

Coordenação
Luís Ferreira e Manuela Ferreira
sracores@ordemenfermeiros.pt

DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO



// ENVOLVENDO...

Doença do coração: O maior risco é ignorar o risco

Em Portugal, assim como nos países desenvolvidos, além das doenças cardiovasculares constituírem a principal causa de morte (mais de 30% do total de óbitos ocorridos) são também responsáveis por grande número dos internamentos com todas as consequências daí decorrentes, quer pessoais, familiares, económicas e até sociais.

No entanto, embora a tendência actual seja no sentido decrescente, estas doenças constituem ainda, um dos maiores problemas, senão o principal, de saúde pública.

O elevado sofrimento, quer do doente, quer dos seus familiares, e os custos envolvidos fazem deste flagelo uma prioridade nas estratégias de promoção da saúde e prevenção das doenças cardiovasculares, até por serem, e de um modo cada vez mais consensual, consideradas como doenças sociais, isto é, com génese e com repercussão social.

Impõe-se, pois, um grande investimento, abrangente e integrado, multidisciplinar e intersectorial, ou seja, mobilizando primeiramente todos os agentes sociais, para que, de um modo concertado, se possa prevenir, tratar precocemente e minimizar (ou evitar) todo o impacto negativo que estas doenças têm sobre a pessoa, família e comunidade.

Todo os esforços feitos no sentido para promover a saúde da população e prevenir este flagelo são tidos então como um imperativo de todos os serviços de saúde, esclarecendo as pessoas sobre os riscos que correm, de modo a que, consciente e responsabilmente, possam escolher, adoptar e assumir as opções mais saudáveis dentro do seu estilo de vida.

ENF. LUIS FERREIRA
Conselho de Enfermagem Regional

// OPINANDO...

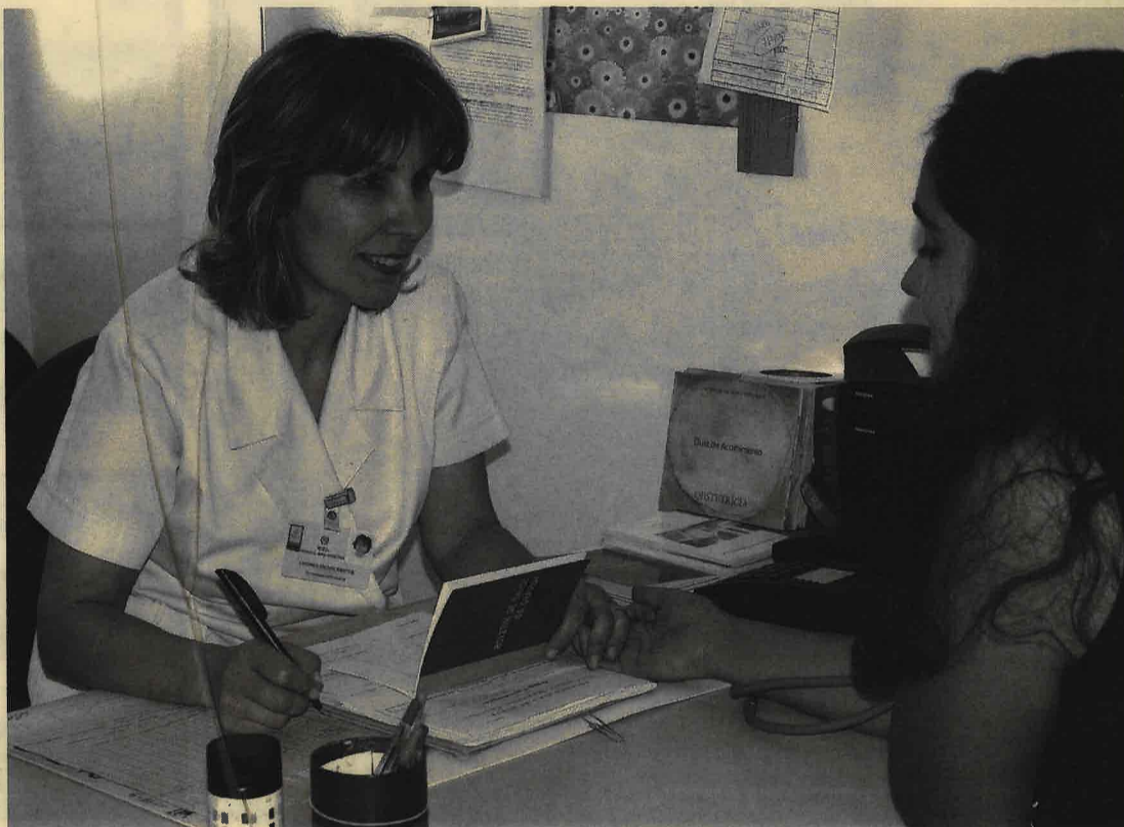
Enfermeiros promovendo a saúde do coração

Uma preocupação constante: Prevenção dos factores de risco das doenças cardiovasculares...

CARLA DUARTE Enfermeira Graduada do Centro de Saúde de Ponta Delgada

Neste período em que se comemora o Dia do Coração, toma-se imprescindível lembrar que, nos nossos dias, as doenças cardiovasculares ocupam o topo das causas de morbilidade e mortalidade. E, se, por um lado, a melhoria das condições de vida da população trouxe benefícios, por outro, também trouxe alguns inconvenientes. Estamos a comer abundantemente e de uma forma pouco saudável. Por exemplo, o abuso do sal favorece a hipertensão arterial que, actualmente, é a doença que afecta o maior número de pessoas a nível mundial. Em Portugal, cerca de um em cada quatro adultos é hipertenso, factor que contribui de forma muito significativa para as doenças cardiovasculares, nomeadamente o enfarte do miocárdio. Por este motivo, é aconselhável que todos os adultos avaliem, pelo menos uma vez por ano, a sua tensão arterial.

As dislipidémias, ou seja, o aumento dos níveis de colesterol/triglicéridos, é outro factor de risco que está directamente relacionado com os erros alimentares. Por exemplo, nos Açores, onde nos hábitos alimentares se inclui um grande consumo de gorduras saturadas, carne e lacticínios, a relação entre o enfarte e este consumo exagerado de gorduras parece inquestionável. Assim, todos nós, incluindo as crianças, devemos dar preferência às carnes magras (frango ou peru), peixe, azeite ou óleo vegetal e evitar bolos com creme, manteiga, carne de porco, nata do leite, gema de ovo, porque



Através da informação/formação cada cidadão pode e deve responsabilizar-se pela sua própria saúde

quando ingeridos em excesso fazem subir a taxa de colesterol. A obesidade, pela predisposição à hipertensão, diabetes e à dislipidémia, é considerada um factor de risco muito importante para este tipo de doenças. Neste sentido, é desejável que o controlo do peso e hábitos alimentares saudáveis sejam uma preocupação constante. A diabetes acelera o processo degenerativo vascular, logo, as complicações cardiovasculares são muito significativas. As pessoas com diabetes devem ter cuidados acrescidos no controlo da sua situação de saúde, não descurando os despistes periódicos da sua glicémia capilar. O tabagismo, como é do conhecimento geral, é responsável, entre outras doenças, pelas patologias coronárias, pelo enfarte do mio-

cárdio e até pela morte súbita. No nosso país, cerca de 23% da população é fumadora. Se, por um lado, reconhecemos que deixar de fumar não é tarefa fácil, por outro, é difícil compreender que pessoas esclarecidas mantenham este hábito tão nocivo à saúde, quer individual quer colectiva. Podemos ainda falar do sedentarismo, factor que, tal como os já mencionados, também é modificável, já que nos estamos a tomar cada vez menos activos. Já não subimos escadas porque há o elevador, já não se joga à macaca, nem se anda de bicicleta ou de patins porque existem os computadores e consolas de mil e um jogos, e tornamo-nos dependentes do automóvel. Além disso, vivemos a correr contra o relógio e essa pressão social pode induzir, por si só, a um maior consumo de

tabaco, ao aumento da tensão arterial e a uma alimentação desregulada. Neste contexto, uma das preocupações dos enfermeiros é chamar a atenção para estes factores de risco e lembrar que são modificáveis, ou seja, podem ser corrigidos com a adopção de hábitos de vida saudáveis. No entanto, a saúde das pessoas não depende exclusivamente do esforço e trabalho dos enfermeiros. Através da informação e formação da população, cada cidadão pode e deve assumir a responsabilidade da sua saúde e bem-estar, contribuindo, assim, indirectamente, para haver mais e melhor saúde. Só assim, considerando a saúde como o bem mais precioso que temos, é que podemos viver mais e, sobretudo, com mais qualidade.

// NOTICIANDO...

Apostar na Promoção da Saúde e Prevenção da Doença Cardiovascular

Rastrear os factores de risco...
Por existirem factores de risco modificáveis, os enfermeiros do Serviço de Atendimento Permanente do Centro de Saúde da Ribeira Grande estão a levar a cabo, no Teatro Ribeiragrandense, hoje, dia 25 de Setembro, um rastreio de alguns factores de risco das doenças cardiovasculares, nomeadamente a "Obesidade"

"Dislipidémia", "Diabetes" e "Hipertensão Arterial", com o objectivo de, não só, sensibilizar as pessoas para os riscos que correm, inculcando o sentido de responsabilidade individual pela própria saúde, como também de promover estilos de vida mais saudáveis, evitando atitudes e comportamentos de risco cardiovascular.

Promover a Saúde do Coração...
Tendo em conta a prevenção dos factores de risco dos problemas cardiovasculares, os Enfermeiros do Centro de Saúde de Ponta Delgada têm desenvolvido actividades junto

da população (a diferentes grupos de crianças, adolescentes e adultos), nomeadamente educação para a saúde sobre: alimentação saudável; promoção de estilos de vida saudável, tabaco e álcool. Estão também a ser implementadas "Consultas de Enfermagem de Obesidade" a crianças, alargadas agora aos adultos, para além de consultas de enfermagem já existentes que visam, outros dos factores de risco: Diabetes e Hipertensão..

Informar para formar...
No dia 26 de Setembro, a equipa de Enfermagem da Unidade de



Saúde de Feteiras vai comemorar o Dia Mundial do Coração, promovendo actividades junto dos alunos do 9º ano de escolaridade da Escola Secundária de Ginetes. O programa engloba a realização de cartazes pelos alunos, caminhada ao Pico do Cavallo, sob o lema "Corpo em Forma, Coração Saudável", dinâmica de grupo com os alunos denominada "Avaliemos o que sabemos", finalizando por uma Enfermeira da equipa, intitulada "Como ajudar o coração a ser saudável"