



RELATÓRIO FINAL
Projeto “O Coração é a Razão”

Setembro

2018

Índice

INTRODUÇÃO	5
TRABALHO DE CAMPO	6
Rastreios.....	6
Consultas de Enfermagem	7
Avaliação com cardiologista.....	8
Intervenção	8
RESULTADOS	8
CONCLUSÕES.....	11

INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares (DCV) representam a principal causa de morte em Portugal. O conhecimento científico atual demonstra que a maior parte das DCV resultam de um estilo de vida inapropriado e de fatores de risco potencialmente modificáveis.

Com base nestes pressupostos, surge em Outubro de 2015, o Projeto “O Coração é a Razão”, que tem como objetivos:

1. Identificação do Score do Risco Cardiovascular (RCV), aplicado ao concelho da Mealhada (com recurso a tabela em uso nas regiões europeias de baixo risco);
2. Intervenção a nível nutricional;
3. Intervenção ao nível do exercício físico que tem como propósito último a redução do risco de desenvolver doenças cardio e cerebrovasculares.

No âmbito deste Projeto, a Misericórdia da Mealhada criou em 2017, uma Unidade de Risco Cardiovascular. Esta Unidade tem por objetivo intervir na prevenção, procurando reduzir o risco de desenvolver doença aterosclerótica sintomática (cardio e cerebrovascular) em indivíduos aparentemente saudáveis, mas com fatores de risco. Considerando este objetivo e perspetivando os benefícios para a população, a Câmara Municipal e Juntas de Freguesia da Mealhada estabeleceram a 25 de maio de 2017, um protocolo com a Misericórdia da Mealhada, o qual teve o seu início efetivo em julho de 2017 e término em junho de 2018.

Com essa “missão” estabelecida, as instituições começaram a agir, onde cada uma teve um papel fundamental. O Hospital Misericórdia da Mealhada (HMM) que criou a Unidade de Risco Cardiovascular (URCV), faz a gestão do programa (recursos técnicos e humanos) e a Câmara da Mealhada apoiou financeiramente e a disponibilizou diversos espaços para o programa de exercício físico.

Os restantes parceiros do Projeto “O Coração é a Razão”, nomeadamente a Delegação Centro da Fundação Portuguesa de Cardiologia, apoia na formação dos profissionais e clínicos; a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra assumiu a responsabilidade pela elaboração de um protocolo inovador de exercício físico e a realização de testes mais elaborados (com o objetivo de traçar o perfil cardiovascular e da composição corporal dos participantes); a Administração Regional de Saúde do Centro através do Centro de Saúde da Mealhada encaminhou participantes com exames complementares de diagnóstico

realizados; e a Associação para o Estudo e Investigação em Geriatria e Nutrição Clínica prestou apoio na área da nutrição clínica e realização de análises clínicas.

A URCV do HMM conta com profissionais devidamente capacitados nas áreas de cardiologia, enfermagem, nutrição, desporto e gestão e marketing. Esta equipa multidisciplinar é o coração desse projeto.

TRABALHO DE CAMPO

Rastreios

No período de Junho a Agosto realizou-se 226 rastreios do risco cardiovascular em pessoas de todas as freguesias do Município da Mealhada. A média de idade foi de 66 anos. A média total dos scores foi de 2%, o que quer dizer um risco moderado.

Tabela 1. Média dos Scores por freguesia

Freguesias	Score (%)
Mealhada, Antes e Ventosa do Bairro	2
Barcouço	2
Casal Comba	2
Luso	2
Pampilhosa	2,3
Vacariça	3

Consultas de Enfermagem

A equipa de enfermagem realizou 65 consultas iniciais, com média do score 3% e Índice de massa corporal (IMC) de 30,44 kg/m² e 30 consultas finais, com média do score 2% e IMC 29,86 kg/m². A Tabela 2 apresenta os resultados da intervenção realizada pela equipe de enfermagem.

Tabela 2. Média dos scores e IMC dos utentes inscritos no Projeto “O Coração é a Razão”.

Localidade (número de pessoas)	Média do Score (%)	Média do IMC, kg/m ²
Aguim (3)	2	39,20
Anadia (5)	3,5	30,08
Casal Comba (7)	3	29,90
Luso (9)	2	27,74
Antes (1) e Mealhada (22)	3	29,26
Murtede (3)	3	28,23
Pampilhosa (3)	1,5	32,00
Vacariça (10)	2	30,86
Vila Nova (2)	4	41,63

Avaliação com cardiologista

8 utentes realizaram avaliação cardiológica com a Dra. Fátima Franco.

Intervenção

Das 65 pessoas inscritas no programa, 60 participaram do programa de exercício físico. Os locais onde se realizaram as atividades foram o Pavilhão gimnodesportivo do Luso (8 participantes) e o Pavilhão dos Bombeiros voluntários da Mealhada (52 participantes). As 5 pessoas que não participaram, 2 tiveram incompatibilidade com horário disponível e 3 não tiveram permissão médica.

As sessões de exercício físico decorreram de Setembro de 2017 a Maio de 2018. Os participantes foram divididos em 4 grupos (1 no Luso e 3 na Mealhada), tinham sessões 3 vezes por semana, com a duração de 50 minutos.

RESULTADOS

Os resultados obtidos estão descritos na Tabela 3. Destaca-se reduções significativas de 2% na massa corporal e no índice de massa corporal. Houve aumentos significativos de 19% na força de membros inferiores (que quer dizer uma diminuição no risco de queda) e 5% no HDLC (fator positivo na diminuição do risco cardiovascular).

Tabela 3. Avaliação do Risco Cardiovascular nos participantes do projeto “O Coração é a Razão” realizada a partir to teste t-student.

	Início	Fim	P
Score, %	2,7 (2,0)	2,0 (0,8)	0,022*
Massa corporal, kg	74,4 (14,9)	73,2 (13,9)	0,021*
IMC, kg/m ²	30,3 (4,1)	29,8 (3,9)	0,022*
Circunferência Cintura, cm	95,9 (13,7)	95,6 (11,6)	0,853
Pressão Arterial Sistólica, mmHg	131,0 (16,4)	127,9 (14)	0,222
Pressão Arterial Diastólica, mmHg	77,2 (11,4)	75,9 (9,6)	0,459
Frequência Cardíaca Repouso, bpm	71,5 (12,1)	69,9 (11,6)	0,347
Força Inferior, reps/30s	13,1 (4,4)	15,6 (3,9)	0,000**
Glicémia, mg/dL	93,1 (24,1)	90,7 (23,2)	0,137
Hemoglobina glicada, %	5,4 (0,8)	5,7 (0,5)	0,013**
Colesterol Total, mg/dL	187,4 (27,4)	198,9 (27,5)	0,017**
Lipoproteína de alta densidade, mg/dL	53,6 (13,5)	56,4 (13,8)	0,004**
Lipoproteína de baixa densidade, mg/dL	112,4 (25,7)	120,4 (26,4)	0,075
Triglicerídeos, mg/dL	108,4 (49,3)	111,0 (58,6)	0,666
Proteína C reativa, mg/dL	5,9 (12,0)	3,8 (6,7)	0,079

*P ≤ 0,05; **P ≤ 0,01.

Também foi controlada a percepção da qualidade e vida dos participantes. Esta foi feita por meio da análise do inquérito SF36 (*Medical Outcomes Study 36 – Item Short – Form Health Survey*). A Tabela 4 contém os resultados iniciais e finais medidos. Destaca-se melhorias significativas de 4% no score total e 14% na dimensão “Saúde Geral”.

Tabela 4. Percepção da Qualidade de Vida (SF-36 Medical Outcomes Study 36 – Item Short – Form Health Survey). Diferenças das médias realizada a partir do teste t-student.

	Inicial	Final	P
Função Física	74 (24)	77 (19)	0,810
Desempenho. Físico	76 (21)	75 (24)	0,640
Dor Física	57 (25)	62 (20)	0,130
Saúde Geral	51 (17)	58 (17)	0,050*
Vitalidade	63 (21)	65 (19)	0,360
Função Social	83 (20)	85 (19)	0,540
Desempenho Emocional	73 (23)	81 (20)	0,090
Saúde Mental	64 (19)	67 (20)	0,440
Mudança de Saúde	39 (22)	31 (19)	0,080
Componente da Saúde Física	64 (17)	68 (16)	0,150
Componente da Saúde Mental	71 (17)	74 (16)	0,140
Total do SF36	68 (16)	71 (15)	0,050*

*P ≤ 0,05; **P ≤ 0,01.

CONCLUSÕES

Em relação aos rastreios, a média dos participantes foi composta por idosos, os quais apresentaram um score moderado do risco de ter uma doença cardiovascular nos próximos 10 anos.

Os participantes inscritos também apresentaram um risco moderado, mesmo após a intervenção e redução do score, o risco continuou moderado. Dois fatores positivos contribuíram para a redução do score, diminuição significativa do IMC e o aumento significativo do HDLC.

Os participantes obtiveram melhoras significativas na força de membros inferiores, o que resulta na redução do risco de queda, sendo assim uma melhora essencial para pessoas idosas.

Outros resultados interessantes foram: 57% dos participantes reduziram IMC, 50% reduziram a circunferência da cintura e 57% reduziram Pressão Arterial.

Por fim, no que diz respeito a percepção de qualidade de vida, pode-se afirmar que os utentes que participaram do projeto “O Coração é a Razão, sentem-se, de forma significativa, com uma qualidade de vida melhor.