

P39. Adopção de estilos de vida saudáveis após AVC- como promover a prevenção secundária na perspectiva dos cuidadores informais

João Casaca Carreira, Carla Mendes Pereira
Escola Superior de Saúde – Instituto Politécnico de Setúbal.
E-mail: joaodlogo_carreira@hotmail.com;
carla.pereira@ess.ips.pt

Introdução: Face à elevada incidência de AVC considera-se de extrema importância a implementação de programas de Prevenção. Diversos têm sido os meios utilizados para promover a sensibilização para este problema, considerado de saúde pública, bem como para a adopção de estilos de vida saudáveis, promovendo um controlo dos factores de risco conhecidos para o AVC. Recomendações para implementar estratégias activas, envolvendo utentes e cuidadores informais, têm sido desenvolvidas, porém, não é claro como a actuação destes últimos pode ser efectiva. Considerando a experiência dos cuidadores informais, este estudo focou-se na percepção que têm sobre o seu papel na mudança de estilo de vida, e contribuiu para a efectividade na prevenção secundária de AVC.

Objectivos: Conhecer a percepção dos cuidadores informais acerca dos factores promotores da mudança de comportamentos de risco do AVC e estratégias para a mudança de estilos de vida.

Metodologia: Foi desenvolvida uma investigação qualitativa, tendo como perspectiva teórica o Interaccionismo Simbólico e desenho de estudo os “snapshots”. A entrevista semi-estruturada foi utilizada para a recolha dos dados, com

posterior análise temática. A amostra, constituída por 6 participantes, foi obtida por amostragem teórica e conveniência geográfica.

Resultados: Após análise das entrevistas, foram definidos 4 temas principais: “AVC: um caso do acaso?”, tendo-se verificado, por parte dos participantes, algum desconhecimento e incompreensão em relação às causas do AVC; “Comportamentos preventivos igual a factores de risco modificados?” verificando-se que a alimentação, medicação e hábitos tabágicos são comportamentos mais facilmente alterados comparativamente à actividade física; “Mudança Comportamental: o grande objectivo da prevenção”, sendo que o “próprio” é destacado como o principal promotor da mudança, suportado pela família e profissionais de saúde, e “Significado (s) de Saúde”, pela importância que a percepção do benefício e o sentimento de risco demonstraram ter na consciencialização e necessidade de mudança.

Conclusões: Os principais motivos que levam à mudança comportamental são o medo de recorrência, assim como o aconselhamento profissional e familiar, reportando-se ao Modelo de Precaução-Adopção. Segundo os cuidadores, existe um nível de conhecimento suficiente para promover a mudança comportamental, contudo, consideram que a principal limitação está nas pessoas. Sugerem o reforço dos rastreios e informação às crianças e jovens. Salientam o papel dos profissionais de saúde no processo de mudança comportamental para a compreensão da informação, contribuindo para a sua análise e discussão. Promover intervenções no seio da família, com partilha de objectivos na mudança, é sugerido, necessitando, porém, de maior investigação e sustentação.