



CONBRACE
CONICE 2021
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e
Ciências do Esporte
no tempo presente:

Defender Vidas,
Afirmar as Ciências

CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO CUIDADO AO USUÁRIO DIABÉTICO NA ATENÇÃO BÁSICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

Victor de Jesus Ribeiro Rocha,

Fundação Estatal Saúde da Família (FESF-SUS)

Jamildo Rios de Almeida,

Fundação Estatal Saúde da Família (FESF-SUS)

Raquel da Franca,

Fundação Estatal Saúde da Família (FESF-SUS)

RESUMO

Este estudo visa relatar a experiência de profissionais de Educação Física no contexto da Atenção Básica e descrever suas contribuições no cuidado ao usuário diabético. A experiência foi vivenciada no município de Salvador- Bahia, em dezembro de 2020. A Educação Física contribuiu nos aspectos de qualidade de vida e saúde do usuário diabético através da educação em saúde, se mostrando um núcleo importante para o acompanhamento e tratamento do diabetes na Atenção Básica.

PALAVRAS-CHAVE: Diabetes Mellitus; Atenção Básica; Educação Física.

INTRODUÇÃO

A Diabetes Mellitus (DM) é uma disfunção causada pela deficiência total ou parcial de produção ou da ação de insulina e consequente hiperglicemia, caracterizada como uma doença crônica não transmissível (DCNT) (DA COSTA, 2019). Atualmente, dados da Federação Internacional da Diabetes demonstram que essa doença metabólica afeta cerca de 463 milhões de pessoas em todo o mundo. Assim como para a maioria das DCNT, é possível prevenir e controlar o DM por meio da adoção de modos de vida saudáveis.

Alguns comportamentos como alimentação adequada, práticas de atividades físicas, monitoramento das taxas glicêmicas, uso correto dos fármacos, são fundamentais para facilitar o bem estar da pessoa com diabetes, pois esses aspectos auxiliam no manejo glicêmico e redução de riscos e complicações nesse usuário. Não obstante, essas práticas podem contribuir

¹ O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



no tratamento também de condições como obesidade, sedentarismo e auxiliando na melhora da circulação sanguínea, bem como da qualidade de vida.

PREVALÊNCIA DO DIABETES MELLITUS EM SALVADOR

A cidade de Salvador (BA) organiza sua rede de atenção à saúde em oito distritos sanitários. De acordo, com o Portal +MAIS, sistema integrado de informação que consolida os cadastros individuais realizados pelos Agentes Comunitários de Saúde (ACS), até 16 de dezembro de 2020 o Distrito Sanitário Pau da Lima possuía registro de 2229 indivíduos portadores de DM. Destes usuários, 202 estavam cadastrados na Unidade de Saúde da Família João Roma Filho, sendo divididos em 129 do sexo feminino e 73 do sexo masculino.

A USF João Roma Filho possui profissionais de Educação Física vinculados ao Núcleo Ampliado em Saúde da Família (NASF) da Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Fundação Estatal Saúde da Família (FESF-SUS), os quais planejaram durante 2020 ações visando o fortalecimento das estratégias de apoio ao autocuidado, a partir do trabalho multidisciplinar com foco na promoção da saúde e redução de agravos desses usuários diabéticos.

O objetivo deste estudo foi relatar a experiência de profissionais de Educação Física no contexto da Atenção Básica e descrever suas contribuições no cuidado ao usuário com diabetes mellitus.

METODOLOGIA

Esta pesquisa trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, do tipo relato de experiência, onde foi iniciada uma proposta intitulada Universidade do Diabetes (UNIDIA), vivenciada por Professores de Educação Física, vinculados ao Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Fundação Estatal Saúde da Família/ Fundação Oswaldo Cruz (FESF-SUS/Fiocruz). A proposta foi iniciada em abril de 2020 e finalizada em dezembro do mesmo ano, a qual visou ampliar os conhecimentos sobre suas doenças (compreensão do diagnóstico, possibilidades terapêuticas e rotina do acompanhamento) e contribuir no compartilhamento de experiências entre equipe e usuários por meio da atenção compartilhada a grupos. Foi adotado como método de intervenção para o projeto UNIDIA, a Educação em Saúde realizada em uma Unidade de Saúde da Família João Roma Filho, da cidade de Salvador, na Bahia. Os usuários

foram divididos em duplas ou trios, onde foi estabelecido como critério de inclusão o diagnóstico prévio de diabetes mellitus (atenção compartilhada a grupos, com as adequações ao contexto da pandemia de COVID-19), no formato de cronograma de oficinas de curta duração. Participaram das atividades 24 usuários diabéticos, com idades entre 18-72 anos, os quais estiveram presentes nas oficinas em dois ciclos, em dias diferentes. As oficinas aconteceram conforme distribuição temática a seguir: 1º Ciclo - Compreensão do diagnóstico (Responsáveis: Psicologia/Nutrição); Insulinoterapia/antidiabéticos orais (Enfermagem/Medicina); Complicações e rotina do acompanhamento/exames (Enfermagem/Medicina); Orientações nutricionais (Nutrição) e 2º Ciclo - Aderência ao tratamento (Psicologia/Enfermagem/Medicina); Importância da atividade física (Educação física); Cuidados com o pé diabético (Fisioterapia/Enfermagem); Saúde bucal e diabetes mellitus (Odontologia). A duração prevista para a conclusão das oficinas em cada ciclo foi de quatro horas.

INTERVENÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO UNIDIA

Na oficina específica do núcleo de Educação Física onde o tema foi: “Importância da atividade física”, o foco foi com relação a importância e os benefícios das atividades físicas e das práticas corporais no cuidado com os usuários portadores do DM, apresentando e discutindo as melhores formas terapêuticas. A oficina foi dividida em três momentos: Primeiro momento – início e retomada de diálogos da oficina anterior sobre Orientações Nutricionais e apresentamos, em seguida, a receita de biomassa de banana verde e farinha de casca de maracujá; Segundo momento - iniciada a oficina, utilizando uma encenação com bonecos de fantoche traçando um diálogo entre dois personagens (Maria - portadora do DM que acabara de receber a notícia na unidade saúde e João, Professor de Educação Física que acolhe e presta orientações a respeito da prática de atividades físicas) suscitando a participação da turma de forma não invasiva; Terceiro momento - avaliação pontual do processo e entrega de material educativo produzido pelos residentes. A avaliação da oficina deu-se de maneira processual através das interpretações das angústias, dúvidas, inquietações, colocações, dos apontamentos levantados pelos usuários, seja na avaliação de como ocorreu o processo de construção coletiva desse espaço internúcleos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi percebido que o projeto UNIDIA possibilitou maior acesso a informações relevantes sobre aspectos de vida e saúde por parte do usuário diabético, além das formas de tratamento da comorbidade e melhor entendimento sobre a sua condição. Além disso, propiciou um espaço de vínculo com o usuário, levando-o para um ambiente de pertencimento ao trabalhar o tema com pessoas que podem trocar experiências vividas acerca do diagnóstico.

De acordo com Souza (2017), a prática regular de atividade física é fundamental na adoção de hábitos de vida mais saudáveis e no controle do DM. Esta possibilidade modifica vários parâmetros que auxiliam no controle metabólico, especialmente, o controle do peso e a redução da resistência insulínica, além de estar associada à diminuição do risco de desenvolver condições crônicas como a hipertensão arterial, câncer de colo e retal, câncer de mama e depressão. O exercício físico regular melhora o controle glicêmico, diminui os fatores de risco para doença coronariana, contribui para a perda de peso, melhora o bem-estar, além de prevenir DM tipo 2 em indivíduos de alto risco (BRASIL, 2014).

Independente da modalidade, a atividade física deve ser iniciada de forma gradual. As atividades físicas precisam fazer parte do dia a dia. Nesse sentido, é importante incorporar aos poucos atividades segundo os interesses, necessidades e respeitando as limitações de cada indivíduo. Essa incorporação pode ser iniciada com o aumento no volume, ou seja, na duração das atividades e na frequência em que são realizadas, para depois aumentar a intensidade, de forma a alcançar os níveis recomendados para a saúde e desejados pelo usuário.

As recomendações gerais estabelecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para a prática de atividades físicas variam de acordo com a faixa etária. Para os adultos (18 a 65 anos), o ideal é que as atividades físicas/práticas corporais realizadas para o lazer, no tempo livre, para transporte, no trabalho, nas tarefas domésticas, nos esportes e exercícios planejados componham ao menos 150 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada, ou pelo menos a soma de 75 minutos de atividade aeróbica intensa por semana. Essas atividades precisam ser realizadas em períodos com duração não menor que 10 minutos (BRASIL, 2013).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir desta vivência pode-se perceber a importância da Educação Física no contexto da Atenção Básica à saúde, pois a partir do projeto UNIDIA foi possível ofertar oficinas com temáticas importantes sobre a diabetes mellitus, auxiliando no processo de educação em saúde



CONBRACE
CONICE 2021
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e
Ciências do Esporte
no tempo presente:

Defender Vidas,
Afirmar as Ciências

à população do território, interação e criação de vínculo dos profissionais com os usuários, acolhimento ao diabético, além da promoção da saúde e o cuidado integral aos mesmos.

CONTRIBUTIONS OF PHYSICAL EDUCATION IN CARE TO THE DIABETIC USER IN PRIMARY CARE: EXPERIENCE REPORT

ABSTRACT

This study aims to report the experience of Physical Education professionals in the context of Primary Care and describe their contributions to the care of diabetic users. The experience was lived in the city of Salvador-Bahia, in December 2020. Physical Education contributed to aspects of quality of life and health of the diabetic user through health education, proving to be an important nucleus for the monitoring and treatment of diabetes in Primary Care.

KEYWORDS: *Diabetes Mellitus; Primary Care; PE.*

CONTRIBUCIONES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ATENCIÓN AL USUARIO DIABÉTICO EN ATENCIÓN PRIMARIA: INFORME DE EXPERIENCIA

RESUMEN

Este estudio tiene como objetivo reportar la experiencia de los profesionales de la Educación Física en el contexto de la Atención Primaria y describir sus contribuciones a la atención de los usuarios diabéticos. La experiencia se vivió en la ciudad de Salvador-Bahía, en diciembre de 2020. La Educación Física contribuyó a aspectos de calidad de vida y salud del usuario diabético a través de la educación para la salud, demostrando ser un núcleo importante para el seguimiento y tratamiento de la diabetes en Cuidado Primaria.

PALABRAS CLAVES: *Diabetes mellitus; Atención primaria; Educación Física.*

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 160 p.: il. (Cadernos de Atenção Básica, n. 36).

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica / Ministério da Saúde,





CONBRACE
CONICE 2021
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e
Ciências do Esporte
no tempo presente:

Defender Vidas,
Afirmar as Ciências

Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 162 p.: il. (Cadernos de Atenção Básica, n. 35).

DA COSTA, NCP. Representações sobre sexualidade de pessoas com Diabetes Mellitus ou hipertensão arterial sistêmica [manuscrito]. - - Belo Horizonte: 2019. 159f.:il.

SOUSA, C. A. Prescrição de exercício físico para pessoas com diabetes mellitus / Clovis Arlindo de Sousa, Deisi Maria Vargas. – 1.ed. – Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2017.

