

Educação para a saúde: uma estratégia a desenvolver em contexto universitário

Elisabete Maria Garcia Teles Nunes*
Isabel Cristina Mascarenhas Rabiais**

Introdução: O aumento da incidência das doenças cardiovasculares tem sido atribuído ao crescimento económico e ao desenvolvimento da sociedade, traduzindo-se cada vez mais pela adoção de estilos de vida pouco saudáveis, sendo em Portugal a principal causa de morte, responsáveis por 32% dos óbitos, 14% por doenças cérebro vasculares, 8% por isquémia cardíaca e 11% por outras doenças do aparelho circulatório. 21% da população tem excesso de peso, 16% são obesos, 20% são fumadores e 42% têm HTA (DGS, 2013).

Objetivos: Identificar fatores de risco de doença coronária na população em estudo; delinear estratégias promotoras de saúde com vista ao desenvolvimento de uma cultura de promoção de saúde.

Metodologia: Estudo descritivo, transversal, com uma amostra de 112 estudantes pertencentes à comunidade académica de uma universidade de Lisboa. A recolha de dados realizou-se no âmbito de uma consulta de rastreio, efetuada em quatro momentos durante o período de um mês. A análise estatística dos dados foi efetuada através do software estatístico IBM® SPSS® Statistics 19.

Resultados: Os dados traduzem a existência de 5,4% dos estudantes com TA sistólica superior a 140 mmHg, 6,8% com TA diastólica igual ou superior a 90 mmHg. Quanto ao IMC 24,1% tem valores iguais ou superiores a 25. 20% das raparigas apresenta perímetro abdominal igual ou superior a 80 cm e 14,9% dos rapazes apresentam valores iguais ou superiores a 94 cm. Fatores de risco para a doença coronária: associados aos antecedentes pessoais destaca-se a hipercolesterolémia (9,8%), HTA (6,3%) sendo que 3,6% faz medicação anti-hipertensora, e diabetes mellitus Tipo1 (1,8 %). Associados aos antecedentes familiares: HTA (43,8%), diabetes mellitus (42%), dislipidémia (36,6%) e doença cardiovascular (28,6%). Associados aos hábitos de vida: stress (59,8%), consumo de bebidas estimulantes com eleição pelo café (58%) e pelas bebidas alcoólicas (58,8%), sedentarismo (33%) e hábitos tabágicos (23,2%). Quanto aos hábitos alimentares, 45,5% dos participantes, considera ter uma alimentação equilibrada, 23,2% assume consumir gorduras em excesso e 22,3% admite ingestão excessiva de sal.

Conclusões: A promoção da saúde assume-se hoje como uma das preocupações dominantes, na medida em que parece residir nesta estratégia o grande desafio para melhorar a qualidade de vida do ser humano. Com base nos resultados obtidos planeia-se a implementação de uma consulta de Enfermagem que permita aos indivíduos, de forma consciente, adquirir o mais elevado nível de bem-estar ao rentabilizarem o seu potencial para a manutenção da saúde, procurando desenvolver processos internos que lhe permitam adotar comportamentos saudáveis, respeitando o seu estilo de vida, adquirindo maior capacidade de consciência pessoal e participando de forma consciente na gestão da própria saúde.

Palavras-chave: educação para a saúde; fatores de risco; estilos de vida; Enfermagem; doença cardiovascular.

Referências bibliográficas: Direção-Geral da Saúde (2013). *Norma hipertensão arterial: Definição e classificação*. Lisboa, Portugal: DGS.

* Instituto de Ciências da Saúde, Escola Superior Politécnica de Saúde, Unidade de Ensino de Enfermagem de Lisboa, Assistente 2º triénio [elisabetenunes@ics.lisboa.ucp.pt]

** Universidade Católica Portuguesa, Instituto de Ciências da Saúde, Docente