



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

TAMIRES OLIVEIRA SEVERINO

O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA ATENÇÃO BÁSICA

SÃO PAULO
2020

TAMIRES OLIVEIRA SEVERINO

O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA ATENÇÃO BÁSICA

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: EDIMEIA RIBEIRO ALVES VIEIRA

SÃO PAULO
2020

Resumo

A não adesão aos tratamentos, principalmente, relacionados à mudança de estilo de vida é um desafio na Atenção Básica. Diante dessa realidade resolvemos buscar métodos para incentivar os pacientes na prática da atividade física.

Criamos um grupo de atividades físicas, deixamos livre a participação dos pacientes aqueles que manifestaram interesse se não tivessem contraindicações poderiam aderir. Quando entravam classificávamos todos através do IMC e a intenção era reavaliação uma vez por mês. Através de caminhadas matinais com duração de aproximadamente 60 minutos com a população e orientações gerais sobre alimentação iniciamos nosso projeto. Os resultados foram positivos no que diz respeito ao incentivo dessas práticas, porém o projeto não pode ser continuado devido a reclamações. Necessitamos que os pacientes sejam melhor orientados sobre o papel da Estratégia de Saúde da Família no sentido de saber que a unidade não serve apenas para cura de doenças e sim para promoção de saúde no território.

Palavra-chave

Doença Crônica. Promoção da Saúde. Sedentarismo. Prevenção Primária.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

A unidade em que atuo como médica está localizada no município de Fernandópolis. Localizado no noroeste do estado de São Paulo, possui população no último censo (2010) de 64696 e estimada em 69116 em 2019. São 24 estabelecimentos de saúde no município, dentre eles Unidade Básica de Saúde, Unidade de Pronto atendimento e Centro de Atenção Psicossocial.

A unidade abrange os seguintes bairros: Jardim Rosa Amarela, Jardim Por do Sol (até Avenida 4), Conjunto de Habitação - Orlando Sanches Garcia, Santa Luzia, Santa Izabel, Jardim Independente (até Avenida 4), Nova Aparecida, Jardim Santa Catarina, Jardim Água Vermelha. Possui apenas uma equipe de estratégia de saúde da família, em funcionamento há quatro anos. Conta com estrutura física limitada, ainda não possuímos farmácia e nem consultório odontológico. População aproximadamente 4200 habitantes, temos pacientes de baixa renda até alta renda, fazendo dos mesmos um grupo variado e com necessidades diferentes. As doenças crônicas são responsáveis por aproximadamente 70% dos atendimentos da unidade. Dentre elas destacamos, hipertensão, obesidade, diabetes, dores crônicas e depressão.

Este trabalho tem como proposta desenvolver um plano de intervenção para contribuir para a melhoria na qualidade de vida da população, no que diz respeito a prática de atividades físicas, para melhor condicionamento físico, prevenir doenças cardiovasculares, ajudar na perda de peso e como apoio principalmente da saúde mental dos pacientes, na Unidade de Estratégia de Saúde da Família José Ferreira Maia no município de Fernandópolis-SP. As doenças crônicas degenerativas são responsáveis por aproximadamente 70% dos atendimentos da unidade e através de um plano de ação conjunto pretendemos ajudar os pacientes a prevenir tais doenças e melhorar prognóstico daqueles já diagnosticados que estão em acompanhamento.

A não adesão aos tratamentos, principalmente, relacionados à mudança de estilo de vida vem sendo um grande desafio que enfrentamos no dia a dia da unidade. Diante dessa realidade resolvemos buscar métodos para incentivar os pacientes.

Não é de hoje que observamos diversos estudos relatando a importância da atividade física nos mais variados tipos de patologias, portanto decidimos reunir uma série deles, apresentando os resultados positivos de pequenas mudanças de atitude que melhoram a qualidade de vida da população no geral e principalmente o impacto nas doenças crônicas.

De acordo com as diretrizes do MINISTÉRIO DA SAÚDE (2013), as doenças crônicas, possuem múltiplas causas, tem início gradual e um prognóstico incerto, com duração desconhecida. Podem ao longo do tempo ter agudização e necessitam de intervenções para mudar o curso da doença.

ESTUDO DA LITERATURA

Segundo, SCHMIDT (2011 apud Ministério da Saúde 2013, p.7) as desigualdades sociais, diferenças no acesso aos bens e aos serviços, baixa escolaridade e desigualdades no acesso à informação determinam, de modo geral, maior prevalência das doenças crônicas e dos agravos decorrentes da evolução dessas doenças.

Em estudo realizado por SOUZA et al. (2019) a prevalência de dor crônica em usuários de unidades básicas de saúde foi elevada (41,5%), sendo que a atividade física de lazer é fator de proteção para o surgimento de dor crônica, concluindo que prática de atividade física torna-se de fundamental importância.

Para BARBOSA et al. (2019) a necessidade dos profissionais considerarem a atividade física como uma terapêutica importante, capaz de contribuir para melhoria não somente de patologias físicas, mas de condições que afetam a saúde física e mental. Indo ao encontro OLIVEIRA et al. (2019) que constatou que níveis adequados de atividade física podem estar relacionados a melhores escores de funções cognitivas de sujeitos idosos.

Além dos benefícios na prevenção de comorbidades, segundo CARVALHO (2016) as práticas corporais e atividades físicas são compreendidas num sentido mais amplo, destacando-se o encontro, a convivência, a formação e fortalecimento de grupos sociais nos territórios ao criar e/ou aumentar o vínculo entre os sujeitos e destes com os trabalhadores e serviços de saúde.

AÇÕES

Devido ao grande número de pessoas com doenças crônicas (sobrepeso, obesidade, diabetes, hipertensão, depressão, fibromialgia), e não ter custos decidimos implementar caminhadas da equipe junto aos pacientes para estimular a mudança de hábitos. Toda a população poderá participar, exceto aqueles que apresentem comorbidades que contraindiquem. Através das consultas e principalmente pelas agentes de saúde vamos convidar a todos a participarem. Sensibilizando a população com agravos crônicos da importância da atividade física, nas consultas médicas, nas visitas domiciliares e na sala de espera. Realizar caminhadas matinais às segundas, quartas e sextas-feiras entre as 7h e 8h. Ao passo que aconteceram à procura, medimos e pesamos as pacientes e de acordo com IMC acompanharíamos mensalmente as mudanças. Além dos benefícios relatados durante o decorrer das semanas.

RESULTADOS ESPERADOS

Colocamos em prática o projeto por quatro semanas, a quantidade de pacientes que participaram no mesmo horário foi pequena, porém conseguimos estimular várias pessoas a fazerem algum tipo de exercício físico regularmente, pelo exemplo que demos ao fazer as caminhadas junto à população. Não conseguimos dar continuidade, pois uma paciente se declarou contra a participação dos profissionais, pois os mesmos deveriam estar atendendo e não fazendo promoção de saúde. Concluímos que a importância da atividade física vai muito além da prevenção de doenças, consegue propiciar bem estar físico e psíquico. Além disso, precisamos que a população entenda a importância de se fazer promoção de saúde. Por fim reiteramos a importância de ações que busquem apoiar mudança no estilo de vida, para controle de doenças crônicas e para aumentar vínculo com a equipe.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, A. R. C. et al. Significado atribuído por idosos com hipertensão arterial sistêmica à realização de atividade física. *J. Health NPEPS, Minas Gerais*, v. 4(2) p. 90-103, jul.-dez. 2019.

CARVALHO, F.F.B. Práticas corporais e atividades físicas na atenção básica do Sistema Único de Saúde: ir além da prevenção das doenças crônicas não transmissíveis é necessário. *Movimento (Porto Alegre), Rio Grande do Sul*, v. 22(2), p. 647-658, abr.-jun. 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Departamento de População e Indicadores Sociais [Internet]. Panorama 2010. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/sp/fernandopolis/panorama>. Acesso em: 20 Out. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Diretrizes para o cuidado das pessoas com doenças crônicas nas redes de atenção à saúde e nas linhas de cuidado prioritárias [Internet]. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2013. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes%20_cuidado_pessoas%20_doencas_cronicas.pdf. Acesso em: 20 Out. 2020.

OLIVEIRA, D.V. et al. O nível de atividade física como um fator interveniente no estado cognitivo de idosos da atenção básica à saúde. *Ciênc. Saúde Colet, Rio de Janeiro*, v. 24(11), p. 4163-4170, nov. 2019.

SOUZA, D.F. HAFELE, V.; SIQUEIRA, F.V. Dor crônica e nível de atividade física em usuários das unidades básicas de saúde. *Rev. bras. ativ. fís. Saúde, Rio Grande do Sul*, v. 24, p. 1-10, out. 2019.