Gestão em Saúde Pública. Mestranda em Enfermagem da Universidade Federal do Pará. Membro do EDUGESPEN. Brasil

²Enfermeira. Especialista em Atenção Básica. Mestranda em Enfermagem da Universidade Federal do Pará. Membro do EDUGESPEN. Brasil. fabianneousa@hotmail.com

³Doutora. Professora da Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Pará. Brasil

⁴Doutora. Professora da Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Pará. Brasil

acolhimentos dos clientes. Mensalmente é realizado um encontro com o grupo participante da caminhada para orientações nutricionais, discussões sobre qualidade de vida, importância da atividade física, diabetes, hipertensão, estresse, saúde bucal e outros assuntos de interesse do grupo, sendo estas orientações realizadas pelas enfermeiras, odontóloga e médica da unidade, tendo apoio da nutricionista, educadora física e assistente social (integrantes do Núcleo de Apoio à Saúde da Família - NASF) do mesmo município. Em nosso convívio com o grupo, participação nas atividades físicas e atividades educativas percebeu-se que muitos idosos relatavam os benefícios que obtiveram após iniciar as caminhadas, dentre eles: a melhora da pressão arterial, diminuição de dores musculares e de dores nos membros inferiores, em poder realizar atividades da vida diárias que antes já não conseguiam mais realizar. Observou-se também que os idosos do grupo de caminhada relatavam melhoria na sua qualidade de vida, pois o grupo lhes propiciava integração social, fazendo novas amizades, encontrando velhos amigos, realizando diversas atividades (física e educativa) com pessoas da mesma faixa etária e com os mesmos problemas de saúde, ainda, conversar, dançar, sorrir. Proporcionando assim, a busca pela interação social tornando o indivíduo idoso mais integrado na sociedade. O que está em jogo na velhice é a autonomia, ou seja, a capacidade de determinar e executar seus próprios desígnios e vontades. Chegar a uma idade avançada com capacidade de gerir sua própria vida e determinar quando, onde e como se darão suas atividades de lazer, convívio social e trabalho. Um tratamento bem-sucedido e o convívio social mantêm sua autonomia e a torna uma pessoa idosa saudável **Conclusão:** Concluímos que, o incentivo para realização de atividade física através do grupo de caminhada trouxe para os idosos portadores de diabetes e hipertensão diversos pontos positivos, como melhoria na qualidade de vida e de saúde, integração social com outros idosos e com os profissionais envolvidos, além da percepção por parte dos mesmos dos benefícios da atividade física e da mudança de estilo de vida. É importante destacar que esta atividade desenvolvida pelas enfermeiras da Unidade Saúde da Família contribui além de proporcionar o re-direcionamento da qualidade de vida combatendo assim o sedentarismo e as doenças crônicas (diabetes e hipertensão) e, também a valorização da equipe que atua com este segmento da população.

Palavras-chave: Enfermagem, doença crônica, atividade física.

Área temática: Saúde e Qualidade de vida

Referências

1. Ministério da Saúde(BR). Manual de hipertensão arterial e diabetes mellitus. Brasília, 2006.
2. ZAGO, A.S. Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2010; 13(1):153-158
3. Ministério da Saúde(BR). Protocolo de Hipertensão Arterial Sistêmica para a Atenção Primária em Saúde. Porto Alegre, 2009.

¹Enfermeira. Especialista em Gestão em Saúde Pública. Mestranda em Enfermagem da Universidade Federal do Pará. Membro do EDUGESPEN. Brasil

²Enfermeira. Especialista em Atenção Básica. Mestranda em Enfermagem da Universidade Federal do Pará. Membro do EDUGESPEN. Brasil. fabianesousa@hotmail.com

³Doutora. Professora da Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Pará. Brasil

⁴Doutora. Professora da Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Pará. Brasil