

A PROMOÇÃO DA SAÚDE COM PREVENÇÃO DAS DOENÇAS EVITÁVEIS NA TERCEIRA IDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Robson Prazeres de Lemos Segundo¹
Ana Luísa Malta Dória²
José Anderson Almeida Silva³
Bruno Araújo Novais Lima⁴
Weruskha Abrantes Soares Barbosa⁵

RESUMO

A Organização das Nações Unidas (ONU) instituiu o dia 01 de outubro como o Dia Internacional do Idoso, objetivando sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento e da necessidade do cuidado com a população mais idosa. A hipertensão arterial é uma das causas de maior redução da qualidade e da expectativa de vida dos indivíduos, no entanto, o papel social e o estilo de vida dos idosos são fatores importantes no significado do envelhecer. Objetivou-se relatar a percepção de acadêmicos de medicina na promoção do tratamento da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) em idosos. Trata-se de um estudo descritivo, cuja abordagem é qualitativa e a modalidade relato de experiência. A atividade social foi feita por acadêmicos de medicina, na Igreja Presbiteriana da Restauração em João Pessoa-PB, envolvendo os estudantes e a comunidade. As alterações orgânicas decorrentes do avanço da idade ocasionam maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como a HAS. Durante a ação, aferiu-se a pressão de dezenove pessoas, de 21 a 83 anos, com uma média de idade de 54,10 anos, em um intervalo de 21 a 83 anos. Uma maior porcentagem de pacientes apresentou pressão arterial normal para a idade (120X70/120X80mmHg) e os demais com valores variados, indo de 90X60mmHg a 180X10mmHg. Dessa forma, a qualidade de vida e o envelhecimento saudável exigem um entendimento mais abrangente, sendo necessárias ações da Atenção Básica, a fim de identificar situações de risco, por muitas vezes silenciosas.

Palavras-chave: Envelhecimento, Hipertensão Arterial Sistêmica, Saúde, Prevenção

INTRODUÇÃO

No ano de 191, a Organização das Nações Unidas (ONU) instituiu o dia 1 de Outubro como o Dia Internacional do Idoso. Essa data comemorativa tem como objetivo sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento e da necessidade de proteger e cuidar da população mais idosa. Ela marca o dia em que a Lei Nº 10.741 (Estatuto do Idoso de 01 de outubro de 2003) entrou em vigor. O Estatuto, que regula os direitos das pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, reúne 118 artigos. Em linhas gerais, ele estabelece a obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público em assegurar ao idoso, com

¹ Graduando pelo Curso de Medicina da Faculdade de Medicina Nova Esperança - FAMENE, robson.segundo@hotmail.com;

absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

A ONU divide os idosos em três categorias: os pré-idosos (entre 55 e 64 anos); os idosos jovens (entre 65 e 79 anos – ou entre 60 e 69 para quem vive na Ásia e na região do Pacífico); e os idosos de idade avançada (com mais de 75 ou 80 anos).

As alterações que vão ocorrendo com o envelhecimento, embora variem de um indivíduo a outro, são encontradas em todos os idosos e são próprias desse processo fisiológico normal. A interação de modificações próprias do envelhecimento e aquelas decorrentes de processos patológicos é responsável pela apresentação clínica de várias enfermidades, que se tornam mais graves nos idosos do que nos adultos jovens (NETTO, PONTE, 2000) (NERI, 2000).

O aumento da PA tem sido considerado uma das consequências do envelhecimento e, por muitos anos, foi vista como uma das mudanças “fisiológicas” desse processo (ABERNETHY, ANDRAWIS, 2002). A HAS no idoso é importante, pois atua acelerando as alterações próprias da senescência. Evidências epidemiológicas demonstraram que o risco cardiovascular no idoso hipertenso é maior do que no normotenso de idade semelhante (PIERRI, WAJNGARTEN, BARRETO, 1998) (FRANCO, HABERMANN, 1997).

A hipertensão arterial é um importante fator de risco para doenças decorrentes de aterosclerose e trombose, que se exteriorizam, predominantemente, por acometimento cardíaco, cerebral, renal e vascular periférico. Essas consequências coloca a hipertensão arterial na origem das doenças cardiovasculares e, portanto, caracteriza-a como uma das causas de maior redução da qualidade e expectativa de vida dos indivíduos.

Estudos epidemiológicos têm demonstrado não só o aumento da prevalência da hipertensão com a idade, mas também a sua ocorrência associada a outros fatores de risco, de estilo de vida e metabólicos, todos independentemente associados ao aumento de risco para a ocorrência de doenças cardiovasculares.

Embora a grande maioria dos idosos seja portadora de, pelo menos, uma doença crônica (Ramos et al., 1993), nem todos ficam limitados por essas doenças, e muitos levam vida perfeitamente normal, com as suas enfermidades controladas e expressa satisfação na vida. Um idoso com uma ou mais doenças crônicas pode ser considerado um idoso saudável,

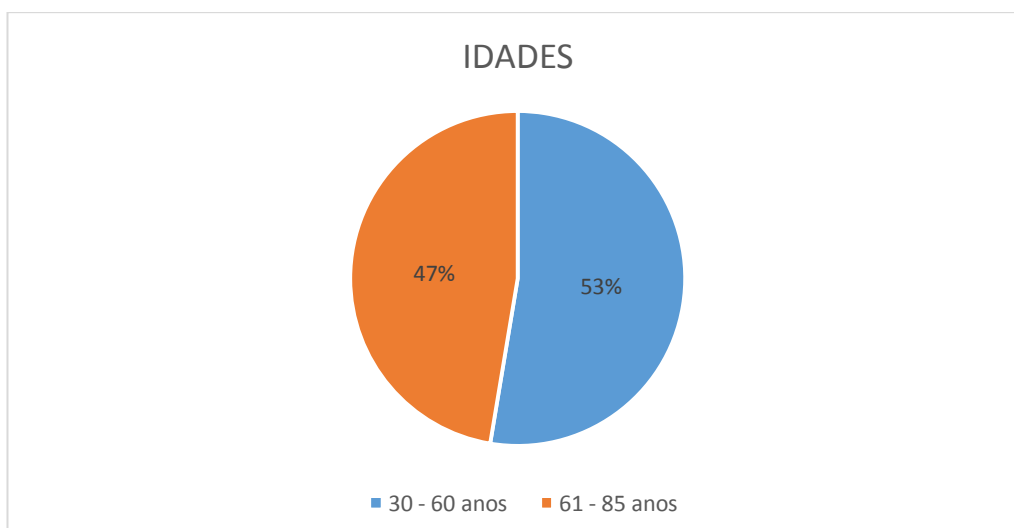
se comparado com um idoso com as mesmas doenças, porém sem controle destas, com sequelas decorrentes e incapacidades associadas.

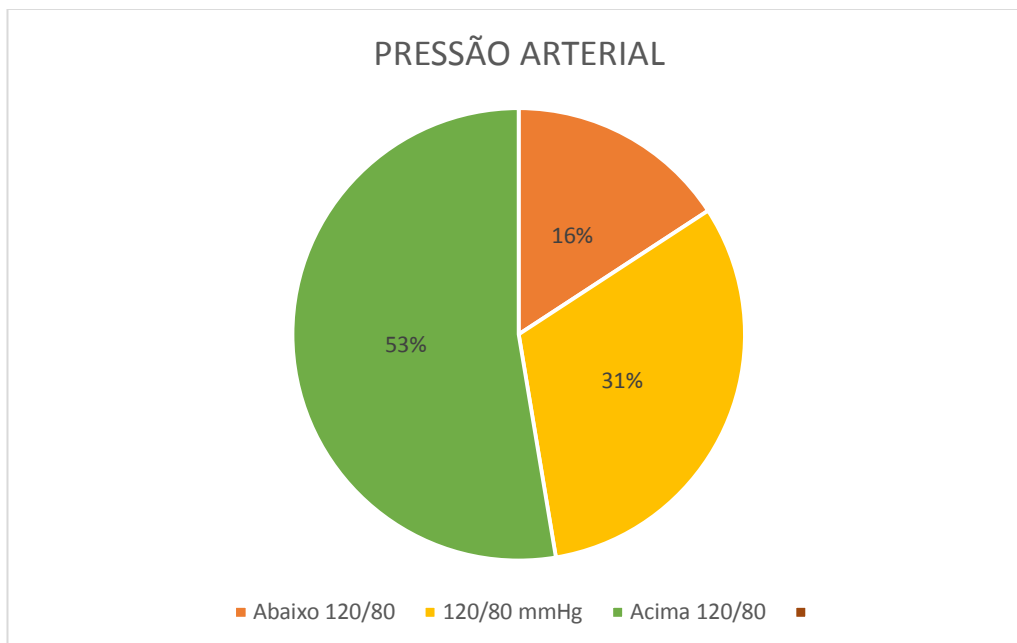
A habilidade pessoal de se envolver, de encontrar significado para viver, provavelmente influencia as transformações biológicas e de saúde que ocorrem no tempo da velhice. Assim, o envelhecimento é decisivamente afetado pelo estado de espírito, muito embora dele não dependa para se processar. O papel social dos idosos é um fator importante no significado do envelhecimento, pois o mesmo depende da forma de vida que as pessoas tenham levado, como das condições atuais que se encontram (LEITE, 1995). Objetivou-se relatar a percepção de acadêmicos de medicina na promoção do tratamento da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) em idosos.

METODOLOGIA

O projeto de extensão Educação Popular em Saúde, da Faculdade de Medicina Nova Esperança – FAMENE, ministrou uma atividade social na Igreja Presbiteriana da Restauração, localizada no bairro Ernani Sátiro, na cidade de João Pessoa, Paraíba, no dia 20 de Outubro de 2018, no período das 14h às 16:30h.

Primeiro realizou-se o acolhimento, com o objetivo de acolher o público idoso da região, os oito extensionistas presentes realizaram a aferição da pressão arterial dos 19 idosos que ali estavam. Em seguida, uma acadêmica apresentou uma palestra com o tema: Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), uma doença comum nessa fase da vida. Ela falou sobre a fisiopatologia, os sintomas, como evitar e a importância do acompanhamento médico. O resultado das pressões aferidas encontra-se nos gráficos abaixo:





Posteriormente, outra estudante apresentou o tema: Diabetes Mellitus (DM), explicando a diferença entre os dois tipos existentes, os sintomas, como evitar o tipo II e a importância do acompanhamento médico. Já outra extensionista demonstrou a importância do exercício físico e da alimentação saudável, em que, no fim, realizou um alongamento com o público. No fim da palestra, Taynah Melo falou sobre a importância da espiritualidade na vida de todos, focando na relação espiritualidade-saúde-doença.

Realizou-se também uma dinâmica, em que os estudantes realizaram uma dinâmica sobre os sentimentos e as cores que cada sentimento representa para cada um. O objetivo da dinâmica era falar sobre os sentimentos e demonstrar que cada indivíduo tem um ponto de vista que pode ou não ser diferente dos demais, e que mesmo assim deve ser respeitada.

No momento final, após a apresentação de todas as etapas, a comunidade ofereceu um lanche para todas as pessoas presentes, encerrando com um momento de interação, grupos de conversa e agradecimentos.

DESENVOLVIMENTO

O envelhecimento da população é um processo biológico, natural e universal. A Organização Mundial de Saúde – OMS definiu como idoso um limite de 65 anos ou mais de idade para os indivíduos de países desenvolvidos e 60 anos ou mais de idade para indivíduos

de países subdesenvolvidos. Diante disto, a preocupação com esse novo perfil populacional vem gerando, nos últimos anos, inúmeras discussões e a realização de diversos estudos para o planejamento e formação de programas adequados para essa população.

Nessa fase, surgem características peculiares advindas com o processo do envelhecimento e isso tudo ocorreu em virtude de grandes conquistas do conhecimento médico associado aos avanços tecnológicos, elevação dos níveis de higiene pessoal e ambiental, melhoria nutricional, melhor urbanização cidades, vacinas, uso de antibióticos, quimioterápicos que tornaram possível a prevenção ou cura de muitas doenças. Além da queda de fecundidade que permitiu a ocorrência de uma grande explosão demográfica. Entretanto, a sociedade não está preparada para essa mudança no perfil populacional e, embora as pessoas estejam vivendo mais, a qualidade de vida não acompanha essa evolução.

Diante dessa visão, o processo de envelhecimento acarreta alterações orgânicas naturais que ocasionam maior vulnerabilidade aos indivíduos, principalmente ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão arterial sistêmica (HAS), doença crônica que apresenta maior prevalência entre os idosos no Brasil.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Há dificuldades em se definir os níveis normais de PA para indivíduos acima de 60 anos e embora haja tendência de aumento da PA com a idade, níveis de PAS > 140 mmHg e/ou de PAD > 90 mmHg não devem ser considerados fisiológicos para os idosos (CONSENSO BRASILEIRO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL III, 1999) (DUARTE, NASCIMENTO, 2000) (BRANDÃO, FILHO, AMODEO et al., 2002). A OMS (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 1996) com base em diversos estudos estabeleceu que o idoso é considerado hipertenso quando apresenta pressão arterial sistólica (PAS) = a 160 mmHg e/ou pressão arterial diastólica (PAD) = a 90 mmHg (DUARTE, NASCIMENTO, 2000).

Durante a ação, aferiu-se a pressão de dezenove pessoas, de 21 a 83 anos, com uma média de idade de 54,10 anos, com um intervalo de 21 a 83 anos. Uma maior porcentagem de pacientes apresentou pressão arterial normal para a idade (120X70/120X80mmHg) e os demais com valores variados, indo de 90X60mmHg a 180X10mmHg.

A hipertensão decorre da interação de vários fatores (metabólicos e não metabólicos). Com relação aos não metabólicos, foram surgindo com as modificações no modo de vida do homem moderno. Quanto maior o número de fatores de risco a que o indivíduo estiver

exposto, maior o risco de tornar-se hipertenso (VASCONCELOS, 1997). São considerados como fatores de risco associados à hipertensão: herança genética, idade acima de 60 anos, sexo (homens e mulheres em fase de pós-menopausa, etnia, tabagismo, alcoolismo, dislipidemias, diabetes mellitus, obesidade, estilo de vida sedentária, fatores dietéticos, entre outros (VI RELATÓRIO DO JOINT NATIONAL COMITTEE, 1997).

Diante disso, as ações preventivas e terapêuticas direcionadas à HAS reduzem os riscos de morbimortalidade e é de grande importância que se analise o perfil e os fatores determinantes e condicionantes referentes à HAS. O diagnóstico precoce da HAS, assim como o conhecimento dos fatores envolvidos, são necessários para garantir o controle, melhor opção de tratamento e diminuição de hospitalizações e complicações em decorrência da doença.



Figura 1: Alunos realizando a aferição de pressão



Figura 2: Aluna realizando apresentação sobre diabetes mellitus



Figura 3: Aluna aferindo pressão arterial



Figura 4: Acompanhamento com idosa



Figura 5: Momento de conversas



Figura 6: momento de descontração e interação



Figura 7: Após o lanche oferecido, momento de interação, grupos de conversa e agradecimentos.

Observação: todas as fotos foram autorizadas pelos participantes da ação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dessa forma, fica clara a importância de promover a discussão sobre o cuidado com o envelhecimento humano e suas peculiaridades, principalmente na atenção básica, já que ela é uma esfera de prevenção e promoção de saúde. Diante do fato de que ações preventivas e terapêuticas relacionadas à hipertensão arterial sistêmica são de suma importância para o envelhecimento saudável e seguro, faz-se necessário a monitorização e análise do perfil dos idosos e os fatores determinantes referentes à HAS. Para assim, permitir a detecção de mudanças nas suas incidências no espaço e em grupos populacionais, contribuindo para o planejamento de ações na área da saúde.

Nesse contexto, a garantia da qualidade de vida e do envelhecimento saudável exigem um entendimento mais abrangente de um conjunto de fatores que compõem o dia a dia do idoso. Sendo necessário ações da Atenção Básica para identificar situações de risco, por muitas vezes silenciosas.

Conclui-se então, que a prevenção de doenças evitáveis e totalmente controláveis, principalmente na terceira idade, são de extrema importância no que tange a disseminação do conhecimento. Cada usuário atingido com os programas de Educação Popular em Saúde pode e deve multiplicar o conhecimento com seus semelhantes, seja no ambiente familiar, profissional ou social.

Tal vivência é de suma importância para aprendizagem dos discentes, visto que oportunizou o aprimoramento do conhecimento sobre o tema em foco, enriquece a construção acadêmica e profissional e o aprimoramento de habilidades e competências, além de fortalecer o conhecimento da Educação Popular em Saúde como ferramenta eficaz de intervenção.

REFERÊNCIAS

DR, Abernethy, N. Andrawis **Hipertensão no idoso**. In: Calkins E, Ford AB, Katz PR eds. Geriatria prática. Rio de Janeiro: Revinter; 1997. p.483-90.

Franco RJS da, Habermann F. **Revisão/Atualização em hipertensão arterial: hipertensão arterial na terceira idade—importância clínica, diagnóstico e tratamento**. Jornal Bras. Nefrologia 1997; 1:84-8.

AL Neri, ed. **A formação de recursos humanos em gerontologia: papel da pós-graduação.** In: Anais do Fórum Permanente da Política Nacional do Idoso 3, Encontro das Universidades 2; 2000, Recife, Brasil. p.5-16.

MP Netto, Ponte JR da. **Envelhecimento: desafio na transição do século.** In: Netto MP ed. Gerontologia. São Paulo: Atheneu; 2000. p.3-12.

H, Pierri; M, Wajngarten; ACP, Barreto. **Hipertensão arterial no idoso.** HiperAtivo 1998; 3:19-27.

SML, Vasconcelos. **Contribuição da dieta na manutenção de níveis pressóricos elevados em hipertensos usuários do Hospital Universitário[dissertação].** Maceió: Univ Federal de Alagoas- UFAL; 1997.

VI Relatório do Joint National Committee. **Prevenção, detecção, avaliação e tratamento da pressão arterial elevada.** Bethesda: National Institutes of Health; 1997. 70 p.

MENDES, Márcia R.S.S. Barbosa; GUSMÃO, Josiane Lima de; FARO, Ana Cristina Mancussi e; LEITE Rita de Cássia Burgos de O. **A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração*.** Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ape/v18n4/a11v18n4.pdf>> Acesso em: 10 de junho 2019.

LEANDRO-FRANÇA, Cristineide; MURTA, Sheila Giardini. **Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções.** Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932014000200005&lng=en&nrm=iso> Acesso em: 10 de junho 2019.