

Doenças crônicas e a prática da atividade física no impacto das internações por causas sensíveis a atenção básica

(Chronic diseases and the practice of physical activity on the impact of hospitalizations for causes sensitive to primary care)

Maicon Henrique Alves¹; Bartira Palin Bortolan Pontelli²

¹ Graduação - Centro Universitário UNIFAFIBE – Bebedouro SP
alvesmaicon@gmail.com

² Centro Universitário UNIFAFIBE – Bebedouro SP
bartirapbortolan@gmail.com

Abstract. *The Chronic Noncommunicable Diseases (NCDs) are a serious public health problem, accounting for most deaths worldwide. This study aimed to describe from a literature review the importance of physical activity as prevention of chronic diseases and their impact in reducing hospitalizations for causes sensitive to primary care. It was found in the literature the importance of physical activity in reducing cardiovascular disease, the leading cause of hospitalization for sensitive conditions, and in health promotion activities in primary care. It concludes that managers and professionals need to identify people's needs and develop action plans in relation to coping with chronic diseases and seek ways to enable effective action.*

Keywords. *Chronic diseases, physical activity, causes sensitive to primary care.*

Resumo. *As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) constituem um sério problema de saúde pública, sendo responsáveis pela maioria das mortes em todo o mundo. Este estudo teve como objetivo descrever a partir de revisão de literatura a importância da atividade física como prevenção das doenças crônicas e seu impacto na redução das internações por causas sensíveis a atenção básica. Encontrou-se na literatura a relevância da atividade física na diminuição de doenças cardiovasculares, principal causa de internação por condições sensíveis, e nas ações de promoção de saúde na atenção básica. Conclui-se que gestores e profissionais precisam identificar as necessidades da população e elaborar planos de ação em relação ao enfrentamento das doenças crônicas e buscar meios para viabilizar ações efetivas.*

Palavras-chave. Doenças crônicas, atividade física, causas sensíveis à atenção básica.

Introdução

A promoção da saúde é uma das formas de produção de saúde inserida principalmente na atenção básica que reduz estes indicadores de forma efetiva através da prática de atividade física na comunidade. À medida que os municípios implementam ações envolvendo a prática de atividade física neste nível de atenção, há uma redução nas internações por causas sensíveis a atenção básica, reduzindo significativamente os custos em saúde bem como a melhora na qualidade de vida da população.

A Prática de atividade física regular e sistematizada causam adaptações fisiológicas que contribuem na prevenção e na recuperação da saúde. Entender os benefícios da atividade física para a saúde não se relaciona com a prática da atividade, ou seja, conhecer os benefícios não garante a adesão da população em programas de exercícios. Mudar os hábitos de vida da população requer mais incentivo dos órgãos públicos responsáveis, pois a falta de programas de atividades físicas em horários diversificados para atender a classe trabalhadora, maior divulgação e implantação das Academias da Saúde, de programas de reabilitação e prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) são fundamentais nesse processo de mudança (KNUTH, 2009).

Dentre as DCNT as mais ocorrentes são, Obesidade, Diabetes, Hipertensão Arterial, Doenças Cardiovasculares entre outras.

PINHEIRO, 2004 diz que:

As DCNT podem ser caracterizadas por doenças com história natural prolongada, múltiplos fatores de risco complexos, interação de fatores etiológicos desconhecidos, causa necessária desconhecida, especificidade de causa desconhecida, ausência de participação ou participação polêmica de micro-organismos entre os determinantes, longo período de latência, longo curso assintomático, curso clínico em geral lento, prolongado e permanente, manifestações clínicas com períodos de remissão e de exacerbação, lesões celulares irreversíveis e evolução para diferentes graus de incapacidade ou para a morte.

Enfrentar essa mudança de hábitos requer um esforço não somente no sentido de implantar atividade física nas rotinas das pessoas, mas também uma mudança nos hábitos

alimentares, com uma menor ingestão de alimentos com alto teor de gordura e açúcares, só assim poderemos diminuir a propagação das DCNT.

Objetivo

Descrever a importância da atividade física como prevenção das doenças crônicas e seu impacto na redução das internações por causas sensíveis a atenção básica

Método

Trata-se de uma pesquisa exploratória, sendo caracterizada por uma revisão da literatura. Segundo Gil (2009), o tipo de pesquisa é desenvolvido a partir de material já elaborado, utilizando como fontes de contribuição diversos autores sobre determinado assunto, procurando explicar um problema a partir de referências teóricas publicadas.

Doenças crônicas não transmissíveis

Doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são doenças multifatoriais que se desenvolvem no decorrer da vida e são de longa duração. Atualmente, elas são consideradas um sério problema de saúde pública, e já são responsáveis por 63% das mortes no mundo, segundo estimativas da Organização Mundial de Saúde (Brasil, 2011)

No Brasil as DCNT são a causa de aproximadamente 74% das mortes, com maior possibilidade de morte prematura e os efeitos econômicos adversos para as famílias, comunidades e sociedade em geral.

As condições crônicas, especialmente as doenças crônicas, se iniciam e evoluem lentamente. Usualmente, apresentam múltiplas causas que variam no tempo, incluindo hereditariedade, estilos de vida, exposição a fatores ambientais e a fatores fisiológicos. Normalmente, faltam padrões regulares ou previsíveis para as condições crônicas. Ao contrário das condições agudas nas quais, em geral, pode-se esperar uma recuperação adequada, as condições crônicas levam a mais sintomas e à perda de capacidade funcional. (Mendes, 2011)

As quatro principais doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) - doenças cardiovasculares, câncer, doenças pulmonares crônicas e diabetes - matam três em cada cinco pessoas no mundo inteiro (MACINKO et al., 2011)

O Plano de Ações Estratégias para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não transmissíveis no Brasil, 2011-2022' está alinhado às diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) e aborda os quatro principais fatores de risco modificáveis: tabagismo; alimentação inadequada; inatividade física; e consumo abusivo de bebidas alcoólicas. Tais fatores são responsáveis por grande parte da carga de DCNT, advinda de quatro grupos de agravos: cardiovasculares; cânceres; diabetes; e doenças respiratórias crônicas. Indicadores relacionados a fatores associados às doenças crônicas

O Plano tem como meta o aumento da prevalência de atividade física no lazer em 10%.

A atenção primária e a prevenção de doenças crônicas

A atenção primária à saúde (APS), porta de entrada preferencial do sistema, constitui o primeiro nível da assistência sanitária e sua principal estratégia é organizar essa rede de atenção, de modo a dar respostas às necessidades de saúde da população mediante o acesso às equipes de Saúde da Família (BRASIL, 2006). Nessa concepção, os serviços de atenção primária devem estar orientados para a comunidade, devem conhecer suas necessidades de saúde, devem centrar-se na família para bem avaliar como responder às necessidades de saúde de seus membros; e devem ter competência cultural para se comunicar e reconhecer as diferentes necessidades dos diversos grupos populacionais (STARFIELD, 2002).

Nessa perspectiva a atenção básica abrange ações de promoção e proteção da saúde, prevenção de agravos, diagnóstico, tratamento, reabilitação e manutenção da saúde, nos âmbitos individual e comunitário. Ao considerar que cerca de 80 a 90% dos problemas de saúde poderiam ser resolvidos no nível primário (STARFIELD, 2002).

A atenção primária contribui para o controle das doenças crônicas através da prevenção primária dos fatores de risco, da prevenção secundária de complicações decorrentes de fatores de riscos existentes e da prevenção terciária, no caso da reabilitação e prevenção de futuras complicações resultantes de acidente vascular cerebral ou diabetes.

O padrão de vida da população e seus hábitos estão estreitamente relacionados com condições objetivas de oferta: demanda, consumo, modismo e ainda as representações sociais da cultura e das relações sociais estabelecidas na sociedade. Dessa forma, a atenção primária, por ser o primeiro nível do sistema, está inserida na realidade de toda uma comunidade;

intervindo assim nos determinantes e condicionantes de saúde, impactando em ações que geram mudanças no estilo de vida da população, com base em suas potencialidades.

Promoção da Saúde

A Portaria Ministerial nº687/GM 30/03/2006 estabeleceu a Política Nacional de Promoção da Saúde e disponibilizou elementos que referenciam a construção das diretrizes e estratégias para construção das redes de promoção à saúde, contemplando iniciativas que permitem o enfrentamento dos agravos crônicos não transmissíveis. A partir da criação do SUS propõem-se o emprego do conceito ampliado de saúde que aponta a necessidade de criar políticas públicas para promovê-la, onde é imperativa a participação social na construção do sistema e das políticas de saúde.

A promoção da saúde é uma das estratégias de produção de saúde que representa um modo de pensar e de operar articulado às demais políticas e tecnologias desenvolvidas no sistema de saúde brasileiro. Assim, ela contribui na construção de ações que possibilitam responder às necessidades sociais em saúde.

Para Oliveira e Campos et al. (2013), proporcionar saúde significa, além de evitar doenças e prolongar a vida, assegurar meios e situações que ampliem a qualidade de vida, ou seja, aumentem a capacidade de autonomia e o padrão de bem-estar que, por sua vez, são valores socialmente definidos

Talvez o mais difícil tenha sido comprovar a eficácia da prevenção primária, principalmente porque o ajuste de fatores comportamentais é complexo, exige-se um compromisso sustentado ao longo do tempo e muitas vezes as escolhas individuais são limitadas pelo ambiente (por exemplo, a disponibilidade de alimentos frescos, locais para realizar atividades físicas, preço e disponibilidade de cigarros) - embora haja evidências de que o contato regular com um prestador de serviços de atenção primária à saúde possa ser associado com um aumento do compromisso dos indivíduos de aderirem a planos de mudança de comportamento (MACINKO et al., 2011).

A promoção da saúde parte do conceito ampliado e positivo de saúde tem como foco o processo social de sua produção; elege como objetivo a defesa da vida e o desenvolvimento humano, superando o modelo de intervenção; muitas vezes, de caráter biomédico, e passando para práticas intersetoriais e o trabalho em equipe.

Através da análise da situação de saúde, a promoção da saúde apresenta-se como mecanismo de fortalecimento e implantação de uma política transversal, integrada e intersetorial.

Atividade física como estratégia de enfrentamento das doenças crônicas

Algumas doenças crônicas não transmissíveis, como as cardiovasculares, seus fatores de risco metabólicos (diabetes *mellitus*, hipertensão arterial sistêmica e dislipidemias) e a incapacidade funcional são importantes causas de morbidade e mortalidade entre adultos e idosos (Apesar de a herança genética ser fator de grande relevância na determinação da suscetibilidade à doença, o desenvolvimento dessas morbidades se dá, primordialmente, por fatores ambientais e do estilo de vida. Estima-se que 75% dos casos novos de doenças não transmissíveis poderiam ser explicados por dieta e inatividade física (BARRETO et al., 2005)

A atividade física e/ou o exercício físico pode atuar na atenção primária, secundária e terciária da saúde. No entanto, embora a maioria dos mecanismos biológicos associados à redução, tanto da morbi mortalidade por agravos não transmissíveis como da incapacidade funcional, pela prática de exercícios físicos, ainda não estejam completamente entendidos, aqueles já estabelecidos tornam evidentes a associação da atividade física com promoção e recuperação da saúde (COELHO et al., 2009)

Neste contexto, algumas recomendações para a prática de exercícios são elaboradas com o objetivo de auxiliar os indivíduos ou profissionais a iniciar um programa apropriado de exercícios preventivos ou terapêuticos.

A prática de exercícios físicos regulares é capaz de agir na prevenção de doenças crônicas e como tratamento não farmacológico das de agravos já existentes, melhorando a qualidade de vida do paciente. Recomendar, orientar e prescrever a prática do exercício físico de forma segura e eficaz nos casos de doenças crônicas traz benefícios individuais e coletivos.

Para Pate et al. (1995), as recomendações também podem ser diferentes quanto ao tipo, à intensidade, à frequência e à duração das atividades físicas necessárias para o tratamento de doenças.

O trabalho em equipe no processo de elaboração de estratégias visando o auxílio a mudança do estilo de vida da população é essencial. Cada profissional com sua competência técnica somados geram resultados ainda mais eficazes.

O estudo de Almeida (2010) mostrou uma maior sintonia entre médicos, educadores físicos e demais profissionais da saúde, pode ser uma estratégia eficaz no sentido de fomentar a educação populacional à saúde bem como viabilizar que a informação sobre a atividade física possa se dar de forma mais embasada à população. Nesse sentido, em estudos desenvolvidos na Austrália e Estados Unidos, foram encontradas prevalências de médicos aconselhando seus pacientes a procurar educadores físicos de aproximadamente 15% e 18%, respectivamente, evidenciando a distância existente nas relações entre esses profissionais.

Com a implantação da Estratégia de Saúde da Família, junto à instalação dos Núcleos de Saúde da Família (NASF) e a inclusão dos profissionais de Educação Física nesses programas, poderá ser uma ferramenta importante para catalisar a resolução deste problema. As soluções são efetivas – e apresentam uma ótima relação custo benefício.

Internações por causas sensíveis a atenção básica

Condições Sensíveis à Atenção Primária (CSAP) são problemas de saúde atendidos por ações típicas do primeiro nível de atenção, cuja evolução, na falta de atenção oportuna e efetiva, pode exigir a hospitalização.

No cenário brasileiro, a reestruturação da APS se dá a partir da configuração do modelo pautado na ESF, fazendo necessária a avaliação da efetividade desta estratégia nos distintos espaços onde esta se encontra instalada. Este tipo de avaliação torna-se importante no nível municipal, uma vez que é de sua responsabilidade monitorar e avaliar a efetividade dos cuidados de saúde ofertados (Mishima, 2012)

Altas taxas de internações por condições sensíveis à atenção primária em uma população, ou subgrupo(s) desta, podem indicar sérios problemas de acesso ao sistema de saúde ou de seu desempenho. (Alfradique, 2009)

Dentre as causas mais incidentes de internações por causas sensíveis à atenção básica, estão as doenças cardiovasculares, doenças essas que podem ser prevenidas na atenção básica, principalmente com estratégias que visem a mudança do estilo de vida pela prática da atividade física.

Na ausência de prevenção efetiva das internações por CSAP, é possível antecipar aumento dos custos hospitalares e da utilização de leitos hospitalares, os quais poderiam estar disponíveis para condições mais graves.

Considerações finais

As estratégias de mudanças no estilo de vida mencionam o abandono do tabagismo, os benefícios terapêuticos da atividade física e a importância da dieta. A associação entre a ausência da prática de exercício físico e o risco de desenvolvimento de doenças crônicas, comprova a necessidade da promoção da atividade física como prioridade da saúde pública, entretanto, estudos ainda apontam que a prevalência de aconselhamento educativo à prática da atividade física na atenção básica ainda é baixo frente às necessidades dos indivíduos.

Cada município tem o potencial para fazer aprimoramentos significativos na prevenção e no controle de doenças crônicas, e tomar providências no sentido de redução das internações por causas sensíveis a atenção básica. É evidente que custos são necessários, entretanto, a prática da atividade física é um investimento com baixo custo e seus benefícios são significativos no processo de impacto na mudança do estilo de vida da população.

Cabe aos Gestores municipais identificar as necessidades da população e elaborar planos de ação em relação ao enfrentamento das doenças crônicas, adotar a política e buscar meios para viabilizá-la.

Com índices cada vez mais crescentes de doenças crônicas, chegou o momento de assumirmos o desafio de investir em práticas que reduzam estes indicadores.

Referências

ALFRADIQUE, Maria Elmira et al. Internações por condições sensíveis à atenção primária: a construção da lista brasileira como ferramenta para medir o desempenho do sistema de saúde (Projeto ICSAP-Brasil). *Cad Saúde Pública*, v. 25, n. 6, p. 1337-49, 2009.

ALMEIDA, Márcio de. Fontes de informação sobre a importância da atividade física: estudo de base populacional. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 15, n. 3, 2010.

BARRETO, Sandhi Maria et al. Análise da estratégia global para alimentação, atividade física e saúde, da Organização Mundial da Saúde. *Epidemiologia e serviços de saúde*, v. 14, n. 1, p. 41-68, 2005.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil, 2011-2022 [Internet]. Brasília; 2011 [disponível em: [http:// portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/area](http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/area)].

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Atenção Básica. Brasília, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Portaria Ministerial nº687/GM 30/03/2006 estabeleceu a Política Nacional de Promoção da Saúde. 2006.

COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. *Revista de Nutrição*, p. 937-946, 2009.

FERREIRA, Marianna; DIAS, Bruna Moreno; MISHIMA, Silvana Martins. Internações por condições sensíveis: possibilidade de avaliação na atenção básica. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, v. 14, n. 4, p. 760-70, 2012.

KNUTH, Alan G. et al. Conhecimento de adultos sobre o papel da atividade física na prevenção e tratamento de diabetes e hipertensão: estudo de base populacional no Sul do Brasil. *Cad Saúde Pública*, v. 25, n. 3, p. 513-20, 2009.

MACINKO. James; DOURADO. Inês; GUANAIS, Frederico C. Doenças Crônicas, Atenção Primária e Desempenho dos Sistemas de Saúde. *Diagnósticos, instrumentos e intervenções. BID (Banco Interamericano de Desenvolvimento)*, Nova York, 2011.

NEDEL, Fúlvio Borges et al. Características da atenção básica associadas ao risco de internar por condições sensíveis à atenção primária: revisão sistemática da literatura. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 19, n. 1, p. 61-75, 2010.

OLIVEIRA-CAMPOS, Maryane et al. Impacto dos fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis na qualidade de vida. *Cien Saude Colet*, v. 18, n. 3, p. 873-882, 2013.

PINHEIRO, Anelise Rizzolo de Oliveira; FREITAS, Sérgio Fernando Torres de; CORSO, Arlete Catarina Tittoni. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. *Rev. Nutr.* Campinas, v.17, n. 4, p. 523-533, out/dez, 2004.

STARFIELD, B. *Atenção Primária: equilíbrio entre necessidades de saúde, serviços e tecnologia*. Brasília,DF: UNESCO/ Ministério da Saúde, 2002.

VILAÇA. E. Mendes; O cuidado das condições crônicas na atenção primária à saúde: O imperativo da consolidação da Estratégia da saúde da família. Organização Pan-americana da saúde¹ ed. Brasília, 2012.

Recebido em 23/04/2015

Aprovado em 02/08/2015