

ESTILO DE VIDA SEDENTÁRIO COMO DIAGNÓSTICO DE ENFERMAGEM NA POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE RUA NA REGIÃO CENTRAL DE SÃO PAULO¹

Lilian Mendes Ferreira², Claudia Cristina Soares Muniz³, Everaldo Muniz de Oliveira⁴

¹ Projeto de Iniciação Científica da Universidade Nove de Julho

² Aluna do Curso de Graduação em Enfermagem da universidade Nove de Julho, lily_ferreira@outlook.com.br - São Paulo/SP/BRASIL.

³ Professora Orientadora, Doutora em Cardiologia, Curso de Enfermagem da Universidade Nove de Julho, claudiasoares@uninove.br - SÃO PAULO/SP/BRASIL

⁴ Professor Orientador, e.muniz@gmail.com - SÃO PAULO/SP/BRASIL

INTRODUÇÃO: As Doenças Cardiovasculares (DCV) estão listadas como as principais causas de morbimortalidade em toda a população.¹ O Brasil apresenta maiores números de mortalidade para doenças não transmissíveis, e principalmente DCV, sendo esse um grande agravante para a Saúde Pública.² Só no ano de 2018, ocorreram 441.725 internações entre as idades de 20 e 59 anos por consequência de DCV.⁸

A população de rua vem crescendo em seus números, segundo o censo de 2019 a cidade de São Paulo se encontrava com 24.344 pessoas nessa situação. Uma das principais características desses indivíduos é a vulnerabilidade, pois devido a situação que se encontram faz com que se torne mais difícil adotar um estilo de vida saudável. Vale ressaltar, que a mudança de hábitos alimentares e a prática de atividades física são fatores modificáveis que melhoram significativamente os fatores de risco (FR) para DCV, uma vez que provoca importantes adaptações autonômicas e hemodinâmicas.^{2 8}

OBJETIVO:Elencar os FR que levam a população de rua da região central de São Paulo a ter um estilo de vida sedentário.

METODOLOGIA:Trata-se de uma pesquisa de campo de caráter exploratório, transversal e quantitativo, realizada em São Paulo no período de novembro/2019 a março/2020. Foi aplicado questionário previamente estruturado e aprovado pelo Comitê de Ética institucional sob CAAE: 21519413.4.0000.5511, a 173 voluntários selecionados por conveniência, respeitando a faixa etária de 18 a 60 anos coletadas informações relacionadas a saúde cardiovascular, como: medidas antropométricas, mensuração da pressão arterial (PA) e frequência cardíaca (FC). Os dados coletados analisados e

relacionados estatisticamente, bem como aplicação da Taxonomia de Diagnósticos de Enfermagem Internacional NANDA I 2018/2020.

RESULTADOS:A saúde cardiovascular advém principalmente de bons hábitos de vida, existindo diversos fatores de riscos modificáveis e não modificáveis que podem agravar a mesma. Com base nesses fatores fazer o levantamento na Taxonomia de Diagnósticos de Enfermagem Internacional NANDA I 2018/2020 o diagnóstico “estilo de vida sedentário” definido como “Um hábito de vida que se caracteriza por baixo nível de atividade física”.⁴

O estilo de vida saudável diminui a mortalidade por DCV, além de beneficiar a saúde mental e cognitiva. As novas diretrizes da OMS (Organização Mundial da Saúde) recomendam pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada, ou 75 a 150 minutos de atividade aeróbica vigorosa por semana (adultos de 18 a 64 anos).⁹ Também pode-se encontrar benefícios da AF após uma refeição hiperlipídica, em virtude a redução dos níveis de citocina e a prevenção de peroxidação lipídica, trazendo redução das chances de processos inflamatórios nos vasos e processos ateroscleróticos. Em relação a diabetes mellitus, o exercício físico regular ajuda no seu controle, visto que produz o aumento da captação de glicose pelos músculos esqueléticos, independente da insulina.¹⁰

11

Os dados da pesquisa feita com a população de rua na região central de São Paulo demonstram que 56% dos entrevistados relataram a não prática de AF, esse dado pode estar relacionado a diversos fatores: Conhecimento, interesse, motivação, recursos e treinamentos insuficientes para a atividade física.³ Embora seja de suma importância a prática de tais exercícios, ainda encontramos dificuldades da população de rua em sua realização, pelos motivos citados anteriormente, e também pela falta de políticas públicas direcionadas a essa população, devemos destacar que essa população encontra-se excluída da estrutura social, sendo pessoas que vivem em situação de pobreza extrema e com a sobrevivência frequentemente comprometida.⁵

CONCLUSÃO:Conclui-se que o sedentarismo para as pessoas que se encontram em situação de rua é um desafio, visto que não existem programas de promoção de atividade física destinados para este público. Através do levantamento de dados realizados nessa pesquisa, foi mostrado um grande número de população de rua e o seu aumento, sendo de suma importância a criação e renovação de estratégias que visem a melhoria na saúde

dessa população. É de extrema importância a compreensão dos fatores que condicionam ao estilo de vida sedentário, e assim influenciar estratégias governamentais com o escopo de tornar mais expressiva a adesão à prática, identificando espaços públicos mais próximos que tornam possíveis a realização da mesma e orientá-los sobre os efeitos deletérios que o sedentarismo traz para o indivíduo por meio de materiais educativos, conforme realizada por nosso grupo de estudo.

Palavres-chave: Sedentarismo; Doenças cardiovasculares; População em Risco