

EDUCAÇÃO EM SAÚDE E EXERCÍCIOS PARA A PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO DA INSUFICIÊNCIA VENOSA CRÔNICA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA EM SAÚDE

Saúde

Coordenador(a) da atividade: Ricardo ZANETTI GOMES

Luana MARTINS DE OLIVEIRA[1]; Felipe CAMARGO FERREIRA; Juliana DE FÁTIMA RIPKA, Mário MARTINS.

Acompanhamento dos pacientes do Ambulatório de Angiologia e Cirurgia Vascular do Hospital Universitário Regional Wallace Thadeu de Mello e Silva

Resumo: A Insuficiência Venosa Crônica (IVC) é uma das doenças vasculares mais prevalentes, com impacto social e econômico significativo. O presente projeto de extensão propõe a avaliação, acompanhamento e educação em saúde de pacientes com IVC atendidos em uma Unidade Básica de Saúde (UBS). A ação contempla a prática supervisionada de exercícios de fortalecimento do tríceps sural, visando melhorar a função da bomba venosa, reduzir sintomas e promover qualidade de vida. Paralelamente, os pacientes recebem materiais educativos em formato de folder com informações sobre a doença (definição, causas, fatores de risco, sinais e sintomas, prevenção e tratamento), além de explicações orais pelos extensionistas. As avaliações estão sendo realizadas por meio de exames físicos e ecografia vascular antes e após a intervenção, possibilitando acompanhamento objetivo da evolução clínica. O projeto fortalece a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, ao aplicar resultados de pesquisa científica em benefício direto da comunidade. Espera-se como resultado a melhoria da adesão ao tratamento não farmacológico, a redução dos sintomas e maior conscientização sobre hábitos de prevenção, contribuindo para a transformação social e a formação dos estudantes envolvidos.

Palavras-chave: Insuficiência venosa crônica. Exercício físico. Educação em saúde.

INTRODUÇÃO

A insuficiência venosa crônica (IVC) é uma patologia prevalente e considerada a mais comum entre as doenças vasculares no mundo ocidental (FRANÇA; TAVARES, 2003; MAIA et al., 2010). Caracteriza-se pela presença de disfunção da bomba muscular da panturrilha, que compromete a hemodinâmica venosa, favorecendo a hipertensão venosa e, consequentemente, o aparecimento de sintomas como dor, sensação de peso, edema e

[1] Luana Martins de Oliveira

alterações tróficas cutâneas (BEEBE-DIMMER et al., 2005; DRAGAN et al., 2009). Além das implicações clínicas, a IVC apresenta grande impacto social e econômico, uma vez que compromete a produtividade, gera incapacidades físicas e implica custos elevados ao sistema de saúde (LEAL; MANSILHA, 2010). Nesse sentido, torna-se necessário ampliar ações voltadas tanto ao tratamento quanto à prevenção da doença, sobretudo no âmbito da atenção primária à saúde, espaço privilegiado de contato entre a universidade e a comunidade. Estudos recentes apontam que o exercício físico pode ser uma alternativa eficaz e de baixo custo para melhorar a função da bomba muscular da panturrilha, reduzir complicações e contribuir para a qualidade de vida dos pacientes com IVC (SILVA; NAHAS, 2008; PENA; MACEDO, 2011). Nesse contexto, a prática extensionista, ao integrar ensino, pesquisa e comunidade, constitui um espaço fértil para o desenvolvimento de intervenções educativas e terapêuticas. O presente projeto de extensão tem como justificativa a relevância social da IVC e a necessidade de promover a conscientização e o empoderamento dos pacientes, unindo a prática clínica à educação em saúde. O público-alvo são pacientes diagnosticados com insuficiência venosa crônica atendidos em uma UBS de Ponta Grossa, os quais receberam acompanhamento multiprofissional, atividades educativas e acesso a informações de forma clara e acessível, por meio de materiais elaborados para este fim.

OBJETIVOS

Objetivo geral:

- Promover educação em saúde e acompanhamento clínico de pacientes com insuficiência venosa crônica atendidos em uma Unidade Básica de Saúde, por meio de exercícios físicos supervisionados, avaliação vascular e entrega de material educativo.

Objetivos Específicos:

- Orientar os pacientes quanto à definição, causas, fatores de risco, sinais e sintomas da IVC;
- Estimular práticas de prevenção e autocuidado através da entrega e explicação de folder educativo;
- Realizar protocolo de fortalecimento muscular do tríceps sural para melhorar a função da bomba venosa;
- Avaliar parâmetros clínicos e hemodinâmicos dos pacientes antes e após a intervenção,

utilizando ecografia vascular;

- Favorecer a integração ensino-pesquisa-extensão, promovendo a formação acadêmica dos estudantes envolvidos;

- Contribuir para a transformação social através da promoção da saúde comunitária e redução do impacto da IVC no cotidiano dos pacientes.

METODOLOGIA

O projeto será desenvolvido em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) de Ponta Grossa. O público-alvo será composto por pacientes diagnosticados com insuficiência venosa crônica, classificados entre C1 e C5 da CEAP, de ambos os sexos, que não tenham sido submetidos a tratamento cirúrgico ou escleroterapia. A ação será estruturada em três eixos: 1. Avaliação clínica e vascular: aplicação de questionário sociodemográfico e clínico, realização de exames físicos e ecografia Doppler venosa bilateral antes e após a intervenção. 2. Intervenção terapêutica: prática supervisionada de exercícios de fortalecimento do tríceps sural, realizados em grupos, duas vezes por semana, durante três meses, seguindo protocolos baseados em Schoenfeld (2010; 2018). 3. Educação em saúde: entrega e explicação de folder educativo, contendo informações sobre definição, fatores de risco, sinais e sintomas, prevenção e tratamento da IVC. As atividades serão conduzidas por equipe multiprofissional e acadêmicos da área da saúde, em oficinas, rodas de conversa e acompanhamento clínico. Serão utilizados instrumentos avaliativos como questionário de qualidade de vida (VEINES/QoL-Sym), exames de força muscular e medidas antropométricas (MOURA et al., 2011).

RESULTADOS

O projeto contempla as diretrizes extensionistas ao promover interação dialógica com a comunidade, interdisciplinaridade e a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão. Espera-se como resultados:

- Melhora dos sintomas da IVC e da função da bomba muscular da panturrilha;
- Maior conscientização da população sobre prevenção e autocuidado;
- Redução de encaminhamentos para tratamentos de alto custo no SUS;
- Formação acadêmica diferenciada dos estudantes;

• Produção de dados para subsidiary futuras pesquisas e novas ações de extensão.

I. Folder educativo: “Cuide da saúde das suas pernas”



II. Entrega e explicação de folder educativo



III. Atividade prática supervisionada de exercícios de fortalecimento do tríceps sural



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ação extensionista reafirma a importância da universidade no fortalecimento da saúde pública e na promoção da qualidade de vida. O projeto possibilita ganhos clínicos aos pacientes com IVC e a construção de conhecimento compartilhado entre comunidade, profissionais e estudantes. Entre os desafios, destacam-se a adesão às sessões e às orientações de autocuidado. Como perspectivas futuras, pretende-se ampliar a ação para outras UBS e incluir estratégias como grupos de caminhada e acompanhamento remoto por aplicativos de saúde.

APOIO

Agradeço à Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), ao Hospital Universitário Regional dos Campos Gerais e à Fundação Araucária que fomentaram e apoiaram a pesquisa.

REFERÊNCIAS

BEEBE-DIMMER, J. L. et al. The epidemiology of chronic venous insufficiency and varicose veins. **Annals of epidemiology**, v. 15, n. 3, p. 175-184, 2005.

DRAGAN, J. et al. Risk factors related to the failure of venous leg ulcers to heal with compression treatment. **Journal of vascular surgery**, v. 49, n. 5, p. 1242-1247, 2009.

FRANÇA, L. H. G.; TAVARES, V. Insuficiência venosa crônica: uma atualização. **J Vasc Br**, v. 2, n. 4, p. 318-328, 2003.

LEAL, J.; MANSILHA, A. Como avaliar o impacto da doença venosa crônica na qualidade de vida. **Angiologia e cirurgia vascular**, v. 6, n. 4, p. 173-187, 2010.

MAIA, M. et al. Associação entre a classificação CEAP e alterações no Eco-doppler venoso dos membros inferiores. **Angiologia e Cirurgia Vascular**, v. 6, n. 4, p. 195-201, 2010.

MOURA, R. M. F. et al. Adaptação transcultural do questionário VEINES/QOL-SYM: avaliação da qualidade de vida e sintomas na doença venosa crônica TT - Transcultural adaptation of VEINES/QOL-Sym questionnaire: evaluation of quality of life and symptoms in chronic venous disease. **Jornal Vascular Brasileiro**, v. 10, n. 1, p. 17-23, 2011.

PENA, C. O.; MACEDO, L. B. Existe associação entre doenças venosas e nível de atividade física em jovens? **Fisioterapia em Movimento**, v. 24, n. 1, 2011.

SCHOENFELD, B. J. The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 24, n. 10, p. 2857-2872, 2010.

SCHOENFELD, B. J. et al. Resistance training volume enhances muscle hypertrophy but not strength in trained men. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 51, n. 1, p. 94, 2018.

SILVA, D. K.; NAHAS, M. V. Atividade física habitual e qualidade de vida relacionada à saúde em mulheres com doença vascular periférica. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 12, n. 4, p. 63-68, 2008.