

# A Intervenção da Educação Física no projeto OFICINA DA SAÚDE

## Autores

---

Caroline de Almeida Prado

## Orientador

---

Regina Maria Rovigati Simoes

## Apoio Financeiro

---

Fae

## 1. Introdução

---

Com o avanço da tecnologia, na vida moderna, as pessoas passaram a usufruir de utensílios e modo de locomoções práticos, não exigindo nenhum tipo de esforço físico ou mental. Essa praticidade pode provocar desencadeamento de doenças crônicas como: Hipertensão, Diabetes e Obesidade. Claro que essas doenças surgem por outros motivos como hereditariedade e costumam atingir uma faixa etária mais avançada, por isso é importante a atenção no histórico familiar, podendo prevenir a doença desde a juventude. A facilidade da vida atual leva ao sedentarismo, ou seja, as pessoas não se propõem a fazer nenhum tipo de atividade física. O que ninguém imagina, é que essas doenças crônicas podem desenvolver ainda outras patologias acarretando complicações que podem levar o indivíduo a morte. Estudos revelam as necessidades que o paciente tem de saber lidar com a doença que possui para evitar complicações, sendo que a maior dificuldade é aceitar a patologia, e se dispor a cuidar conforme a gravidade do seu caso. É preciso um apoio interdisciplinar para o tratamento adequado, seja psicológico, clínico, nutricional ou de exercícios físicos regulares. Especificamente o Diabetes Mellitus, é a incapacidade do organismo em manter o nível de glicose no sangue dentro dos limites normais (70 a 110 mg por 100ml de sangue), por deficiência ou ausência total de insulina, manifestando-se por anormalidades no metabolismo dos carboidratos, proteínas e lipídeos como também por complicações macrovasculares, microvasculares e neuropáticas. Essa patologia é classificada em Tipo I e Tipo II. A do tipo I surge em fase infantil até em média os 40 anos, sendo usuário de insulina. As causas são hereditariedade ou não funcionamento do pâncreas. Seu tratamento é dado por insulina, dieta e exercícios físicos. (RIGATTO E ALVES, 2004) O Diabetes do tipo II surge normalmente na fase adulta a partir dos 40 anos, não sendo, necessariamente, insulino dependente. A causa além de hereditariedade, é a obesidade que leva a uma resistência das células do corpo à ação da insulina. Seu tratamento se dá igualmente ao anterior. Para prevenção desse tipo é fundamental a perda de peso que deve ser realizado através dos cuidados com a alimentação e fundamentalmente os exercícios regulares. (CHAVES et al 2002) No Brasil, estudos comentam que esta patologia está causando mortes prematuras e invalidez precoce, chegando a afetar cerca de 100 milhões de indivíduos. (CHAVES et al, 2002). O Censo Nacional de Diabetes- Brasil apontam que são 5 milhões de diabéticos (500 mil Tipo I e 4,5 milhões Tipo II); sendo que os diagnosticados estão nos seguintes números: 6,70% tratam com insulina; 22,30% com hipoglicemiante oral; 29,10% apenas dieta e 40,70% não utilizam nenhum tratamento. A gravidade da doença aparece, de acordo com Netto (2000, p. 48) que afirma: "O diabetes mellitus tornou-se um dos principais problemas de saúde pública dos nossos tempos, atingindo índices alarmantes e preocupantes como causa de doença e de morte, independente dos países e raça". O controle de diabetes deve ser rigoroso, porque esta patologia pode trazer outras conseqüências vitais como: obesidade e ou hipertensão arterial. Devido às necessidades do atendimento público a comunidades e também para uma

melhor formação acadêmica para seus alunos, a Unimep através do Fundo de Apoio a Extensão (FAE) realizou um projeto denominado: Oficina da saúde: Ações interdisciplinares de formação do auto-cuidado que foi desenvolvido na UBS do Parque Orlanda em Piracicaba, durante dois anos. Este projeto, identificado pela população como da Oficina da Saúde, se constitui um trabalho interdisciplinar pois envolve os funcionários e profissionais da saúde que atuam nesse local, além da parceria entre os cursos de graduação de Educação Física, Farmácia e Nutrição, através de bolsistas e professoras orientadoras. O foco desse projeto é conscientizar, educar, auxiliar pacientes que necessitavam de ajuda para conhecer, aprender a tratar e controlar sua patologia, como a diabetes, a hipertensão e a obesidade, sem sentir-se excluído da sociedade.

## **2. Objetivos**

---

Apresentar as atividades mensais e semanais desenvolvidas pela área da Educação Física, dentro do Projeto de Extensão, na UBS do Parque Orlanda. As atividades mensais eram realizadas com a participação dos coordenadores, bolsistas, equipe do Posto de saúde como médico e enfermeira e todos os pacientes. Nesta reunião eram discutidas as propostas aplicadas durante todo o mês, tiradas dúvidas e realizadas algumas reflexões. Já nas reuniões semanais os pacientes eram divididos em dois grupos, de diabéticos e hipertensos. Eram abordados temas diferenciados com relação as respectivas patologias, também foram feitas dinâmicas de grupo e individuais.

## **3. Desenvolvimento**

---

O projeto desenvolve-se em várias etapas, sendo que a maioria através de ações educativas. As atividades desenvolvidas têm a função de instruir os pacientes a efetuar o tratamento correto de suas patologias e para aqueles que não possuem tais doenças, dar informações de forma preventiva, englobando sempre o tratamento farmacológico quanto o não-farmacológico. Para tal, são feitas reuniões, que são subdivididas em: mensais, semanais, dos bolsistas com a orientadora e entre toda equipe que constitui o projeto. As propostas orientadas são efetuadas pela área da Farmácia a partir de orientação individual quanto ao uso de medicamentos, a Nutrição faz um atendimento personalizado para o controle alimentar e a Educação Física oferece, duas vezes por semana, aulas de ginástica localizada.

## **4. Resultados**

---

Para compreender como ocorrem os encontros mensais e os semanais, expomos as ações desenvolvidas. As Reuniões Mensais acontecem normalmente na primeira semana do mês e envolvem os pacientes, bolsistas, orientadores, e equipe do próprio Posto de Saúde UBS como médico e enfermeira. Neste encontro são abordados temas mais discutidos durante as reuniões semanais, como forma de recordatório e levantamento de questões. Para maior clareza, expomos as ações que são desenvolvidas. Na maioria das vezes a reunião se inicia com uma das professoras ou o médico apresentando o objetivo do encontro. Entre os possíveis temas abordados temos: o controle da glicemia para os diabéticos, a necessidade da prática regular de exercícios físicos, orientações sobre o processo alimentar, controle de colesterol, aspectos relacionados às questões como auto-estima, auto-controle e informações sobre o uso e ou ingestão de determinados medicamentos. Também em algumas reuniões há o controle da pressão arterial e da glicemia e são apresentadas dinâmicas de grupo pelas áreas envolvidas, finalizando com um lanche coletivo com o intuito da integração entre todos os envolvidos no projeto. As Reuniões Semanais acontecem duas vezes por semana, segunda-feira para os diabéticos e quarta-feira para hipertensos, sendo que os obesos podem optar por uma delas. Vale destacar que nestes encontros há a participação de pessoas que não possuem patologias, mas freqüentam devido a preocupação com a prevenção. Com relação às ações educativas discutidas nesses encontros, são propostas atividades que tragam informações sobre as patologias, apresentando aos pacientes formas de tratamento e prevenção. Os temas giram em torno da importância dos exercícios físicos para prevenção e tratamento da patologia juntamente com a dieta, ressaltando a necessidade do tratamento não-farmacológico; trabalha-se também com outras temáticas que sejam de

interesse do grupo, através de gincanas, debates e filmes. A utilização de debates e o trabalho em equipe é freqüentemente utilizado para promover também a integração entre o grupo e para que todos possam participar ativamente, dando sua contribuição para o desenvolvimento do encontro. Nesses encontros ocorre a pesagem, aferição da pressão arterial para os pacientes hipertensos, assim como exame de ponta de dedo para saber o nível glicêmico dos pacientes diabéticos. Para calibrar as ações semanalmente são realizadas reuniões entre o bolsista e sua orientadora, na qual são analisados os programas já aplicados com os pacientes para observar os pontos positivos e negativos da proposta e organizar os temas para as seguintes reuniões da semana que virá. Também é importante a realização de reuniões entre todo o grupo do projeto, assim é possível direcionar os objetivos de cada área e aplicar a interdisciplinaridade com um mesmo foco, organizando então o que cada bolsista deve aplicar no decorrer do projeto. Essa interdisciplinaridade é fundamental para este projeto devido as patologias necessitarem de diversos tipos de acompanhamento para que seja aplicado um tratamento adequado. Como complementação das ações, o grupo ficou responsável pela entrega de aparelhos de controle de glicemia, oriundos da Secretaria da Saúde do Estado, como também pela orientação do uso dos mesmos. Tal ação foi equacionada através de palestras pelas orientadoras do projeto como também pelo apoio tanto da enfermagem da UBS como farmacêutica da prefeitura que atende esta unidade.

## **5. Considerações Finais**

---

O projeto realizado no UBS – Parque Orlanda teve resultados significativos com a população, principalmente considerando que ele se desenvolve há seis anos. Os pacientes da Oficina da Saúde são muito gratos ao auxílio que toda equipe do projeto oferece a eles.

Foi fundamental essa equipe multidisciplinar juntamente com o apoio da UNIMEP e da Prefeitura oportunizar à essa população uma possível melhora da qualidade de vida.

A Educação Física desenvolve um trabalho importante para todos, pois traz benefícios para esta população que necessita de cuidados especiais, assim como auxilia o bem-estar e proporciona melhora na qualidade de vida, desenvolvendo de diversas maneiras integração e interação com diferentes pessoas de diversas áreas de conhecimento e outras pessoas, sempre buscando a plena qualidade de vida.

Também é relevante destacar a oportunidade dos bolsistas em participar desta experiência como forma de prática dos conhecimentos teóricos aprendidos na universidade. Um outro ponto se refere ao contato com diferentes pessoas, com diversas atitudes, o que enriquece os conhecimentos quando se vai ao campo

## **Referências Bibliográficas**

---

ALMEIDA, H. Diabetes mellitus. São Paulo: Atheneu, 1997

ALMEIDA, H.G. Diabetes Mellitus: uma abordagem simplificada para profissionais de Saúde. São Paulo-SP: Editora Atheneu, 1997.

BONCHARD, C. Atividade física e obesidade. Barueri: Manole, 2003

BRUNO, R. Pacientes diabéticos em análise: características clínicas, sobrevida e fatores prognósticos. Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós- graduação em Ciências Médicas: Endocrinologia, 1999

Conselho Brasileiro sobre Diabetes: Diagnóstico e Classificação do Diabetes Mellitus e Tratamento do Diabetes Mellitus. São Paulo- SP: SBD, 2001

COOPER, K. Controlando a hipertensão. Rio de Janeiro: Nórdica, 1991

DOMINGUES FILHO, L.A. Obesidade e atividade física. Jundiaí: Fontoura, 2000

GUELER, R.F. Grande tratado de enfermagem. Santos- SP: Brasileira, 1999

MATSUDO, V., Esporte, lazer e qualidade de vida, In: MOREIRA, W.W. ; SIMÕES, R. (org.), Fenômeno esportivo no início de um novo milênio, Piracicaba: Unimep, 2000.

MOTTA, D.G. A educação participante no controle metabólico e qualidade de vida de mulheres com Diabetes mellitus Tipo 2. São Paulo [ Tese de Doutorado – Faculdade de Saúde Pública da USP, 1998.

SAMULSKI, D. ; LUSTUOSA L. A importância da atividade física para a saúde e a qualidade de vida. Artus, v.12, n.1, p. 34-41 1996.

SAMULSKI, D. ; LUSTUOSA L. A importância da atividade física para a saúde e a qualidade de vida. Artus, v.12, n.1, p. 45-50, 1996.

SANTIN, S. Perspectivas na visão da corporeidade. IN MOREIRA, W.W.(org). Educação física & esportes: perspectivas para o século XXI. Campinas, SP: Papyrus, 1992.

SILVA. M.D.A. Bate coração. São Paulo : Beste Seller, 1990.

SILVERMAN, A. A cura natural da hipertensão. São Paulo: Global, 1984.



[www.sbh.org.br](http://www.sbh.org.br), acesso em 15.04.2006 [www.saudevidaonline.com.br](http://www.saudevidaonline.com.br), acesso em 23.05.2006  
[www.orientacoesmedicas.com.br](http://www.orientacoesmedicas.com.br), acesso em 12.05.2006 [www.hipertensaoarterial.com.br](http://www.hipertensaoarterial.com.br), acesso em  
30.04.2006 [www.diabetesnoscuidamos.com.br](http://www.diabetesnoscuidamos.com.br), acesso em 10.07.2006 [www.diabetes.org.br](http://www.diabetes.org.br), acesso em  
22.06.2006 [www.diabete.com.br](http://www.diabete.com.br), acesso em 12.08.2006 [www.adj.org.br](http://www.adj.org.br), acesso em 17.07.2006  
[www.abcdasaude.com.br](http://www.abcdasaude.com.br), acesso em 23.03.2006