



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

REGIS COELHO FILHO

EXERCÍCIOS FÍSICOS NO CONTROLE DE DOENÇAS CRÔNICAS - UMA  
ABORDAGEM ALÉM DA MEDICAÇÃO NA UBS PARQUE PLANALTO NO MUNICÍPIO  
DE TAUBATÉ/SP.

SÃO PAULO  
2020

REGIS COELHO FILHO

EXERCÍCIOS FÍSICOS NO CONTROLE DE DOENÇAS CRÔNICAS - UMA  
ABORDAGEM ALÉM DA MEDICAÇÃO NA UBS PARQUE PLANALTO NO MUNICÍPIO  
DE TAUBATÉ/SP.

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: ALEXANDRA CORRÊA DE FREITAS

SÃO PAULO  
2020

## **Resumo**

Sendo as comorbidades mais comuns do planeta, hipertensão e diabetes são também as mais atendidas em consultórios e as maiores responsáveis por agravos na saúde dos pacientes. São doenças com etiologias complexas, que requerem adesão do paciente, compromisso por parte de seus familiares e da equipe de saúde. Em vista disso, o objetivo deste projeto é propor aos hipertensos e diabéticos uma abordagem diferente, além do tratamento medicamentoso. Para tanto, propõe-se a criação de um grupo com intuito educativo, informativo e para prática de exercícios físicos, visando a criação de bons hábitos e melhor controle de comorbidades, além da criação de vínculo maior com a população que facilitará a obtenção de melhores resultados no tratamento e coleta de dados da área para um trabalho mais resolutivo.

## **Palavra-chave**

Doença Crônica. Obesidade. Hábitos Saudáveis. Exercício Físico. Diabetes. Hipertensão.

## **PROBLEMA/SITUAÇÃO**

Hipertensão e diabetes são as doenças crônicas de maior prevalência no país. Doenças que hoje conseguem ser bem tratadas com acompanhamento multidisciplinar e medicações bastante eficazes, graças ao avanço tecnológico da medicina e a vários estudos feitos na área.

Apesar da condição de se obter um controle adequado das comorbidades, um estilo de vida saudável, com alimentação balanceada e exercícios físicos é bastante negligenciado pela maioria dos pacientes.

Vários estudos demonstram a grande eficácia e aumento da expectativa de vida, tanto de pessoas saudáveis quanto das que possuem comorbidades, apenas com implantação desse estilo de vida saudável. Obesidade, hipercolesterolemia e sedentarismo não só são as causas de doenças crônicas, como também são agravantes dos quadros.

Atuo em Taubaté-SP, em uma região que não se diferencia da grande maioria das outras regiões do país. Uma grande parcela da população que frequenta a unidade é hipertensa e diabética. Essa quantidade é estimada através de pesquisas feitas pelos ACS, que devem levantar estatísticas desses pacientes duas vezes ao ano, apesar de não fazer relação com idade e gênero. Muitos pacientes não dão importância para uma boa alimentação e exercícios físicos no controle de suas doenças. Como agravos desse descontrole temos inúmeras visitas por parte do paciente ao pronto atendimento com picos hipertensivos, descompensação diabética, além daquelas consequências mais graves quem tem chance maior de aparecer em pacientes portadores de doenças crônicas, como infarto agudo do miocárdio e acidente vascular encefálico.

Uma boa avaliação médica com uma boa orientação a respeito, associado a uma infraestrutura adequada da região, seria o ideal para um melhor controle das doenças crônicas. Interessante até mesmo no quesito financeiro a médio e longo prazo para área da saúde. Por isso é importante frisar que criar um vínculo durante a consulta com seu paciente é muito importante para obtenção de melhores resultados no tratamento.

## ESTUDO DA LITERATURA

Sheila Rizzato Stopa et al., em 2018, citou que as doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão arterial sistêmica (HAS) e diabetes mellitus (DM) são umas das condições mais problemáticas e desafiadoras que acometem a saúde pública. Levando a perda da qualidade de vida, mortalidade prematura, disfunções e até aumento de gastos públicos. Cenário que se estende por todo território brasileiro

Assis et al., em 2011, publicou um estudo que aponta para uma necessidade de diferentes abordagens que sejam capazes de motivar os portadores de DM. Assim como outros estudos citam, a obtenção de um bom controle glicêmico está intimamente ligado a uma dieta adequada, exercício físico regular e terapia medicamentosa. Deve haver também ideal orientação do paciente, capacitação adequada dos profissionais de saúde e colaboração por parte de amigos e familiares.

Neste mesmo contexto de cuidado ampliado necessário à diabetes, também há a obesidade, que é um fator de risco para desenvolvimento de várias doenças crônicas não transmissíveis e vem se tornando também umas das doenças mais prevalentes no mundo todo e também no Brasil.

As causas e consequências dessa cadeia de acontecimentos que prejudicam o organismo é descrito em um artigo publicado na Revista Brasileira de Medicina do Esporte, em 2009, por Wagner Luiz do Prado et al. Segundo os autores, a obesidade acarreta em uma cascata de eventos que cursam com o desenvolvimento de diversas doenças crônicas, além da perpetuação do próprio ciclo da doença em questão, o que acontece devido a secreção de citocinas inflamatórias pelos adipócitos em maior número. E portanto, o exercício físico tem papel na modulação da composição corporal do paciente e melhora da resposta inflamatória.

Em um estudo conduzido por Munjae Lee, et al., publicado em janeiro de 2020 no *Jornal of Clinical Medicine*, foram analisados 3795 pessoas após os critérios de inclusão e exclusão. Esses pacientes foram divididos em variáveis de sexo, escolaridade, situação socioeconômica, presença de doenças crônicas e estilo de vida. Após analisado a relação entre comportamentos saudáveis e doenças crônicas, observou-se que a maioria dos pacientes que tinham doenças crônicas não realizavam nenhum tipo de exercício. E 52,7% dos pacientes obesos e 73,9% dos que apresentavam hipercolesterolemia, tinham doenças crônicas. Além disso, outra observação importante foi que aqueles pacientes que faziam controles médicos periódicos e exercícios físicos tiveram um risco menor de desenvolver doenças crônicas, 0,782 vezes e 0,861 vezes, respectivamente.

Com esse estudo fica evidente a importância de múltiplos fatores no controle e desenvolvimento de doenças crônicas, e podemos ter como principais a obesidade e estilo de vida saudável, englobando, portanto, a atividade física como método de controle.

Em 2018, Carlos Poblete-Aro publicou um artigo que relaciona exercícios ao controle de DM. Lá é apontado que o sedentarismo, sobrepeso ou obesidade e má nutrição leva a um aumento do estresse oxidativo no organismo, que por sua vez, altera a liberação de insulina pelo pâncreas e a atuação desse hormônio nas células alvo.

Tratando-se de um artigo de revisão, os autores reúnem outros estudos que classificam a eficiência de exercícios físicos, em diferentes intensidades, sobre a DM através do controle e diminuição desses estresse oxidativo. Contudo, concluiu-se que qualquer exercício, de

qualquer intensidade, são eficientes para melhor controle glicêmico, além de pressão arterial, peso e parâmetros.

De evidência ainda mais impactante, em 2017 saiu um estudo publicado por Bruna Camilo Turi, no qual foram seguidos 34 pacientes hipertensos e/ou diabéticos durante 8 anos. Esses pacientes foram divididos em grupo controle e ativos, além de pareados por idade, índice de massa corporal e tipo de doença crônica. Após seguimento foi mostrado uma importante melhora nos parâmetros das doenças, menor necessidade de cuidados médicos adicionais e uma redução de 29,4% de mortalidade nos pacientes ativos.

Apesar de algumas vezes não serem percebidos pelos pacientes os benefícios envolvidos na prática de exercícios no controle de doenças importantes, o que acaba chamando atenção deles é a melhora da auto-estima e controle de dores crônicas, e como exemplo temos a dor lombar.

Portanto, é de suma importância uma abordagem fora do tratamento farmacológico. Como os estudos demonstram, há uma série de condições que colaboram para o desenvolvimento de doenças crônicas e essas, quando instaladas, seu agravamento. Seria muito interessante a criação de hábitos saudáveis na vida de todos os pacientes, principalmente o costume de realizar exercícios físicos regulares.

## **AÇÕES**

### **Cenário/local:**

Iniciar o projeto em um campo de futebol do bairro, praça ou parque local.

### **Público alvo:**

Como ainda temos a prática do hiperdia na unidade, convidaríamos os pacientes, de qualquer gênero, hipertensos e/ou diabéticos mais assíduos dos encontros que estejam dispostos a participar da nova atividade. Começaremos com um grupo pequeno de pessoas (aproximadamente de 10 a 20) para melhor gerenciamento.

### **Busca ativa de Hipertensos e Diabéticos:**

Os ACS e enfermeiro da unidade têm como tarefa levantar as estatísticas daqueles pacientes portadores de doenças crônicas pelo menos duas vezes ao ano, o que acontece durante o cadastro dos residentes na área e visitas domiciliares.

### **Adesão ao tratamento farmacológico com Anti-hipertensivo e Anti-glicemiante e não farmacológico:**

A adesão ao tratamento farmacológico não costuma ser o grande problema na região. Os pacientes sempre são bem orientados em consulta a respeito da importância da medicação. O desafio é iniciar e manter um hábito de vida mais saudável nos pacientes. Muitos neles negligenciam a importância de uma vida mais ativa e uma alimentação balanceada. Através de estímulo, num ambiente descontraído, iremos aos poucos criar ao menos o hábito de se exercitar.

### **Educação em saúde voltada para o autocuidado, promoção da saúde e prevenção de comorbidades associadas à HAS e DIA:**

Permaneceremos com encontros mensais para realização do 'hiperdia'. Nele sempre abordamos algum assunto, com panfletos, cartazes, apresentações em PowerPoint, e tiramos eventuais dúvidas da população sobre suas comorbidades e diferentes abordagens de tratamento. Há participação dos médicos, enfermeiro, técnicos de enfermagem e ACS. Aqui é outro vínculo importante com a população para sempre estimular os bons hábitos de vida.

Além de orientar e reforçar sempre a importância de ao menos 150 minutos semanais de exercícios físicos, divulgar e implantar um grupo de atividades uma vez por semana em um local familiar e próximo da comunidade, com aproximadamente 20 participantes.

No bairro existe um grande campo de futebol que poderia ser utilizado. Além da presença do médico e ACS, para sempre preservar o vínculo entre os profissionais da unidade de saúde e os pacientes, buscar algum educador físico que possa de maneira voluntária acompanhar o grupo durante as atividades.

Aplicar exercícios cardiovasculares de média intensidade e alongamentos durante uma média de 1 hora, e claro, sempre adaptado à condição física do paciente.

## **RESULTADOS ESPERADOS**

- Criação de um espaço para vínculo social entre os moradores da área e os profissionais de saúde.
- Maior capacidade de efetuar o cuidado integral do paciente
- Ofertar orientação comunitária geral
- Melhor controle de dores crônicas
- Promover estímulo a um estilo de vida mais saudável, prática de exercícios e perda ponderal



## REFERÊNCIAS

COSTA, Jorge de Assis et al. Promoção da saúde e diabetes: discutindo a adesão e a motivação de indivíduos diabéticos participantes de programas de saúde. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 3, p. 2001-2009, mar. 2011.

LEE, M.; Park, S.; Lee, K.-S. Relationship between Morbidity and Health Behavior in Chronic Diseases. **Clin. Med.**, v. 9, p. 121, Jan. 2020.

POBLETE-ARO, Carlos et al. Efecto del ejercicio físico sobre marcadores de estrés oxidativo en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. **Rev. Med. Chile**, Santiago, v. 146, n. 3, p. 362-372, mar. 2018.

PRADO, Wagner Luiz do et al. Obesidade e adipocinas inflamatórias: implicações práticas para a prescrição de exercício. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 15, n. 5, p. 378-383, Oct. 2009.

RIZZATO STOPA, Sheila et al. Prevalência da hipertensão arterial, do diabetes mellitus e da adesão às medidas comportamentais no Município de São Paulo, Brasil, 2003-2015. **Cadernos de Saúde Pública**, v.34, n.10, e00198717, 2018.

TURI, Bruna Camilo et al. Exercise, blood pressure and mortality: Findings of eight years of follow-up. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 133-136, Apr. 2017.