



Abordagem sobre risco cardiovascular em uma UBS de Campo Grande – MS



Approach on cardiovascular risk in a UBS in Campo Grande - MS

Carla Diniz Benites¹, Amanda Aparecida Paniago Ceabras¹, Mayara Santos de Sousa¹, Natália Soares de Souza¹, Lillian Araújo Nogueira¹, Andreliisa Vendrami Parra¹, Karla Luciana Magnani Seki¹

¹Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - (UFMS)

<http://www.seer.ufms.br/index.php/pecibes/index>

*Autor correspondente:
Carla Diniz Benites,
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – UFMS
E-mail do autor: carladinizbenites@gmail.com

Palavras-chave:
Doenças cardiovasculares. Fatores de risco de doença cardíaca. Teste de esforço.

Keywords:
Cardiovascular diseases.
Heart disease risk factors.
Exercise test.

Introdução: As doenças cardiovasculares (DCV) são as principais causas de morte no mundo e comportamentos como sedentarismo, etilismo, tabagismo e a má alimentação são os principais fatores de risco. A identificação de baixa capacidade física através de testes submáximos pode ser realizada na Unidade Básicas de Saúde (UBS) e podem indicar maior risco para o desenvolvimento de DCV. **Objetivo:** Relatar uma ação de extensão realizada por membros da Liga Acadêmica de Cardiologia em Enfermagem e Fisioterapia (LACEF) da UFMS sobre risco cardiovascular na UBS Paulo Coelho Machado, em Campo Grande - MS. **Método:** Foi realizada uma ação de educação em saúde na sala de espera sobre risco cardiovascular e a importância dos hábitos saudáveis na prevenção de DCV. Posteriormente, os pacientes que demonstraram interesse responderam o questionário PAR-Q e foram submetidos ao teste do degrau de 6 minutos (TD6). O PAR-Q foi aplicado para identificar se o paciente possuía alguma contraindicação ao esforço. A seguir foram coletadas informações pessoais, peso e altura, frequência respiratória, frequência cardíaca, saturação periférica de oxigênio e pressão arterial sistêmica. O TD6 é um teste submáximo simples, que requer poucos recursos (apenas um degrau de 20 cm de altura), utilizado para avaliar a capacidade física, assim como o teste de caminhada de 6 minutos. No TD6 o paciente, em cadência livre, é orientado a subir e descer o degrau, o mais rápido possível por seis minutos, sendo contabilizado o maior número de degraus subidos e descidos. **Resultados:** Na sala de espera os pacientes mostraram-se participativos na roda de conversa sobre risco cardiovascular, trazendo questionamentos e exemplos de seus cotidianos. Seis pessoas (1 homem e 5 mulheres), com média de idade $42,50 \pm 13,13$, realizaram o TD6. Quatro pessoas (1 homem e 3 mulheres) atingiram o valor previsto de degraus de acordo com a equação de Albuquerque et al. (2022) e duas pessoas apresentaram comprometimento da capacidade física (2 mulheres). Com base nos resultados, os participantes foram orientados sobre a importância de hábitos saudáveis, como a prática de exercício físico e alimentação balanceada, na prevenção de DCV e na promoção da qualidade de vida. **Conclusão:** Tendo em vista o impacto socioeconômico das DCV, as ações de educação em saúde são uma alternativa de baixo custo e de fácil aplicabilidade que possibilitam compreender, avaliar e compartilhar informações a respeito dos fatores de risco. O TD6 permitiu envolver de maneira prática os pacientes na ação de extensão, auxiliando na conscientização sobre suas condições de saúde, além de nortear as orientações necessárias sobre a aquisição de hábitos saudáveis.

Referências:

- Albuquerque VS et al. Normative values and reference equation for the six-minute step test to evaluate functional exercise capacity: a multicenter study. J Bras Pneumol [Internet]. 2022. 48(4):e20210511. Disponível em: <https://www.jornaldepneumologia.com.br/details/3717/en-US/normative-values-and-reference-equation-for-the-six-minute-step-test-to-evaluate-functional-exercise-capacity--a-multicenter-study>. doi: 10.36416/1806-3756/e20210511.
- Neto AS. Importance of education for cardiovascular disease prevention. Rev Soc Cardiol Estado de São Paulo [Internet]. 2019. 29(1):43-5. Disponível em: <https://socesp.org.br/revista/edicoes/revista-socesp-v29-n1-2019-29-1/importancia-da-educacao-para-prevencao-cardiovascular-681/>. doi: <http://dx.doi.org/10.29381/0103-8559/2019290143-5>.
- PAHO/WHO | Pan American Health Organization. Doenças cardiovasculares - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde; Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/doencas-cardiovasculares>. Acesso em 16 ago. 2023.
- World Health Organization (WHO). Cardiovascular diseases. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases/#tab=tab_1. Acesso em 16 ago. 2023.