

INDICADORES DE SAÚDE NA UFRGS: VIVA MAIS(DACOM/PRO-RH), PROGRAMA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Coordenador: ALEXANDER WELAUSSSEN DAUDT

Autor: LEONE FERREIRA PEREIRA

Introdução As pessoas vivem hoje perigosamente, seja por terem poucas opções ou por fazerem escolhas erradas quanto a consumo e atividades - Organização Mundial de Saúde (OMS), 2002. As doenças crônicas não-infecciosas, as principais causas de morbidade e mortalidade em nosso meio, são em sua maior parte causadas por comportamentos de risco modificáveis. Portanto, são prioritárias ações preventivas voltadas à promoção de saúde que visem o controle destas epidemias negligenciadas" (OMS, 2003). Cerca de cinqüenta por cento da mortalidade por doenças crônicas no RS poderia ser evitada pela adoção de um estilo de vida saudável. A evidência científica é suficiente e clara: pequenas escolhas relacionadas a modificações do estilo de vida podem fazer uma enorme diferença à saúde e à qualidade de vida.

Desenvolvimento/Metodologia O Viva Mais, criado no DACOM em 2002, é um programa de qualidade de vida fundamentado no princípio da promoção de saúde individual e coletiva através da informação de conhecimentos cientificamente embasada de acordo com as orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS). Nosso principal objetivo é contribuir para a conscientização e motivação pessoal a favor de hábitos de vida saudáveis. De modo específico, o Viva Mais se propõe a:

1. elaborar abordagens prioritárias quanto à mudança de comportamentos de risco, tais como, tabagismo, álcool e drogas, sedentarismo e dieta inadequada;
2. integrar-se e capacitar voluntários dentro das unidades das UFRGS como multiplicadores ou colaboradores do programa;
3. desenvolver, através dos recursos de mídia disponíveis, a comunicação com a comunidade universitária visando a promoção de saúde.

Utilizando um instrumento baseado no questionário do Centers for Disease Control and Prevention- CDC (Behavioral Risk Factor Surveillance System Questionnaire) dos E.U.A., com o apoio da PRORH (Pró-Reitoria de Recursos Humanos) e a colaboração do CEPA (Centro de Estudos e Pesquisas em Administração), o VIVA MAIS (DACOM, Departamento de Assuntos da Comunidade) realizou o primeiro levantamento entre acadêmicos, técnicos e docentes da UFRGS (constituindo uma amostra com cerca de 1000 pessoas) sobre a prevalência dos indicadores de saúde ou fatores de risco na comunidade universitária.

Resultados Os resultados da avaliação dos principais fatores associados a comportamentos de risco em uma amostra

representativa da comunidade universitária incluem os seguintes dados abaixo: Quanto à percepção da própria saúde, a maioria das pessoas se considera bem, com menos de 10% definindo sua saúde como "razoável". Quanto à saúde física e emocional recente (últimos 30 dias), 20% e 30%, respectivamente, dos entrevistados responderam que não estiveram bem. Doze por cento (12%) das pessoas referiram incapacidade recente por razões de saúde física ou emocional levando a interrupção das atividades por mais de 10 dias em 20% daquelas incapacitadas. Quanto a problemas de saúde recentes, ocasionando limitação das atividades, depressão, problemas osteo-musculares e respiratórios foram apontados como principais causas, respectivamente, por 30%, 15% e 8% dos entrevistados. Embora não limitantes das atividades (no presente), foi verificado que mais de 20% dos técnicos e docentes e cerca de 10% dos acadêmicos têm pressão arterial e colesterol elevados conforme informação de um profissional de saúde. Setenta por cento (70%) tem cobertura ou atendimento de saúde por plano assistencial outro que não o SUS. Embora 50% não seja acompanhada regularmente pelo mesmo médico, a maioria das pessoas consulta com razoável frequência um médico ou um dentista. Cerca de 40% dos acadêmicos e técnicos e 20% dos docentes não realiza qualquer atividade física além da rotina de trabalho. Entre os que se exercitam, 50% o fazem seguindo uma frequência menor que a recomendada (3 ou mais vezes por semana). O índice geral de obesidade encontrado foi cerca de 10%. Aproximadamente 50% dos técnicos e docentes e 25% dos acadêmicos têm excesso de peso. A prevalência de tabagismo encontrada foi de 20% nos técnicos e 10% entre os acadêmicos e docentes. A informação disponível sugere que a exposição ao fumo passivo é muito frequente e que ocorre por um período significativo (ao longo da vida) em casa ou no trabalho em mais de 50% dos indivíduos pesquisados. Cerca de 50% está exposto por 3 horas ou mais; neste grupo os menos expostos são os acadêmicos (~65%) e os mais expostos são os técnicos (~80%); os docentes têm uma exposição intermediária (~50%). Mais de 60% fez uso recente de álcool. Deste grupo, cerca de 25% o fez de modo abusivo (5 ou mais drinks em pelo menos uma mesma ocasião); entre os acadêmicos isso ocorreu com uma maior frequência (44%). Quanto ao consumo de drogas ilícitas nos últimos 12 meses, a maior prevalência ocorreu entre os acadêmicos (16%). Entretanto, um número significativo de participantes (38%) não respondeu as questões. Entre os que responderam, maconha é a droga mais consumida, seguida por tranquilizantes, anfetaminas e cocaína; 20% usaram outras drogas. Com relação a comportamento sexual de risco, a grande maioria das pessoas avaliadas adota práticas sexuais monogâmicas. Contudo, menos de 50% se protegeu regularmente de doenças sexualmente

transmissíveis (DST) nos últimos 12 meses. O percentual de indivíduos que trataram uma DST recentemente ou que apresentam positividade para o HIV foi de 2% . Considerando a aderência a exames de prevenção, a observação mais significativa foi que 30% das acadêmicas nunca fez o exame de Papanicolaou (preventivo do câncer de colo de útero) .

Conclusão Estimativas globais da Organização Mundial de Saúde (OMS) indicam que um pequeno conjunto de fatores de risco responde pela grande maioria das mortes por doenças crônicas e enfermidades. Entre esses fatores , destacam-se o tabagismo, a obesidade, as dislipidemias , a alimentação inadequada e a inatividade física. Estes fatores de risco também foram observados na UFRGS e por isso é fundamental estar atuando de maneira efetiva na prevenção e promoção da saúde da nossa comunidade. Os resultados deste levantamento que constitui o primeiro banco de dados dessa natureza disponível na UFRGS (dentro do nosso conhecimento) foram recentemente publicados na forma de um guia para uma melhor qualidade de vida (Indicadores de Saúde na UFRGS). Além disso, como uma linha de base, poderão auxiliar o monitoramento da efetividade das intervenções do Programa VIVA MAIS e balizar as políticas de saúde da Universidade.