



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

TI AGO LAERTE MARQUES PIMENTA

INCENTIVO A ATIVIDADE FÍSICA PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA
DIABETES

SÃO PAULO
2020

TI AGO LAERTE MARQUES PIMENTA

INCENTIVO A ATIVIDADE FÍSICA PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA
DIABETES

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: LUÍS FERNANDO NOGUEIRA TOFANI

SÃO PAULO
2020

Resumo

O Diabetes é caracterizado pela produção insuficiente ou má absorção de insulina, hormônio que regula a glicose no sangue e garante energia para o organismo, causando assim resistência insulínica, que leva a complicações no coração, nas artérias, nos olhos, nos rins e nos nervos, influenciando diretamente na morte do indivíduo. O exercício físico é uma ferramenta que atua de forma específica sobre a resistência insulínica, tratando e prevenindo a evolução da Diabetes, auxiliando na redução do peso corporal, que, por si só, já reduz os riscos do DM, melhorando assim a qualidade de vida do indivíduo, aumentando a expectativa de vida, reduzindo custos ao município quanto a medicações e internações desses pacientes.

Palavra-chave

Diabetes. Doença Crônica. Educação Alimentar e Nutricional. Educação em Saúde. Equipe Multiprofissional. Exercício Físico. Estilo de Vida Saudável.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

A Unidade Básica de Saúde Vila Marajó está localizada no município de Várzea Paulista e atende uma população estimada em 20 mil habitantes. Nesta população, observo durante meu trabalho que é frequente a presença de pacientes diabéticos sedentários, principalmente na faixa etária de 40 anos onde a doença é diagnosticada e aos 60 anos sendo a grande maioria dos pacientes em nossa unidade, em que já apresentam comorbidades associadas, reduzindo a expectativa de vida. Não há ações de prevenção efetivas sendo realizadas a esses pacientes, e observo que seria de grande importância a implantação de projetos de orientações nutricionais e de atividade física. Este problema foi debatido em reunião de equipe e resultou neste projeto de intervenção que tem por objetivo a implantação da atenção ao controle do Diabetes, através de orientação nutricional e atividade física na população de risco, sendo os pacientes com idade entre 40 e 80 anos.

ESTUDO DA LITERATURA

O Diabetes é caracterizado por uma doença causada pela produção insuficiente ou má absorção de insulina, hormônio que regula a glicose no sangue e garante energia para o organismo. A insulina é um hormônio que tem a função de quebrar as moléculas de glicose (açúcar) transformando-a em energia para manutenção das células do nosso organismo. O diabetes pode causar o aumento da glicemia e as altas taxas podem levar a complicações no coração, nas artérias, nos olhos, nos rins e nos nervos. Em casos mais graves, o diabetes pode levar à morte (Brasil, 2019).

Segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes (2016), mais de 360 milhões de pessoas sofrem de diabetes. Até 2035, a Federação Internacional de Diabetes (IDF) estima que mais de 550 milhões de pessoas em todo mundo terão a doença. A diabetes debilita e pode matar. A cada 8 segundos, alguém morre em decorrência de complicações da diabetes. Ela está entre as 10 principais causas de deficiências: dezenas de milhões de pessoas com diabetes sofrem de sérias condições, como doença cardíaca, derrame, amputação dos membros inferiores, retinopatia diabética (perda da visão ou cegueira causada pela doença diabética dos olhos) e insuficiência renal (MENEZES FILHO, 2016).

Entende-se por exercício qualquer atividade física planejada e estruturada que gera respostas agudas e crônicas no organismo, requerendo adaptações funcionais e morfológicas. O exercício aeróbio consiste de movimentos contínuos, repetidos e rítmicos de grandes grupos musculares por no mínimo 10 minutos. São exemplos caminhada, corrida, natação e ciclismo; quando praticados na intensidade, frequência e período de treinamento adequados ocorre melhora do condicionamento físico. O treinamento de força – também conhecido como anaeróbio – usa a força muscular para mover um peso contra resistência. São exemplos os exercícios com halteres ou aparelhos de musculação. Se bem planejado e realizado regularmente aumenta o condicionamento muscular generalizado. Para otimizar os efeitos do exercício em longo prazo o ideal é que se submeta a um programa combinado de exercícios aeróbios e de força, que trazem benefícios complementares. Durante as atividades físicas há aumento no consumo de oxigênio e glicose, especialmente na musculatura esquelética. Para atender à demanda aumentada de energia, o músculo lança mão de seus estoques de glicogênio e triglicérides, além da glicose liberada do fígado e de ácidos graxos oriundos do tecido adiposo. O cérebro e outros órgãos vitais necessitam que a glicemia seja mantida estável para preservar suas funções durante esta prática. Fisiologicamente, há queda na insulinemia e o glucagon é necessário para produção hepática de glicose. No exercício prolongado as elevações do glucagon e catecolaminas são essenciais para estabilidade glicêmica. Em indivíduos com deficiência de insulina pode haver liberação excessiva destes hormônios contrarreguladores da insulina, determinando hiperglicemia e até mesmo elevação da cetonemia. Por outro lado, a administração exógena de insulina pode atenuar ou mesmo impedir a necessária mobilização de glicose e outros substratos energéticos na atividade física, causando hipoglicemia (FERREIRA, 2019).

O exercício físico atua de forma específica sobre a resistência insulínica, independentemente do peso corporal. Indivíduos fisicamente mais ativos possuem níveis mais baixos de insulina circulante, melhor ação em receptores e pós-receptores de membrana, melhor resposta de transportadores de glicose e maior capilarização nas células musculares esqueléticas, quando em comparação com indivíduos menos ativos, independentemente do peso e do índice de massa corporal (IMC). Mas o exercício físico

também atua na redução do peso corporal, que, por si só, já reduz o risco de DM2 (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2014-2015).

AÇÕES

- ♦ Realizar ações de promoção a saúde direcionadas aos pacientes diabéticos através do controle, prevenção para os pacientes com fatores de risco para o desenvolvimento da doença e informações específicas em consultas.
- ♦ Realizar acompanhamento laboratorial, antropometria, tratamento medicamentoso e consultas com nutricionista.,
- ♦ Organizar de grupos para orientações.
- ♦ Realizar palestras educativas e motivacionais.
- ♦ Realizar em escolas e creches palestras preventivas e orientações alimentares.
- ♦ Incentivar de forma direta pacientes detectados com dislipidemia.
- ♦ Criar grupos de pacientes para realizar atividades ao ar livre.com um profissional de educação física.

RESULTADOS ESPERADOS

A todos os pacientes, crianças e adolescentes que ao se sentirem motivados a aderirem as ações propostas, são esperados grandes resultados, principalmente em sua qualidade de vida e longevidade aumentada, destaco:

- ♦ Conhecimento da doença pelos pacientes e aqueles que buscam a prevenção aumentado.
- ♦ Qualidade de vida melhorada.
- ♦ Expectativa de vida aumentada.
- ♦ Índices glicêmicos melhorados, acompanhados e com valores reduzidos.
- ♦ Melhoria dos hábito alimentar adquirida, mediante aprendizado sobre dieta balanceada e específica para o diabético,
- ♦ Uso de medicações pelos pacientes reduzido.
- ♦ Economia de custos para o município.
- ♦ Internações futuras por sequelas da diabetes reduzidas.
- ♦ Resultados em prevenção do Diabetes em crianças e adolescentes melhorados.

REFERÊNCIAS

BRASIL: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/diabetes>>. Acesso em: 01dez. 2019.

MENEZES FILHO, Raimundo Sotero: Sociedade Brasileira de Diabetes, 2016. Disponível em: <<https://www.diabetes.org.br/publico/temas-atuais-sbd/1289-projeto-implantacao-das-atividades-do-dia-mundial-do-diabetes-2016>>. Acesso em: 01dez. 2019.

FERREIRA, Sandra Roberta Gouvêa Ferreira; VIVOLO, Marco: Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019. Disponível em: <<https://ebook.diabetes.org.br/component/k2/item/75-capitulo-8-atividade-fisica-no-diabetes-tipo-1-e-2-bases-fisiopatologicas--mportancia-e-orientacao>>. Acesso em: 01dez. 2019.

Sociedade Brasileira de Diabetes: Como prescrever o exercício no tratamento do diabetes mellitus, 2014-2015. Disponível em:

<

<https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/pdf/diabetes-tipo-2/005-Diretrizes-SBD-Como-Prescrever-pg42.pdf>>. Acesso em: 01dez. 2019.