



MEDIDAS DE INCENTIVO A ADESÃO E PERMANÊNCIA AOS PROGRAMAS DE ATIVIDADES FÍSICAS EM HEMODIÁLISE.

Thais Severo Dutra¹, Kalina Durigon Keller², Paulo Ricardo Moreira³, Rodrigo De Rosso Krug⁴, Giovanni Sturmer⁵.

Palavras-chave: Diálise Renal. Exercício. Motivação. Pacientes.

1 INTRODUÇÃO

A doença renal crônica é definida por uma deterioração irreversível da função renal, a perda ou diminuição da filtração glomerular, e implica em um comprometimento de todos os outros órgãos, reduzindo a homeostasia do corpo (BASTOS et al., 2010).

Mediante isso podem surgir inúmeros problemas ao organismo, entre eles o processo de incapacitação funcional. Pacientes com baixo nível de atividade física apresentam um funcionamento físico reduzido, levando a essa situação, além de afetar diretamente a qualidade de vida desta população (JOHANSEN, 2005).

No Brasil, a taxa de incidência e prevalência de pacientes renais em diálise, continuam a aumentar (THOME et al., 2017), o que fortalece a importância da inserção de métodos preventivos que ajudam a melhorar a qualidade de vida.

A prática de exercícios físicos tem sido indicada como um método de intervenção e recuperação da qualidade de vida. Uma vez que muitos dos benefícios já foram comprovados na população geral, esta atividade pode trazer ainda mais benefícios para pessoas com as necessidades físicas da população de pacientes renais (JOHANSEN, 2007).

O treinamento aeróbico mostra benefícios como redução da mortalidade por problemas cardiovasculares, auxílio no controle da pressão arterial e glicemia, benefícios psicológicos e melhora geral das funções físicas e motoras. Já o treinamento resistido favorece o aumento força e massa muscular, além de melhorar o funcionamento físico e motor. Ainda é possível encontrar diversos outros benefícios nesta prática de exercícios. Estas atividades podem ser realizadas de

¹ Discente do curso de Fisioterapia, da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil e Bolsista de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação- CNPq. E-mail: thais.severo@hotmail.com

² Docente do curso de Fisioterapia, da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: kkeller@unicruz.edu.br

³ Docente do centro de ciências da saúde e agrárias, da Universidade de Cruz Alta- Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: prm.paulomoreira@gmail.com

⁴ Docente do curso de Educação Física, da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: rkrug@unicruz.edu.br



forma combinada ou individual, ocorrendo antes ou durante a sessão de hemodiálise, sendo seguro e eficaz, desde que seja feito de maneira correta (JOHASEN, 2007).

Apesar dos benefícios adquiridos com a prática de exercícios estarem expostos, há evidências de que pacientes renais crônicos apresentam redução do nível de atividade física, aumentando do nível de sedentarismo e deficiência funcional, as quais comprovadamente estão associadas com o aumento da mortalidade desta população (FUKUSHIMA, 2018).

Entre as barreiras que contribuem para a inatividade está o letramento em saúde, advinda de um processo sociocultural, onde o local de moradia, escolaridade e qualidade de vida, interferem na aderência a programas de atividades físicas (SANTOS et al., 2012).

Deste modo a presente intervenção teve como objetivo sensibilizar os pacientes hemodialíticos quanto a importância da atividade física e seus benefícios, buscando expandir o conhecimento dos mesmos afim de incentivá-los à participar de avaliações físicas, e estimulá-los a ingressar e aderir aos programas de exercícios intradialíticos propostos pelo serviço, em conjunto com a comunidade acadêmica.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Foi realizada uma atividade de sensibilização, que utilizou metodologia explicativa e acolhedora. A prática foi realizada com pacientes da clínica renal, localizada no Hospital São de Paulo, na cidade de Cruz Alta durante os meses de julho e agosto de 2019.

Buscou-se enfatizar como momento de acolhimento, a realização de grupos de sala de espera, com fala aberta a todos. Inicialmente os pacientes e seus respectivos familiares que se encontravam aguardando para realizar o procedimento dialítico, foram convidados a se reunir para uma conversa sobre a experiência de como é realizar exercícios intradialíticos, e os benefícios que poderiam ser percebidos a partir destes.

Aliado a isso foi realizada uma apresentação apoiada em álbum seriado, que continha conteúdos informativos e explicativos sobre a proposta, sendo acompanhado de registros dos próprios pacientes do serviço realizando exercícios.

Foi possível reforçar os principais benefícios de se realizar exercícios físicos, demonstrando os equipamentos e atividades realizadas, além de demonstrar os diversos projetos que já estão sendo realizados para melhorar as condições dos próprios pacientes que já realizam exercícios. Em caráter demonstrativo, foram também apresentados relatos e depoimentos de pacientes que já fazem parte dos grupos de atividades.

⁵ Docente do centro de ciências da saúde e agrárias, da Universidade de Cruz Alta- Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: gsturmer@unicruz.edu.br



Ao final da apresentação os pacientes eram convidados a participar de avaliações físicas que são realizadas para verificar o condicionamento físico, e também responder a uma avaliação com informações sobre a qualidade de vida, capacidade funcional, cognitiva e emocional dos pacientes do serviço.

Para observar os efeitos da atividade de sensibilização, foi realizado uma avaliação qualitativa, verificando a participação nas avaliações físicas e a permanência nos programas de treinamento físico, pós intervenção.

Figura 1 – Apresentação em álbum seriado.



Fonte: Imagens do próprio autor, 2019.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao que se refere ao momento de acolhimento, houve uma troca de experiências entre os pacientes, onde os mesmos relataram os resultados encontrados, como a redução de dores e na frequência de câimbras, os benefícios do exercício dentro da sessão de hemodiálise, os quais mencionaram interferir no estresse e ansiedade causada pelo procedimento.

Segundo Kosmadakis (2010), pacientes deprimidos e ansiosos possuem efeitos benéficos com treinamento físico, além de diminuir a frequência de câimbras. Mustata (2011), afirma que o treinamento físico a longo prazo melhora o comprometimento físico e a qualidade de vida relacionada à saúde em pacientes com DRC.

Com relação à apresentação em álbum seriado, os pacientes demonstraram ainda mais interesse pela apresentação ao sentirem-se inseridos na proposta, e se apresentaram confiantes quanto a realização das avaliações físicas, se disponibilizando em participar das mesmas.

Foi perceptível que muitos pacientes se sentem confortáveis em trocar suas experiências quanto a pratica de exercícios físicos, e assim ocorreu um incentivo entre os mesmos, para aderirem e permanecer nos programas de exercícios intradialítico. Com isso obtivemos um alto



número de pacientes que aceitaram participar das avaliações físicas, tendo um total de 90 participantes e nenhuma desistência do programa até a presente data do estudo (2 meses). Porém ainda assim obtivemos participantes que permaneciam inseguros quanto aos testes, se negando em participar. Observa-se neles, a falta de interesse e baixa compreensão, ao que se referentes a sua saúde.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sendo assim, observou-se que é de extrema importância a implementação de medidas sensibilizadoras, que visam ao incentivo e a educação em saúde dos pacientes. É claro que existem muitas barreiras impostas, destacando-se o medo e a insegurança quanto a saúde. Desse modo, se fortalece a ideia de aperfeiçoar e despertar o interesse dos pacientes pela melhora do seu letramento em saúde, e assim, contribuir para que as barreiras sejam ultrapassadas para melhorar a qualidade de vida desta população.

REFERÊNCIAS

BASTOS, Marcus Gomes; BREGMAN, Rachel; KIRSZTAJN, Gianna Mastroianni. Chronic kidney diseases: common and harmful, but also preventable and treatable. Revista da Associação Médica Brasileira, v. 56, n. 2, p. 248-253, 2010.

JOHANSEN, Kirsten L. Exercise and chronic kidney disease. Sports medicine, v. 35, n. 6, p. 485-499, 2005.

JOHANSEN, Kirsten L. Exercise in the end-stage renal disease population. Journal of the American Society of Nephrology, v. 18, n. 6, p. 1845-1854, 2007.

SANTOS, Luanda T. M. et al . Letramento em saúde: importância da avaliação em nefrologia. Jornal Brasileiro de Nefrologia, São Paulo , v. 34, n. 3, p. 293-302, Sept. 2012 .

THOMÉ, Fernando Saldanha et al. Inquérito Brasileiro de Diálise Crônica 2017. Jornal Brasileiro de Nefrologia, v. 41, n. 2, p. 208-214, 2019.

MUSTATA, Stefan et al. Effects of exercise training on physical impairment, arterial stiffness and health-related quality of life in patients with chronic kidney disease: a pilot study. International urology and nephrology, v. 43, n. 4, p. 1133-1141, 2011.

KOSMADAKIS, George C. et al. Physical exercise in patients with severe kidney disease. **Nephron clinical practice**, v. 115, n. 1, p. c7-c16, 2010.