



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

JONATAS CARVALHO VELOSO

BENEFÍCIOS E RISCOS DA ATIVIDADE FÍSICAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO  
TRANSMISSÍVEIS (DCNT) COMO DIABETES, HIPERTENSÃO  
HIPERCOLESTEROLÊMICA E SÍNDROME METABÓLICA...

SÃO PAULO  
2017

JONATAS CARVALHO VELOSO

BENEFÍCIOS E RISCOS DA ATIVIDADE FÍSICAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO  
TRANSMISSÍVEIS (DCNT) COMO DIABETES, HIPERTENSÃO  
HIPERCOLESTEROLÊMICA E SÍNDROME METABÓLICA...

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: KARINA MARTNS MOLINARI MORANDIN

SÃO PAULO  
2017

## **Resumo**

**OBJETIVO:** apresentar o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das, *Baixa adesão dos pacientes com Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) a atividades físicas e a mudança ao estilo de vida devido a condições socioeconômica, geográfica e falta de orientações técnicas corretas de exercícios.* Porque Para conter o aumento de óbitos, a OMS afirma, ainda, ter fixado três prioridades de ação: vigilância, para monitoramento; prevenção, para informar as pessoas sobre os riscos e ajudá-las a adaptar seus estilos de vida -<sup>2</sup>

**CONCLUSÃO:** o conjunto de Sessões de atividade física pode ocorrer em horários que seja disponível pela Equipe multidisciplinar do NASF Núcleo de Apoio Estratégia de Saúde da família como terapeuta (ocupacional psicólogo (a) ou aos sábados e finais de semanas).

## **Palavra-chave**

Doenças Crônicas não transmissíveis (DCNT). Modificação no estilo de vida. Benefícios atividades físicas. Riscos atividades físicas.

## **Introdução**

### **Introdução:**

A motivação para a realização do seguinte trabalho, o mesmo é baseada na evidencia da situação de saúde de da comunidade que evidente não só simplesmente pelos observado nos prontuários e registro de profissionais da saúde quanto da UBS comunitária ademais a restauração da atividade de grupos que existia antes para promoção e prevenção de doenças através de alguns aparelhos para atividade física não comunidade.

A intensão deste trabalho e a modificação no estilo de vida das pessoas involucrada e participantes, no contexto de saúde dada pela OMS sobre saúde; através de técnicas de exercícios físicos, como LIAN CONG 18 Terapias entre outras, melhorando IMC através da redução de peso, níveis glicêmico, colesterol e pressórica somada o controle dietético e dores articulares etc... Através da organização deste trabalho a ampliação na UBs Para outras equipes...

## **Objetivos (Geral e Específicos)**

### ***Objetivos gerais***

1. Identificar grupos com fatores de riscos baseando-se com os dados que já existe na UBS Villa Maggi...
2. Fazer busca ativa de novos indivíduos com fatores de riscos predisposição genética , a alimentação inadequada e a inatividade física estão entre outros
3. Realizar diagnostico situação da saúde da comunidade.
4. Elaborar um plano de ação e uma arvore problemas
5. Planejar metas a ser realizado sobre o plano de ação curto médio e logo prazo para mitigar os as consequências da não associação da atividade física como alternativas de vital importância como alternativa associada ao tratamento

### **Objetivos específicos**

1. Analisar e individualizar cada pacientes segundo o grupo e fatores de risco mais importantes para a morbimortalidade relacionada às as causas e efeitos doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são: hipertensão arterial sistêmica, hipercolesterolêmica, ingestão insuficiente de frutas, hortaliças e leguminosas, sobrepeso ou obesidade, inatividade física e tabagismo
2. Realizar mapa cronológico segundo sexo, idades, cor de pele, fatores de riscos e outras morbidades associados
3. Articular com a equipe que compõe a UBS e a comunidades pra reativação de uma praça que antes era usada como academia ao ar livre e uma igreja pra levar a cabo atividades como palestras e técnicas de exercícios físicos fáceis, barata ajustável de acordo as necessidades de cada paciente...

## **Método**

**MÉTODOS:** foi realizada revisão prontuários, interrogatórios e anamnese pregressa e remota dos pacientes com DCNT, como dados Aportados sobre a área de saúde pela equipe multidisciplinar, ademais da busca de artigos científicos revistas internet.

## **Resultados Esperados**

Dependera dos desafios e da adesão dos pacientes ao cambio do estilo de vida e da metodologia aplicada, se espera com as assim diminuir os riscos deletérios da não realização das atividades físicas e mudanças do estilo de vida quanto da má pratica e realização das atividades físicas.

## **Referências**

- Prontuários dados coletados apatia da equipe multiprofissional e multidisciplinar da Unidade básica de Saúde
  - <https://www.endocrino.org.br/relatorio-da-oms-doencas-cronicas/>
  - <http://revistadonna.clicrbs.com.br/saude/3-lesoes-comuns-causadas-pelo-exercicio-mal-feito/>
  - <http://www.sobiologia.com.br/conteudos/FisiologiaAnimal/sustentacao6.php>
  - <http://www.minhavidacom.br/fitness/galerias/17569-dores-nas-costas-exercicios-para-prevenir-e-para-quem-ja-tem-o-problema>
- 6- <http://www.fiqueinforma.com/pe-diabetico-e-exercicio/>