

FISIOTERAPIA PARA PACIENTES COM DOENÇAS CRÔNICAS

em contextos de recursos limitados



O que são as Doenças Crônicas?

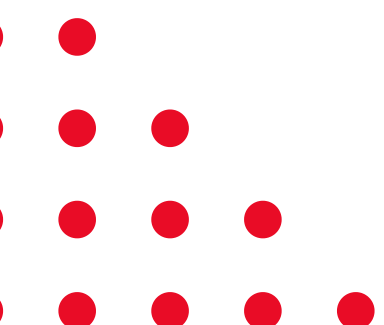
A Organização Mundial da Saúde (OMS) define como doenças crônicas as **doenças cardiovasculares** (cerebrovasculares, isquêmicas), as **neoplasias**, as **doenças respiratórias crônicas** e **diabetes mellitus**.

Essas doenças têm uma **evolução lenta e progressiva** e afetam milhões de pessoas em todo o mundo. Além disso são responsáveis por um grande número de mortes e **geram uma carga significativa para os sistemas de saúde**.

(Caldas, et al. 2024)



Papel da Fisioterapia na Promoção de Saúde e Prevenção de Doenças Crônicas:

- **Educação do Paciente:** Orienta sobre hábitos saudáveis e autocuidado.
 - **Promoção do Bem-Estar:** Melhora a qualidade de vida a longo prazo.
- 



Para Pacientes com Doenças Crônicas:

- **Reabilitação Física:** Melhora da funcionalidade e da mobilidade do paciente crônico, além de servir para prevenção e controle das doenças crônicas.
- **Prevenção de Complicações:** Diminui riscos de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares.



(Caldas, et al. 2024)

Importância da Atividade Física Regular e Intensa para Controle de Doenças Crônicas:

- **Prevenção de Complicações:** Diminui riscos de infartos e acidentes vasculares cerebrais (AVC's) e aumenta força e flexibilidade, prevenindo lesões.
- **Melhora da Qualidade de Vida:** Aumenta energia e melhora o sono.
- **Estratégia de Tratamento:** Complementa tratamentos médicos e mudanças na dieta.
- **Educação e Conscientização:** Promover a atividade física é crucial para a saúde a longo prazo.

(Caldas, et al. 2024)

Criatividade para um Atendimento sem Equipamentos Sofisticados:

- Saco com areia;
- Panos e toalhas;
- Cabo de vassoura;
- Baldes, galões ou garrafas;
- Meias recheadas de areia;
- Bolsas ou sacolas cheias de algo.



- Saco com areia



- Cabo de Vassoura



- Meias com areia



- Panos e Toalhas



- Baldes, galões ou garrafas



- Bolsas ou sacolas cheias de algo



Controle da Pressão Arterial e dos Níveis de Glicose:

Manter a pressão arterial e os níveis de glicose equilibrados é essencial para a saúde física e mental, promovendo uma vida mais longa e saudável.

- Prevenção de complicações.
- Saúde cardiovascular e qualidade de vida.
- Metabolismo eficiente.
- Estabilidade emocional.

(Lima, 2019)

Prevenção de Complicações Cardiovasculares e Metabólicas:

- Estilo de vida saudável (alimentação e atividade física).
- Controle do peso corporal (evitando a obesidade).
- Evitar o tabagismo.
- Monitorar a hipertensão e manter níveis saudáveis de colesterol bom (HDL) e ruim (LDL).
- Gerenciamento do estresse contínuo.
- Acompanhamento regular para monitoramento da saúde geral.

(Montanari, et al. 2020)

Promoção do Bem-Estar Físico e Psicológico:

O bem-estar no geral está relacionado com a melhora do humor, redução da ansiedade, boa alimentação e qualidade do sono.

- Atividade física regular (exemplo: aeróbico e de força).
- Qualidade do sono (dormir de 7-9 horas por noite).
- Peso saudável (evitando a obesidade e doenças associadas).
- Conexões sociais (relacionamentos saudáveis).
- Apoio profissional se necessário (psicólogo ou psiquiatra).

(Nogueira; Sequeira, 2020)

Promoção do Bem-Estar Físico e Psicológico:

O bem-estar no geral está relacionado com a melhora do humor, redução da ansiedade, boa alimentação e qualidade do sono.

- Atividade física regular (exemplo: aeróbico e de força).
- Qualidade do sono (dormir de 7-9 horas por noite).
- Peso saudável (evitando a obesidade e doenças associadas).
- Conexões sociais (relacionamentos saudáveis).
- Apoio profissional se necessário (psicólogo ou psiquiatra).

(Nogueira; Sequeira, 2020)



Etapas Protocolo de Exercício:

Para iniciar o protocolo de atendimento focado em exercícios físicos, é necessário seguir algumas etapas.

1. **Aquecimento:** Movimentar o corpo antes de iniciar o protocolo propriamente dito.
 2. **Fase Ativa:** Exercícios que compõem a dinâmica do atendimento, progredindo de acordo com a evolução e facilidade do paciente.
 3. **Desaquecimento:** Ao fim da sessão, reduzir a intensidade e realizar, por exemplo, um alongamento de forma mais leve para evitar possíveis traumas, contraturas e dores.
-



Planejamento de Programas de Exercícios:

No planejamento dos exercícios, existem alguns **determinantes** que devem ser levados em consideração:

- **Intensidade:** quanto de carga será utilizada (indicado = 60 a 80% de 1RM);
 - **Repetições** de cada exercício: 8 a 12 repetições, a depender da quantidade de carga;
 - **Séries:** quantidade de ciclos de cada exercício;
 - **Frequência:** quantas sessões por semana;
 - Intervalo de **repouso**;
 - **Integração da função.**
-



1 Repetição Máxima (1RM):

Teste para determinar a carga de treino de resistência e está relacionado ao peso máximo que o indivíduo consegue aguentar e realizar apenas 1 repetição de forma correta.

Trata-se de um teste fácil e de baixo custo que pode ser aplicado com segurança, tanto em indivíduos saudáveis quanto naqueles com doença cardiovascular.

É uma forma de evitar intensidades baixas demais para estimular efetivamente as adaptações musculares ou intensidades muito altas para a segurança.

(Nascimento, 2020)



1 Repetição Máxima (1RM):

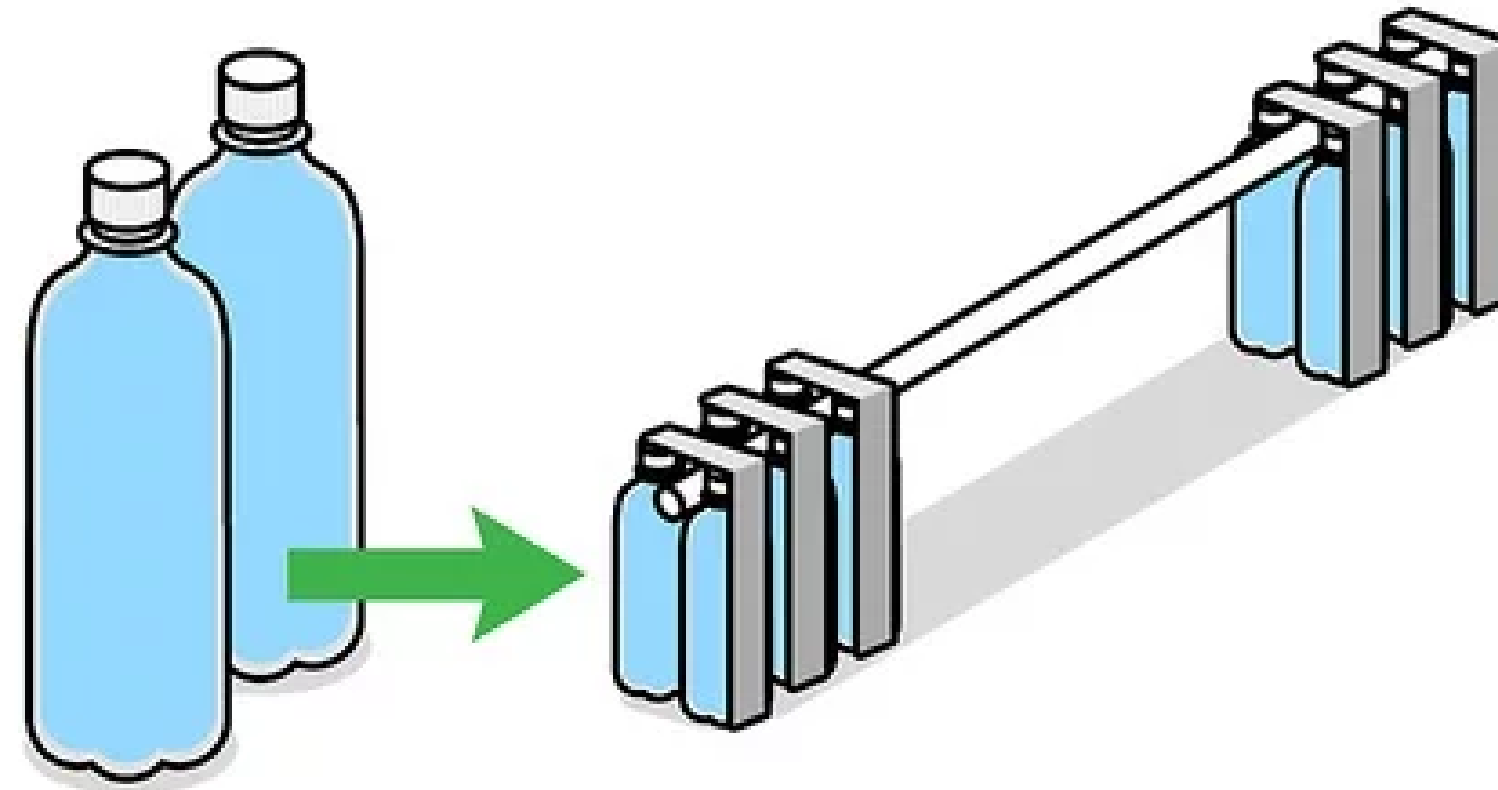
Pode ser testada de duas maneiras: repetindo o exercício com vários pesos até identificar o peso máximo ou realizar de 8-12 repetições (o que indica que o peso utilizado é de 60 a 80% de 1RM).

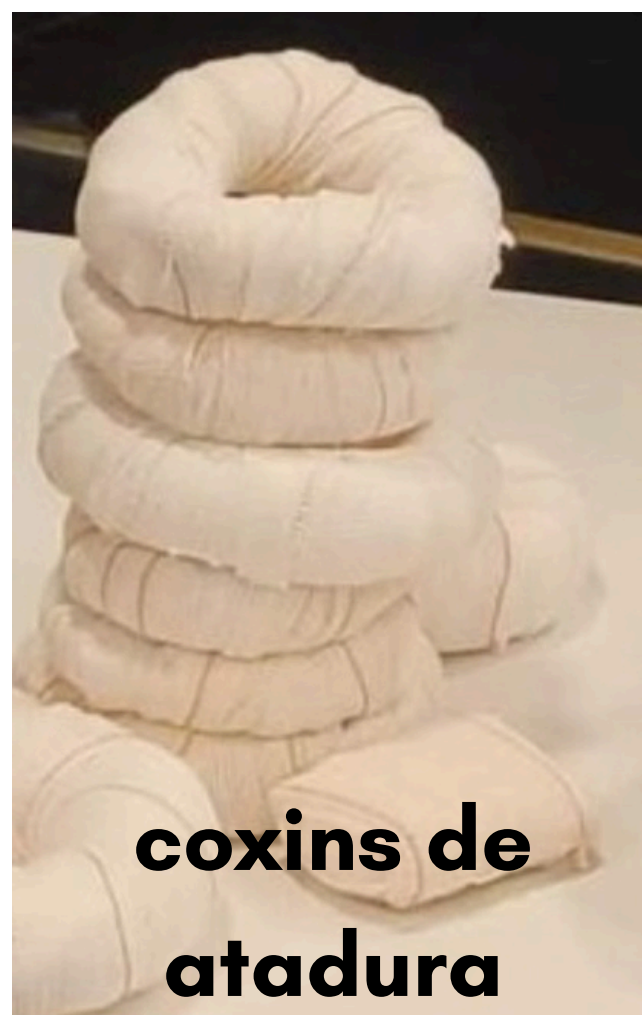
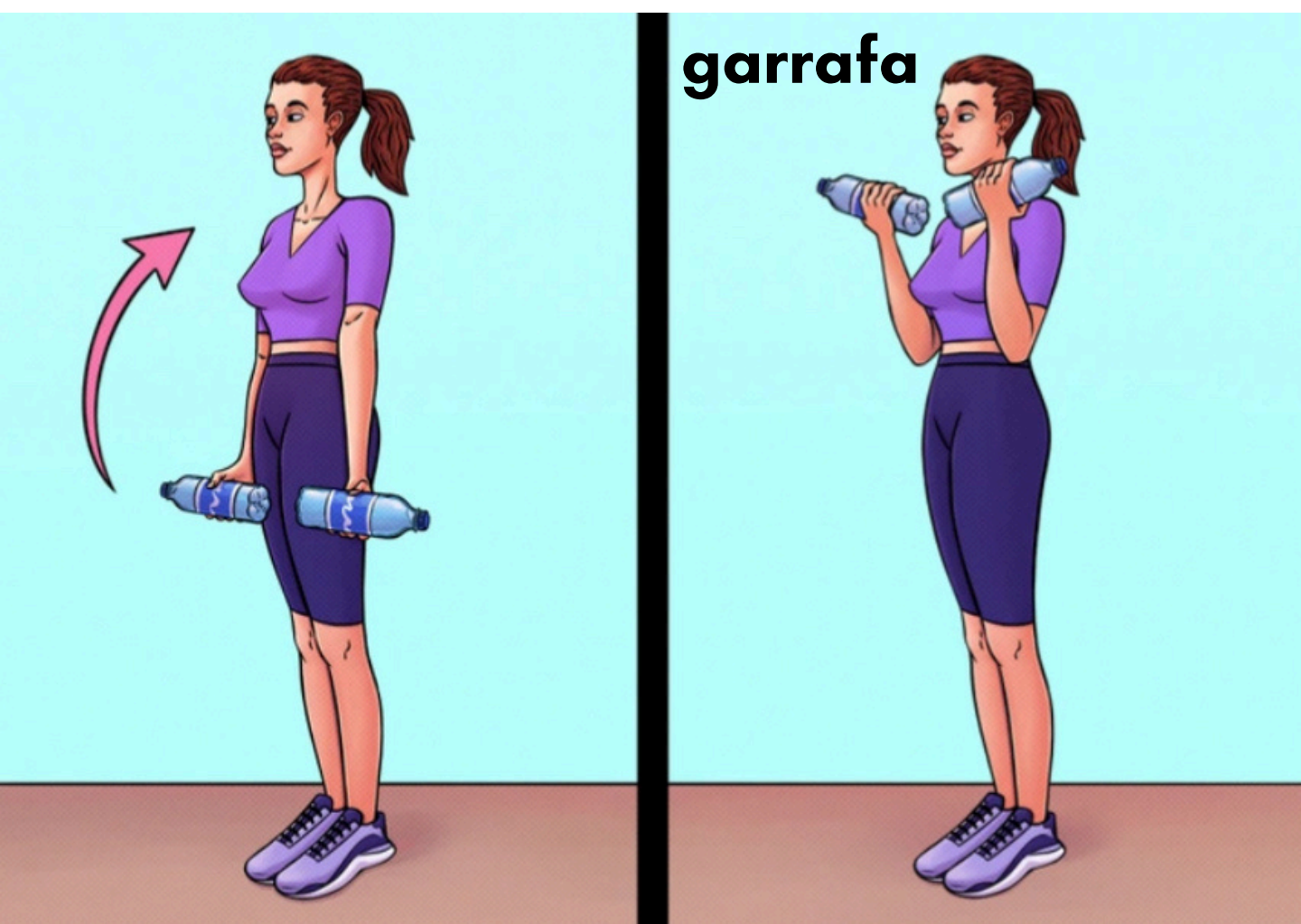
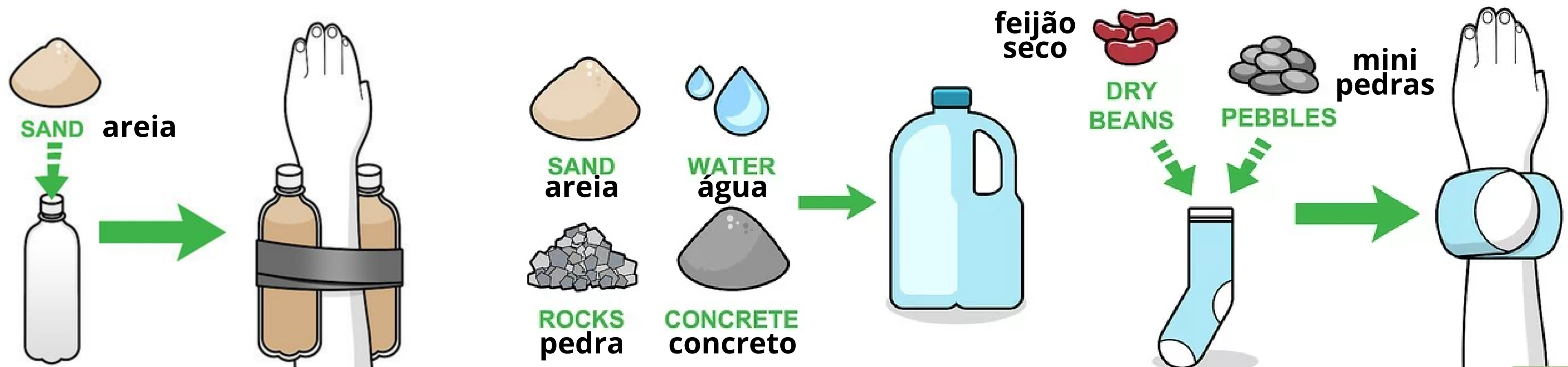
Exemplo:

A paciente MCS possui fraqueza de membro superior e seu fisioterapeuta decidiu realizar alguns exercícios para fortalecimento. Ao realizar o teste de 1RM para flexão de cotovelo, notou-se que seu peso máximo nesse exercício é de 5kg, portanto a MCS utilizará 3kg (60% de 1RM) para a realização deste exercício.

(Nascimento, 2020)

Inovações e Criatividade dentro da Fisioterapia:







Mensagem da nossa equipe

Queridos alunos e professores do IMATEK,

É motivador acompanhar o compromisso de todos em contribuir para a saúde e o bem-estar da comunidade.

A fisioterapia oferece ferramentas valiosas para transformar vidas, e aproveitando ao máximo os recursos disponíveis, todos fortalecemos nossas habilidades para um futuro mais saudável.

Agradecemos a oportunidade de parceria e estamos à disposição para qualquer apoio ao longo dessa jornada.

Juntos, seguiremos promovendo mudanças positivas!





Referências Bibliográficas

CALDAS, Reinaldo Dias et al. A importância da atividade física para a prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Seven Editora, p. 1183-1190, 2024.

Diretrizes e Recomendações para o Cuidado Integral de Doenças Crônicas Não-Transmissíveis: Promoção da Saúde, Vigilância, Prevenção e Assistência. 1ª Ed. Brasília: Distrito Federal, 2008.

Disponível em:
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_recomendacoes_cuidado_doencas_cronicas.pdf

LIMA, Michelle Faria. Análise dos efeitos do exercício físico aplicado aos pacientes com hipertensão arterial sistêmica e diabetes de mellitus assistidos pela equipe de estratégia saúde e família da cidade de Paracatu-MG. HUMANIDADES E TECNOLOGIA (FINOM), v. 16, n. 1, p. 474-493, 2019.

MONTANARI, Giulia et al. Prevenção do risco cardiovascular entre pessoas com diabetes: uma revisão integrativa da literatura. Revista Corpus Hippocraticum, v. 2, n. 1, 2020.

NASCIMENTO, Marcelo Victor Rodrigues. A INFLUÊNCIA DA EXPERIÊNCIA EM TREINO RESISTIDO NA REALIZAÇÃO DO TESTE DE UMA REPETIÇÃO MÁXIMA (1RM) PARA OS ATLETAS DE FISICULTURISMO. Revista Sociedade Científica, v. 3, n. 5. 2020.

NOGUEIRA, Maria José; SEQUEIRA, Carlos. Preditores de bem-estar psicológico em estudantes do ensino superior. Revista ROL de Enfermería, v. 43, n. 1, p. 356-363, 2020.



