



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

JULIANE DONINHO BIAGI DE ARAUJO

VIVA MAIS JOÃO RAMALHO

SÃO PAULO  
2021

JULIANE DONINHO BIAGI DE ARAUJO

VIVA MAIS JOÃO RAMALHO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Especialização em Saúde da  
Família da Universidade Federal de São Paulo  
para obtenção do título de Especialista em  
Saúde da Família

Orientação: NIELSE CRISTINA DE MELO FATTORI

SÃO PAULO  
2021

## **Resumo**

O presente estudo foi desenvolvido como parte do trabalho de conclusão de curso da 17ª Turma de Especialização em Saúde da Família. Espera-se com esse projeto implantar grupos de atividade física visando a melhoria da qualidade de vida, além de melhorar o vínculo com paciente e adesão de diversos tratamentos, buscando a integralidade do cuidado dos usuários e seus familiares. A proposta do presente trabalho é formar grupos de atividade física como caminhadas matinais, a serem realizadas três vezes na semana, com duração de aproximadamente 50 minutos, com a participação principalmente dos pacientes com comorbidades, acompanhados dos profissionais de saúde atuante na unidade: médico, enfermeiro, técnico de enfermagem e agentes comunitário de saúde. Ao final de cada caminhada, retornarão à unidade, onde será cumprido o cronograma de atividade de educação continuada e assinado a ata. O médico juntamente com a equipe de enfermagem, identificarão as necessidades individuais dos participantes durante a triagem, classificando as prioridades em consulta médica, exames de rotina, adequação de medicações de uso contínuo, assim facilitando o acompanhamento das comorbidades. Os resultados esperados com os grupos de caminhadas é proporcionar além de atividade física, lazer e vínculo, com troca de informações entre a equipe e paciente, sanar dúvidas e articular ações multiprofissionais nas quais todos os trabalhadores estejam envolvidos, mas de forma que cada profissional atue segundo seu nível de competência, sendo um importante meio de diálogo multiprofissional além de oferecer a oportunidade de promover educação continuada. Dessa forma, os grupos ajudarão a definir mudanças a serem implantadas e, ainda, pactuar novas estratégias de ações para o enfrentamento dos problemas atuais vivenciados.

## **Palavra-chave**

Hipertensão. Exercício Físico. Adesão ao Tratamento. Acolhimento

## **PROBLEMA/SITUAÇÃO**

O significado do termo "envelhecimento saudável" assume uma conceituação mais ampla do que a ausência de doença, o que permite manter o bem estar físico, mental e social. Em minha atuação como médica na ESF II localizada na vila Santa Cruz da cidade de João Ramalho/SP e com base nos conteúdos da especialização em saúde da família proposta pelo programa Mais Médicos pelo Brasil juntamente com a UNIFESP, pude observar que na unidade de saúde supracitada há muitos aposentados, encostados e desempregados de idades variadas. Há uma procura muito grande do mesmo paciente por atendimento médico em um curto período de tempo, chegando a ser algumas vezes mais de duas vezes por semana, sem nenhuma doença prévia descompensada ou atual, percebemos uma carência por falta de ter com quem conversar, falta de atenção dos familiares, por terem vontade de se arrumar e sair de casa e não ter aonde ir. Como no município não há lazer, e nenhum tipo de grupo cultural, acredito que devido a isso, há um consumo muito alto de antidepressivos e álcool pela população. Diante disso, visando melhoria na qualidade de vida da população ramalhense tenho a intenção de inserir grupos de atividade física, como, caminhadas de 40 minutos, pela manhã, três vezes na semana, com acompanhamento ponderal, verificação da pressão arterial, glicemia capilar e circunferência abdominal.

## ESTUDO DA LITERATURA

Atenção Primária à Saúde (APS) é a porta de entrada preferencial a ser utilizada pelo usuário do Sistema Único de Saúde (SUS), que tem a característica de agir em conjunto sobre a saúde individual ou coletivamente para a promoção e proteção da saúde, a prevenção de agravos, o diagnóstico, o tratamento, a reabilitação, a redução de danos e a manutenção da saúde com o objetivo de desenvolver uma atenção integral almejando um impacto positivo na situação de saúde das coletividades. É orientada pelos princípios da universalidade, da acessibilidade, da continuidade do cuidado, da integralidade da atenção, da responsabilização, da humanização e da equidade. Isso significa dizer que a APS funciona como um filtro capaz de organizar o fluxo dos serviços nas redes de saúde, dos mais simples aos mais complexos.

Lembrando o significado de saúde segundo dicionário da língua portuguesa:

"Saúde é o estado de equilíbrio dinâmico entre o organismo e seu ambiente, o qual mantém as características estruturais e funcionais do organismo dentro dos limites normais para sua forma de vida e para a sua fase do ciclo vital". (DÍCIO, Dicionário Online de Português)

Embasado em um levantamento de dados realizado na ESF II de João Ramalho sobre o estilo de vida da população idosa, na tentativa de prover uma unidade que visa não apenas ausência de doença e sim um processo de construção e melhoria da qualidade de vida da sua população, observamos uma grande demanda de idosos políquelixos. Esses idosos não praticavam nenhum tipo de atividade física regular; sendo uma maioria de sedentários, diabéticos, hipertensos que, como consequência da inatividade, estavam desenvolvendo também quadros de obesidade, ansiedade e depressão. Com isso, idealizo a formação de grupos de caminhada como uma excelente estratégia de promoção de saúde para proporcionar grandes benefícios nos aspectos físicos e psicossociais na vida desses idosos. Já podemos perceber o reconhecimento científico da importância da prática da atividade física regular na saúde do indivíduo e o grande valor da atividade física como estratégia de prevenção de doenças e promoção da saúde.

A prática de exercícios físicos auxilia no controle das doenças crônicas como obesidade, hipertensão arterial, diabetes mellitus, entre outras, além de melhorar problemas psicológicos como ansiedade e depressão, dessa forma, um parâmetro a ser acompanhado é a circunferência abdominal juntamente com peso de cada pessoa. A circunferência da cintura permite identificar a localização da gordura corporal, já que o padrão de distribuição do tecido adiposo em indivíduos adultos tem relação direta com o risco de morbimortalidade. Os pontos de corte adotados, que diferem segundo o sexo, seguem as recomendações da Organização Mundial da Saúde. A classificação do aumento do risco para doenças cardiovasculares de acordo com a circunferência abdominal é maior ou igual à 80cm para mulheres e maior ou igual à 95cm para homens. (CADERNO DE ATENÇÃO BÁSICA, ESTRATÉGIA DO CUIDADO DA PESSOA COM DOENÇA CRÔNICA OBSIDADE, 2014, p. 68)

Consultas individuais ou coletivas para incentivar a MEV para adoção de hábitos saudáveis são recomendadas na prevenção primária da HAS, notadamente nos indivíduos com PA limítrofe, pois reduzem a PA e a mortalidade cardiovascular. Hábitos saudáveis de vida devem ser estimulados para toda a população desde a infância, respeitando-se as características regionais, culturais, sociais e econômicas dos indivíduos. A MEV tem como objetivo diminuir os fatores de risco para DCV e reduzir a pressão arterial. Deve-se iniciar um processo de educação em Saúde no qual a pessoa é motivada a adotar comportamentos que favoreçam a redução da pressão arterial. Essas medidas sugeridas terão impacto no estilo de vida e sua implementação dependerá diretamente da compreensão do problema e da motivação para implementar mudanças no seu estilo de vida." (CADERNO DE ATENÇÃO BÁSICA, ESTRATÉGIA PARA O CUIDADO DA PESSOA COM DOENÇA CRÔNICA: HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA, 2014, p. 37)

Manter o corpo em movimento é, sem dúvida, um dos principais pilares de uma vida saudável. A prática por si só é super benéfica, mas quando aliada a outros hábitos, como a alimentação adequada e saudável, tende a ser ainda melhor para a saúde. E os resultados disso podem ser percebidos em qualquer fase da vida. Levando em consideração as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Ministério da Saúde orienta que as pessoas devem praticar 150 minutos semanais de atividade física moderada ou pelo menos 75 minutos de atividade física de maior intensidade por semana. Segundo Paula, manter uma vida fisicamente ativa e reduzir o comportamento sedentário ajuda a melhorar a imunidade e garantir o bem-estar psicológico, pois nos distrai dos pensamentos negativos e de preocupações e ainda ajuda a nos sentirmos mais capazes." (SAÚDE BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE)

## **AÇÕES**

O presente estudo propõe caminhadas leves às segundas, quartas e sextas-feiras com duração de 50 minutos, coordenados por um(a) enfermeiro(a) ou por um(a) médico(a), com a participação dos demais funcionários que atuam na equipe como técnico de enfermagem e agentes comunitários de saúde.

As equipes realizarão um diagnóstico do território identificando os pacientes prioritários para o início das atividades física. Será utilizado um cronograma de atendimento com data marcada para pesagem, mensurar circunferência abdominal, solicitação de exames laboratoriais, controle de pressão arterial e glicemia capilar. Ao final das caminhadas poderão ser acrescentadas de palestras sobre educação continuada, aulas de reaproveitamento alimentar e alimentação saudável, promoção de cursos de terapia ocupacional como artesanato, premiação para os que obtiverem menos falta ao longo de um mês e ao longo de seis meses.

Os encontros poderão ser registrados em um livro ata, feito manualmente, sendo registrado todas as informações sobre os encontros: data, participantes, pautas, atividades planejadas, líderes das atividades, tempo de execução, palestras, assinado por todos os participantes. Lançaremos os procedimentos realizados: peso ponderal, valor da pressão arterial, glicemia capilar e IMC na coleta de dados simplificada (CDS) do programa e-SUS PEC.

O grupo Viva Mais João Ramalho realizará caminhadas leves pela cidade, saindo da ESF II, às 7:15h da manhã nas segundas, quartas e sextas-feiras, com duração de 50 minutos, serão acompanhados dos Agentes comunitários de saúde (ACS), médico(a) ou enfermeiro(a), ao final retornarão à unidade, onde será cumprido o cronograma de atividade de educação continuada e assinado a ata.

O médico juntamente com a equipe de enfermagem, identificarão as necessidades individuais dos participantes durante a triagem, classificando as prioridades em consulta médica, exames de rotina, adequação de medicações de uso contínuo, assim facilitando o acompanhamento das comorbidades.

## **RESULTADOS ESPERADOS**

O presente estudo procura demonstrar as contribuições do exercício físico e sua importância para a saúde. Através dos grupos de caminhadas, será possível a integração da equipe, a atuação multidisciplinar, a corresponsabilização dos profissionais, a melhora da qualidade de vida e a resolutividade dos tratamentos de diversas doenças crônicas.

Ressalta-se que os grupos devem ser realizados com integralidade e participação coletiva, com a oportunidade de colaboração de diversos profissionais atuantes em diversas áreas da saúde, a fim de que todos possam contribuir com seu olhar, conhecimentos e experiências, de acordo com suas atribuições para a promoção de saúde e prevenção de agravos.

## REFERÊNCIAS

DICIO, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2021. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/saude/>>. Acesso em: 12 jan. 2021.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica : Obesidade. Brasília, 2014. Cadernos de Atenção Básica, n. 38, p.68. Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias\\_cuidado\\_doenca\\_cronica\\_obesidade\\_cab38.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_doenca_cronica_obesidade_cab38.pdf)>. Acesso em: 12 jan. 2021.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: Hipertensão Arterial Sistêmica. Brasília, 2014. Cadernos de Atenção Básica, n. 37, p. 37. Disponível em: <[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/hipertensao\\_arterial\\_sistemica\\_cab37.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/hipertensao_arterial_sistemica_cab37.pdf)>. Acesso em: 12 jan. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúe Brasil. Eu quero me exercitar. Exerício Físico x Atividade Física: você sabe a diferença?. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/exercicio-fisico-x-atividade-fisica-voce-sabe-a-diferenca#portal-searchbox>>. Acesso em: 12 jan. 2021.