



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS (UNA-SUS) - NÚCLEO DO CEARÁ
NÚCLEO DE TECNOLOGIAS EM EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA EM SAÚDE
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO, PESQUISA E INOVAÇÃO EM SAÚDE DA
FAMÍLIA

JESSICA CAVALCANTE RODRIGUES

ESTÍMULO A ATIVIDADE FÍSICA ROTINEIRA E O IMPACTO NA SAÚDE DA
POPULAÇÃO DA UAPS MACIEL DE BRITO

FORTALEZA

2018

JESSICA CAVALCANTE RODRIGUES

**ESTÍMULO A ATIVIDADE FÍSICA ROTINEIRA E O IMPACTO NA SAÚDE DA
POPULAÇÃO DA UAPS MACIEL DE BRITO**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à
Coordenação do Curso de Especialização em
Saúde da Família, modalidade semipresencial,
Universidade Aberta do SUS (Una-SUS) -
Núcleo Do Ceará, Núcleo de Tecnologias em
Educação a Distância Em Saúde, Universidade
Federal do Ceará, como requisito parcial para
obtenção do Título de Especialista.

Orientadora: Prof^o. Me. Patricia Alencar Dutra

FORTALEZA

2018

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação Universidade Federal do Ceará

Biblioteca Universitária

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

C364e Cavalcante Rodrigues, Jessica.

ESTÍMULO A ATIVIDADE FÍSICA ROTINEIRA E O IMPACTO NA SAÚDE DA POPULAÇÃO DA UAPS
MACIEL DE BRITO / Jessica Cavalcante Rodrigues. – 2018.

21 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (especialização) – Universidade Federal do Ceará, Faculdade de Medicina,
Especialização NUTEDS - Saúde da família, Fortaleza, 2018.

Orientação: Profa. Ma. Patrícia Alencar Dutra.

1. Dor crônica. 2. Exercício. 3. Dieta saudável. I. Título.

CDD 362.1

JESSICA CAVALCANTE RODRIGUES

**ESTÍMULO A ATIVIDADE FÍSICA ROTINEIRA E O IMPACTO NA SAÚDE DA
POPULAÇÃO DA UAPS MACIEL DE BRITO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do Curso de Especialização em Saúde da Família, modalidade semipresencial, Universidade Aberta do SUS (Una-SUS) - Núcleo Do Ceará, Núcleo de Tecnologias em Educação a Distância Em Saúde, Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para obtenção do Título de Especialista.

Aprovado em: __/__/__

BANCA EXAMINADORA

Prof^o. Me. Patricia Alencar Dutra

Universidade Estadual do Ceará

Prof^o., titulação (Dr./Me/Esp), nome.

Instituição

Prof^o., titulação (Dr/Me/Esp), nome.

Instituição

RESUMO

A dor crônica é caracterizada pela Associação Internacional para Estudo da Dor (IASP – *International Association for the Study of Pain*) como aquela de duração maior que seis meses e de caráter contínuo ou recorrente – pelo menos três episódios em três meses, sendo fator importante de procura por assistência médica, absentismo no trabalho e aumento dos gastos da rede pública com medicações e aposentadorias por invalidez. Visando não apenas a promoção da saúde, mas também a prevenção de doenças e tendo uma visão holística do paciente foi proposto realizar uma atividade educativa com a comunidade, tornando o paciente promotor de sua saúde, simultaneamente com o profissional de saúde, sendo o foco: atividades físicas regulares, alimentação saudável e malefícios da automedicação. Como consequência, esperamos práticas regulares de exercícios associada à alimentação saudável, assim como a redução da automedicação com corticosteróides e anti-inflamatórios.

Palavras-chave: Dor crônica; Exercício, Dieta saudável.

RESUMEN

El dolor crónico se caracteriza por la Asociación Internacional para el Estudio del dolor (IASP) como aquella de duración superior a seis meses y de carácter continuo o recurrente - al menos tres episodios en tres meses, siendo un factor importante busca asistencia médica, absentismo en el trabajo y aumento de los gastos de la red pública con medicamentos y jubilaciones por invalidez. Con el objetivo de no sólo la promoción de la salud, sino también la prevención de enfermedades y teniendo una visión holística del paciente se propuso realizar una actividad educativa con la comunidad, haciendo al paciente promotor de su salud, simultáneamente con el profesional de salud, siendo el foco: actividades físicas regulares, alimentación saludable y maleficios de la automedicación. Como consecuencia, esperamos prácticas regulares de ejercicios con la alimentación saludable, así como la reducción de la automedicación con corticosteroides y antiinflamatorios.

Palavras clave: dolor crónico, ejercicio, dieta saludable.

SUMÁRIO

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 1 | INTRODUÇÃO..... | 9 |
| 2 | PROBLEMA..... | 10 |
| 3 | JUSTIFICATIVA..... | 11 |
| 4 | OBJETIVOS..... | 12 |
| 4.1 | OBJETIVO GERAL..... | 12 |
| 4.2 | OBJETIVOS ESPECIFICOS..... | 12 |
| 5 | REVISÃO DE LITERATURA..... | 13 |
| 6 | METODOLOGIA..... | 14 |
| 7 | ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS..... | 15 |
| 8 | CRONOGRAMA..... | 16 |
| 9 | RECURSOS NECESSÁRIOS..... | 17 |
| 10 | CONCLUSÃO | 18 |
| | REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 19 |
| | APÊNDICE..... | 20 |
| | ANEXO..... | 21 |

1 INTRODUÇÃO

A dor crônica é caracterizada pela Associação Internacional para Estudo da Dor (IASP – *International Association for the Study of Pain*) como aquela de duração maior que seis meses e de caráter contínuo ou recorrente – pelo menos três episódios em três meses, sendo fator importante de procura por assistência médica, absentismo no trabalho e aumento dos gastos da rede pública com medicações e aposentadorias por invalidez.

A dor é uma experiência subjetiva e dependendo de como é manejada pode causar grande impacto na qualidade de vida dos pacientes e na Rede Pública como gastos com absenteísmo, medicações, aposentadorias e consequências do uso indevido de anti-inflamatórios não esteroidais (AINES) e corticosteroides – danos cardiovasculares, cerebrovasculares e renais.

O exercício físico de fortalecimento e alongamento, somado a alimentação saudável tem um impacto importante na analgesia desses pacientes. Os mecanismos, acredita-se, estão associados à ação do sistema opióide endógeno.

A vida sedentária, a má alimentação, o estresse da vida diária, a cultura de auto-medicação e resolução de problemas em pronto atendimento corroboram para a manutenção dos quadros de dores crônicas de origem musculoesquelética.

Visando não apenas a promoção da saúde, mas também a prevenção de doenças e tendo uma visão holística do paciente, resolvi aprofundar acerca dos benefícios da atividade física na saúde dos pacientes da Unidade de Atenção Primária à Saúde (UAPS) Maciel de Brito, além de ratificar os malefícios à saúde acerca do uso indevido de AINES e corticosteroides.

Foi, então, proposto realizar uma atividade educativa com a comunidade, tornando o paciente promotor de sua saúde, simultaneamente com o profissional de saúde. Sendo o foco: atividades físicas regulares, alimentação saudável e malefícios da auto-medicação.

2 PROBLEMA

A vida sedentária, a má alimentação, o estresse da vida diária, a cultura de automedicação e resolução de problemas em pronto atendimento corroboram para a manutenção dos quadros de dores crônicas de origem musculoesquelética.

3 JUSTIFICATIVA

Logo após minha graduação em medicina, em dezembro de 2016, iniciei minhas atividades como profissional médica no âmbito de pronto atendimento. Sem dúvidas, a queixa mais frequente são as dores de origem músculo-esqueléticas, como lombalgias mecânicas, bursites, artrites e artroses de joelho. Ao questionar os pacientes acerca do início das dores e dos cuidados, deparei-me com dores crônicas agudizadas e o uso indevido AINES e corticosteroides.

Em março de 2017, iniciei minhas atividades no Programa Mais Médicos para o Brasil (PMMB), sendo introduzida no âmbito da atenção primária. Desde então pude vivenciar os problemas da comunidade e entender o cerne do problema.

Sendo, assim, necessária uma intervenção para a melhoria do bem-estar da população, prevenção de novos eventos álgicos e tornar o paciente elemento promotor de sua saúde.

4 OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GERAL

Desenvolver estratégia educativa de incentivo a realização da atividade física e alongamento diários.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Promover discussões acerca da importância do exercício físico diário, além de uma alimentação saudável e os riscos da automedicação.

Elaborar material ilustrativo com exercícios que poderão ser realizados dentro do próprio domicílio.

5 REVISÃO DE LITERATURA

A dor crônica afeta diretamente na vida diária, segundo Dellarozza et al, em um estudo realizado, relatam que os principais aspectos na vida dos idosos que mais sofrem interferência são o sono, apetite, humor, lazer, atividade sexual, vida familiar e profissional.

Teixeira et al estimam que cerca de 70% da população brasileira geral poderá apresentar lombalgia em algum momento da vida e que também poderão experimentar em um dado espaço de tempo incapacidade em decorrente da lombalgia.

Devido ao impacto importante da dor crônica na vida dos idosos, observamos a automedicação e seus efeitos deletérios a longo prazo do uso frequente de medicações sintomáticas. Das principais classes de fármacos utilizadas, encontramos corticosteroides e AINES. Tais classes tem importante papel no desenvolvimento de afecções secundárias ao seu uso prolongado e recorrente, como o desenvolvimento de doença ulcerosa péptica, eventos cardiovasculares e cerebrovasculares, bem como nefrotoxicidade (BATLOUNI, 2010).

Em um estudo realizado por Carvalho et al, existe uma relação importante da lombalgia com o sobrepeso, medido através do Índice de Massa Corporal (IMC). Com isso, vemos a importância do exercício físico e boa alimentação, ajudando na perda de peso.

Matsudo, 2009, relata, em seu artigo, o impacto da atividade física na qualidade de vida dos praticantes, como: melhora nos níveis de colesterol total e suas frações, glicose, diminuição de marcadores anti-inflamatórios associados às doenças crônicas; diminuição do risco de doença cardiovascular, acidente vascular cerebral tromboembólico, hipertensão, diabetes tipo 2, osteoporose e obesidade. Além disso, também destaca impacto positivo na saúde mental e bem estar geral do indivíduo durante o processo de envelhecimento, assim com menor declínio cognitivo naqueles com hábitos saudáveis.

Assim, vemos que simples ações como hábitos saudáveis – exercícios e alimentação equilibrada podem ser adotadas independentes do momento e em qualquer lugar, desconsiderando seu contexto social, tendo um impacto na qualidade de vida da população.

6 METODOLOGIA

Tipo de estudo

Projeto de intervenção.

Etapas

Confecção de panfletos com figuras ilustrativas de exercícios de alongamentos e fortalecimento muscular que podem ser realizados dentro da própria casa do usuário;

Distribuição dos panfletos aos usuários em palestra.

Local do estudo

Realizou-se uma apresentação e aula prática de exercícios, juntamente com a equipe do NASF na sala de reuniões da UAPS Maciel de Brito com o grupo de idosos recentemente criado.

Público-alvo:

Idosos da Equipe 503 da UAPS Maciel de Brito.

7 ANÁLISE DE DISCUSSÕES DOS RESULTADOS

A longo prazo, espera-se, após o Projeto de Intervenção a melhoria da qualidade de vida dos usuários através prática regular de exercícios, bem como redução da automedicação e seus efeitos deletérios.

9 RECURSOS NECESSÁRIOS

A implementação exigiu apenas a confecção de panfletos informativos, financiado por iniciativa privada do autor.

10 CONCLUSÃO

Após a palestra, distribuição dos panfletos informativos e aula prática de exercícios, espera-se o aumento de adeptos a prática de atividades físicas diárias, juntamente com alimentação saudável, impactando na qualidade de vida dos usuários, redução de quadros álgicos debilitantes e redução da automedicação indiscriminada, tendo um impacto na saúde em geral dos usuários.

REFERÊNCIAS

DELLAROZA, Mara Solange Gomes; PIMENTA, Cibele Andrucio Mattos. Impacto da dor crônica nas atividades de vida diária de idosos da comunidade1. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 11, n. 5, p. 235-242, 2012.

TEIXEIRA, M. J. Tratamento multidisciplinar do doente com dor. In: Carvalho, M. Dor: um estudo multidisciplinar. São Paulo: Summus, 1999. p. 77-85.

BATLOUNI, M. Anti-inflamatórios não esteroides: efeitos cardiovasculares, cerebrovasculares e renais. **Arq. Bras. Cardiol.**, São Paulo, v. 94, n. 4, p. 556-563, abr/2010

CARVALHO, L. C.; MORAIS, I. B.; FREITAS, D. G. Donas-de-casa do grupo Humanizar: prevalência de lombalgia e de fatores associados. **Revista Funcional**, v. 2, n. 2, p. 88-99, 2009.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. Envelhecimento, atividade física e saúde. **BIS. Boletim do Instituto de Saúde (Impresso)**, n. 47, p. 76-79, 2009.

APÊNDICE (S)

Elemento opcional. Texto ou documento **elaborado pelo autor**, complementando sua argumentação. Exemplo:

APÊNDICE A – Formulário de Entrevista

ANEXO (S)

Elemento opcional. Texto ou documento **não elaborado pelo autor** que serve de fundamentação, comprovação e ilustração. Exemplo:

ANEXO A – Aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa