

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DAS DCNT(DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS) E NA MANUTENÇÃO DA SAÚDE NA ATENÇÃO PRIMÁRIA NO MUNICÍPIO DE ITAPETININGA

ALUNA - LILIANE APARECIDA PACAGNELLA PERIZZATO SIMEONI

TUTORA - MICHELE PEIXOTO QUEVEDO

INTRODUÇÃO

A Secretaria Municipal de Saúde do Município de Itapetininga, através do protocolo revisado em 2012 do Programa Caminhada destinado à ação de prevenção na atenção primária a saúde, criou um Projeto para incentivar a realização de atividade física pela população, que a princípio atingiria apenas pacientes hipertensos e diabéticos cadastrados nas Unidades Básicas de Saúde e nas Unidades de Saúde da Família do município. Mas, ao conhecer outros projetos já implantados com sucesso em outros municípios, a idéia se expandiu também para toda a população, transformando-se em um Programa de Prevenção e Promoção à Saúde da Atenção Básica. Foi realizada uma pesquisa de opinião para melhorar o embasamento do Programa, através de um levantamento de dados sobre o sedentarismo e o conhecimento da população a respeito da relação saúde/atividade física. O objetivo foi visualizar o nível da atividade física da população e posteriormente avaliar os resultados. A caminhada foi a atividade preferencial da população entrevistada: é uma atividade aeróbica, natural, que promove o condicionamento cardiovascular, de baixo impacto, custo e risco ao indivíduo. O Programa foi iniciado com a formação de grupos de caminhada, organizados por um profissional fisioterapeuta, referenciado inicialmente aos pacientes hipertensos e diabéticos cadastrados na Unidades de Saúde da Atenção Básica mas também aberto à toda população cadastrada nas mesmas Unidades de Saúde como prevenção e promoção à manutenção da saúde aos usuários do SUS. Com a adesão da população sadia aos grupos, houve então a necessidade de mais profissionais para atender a demanda, quando se realizaram parcerias com outras Secretarias para o desenvolvimento do Programa. A Secretaria de Esportes indica professores de Educação Física e Estagiários de Educação Física, a Secretaria da Educação e o SESI cedem quadras das escolas e própria para a realização das atividades programadas de: coordenação motora, alongamentos, relaxamento, equilíbrio, interação do grupo e a caminhada acompanhada e orientada pelos profissionais responsáveis. Com o passar dos anos e a adesão dos usuários ao Programa, o mesmo foi denominado inicialmente de Projeto Caminhada e atualmente conhecido e renomeado como Programa VIVA MAIS CAMINHANDO.

Segundo o Instituto de assistência médica dos servidores do município de Senador Canedo (IAMESC), a vida é sinal de atividade, movimento, ação. Para preservar a vida e proporcionar mais saúde e qualidade a ela, o exercício é elemento fundamental. Logo ao nascermos, a atividade física é uma das grandes responsáveis pelo nosso desenvolvimento neuropsicomotor. Crianças que ficam mais restritas levam maior tempo para se sustentar, engatinhar e finalmente caminhar. Por isso, devem ser estimuladas, desde muito cedo, ao movimento.

Quanto mais espaço para se movimentarem e explorarem o ambiente, mais rapidamente se desenvolverão. Todos sabem da importância da atividade física para o crescimento, desenvolvimento e fortalecimento dos ossos e músculos, bem como para o desenvolvimento dos circuitos neurológicos, estruturas fundamentais para nossa sustentação e sobrevivência.

Quando adultos, a atividade física é essencial para manter a agilidade, a flexibilidade, a força e os reflexos, tudo para facilitar as nossas ações, em qualquer atividade. O organismo humano se mantém saudável, através de ciclos de formação, destruição, reparação e reposição de elementos e estruturas fundamentais. Tudo isto é normal, contínuo e automático. Nem percebemos as transformações pelas quais passa o nosso organismo no dia-a-dia, através de processos bastante complexos, mas devemos saber que é possível ajudá-lo a se manter mais saudável, através da prática regular de atividades físicas.

Os exercícios melhoram o condicionamento cardiovascular e respiratório, a circulação periférica e aumentam a massa óssea e muscular, tornando esse processo de renovação constante pelo qual passa o nosso organismo, um círculo virtuoso ao invés de vicioso, como seria no sedentarismo ou inatividade.

Estudos da Organização Mundial da Saúde,citados pelo IAMESC , mostram um aumento da diabetes no mundo todo. O sedentarismo e a obesidade representam grandes riscos para o desenvolvimento da diabetes e a atividade física, ao contrário, pode postergar ou até impedir o aparecimento da doença, ou ainda, se ela se instalar, a atividade física pode mantê-la sob controle.

A prática regular de atividades físicas libera, na circulação, substâncias químicas produzidas pelo organismo, sob determinados estímulos, fundamentais para a regulação e controle de funções básicas, como a produção de energia, a pressão arterial e glicemia, a oxigenação dos tecidos e outras, que ao alcançarem o cérebro, são capazes de provocar sensação de prazer e bem-estar.

Segundo dados do Ministério da Saúde (2010), especialistas dizem que as doenças Cardiovasculares são a primeira causa de Mortes no Brasil e um dos responsáveis por essa estatística é o sedentarismo: apenas 14,7% dos brasileiros praticam atividades físicas regularmente. O estudo também mostra que chega à 16,4% o índice de sedentarismo no país, percentual de pessoas que não fazem nenhuma atividade física (nem mesmo durante o deslocamento para o trabalho ou na limpeza da casa). Nos períodos de descanso, os dados indicam que é a televisão o que mais distrai o brasileiro – 25,8% dos adultos passam pelo menos três horas em frente à televisão durante cinco dias da semana ou mais. Os benefícios adquiridos com a atividade física praticada regularmente estão ligados diretamente à redução de custos com a saúde pública, diminuindo a morbi-Mortalidade, o estresse e melhorando a qualidade de vida da população. (BRASIL, 2010)

Benefícios na aparência:

- Melhora seu visual
- Melhora sua postura
- Os músculos ficam mais eficientes com melhor tônus
- Combate o excesso de peso e o acúmulo de gordura

Benefícios no trabalho:

- Aumenta a produtividade
- Menor propensão às doenças
- Melhor índice de frequência ao trabalho
- Combate o estresse e a indisposição
- Melhora sua capacidade para esforços físicos

Benefícios no dia-a-dia:

- Maior disposição para as tarefas diárias
- O coração trabalha de forma mais segura e eficiente
- Aumenta seu fôlego
- Melhor elasticidade e flexibilidade do corpo
- Melhora sua auto-estima
- Você se alimenta e dorme melhor
- Vive melhor e com mais qualidade

Benefícios para a saúde:

- Aumenta a qualidade e expectativa de vida
- Melhora seu sistema imunológico
- Previne e reduz os efeitos de doenças como: Cardiopatias, Estresse, Obesidade, Osteoporose, Hipertensão arterial, Deficiências respitatórias, Problemas circulatórios, Diabetes, alterações das taxas de colesterol – dislipdemias.

OBJETIVO GERAL

Incentivar a prática da atividade física de forma segura aos usuários cadastrados na Rede de Atenção Básica à Saúde no Município de Itapetininga.

OBJETIVO ESPECIFICO

- Incrementar a execução do Programa Viva mais Caminhando promovendo a prática da atividade física nas Unidades de Saúde da Atenção Básica, visando a melhoria da qualidade de vida e controle/prevenção de doenças crônicas não transmissíveis;
- Ampliar o Programa obtendo assim um maior número de usuários integrantes;
- Diminuir o número de sedentários no município de Itapetininga e suas consequências;
- Prevenir , controlar e promover à saúde da população.

MÉTODO

O Projeto tem como metodologia a escolha de uma unidade de saúde da atenção primaria do município de Itapetininga, onde os usuários serão avaliados por profissional técnico competente para a inclusão do mesmo no programa (ver anexo 1)

LOCAL

Unidades de saúde de atenção primária do município de Itapetininga

PÚBLICO ALVO

Terá como publico alvo usuários cadastrados na unidade de referencia que abrange seu endereço domiciliar, com faixa etária a partir dos 8 anos de idade

PARTICIPANTES

Estarão engajados nesse projeto Enfermeiros das unidades de saúde do programa Hiperdia e educadores físicos

AÇÕES

Serão realizadas diversas ações através do acompanhamento e avaliação destes usuários, sendo elas:

- atividades físicas que se realizarão de 2 à 3 vezes na semana no período da manhã em local determinado pela Unidade de saúde e supervisionada por um profissional educador físico;
- monitoramento, na unidade de saúde , dos hipertensos e diabéticos cadastrados no programa Hiperdia, pelos profissionais envolvidos no programa;
- obesos e sobre-pesos serão avaliados constantemente, sendo avaliado o IMC e registrando a evolução de cada participante cadastrado;
- caminhada plana de 30 à 40 minutos;
- alongamentos pré e pós caminhada

AVALIAÇÃO E MONITORAMENTO

A avaliação e monitoramento será realizada através dos prontuários dos usuários cadastrados na Unidade de saúde. Os resultados dos efeitos da realização da atividade física regular deverão ser monitorados pelo profissional educador

físico e através do registro dos dados antropométricos; níveis pressóricos e de glicemia dos usuários; inseridos no programa e consequentemente demonstração de dados estatísticos à Coordenação da Atenção Básica do município.

RESULTADOS ESPERADOS

Com esse projeto esperamos uma população mais ativa, participativa, saudável e consciente das doenças. Uma comunidade com fácil acesso a prática de atividades saudáveis resultando assim em uma melhor qualidade de vida.

O controle de doenças cardiovasculares, obesidade, Diabetes, resultarão na diminuição das complicações e mortalidade.

A prática da atividade física regular traz melhora da autoestima, socialização do indivíduo e conseqüente redução da necessidade do uso de medicamentos.

Os benefícios do Programa na vida dos usuários da Unidade de saúde logo repercutirão por toda população do município e em todas as Unidades Básicas de Saúde tradicionais como nas Unidades de Saúde da Família. Os efeitos não só na qualidade de vida principalmente dos idosos, como também na integração social dos grupos se fará presente se implantados por todas as Unidades de saúde do município, podendo envolver eventos maiores, como a realização de encontros de confraternização de final de ano ou em outras datas comemorativas como Dia Internacional da Mulher; Dia do Idoso, etc.

Com o controle das doenças infectocontagiosas e a melhora na qualidade de vida, a expectativa de vida e o número de pessoas que atingem a terceira idade tendem aumentar. Dentre os fatores que têm contribuído para este fenômeno estão, sem dúvida, a preocupação pelo estilo de vida e o incremento da atividade física.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, Ministério da Saúde. A vigilância, o controle e a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis – DCNT – no contexto do Sistema Único da Saúde brasileiro. Brasília: Organização Panamericana da Saúde;2005.

BRASILIA (DF), Secretaria de Vigilância em Saúde. **Articulação da promoção da saúde e vigilância da DANT**. Brasília:Ministério da Saúde;2005.

BRASILIA (DF), Secretaria de Vigilância em Saúde. **Vigilância de doenças crônicas não transmissíveis no Brasil**. Brasília: Ministério da Saúde;2004.

CARVALHO,Teles;NOBREGA,Antonio Cláudio Lucas;LAZZOLI,José Kawazoe et al. **Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte** – Posição Oficial: Atividade Física e Saúde.Jornal de medicina do exercício.3-4,jan/fev/mar;1999.

IAMESC: Instituto de assistência médica dos servidores do município de Senador Canedo- Disponível em < iamesc.com.br/index.php/noticias/10-nutricao-saude > - acesso em: 04/11/2016 às 11:30

SIMEONI, Maesa P.; RODRIGUES, Miriam A.; SANTOS, Fred R. **Protocolo Programa Caminhada**. Secretaria Municipal de Saúde do Município de Itapetininga. pg 5 ; 2012.

Anexo 1

Ficha de Avaliação

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAUDE

• FICHA DE AVALIAÇÃO

DATA: ____/____/____

- NOME: _____
- DATA DE NASCIMENTO: ____/____/____ IDADE: _____
- Você já praticou alguma atividade física anteriormente? ()SIM ()NÃO Qual? _____
- Encontra-se em tratamento médico no momento? ()SIM () NÃO Qual? _____
- É Hipertenso ()SIM ()NÃO Diabético ()SIM ()NÃO É Cardiopata ()SIM ()NÃO
- Faz acompanhamento na unidade pelo HIPERDIA? ()SIM ()NÃO
- Apresenta alguma outra doença? _____
- Toma remédios regularmente? ()SIM () NÃO _____
- Tontura ou desmaio?()SIM()NÃO Dores de cabeça com frequência? ()SIM() NÃO _____
- Tem dificuldade para realizar atividades domésticas ou no trabalho? ()SIM () NÃO _____
- Falta de ar quando caminha em chão plano?()SIM ()NÃO em subidas? ()SIM () NÃO _____
- Quais sintomas apresenta regularmente? _____
- Vícios ()SIM () NÃO _____
- Há quanto tempo participa do projeto? _____ Em qual unidade? _____
- RELATO DA AVALIAÇÃO: _____