PROMOÇÃO DA SAÚDE NA ATENÇÃO PRIMÁRIA: PROTAGONISMO DO ENFERMEIRO PARA A MUDANÇA DE HÁBITOS

Ieza Rafaely Schechtel Alves (PROVIC), Juliana Regina Dias Mikowski, e-mail: jrdias@uepg.br

Universidade Estadual de Ponta Grossa - Departamento de Enfermagem

Ciências da Saúde, Enfermagem de Saúde Pública.

Palavras-Chave: *Promoção da saúde, Cuidados de Enfermagem, Hábitos.*

Resumo

Ao incorporar práticas pedagógicas na sua rotina profissional, o enfermeiro pretende ensinar cuidados a saúde e a troca de conhecimentos potencializam os vínculos. O objetivo foi identificar a necessidade de mudança de hábitos em pessoas com Hipertensão e Diabetes Mellitus na Atenção Primaria à Saúde. Houve predomínio da faixa etária idosa, sexo feminino e Hipertensão. Identificamos Sobrepeso e Obesidade, automedicação, condições psicobiologicas como estresse, preocupação e ansiedade, comportamento sedentário, consumo alimentar inadequado, histórico de DCV, baixa escolaridade e renda entre 1 e 2 salários mínimos. Percebemos que as áreas encontram-se mais afetadas nas mulheres, quando comparadas aos homens, a exemplo, a saúde, carreira profissional, lazer, crescimento pessoal, espiritualidade e contribuição social. Acredita-se que pessoas com maior probabilidade de aderir às orientações para mudanças de hábitos são as que se percebem a si próprias como sendo vulneráveis a uma determinada doença mas que ao mesmo tempo possuem potencial de autocuidado.

Introdução

O acesso a hábitos de vida mais saudáveis, na perspectiva de facilitar a adoção e incorporação ao cotidiano é uma questão essencial ao se pensar a mudança de comportamento, e a promoção de comportamentos saudáveis tem sido apontada como importante desafio para as políticas públicas. A educação em saúde, processo que, ao fazer uso da comunicação, busca conferir às pessoas conhecimentos e aptidões para que estas possam fazer escolhas sobre sua saúde, deve ser liderada pelo enfermeiro no contexto da Atenção Primária em Saúde (APS) com aplicação de metodologias direcionadas ao despertar da consciência crítica, reconhecimento de fatores que influenciam a saúde e encorajamento às mudanças.

Materiais e Métodos

Trata-se de uma pesquisa-ação qualitativa, realizada em uma Unidade de Saúde de Ponta Grossa/PR, com 15 pacientes estratificados em alto risco, sendo destes, 9 mulheres, e 6 homens. Estes, atendidos na consulta de enfermagem, tiveram seus aspectos de vida e saúde avaliados no intuito de facilitar a compreensão das necessidades que cada paciente possui no seu dia a dia. Após essa etapa, os pacientes foram incentivados a preencher a “Roda da Vida”, a fim de conhecer as áreas da vida em desequilíbrio. As informações coletadas foram agrupadas e distribuídas em frequências simples e absolutas.

Resultados e Discussão

Percebeu-se que a faixa etária predominante é acima de 60 anos (100% dos homens e 88% das mulheres), mais da metade dos pacientes do sexo masculino estão fora do seu IMC normal (caracterizados em sobrepeso e obesidade - 66%), enquanto mais da metade dos pacientes do sexo feminino estão em seu peso ideal (55%). A automedicação é mais predominante no sexo feminino (66%), tabagismo ativo aparece em apenas 11% das mulheres (1). Comportamento sedentário e histórico de doenças cardiovasculares são predominantes no sexo feminino (66% e 77%, respectivamente), consumo alimentar inadequado é de 100% em ambos os sexos, mais da metade dos pacientes possuem escolaridade de até 4 anos, tanto nos homens, quanto nas mulheres (50% e 55%, respectivamente), e o perfil econômico predominante é de 1 a 2 salários mínimos (66% em ambos os sexos). Em relação a Roda da Vida, percebemos que as áreas encontram-se mais afetadas nas mulheres, quando comparadas aos homens, a exemplo, a saúde, carreira profissional, lazer, crescimento pessoal, espiritualidade e contribuição social.

Conclusão ou Conclusões

Identifica-se problemas de saúde relevantes e vulnerabilidades que justificam necessidades imediatas de motivação para mudanças de hábitos, e o Enfermeiro podendo proporcionar conhecimento e empoeiramento necessários nas diversas situações cotidianas. Acredita-se que pessoas com maior probabilidade de aderir às orientações para mudanças de hábitos são as que se percebem a si próprias como sendo vulneráveis a uma determinada doença mas que ao mesmo tempo possuem potencial de autocuidado.

Agradecimentos

À UEPG, ao Projeto CEDANT, e à Fundação Municipal de Saúde de Ponta Grossa/PMPG.

COSTA DAC, Cabral KB, Teixeira CC, Rosa RR, Mendes JLL, Cabral FD. Enfermagem e a Educação em Saúde. Rev Cient Esc Estadual Saúde Pública Goiás “Candido Santiago”. 2020;6(3):e6000012.

MENDELSOHN, Alana I. Creatures of Habit: The Neuroscience of Habit and Purposeful Behavior. Biological Psychiatry, v. 85, n. 11, P. 49-51, Jun. 2019;