



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

LEONARDO DE PAULA RIBEIRO FIGUEIREDO

ATIVIDADE FÍSICA COMUNITÁRIA COMO AUXÍLIO NA DIMINUIÇÃO NOS NÍVEIS
GLICÊMICOS

SÃO PAULO
2018

LEONARDO DE PAULA RIBEIRO FIGUEIREDO

ATIVIDADE FÍSICA COMUNITÁRIA COMO AUXÍLIO NA DIMINUIÇÃO NOS NÍVEIS
GLICÊMICOS

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: VERA LUCIA FEDEL PARPINELI

SÃO PAULO
2018

Introdução

O Diabetes Mellitus (DM), é uma condição crônica que ocorre quando os níveis de glicose no sangue estão elevados pelo fato de que o organismo não produz ou produz em níveis insuficientes o hormônio insulina ou não o utiliza de modo eficiente (DEFRONZO, FERANNINI, ZIMMET et al 2015). A diabetes é associada com uma série de complicações metabólicas agudas que incluem a cetoacidose diabética com concentrações de glicose no sangue extremamente altas (hiperglicemia) e coma como resultado de baixos níveis de glicose sanguínea (hipoglicemia) (FORBES, COOPER 2013).

Em relação as complicações crônicas do diabetes mellitus, decorrem principalmente do controle inadequado, tempo de evolução e de fatores genéticos da doença e podem ser divididas em microvasculares: nefropatia diabética, a retinopatia diabética e a neuropatia diabética. E complicações crônicas macrovasculares: infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral e doença vascular periférica. O risco relativo de morte devido a complicações vasculares é três vezes maior nos pacientes com diabetes mellitus em comparação com a população geral sendo as doenças cardiovasculares (DCVs), sendo responsáveis por até 80% dos óbitos em portadores de DM (TSCHIEDEL, 2014).

Dados da Organização Mundial da Saúde de 2014 estimam que a prevalência mundial de Diabetes Mellitus aumentou de 4,7% em 1980 a 8,5% em 2014 (MATHERS; LONCAR 2006), sendo que o Brasil apresenta um crescimento ainda maior com aumento de 61,8% entre 2006 e 2016, atingindo 8,9% da população com índices de 9,9% entre as mulheres e de 7,8% entre os homens de acordo com dados de 2016 da pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016) .

No âmbito local da população da Equipe 1 da Estratégia de Saúde da Família, na UBS Dr. Armando C. S. Mondadori do município de Espírito Santo do Pinhal-SP a realidade não é diferente, com uma população de 200 diabéticos, equivalente a 8% da população, sendo 72 insulino-dependentes e a grande maioria com maus controles glicêmicos.

Com relação ao exposto propõe-se a prática de atividade física regular comunitária na área populacional da estratégia de saúde da família como estratégia complementar na redução dos níveis glicêmicos populacionais devido ao seu baixo custo, facilidade de implantação, acessibilidade e recomendação dentro do plano terapêutico de guias de prática de clínica (BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013)

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo geral

- ♦ Promover a diminuição de valores glicêmicos através de atividade física comunitária regular na população da UBS

Objetivos específicos

- ♦ Reduzir o uso de medicamentos hipoglicemiantes na UBS
- ♦ Diminuir o risco cardiovascular individual por meio da prática de atividade física moderada
- ♦ Diminuir o sedentarismo populacional

Método

Metodologia

Local: Unidade Básica de Saúde Dr. Armando C. S. Mondadori- Vila Centenário, Espírito Santo do Pinhal- SP

Público- alvo: Pacientes diabéticos e pré-diabéticos.

Participantes: Educadores físicos, profissionais de saúde que atuam no seguimento e tratamento do público alvo no âmbito de atenção da Unidade Básica de Saúde Dr. Armando C. S. Mondadori

Ações:

- * Estratégia de divulgação. Divulgação explícita por meio de cartazes na unidade básica de saúde, reforço pelos profissionais durante as consultas médicas e de enfermagem, realização de panfletos que serão anexados às receitas de medicação do público alvo além de distribuição pelos agentes comunitários de saúde.
- * Atividade física guiada por profissionais. Serão organizados eventos para realização de atividade física de intensidade leve-moderada trissemanais no ginásio de esportes do bairro com a supervisão de um educador físico responsável pela organização das atividades e de um profissional da equipe de enfermagem, responsável por aferição de pressão arterial e glicemia dos participantes.
- * Processo de implantação do projeto. Solicitação junto aos gestores locais de saúde e secretaria de esportes de profissionais , do local e materiais necessários a para realização do projeto e divulgação.

Avaliação/ Monitoramento: Os pacientes participantes do projeto serão submetidos a controles glicêmicos e de pressão arterial, de modo a identificar variações destes indicadores.

Resultados Esperados

O projeto de intervenção através de uma iniciativa de baixo custo, de fácil implementação e passível de implantação em qualquer área de UBS poderá a curto prazo melhorar os níveis glicêmicos da população, permitir um maior controle sobre fatores de risco cardiovascular, diminuir o sedentarismo e ampliar a integração comunitária. A longo prazo a manutenção do projeto juntamente com a aderência da população poderá contribuir para diminuição nos gastos de saúde associados a complicações oriundas do sedentarismo e do inadequado controle glicêmico além de melhorar a qualidade de vida da população.

Referências

1. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE; Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica**: diabetes mellitus. Brasília: MS; 2013.
2. DE FRONZO, R.A.; FERRANNI, E; ZIMMET, P. *et al.* **International Textbook of Diabetes Mellitus**, V. 2 Set 4th Edition. Wiley-Blackwell. 2015
3. FORBES J. M ., COOPERM.E. **Physiological Reviews**, Volume 93 (1): 137 – Jan 1, 2013
4. MATHERS CD; LONCAR D. **Projections of global mortality and burden of disease from 2002 to 2030** . PLoS Med, 2006, 3(11):e442.
5. MINISTÉRIO DA SAÚDE, SVS, Departamento de Análise de Situação de Saúde. Vigilância de Fatores de riscos e Proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico, VIGITEL, 2016. Disponível em <http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2017/abril/17/Vigitel.pdf>, acesso em 06.08.2018
6. TSCHIEDEL, BALDUINO. Título: **Complicações crônicas do diabetes** / Chronic diabetes complications. Fonte: J. bras. med;102(5), set.-out. 2014