

UM ENSAIO SOBRE A PREVENÇÃO DA SAÚDE NA REDUÇÃO DA INCIDÊNCIA DA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA E DA DIABETES MELLITUS

Área temática: Saúde

Coordenador da ação: Ma. Adriana Vieira Macedo Brugnoli

Andressa Maia de Almeida¹, Amanda Gabriela Ramos Freitas¹, Bruna Caroline do Nascimento¹, Maria Carolina Rosa Paiva¹, Murielly Cândida Bertolassi¹,
Adriana Vieira Macedo Brugnoli²

¹ Graduandas do Curso de Medicina, Universidade de Rio Verde.

² Orientadora, Prof. Ma. da Faculdade de Medicina, Universidade de Rio Verde.

RESUMO Atualmente, pode-se observar que as doenças crônicas não transmissíveis, como a Hipertensão Arterial Sistêmica e a Diabetes Mellitus, têm aumentado suas incidências, sendo uns dos maiores desafios para a saúde pública. O estudo “*Um ensaio sobre a prevenção da saúde na redução da incidência da Hipertensão Arterial Sistêmica e da Diabetes Mellitus*”, realizado na Universidade de Rio Verde, teve como objetivo principal realizar uma análise da predisposição de Hipertensão Arterial Sistêmica e a Diabetes Mellitus acrescido de uma estratégia de promoção e prevenção destas morbidades em estudantes universitários. Foram entrevistados 819 discentes, jovens e adultos, acerca de seus hábitos de vida, histórico familiar, prática de atividades físicas regulares e seus interesses com a saúde. Concomitantemente, foi realizada a coleta dos dados antropométricos, aferição da pressão arterial sistêmica e teste de glicemia. Após a coleta de todos os dados, analisou-se que a predisposição genética e os hábitos de vida são fatores influentes para o aumento da incidência dessas morbidades, demonstrando a necessidade das intervenções e estímulos à prevenção da saúde universitária, incluindo a prática de atividades físicas regulares, alimentação saudável, redução do consumo de tabaco e álcool, reduzindo assim, a incidência da HAS e DM. Para isso, é essencial o investimento no cuidado à saúde, em ações e estratégias universitárias, assim como o auxílio na conscientização para acompanhamento médico rotineiro, principalmente dos estudantes em que a predisposição genética está presente.

Palavras-chave: Prevenção da saúde¹, Hábitos de vida², Fatores genéticos³.

INTRODUÇÃO

As modificações no padrão demográfico, no perfil de doenças e mortalidade da população foram refletidas juntamente com o declínio das doenças infecciosas e com o predomínio das doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão arterial sistêmica (HAS) e a *Diabetes Mellitus* (DM), representando um dos grandes desafios a serem enfrentados, visto que

ambas são consideradas os maiores problemas de saúde pública e estão acometendo indivíduos cada vez mais jovens (LOPES, 2017).

A HAS, assim como a DM está associada principalmente aos fatores de risco: tabagismo, consumo de álcool, obesidade, inatividade física e alimentação inadequada, considerados fatores modificáveis. Dessa forma, alguns aspectos merecem uma reflexão, no sentido de promover ações preventivas que possam impactar na saúde da população jovem e com isso, reduzir as altas taxas de morbimortalidade, principalmente quando há uma história familiar em relação à HAS e à DM (BANKOFF, 2017).

Fica evidente a necessidade de se investir na prevenção e no cuidado à saúde, que envolve, sobretudo, ações estratégicas intersetoriais de promoção de alimentação saudável, atividades físicas regulares, redução do consumo de álcool e cigarro. As ações realizadas frente ao incentivo da prática regular de exercícios físicos, por exemplo, afirmam pleno aumento potencial da qualidade de vida do ser humano, visto que o sedentarismo é considerado um fator de risco independente e associado com inúmeras doenças (MENDES-NETTO, 2013).

Nesse sentido, para o combate e a redução da alta prevalência da hipertensão arterial e da diabetes em universitários jovens, faz-se necessária uma política voltada para a promoção da saúde e a prevenção dessas doenças, evitando que apenas o modelo assistencialista faça parte da saúde, e, assim, reduzir os elevados gastos na saúde pública, visto que o modelo preventivista é menos dispendioso que o curativista.

Portanto, o presente projeto teve como objetivo principal coletar dados dos universitários jovens e adultos nos diversos blocos da Universidade de Rio Verde para correlacionar a importância da prevenção da saúde em jovens que possuem um histórico familiar de HAS e DM, assim como avaliar a prevalência destes que buscam cuidado à saúde e praticam atividades físicas regulares.

METODOLOGIA

O atual projeto de extensão denominado “Pit Stop da Saúde”, coordenado pela professora Ma. Adriana Vieira Macedo Brugnoli, trata-se de um

estudo descritivo com análises parciais, intervencionista, que contou com a participação de 819 universitários, jovens e adultos, sendo 493 mulheres e 326 homens, dos cursos de Administração, Agronomia, Ciências Contábeis, Direito, Educação Física, Medicina, Odontologia e Psicologia da Universidade de Rio Verde. Para critérios de inclusão e exclusão da amostra foram considerados inclusos na pesquisa os universitários que aceitarem a participar da pesquisa e excluídos os que não aceitarem participar da pesquisa. Foram realizadas perguntas relacionadas aos cuidados de saúde, busca de prevenção, prática de atividades físicas, histórico familiar de hipertensão arterial sistêmica e diabetes, hábitos de vida, entre outros. Além da breve entrevista, foi feita aferição da pressão arterial sistêmica e o teste de glicemia, com posterior orientação educativa aos discentes participantes, principalmente àqueles em que o histórico familiar esteve presente. O projeto foi realizado no período matutino, vespertino e noturno, por nove dias do mês de abril, em três blocos da Universidade.

RESULTADOS

Foram entrevistados 819 alunos dos cursos de Administração (67 alunos; 8,18%), Agronomia (42 alunos, 5,12%), Ciências Contábeis (17 alunos; 2,07%), Direito (246 alunos; 30,03%), Educação física (6 alunos; 0,73%), Medicina (133 alunos; 16,23%), Odontologia (2 alunos; 0,24%) e Psicologia (113 alunos; 13,79%) da Universidade de Rio Verde.

Nessa análise foram utilizados os dados referentes a antecedentes familiares de hipertensão e diabetes, presente uso ou não de planos de saúde, prática de atividades físicas e cuidado com a saúde.

Dos 819 alunos entrevistados, 493 (60,19%) eram do sexo feminino e 326 (39,80%) eram do sexo masculino. As idades variaram de 15 a 61 anos com uma média de 21,88 anos.

Dentre os estudantes entrevistados, 34 (4,15%) afirmaram desconhecer se o pai possui diabetes mellitus, 693 (84,71%) responderam que o pai não tem diabetes mellitus, 12 (1,46%) afirmaram possuir pai com diabetes mellitus tipo I e 80 (9,77%) com diabetes mellitus tipo II. Já no âmbito materno, 17 (2,09%) disseram desconhecer, 750 (92,36%) afirmaram que a mãe não possui tal doença, 12 (1,46%) tem mãe com diabetes mellitus tipo I e 33 (4,06%) com diabetes mellitus tipo II.

Resposta do entrevistado	Pai com diabetes mellitus	Mãe com diabetes mellitus
Desconheço	34	17
Não	693	750
DM tipo 1	12	12
DM tipo 2	80	33

Na esfera de hipertensão, 51 (6,23%) dos estudantes relataram desconhecer se o pai é hipertenso, 537 (65,64%) não tem histórico de hipertensão paterna e 230 (28,11%) possuem tal histórico. No caso materno, 13 (1,58%) disseram desconhecer se a mãe é hipertensa, 611 (74,69%) afirmaram que a mãe não é portadora de hipertensão e 195 (23,83%) confirmaram histórico de hipertensão materna.

Resposta do entrevistado	Pai com hipertensão	Mãe com hipertensão
Sim	230	195
Não	537	611
Desconheço	51	13

Quando questionados sobre planos de saúde 451 (55,13%) afirmaram usar plano de saúde e 368 (44,86%) negaram ter plano de saúde.

Sobre atividades físicas, 439 (54,07%) relataram não praticar e 371 (45,80%) referem prática de atividades físicas. Dentre o sexo feminino (487 entrevistadas), 309 (63,44%) não fazem atividades físicas e 178 (36,55%) afirmam praticar atividades físicas. Já no sexo masculino (323 entrevistados), 130 (40,24%) negaram praticar atividades físicas e 193 (59,75%) confirmam tal prática.

Por fim, na escala de cuidado com a saúde, 353 (43,27%) referem ter cuidado adequado com a saúde, 116 (43,27%) relatam cuidado inadequado, 144 (17,60%) afirmam ser pouco adequado e 204 (24,93%) disseram ser razoavelmente adequado.

DISCUSSÃO

A Hipertensão Arterial Sistêmica e Diabetes mellitus representam dois dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares (infarto agudo do miocárdio, morte súbita, edema agudo do pulmão, acidente vascular encefálico

e insuficiência renal) que constituem a principal causa de morbimortalidade na população brasileira. Estas doenças levam, frequentemente, à invalidez parcial ou total do indivíduo, com graves repercussões para o paciente, família e sociedade. A preocupação com a hipertensão arterial e diabetes mellitus em jovens universitários tem crescido e, o estudo realizado na Universidade de Rio Verde, apontou que 74 (9%) dos estudantes entrevistados apresentam predisposição para hipertensão e 55 (6,7%) para diabetes mellitus. Apesar da HAS essencial ou primária ter uma prevalência relativamente menor nesta faixa etária em comparação com os adultos, em um percentual não desprezível desses indivíduos, avaliou-se que 12 (1,46%) discentes afirmaram possuir pai com diabetes mellitus tipo I e 80 (9,77%) com diabetes mellitus tipo II, assim como 12 (1,46%) têm mãe com diabetes mellitus tipo I e 33 (4,06%) com diabetes mellitus tipo II. De mesma forma, 230 (28,11%) alunos relataram pais que possuem hipertensão e 195 (23,83%) confirmaram o histórico de hipertensão materna. De todos os 819 entrevistados, 493 (53,6%) são sedentários, 192 (23,4%) estão na categoria de sobrepeso, 74 (9%) são obesos. Logo, nota-se a importante influência da relação genética e dos hábitos de vida como fatores de risco prejudiciais à vida desses acadêmicos. Diante disso, o problema é clinicamente significativo, necessitando de atenção para a prevenção da saúde, para o reconhecimento precoce através de acompanhamento médico rotineiro e posterior tratamento adequado. (FIGUEIRINHA, 2017).

Vários fatores que predispõem a hipertensão arterial e diabetes mellitus estão relacionados ao comportamento alterado da pressão arterial (PA) no adulto-jovem, destacando-se a história familiar positiva para hipertensão arterial e a presença de sobrepeso ou obesidade. Relação direta entre a PA e o peso corporal entre os membros da mesma família, índices antropométricos, hiperglicemia, hiperinsulinemia, sobrepeso, além da presença de síndrome metabólica (RADOVANIC, 2014).

A importância da prevenção para hipertensão arterial e diabetes mellitus é diminuir o risco de aparecimento ou complicações dessas, sendo a forma mais barata e eficaz para evitar ou tratar os agravos. Destaca-se como um dos melhores métodos para maior procura da prevenção os meios de campanhas educativas periódicas, informações sobre os programas de

prevenção na saúde pública e reafirmação da importância dessas medidas para população de risco, que deve estar ciente sobre as modificações do estilo de vida, como: alimentação saudável, realização de atividades físicas, restringir o consumo de sódio, redução do consumo de álcool, manutenção do peso corporal normal e hábitos de vida, como evitar o estresse e a cessação do tabaco.

Em um estudo foi verificado uma correlação familiar hipertensão arterial e diabetes podendo influenciar significativamente esses fatores como genética ou pelo espelho de hábito de vida nos filhos, levando ao risco para as doenças cardiovasculares. O histórico familiar isolado do indivíduo não é fator determinante para aparecimento de doenças como hipertensão arterial e diabetes mellitus. Intervenções para o desenvolvimento de hábitos alimentares e estilo de vida saudáveis devem ter início na infância e adolescência, com objetivo de reduzir a incidência dessas doenças crônicas na vida adulta (BABINSKI, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como objetivo inicial, os dados foram coletados e analisados para posterior correlação com a prevalência de hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus entre os universitários entrevistados e seus históricos familiares. Torna-se evidente a importância da prevenção da saúde como forma de evitar o desenvolvimento de HAS e DM, que podem gerar complicações, como doenças cardiovasculares. Logo, é necessário conscientizar os estudantes universitários em relação aos fatores de risco, através de programas e estratégias educativas, assim como orientá-los acerca dos saudáveis hábitos de vida, por exemplo, estimular a prática regular de atividades físicas. Ademais, o incentivo ao acompanhamento médico rotineiro, principalmente dos estudantes que possuem histórico familiar de HAS e DM é essencial para a prevenção da saúde, visto que a incidência dessas morbidades se apresentou de forma mais relevante quando a predisposição genética foi relatada durante a entrevista.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Universidade de Rio Verde – UniRV, ao diretor da Faculdade de Medicina, professor Esp. Rychard Arruda de Souza e à professora do curso de Medicina, Ma. Adriana Vieira Macedo Brugnoli, por todo incentivo e

apoio para que esse trabalho fosse realizado, pois a execução desse projeto foi de grande importância e relevância para todos os acadêmicos da Universidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LOPES, Patrícia das Dôres et al. Prevalência de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em estudantes universitários após um ano de curso. 2017.

MENDES-NETTO, Raquel Simões et al. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista de Atenção à Saúde (antiga Rev. Bras. Ciên. Saúde)**, v. 10, n. 34, 2013.

BANKOFF, Antonia Dalla Pria et al. DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS: HISTÓRIA FAMILIAR, HÁBITOS ALIMENTARES E SEDENTARISMO EM ALUNOS DE GRADUAÇÃO DE AMBOS OS SEXOS. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 5, n. 2, p. 37-56, 2017.

FIGUEIRINHA, Flaviop; HERDY, Gesmar Volga Haddad. Hipertensão Arterial em Pré-Adolescentes e Adolescentes de Petrópolis: Prevalência e Correlação com Sobrepeso e Obesidade. **Int. j. cardiovasc. sci.(Impr.)**, v. 30, n. 3, p. f: 243-l: 250, 2017.

RADOVANOVIC, Cremilde Aparecida Trindade et al. Hipertensão arterial e outros fatores de risco associados às doenças cardiovasculares em adultos. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 22, n. 4, p. 547-553, 2014.

BABINSKI, Caroline G. et al. CORRELAÇÃO DO HISTÓRICO FAMILIAR COM INCIDÊNCIA DE DIABETES, HIPERTENSÃO E CARDIOPATIAS. **Saber Digital**, [S.l.], v. 10, n. 2, p. 36-44, fev. 2018. ISSN 1982-8373. Disponível em: <<http://revistas.faa.edu.br/index.php/SaberDigital/article/view/408>>. Acesso em: 03 jul. 2018.