



Tipo de documento	PROTOCOLO ASSISTENCIAL	GAS.HU/LCO Nº 04
Título do documento	TRATAMENTO CLÍNICO - EDUCAÇÃO FÍSICA	Emissão: 10/07/2019
		Revisão Nº: 00
		Data: 00/00/00

I. Autores

Angelo Jakson Guimarães da Silva

II. Introdução

A obesidade é uma doença crônica que pode ser definida, de forma simplificada, pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, sendo consequência do balanço energético positivo e que acarreta repercussões à saúde. É considerada uma epidemia mundial cuja prevalência vem aumentando de forma significativa entre países desenvolvidos e em desenvolvimento

A Organização Mundial de Saúde (OMS) preconiza o Índice de Massa Corporal (IMC) para a classificação da obesidade. Este critério é expresso pela razão entre o peso do indivíduo em quilogramas e o quadrado da altura, em metros. A obesidade mórbida (grau III), definida como um índice de massa corporal (IMC) superior a 40 Kg/m², está associada com aumento da mortalidade e indica um risco muito alto de comorbidades (1,2,3). Segundo a OMS, à medida que ocorre aumento do IMC, aumenta o risco de comorbidez, com a presença de hipertensão arterial, diabetes, dislipidemia, apneia do sono, doenças cardiovasculares, artropatias, colecistopatias e câncer (1).

A intervenção de uma equipe multiprofissional faz-se necessária para atender integralmente a saúde do indivíduo obeso, resultando em um tratamento eficaz. Para aumentar a perda de peso, antes e após a cirurgia, recomenda-se que a combinação de reduções de ingestão calórica e o aumento no gasto energético, por meio da prática de exercícios físicos, sejam componentes para os programas de intervenção(4,5). O Profissional de Educação Física (PEF) integra a equipe da Linha de Cuidados em Obesidade, intervindo com avaliações, orientações quanto à prática de exercícios e mudanças de comportamento.

O objetivo principal do PEF é conscientizar o paciente da relação benéfica entre exercício físico e saúde, esclarecer os pacientes quanto a importância da atividade física regular desde o estágio pré-operatório, como também no pós-operatório, como terapia complementar a CB, visando potencializar o controle das comorbidades, redução ponderal, minimizar o risco de complicações e prevenir o ganho de peso.

Este protocolo descreve todas as etapas de atendimento ambulatorial do PEF na Linha de Cuidados em Obesidade do Hospital Universitário Walter Cantídio (HUWC/BESERH) ao paciente obeso, desde a fase pré-operatória até o acompanhamento pós cirúrgico.

III. Classificação Estatística internacional e problemas relacionados à saúde - CID10

Não se aplica

IV. Diagnóstico clínico e/ou laboratorial

- Histórico familiar, evolução do peso, hábitos alimentares, fatores sociais, ambientais e psicológicos
- Perímetro abdominal
- Pressão arterial sistêmica, níveis sanguíneos de lipídios e de glicose
- Peso, altura: cálculo do índice de massa corporal (IMC)

Tipo de documento	PROTOCOLO ASSISTENCIAL	GAS.HU/LCO Nº 04
Título do documento	TRATAMENTO CLÍNICO - EDUCAÇÃO FÍSICA	Emissão: 10/07/2019
		Revisão Nº: 00
		Data: 00/00/00

V. Critério de inclusão

- Ser paciente atendido na Linha de cuidados em Obesidade
- Manifestar interesse e disponibilidade em participar do atendimento

VI. Critério de exclusão

- Possuir orientação escrita de outro profissional de saúde a não realizar atividade física
- Possuir doença aguda ou crônica concomitante que possam ser agravados com a prática de atividade física (retinopatia, insuficiência renal, cardíaca ou pulmonar)
- Apresentar senilidade, doença de Alzheimer ou outras demências
- Apresentar limitações musculoesqueléticas que impossibilitem a locomoção

VII. Conduta

1. Encaminhamento e agendamento de consulta com o Profissional de Educação Física

a. O paciente será encaminhado para consulta com o Profissional de Educação Física por meio de encaminhamento de qualquer membro da equipe multidisciplinar da linha de cuidados em Obesidade (Enfermeira, Médico, Nutricionista e Psicóloga)

b. O agendamento da consulta com o Profissional de Educação Física é realizado através do número de registro do paciente no HUWC-UFC/EBSERH no Ambulatório das Linhas de Cuidados.

2. Dia, horário e local das consultas e atividades com o Profissional de Educação Física

a. As consultas são realizadas nas quartas-feiras, de 7:00 às 11:00 h e nas sextas-feiras de 7:00 às 11:00h e 13:00 às 16:00 h, no Ambulatório das Linhas de Cuidados.

3. Consultas pré cirurgia bariátrica, com o Profissional de Educação Física

a. Na primeira consulta o paciente passará por anamnese e avaliação antropométrica (peso, altura, IMC, circunferências do braço, pescoço, abdômen, cintura e quadril). De acordo com a avaliação, individualidade e especificidades do paciente (condição de saúde, disponibilidade de tempo, possibilidade de acesso e preferências), serão determinadas as opções de atividades físicas viáveis a serem incluídas na rotina do paciente, buscando adequá-las às recomendações mínimas de atividade física para prevenção de doenças cardiovasculares e metabólicas, manutenção da aptidão física relacionada à saúde (6,7) e diretrizes específicas para perda de peso e prevenção do ganho. Se possível, encaminhar o paciente para realizar os exercícios físicos com acompanhamento de um PEF.

b. Ao paciente é entregue uma cartilha com orientações sobre os benefícios da prática de atividade física para a qualidade de vida e um documento (diário de atividade física) onde são orientados a preencherem conforme realizem os exercícios no dia a dia.

c. Se o paciente apresentar alguma condição não satisfatória para a prática segura do exercício físico, este será encaminhado para avaliação médica especializada (geralmente cardiologista e ortopedista), ou será orientado sobre a contra-indicação.



Tipo de documento	PROTOCOLO ASSISTENCIAL	GAS.HU/LCO Nº 04
Título do documento	TRATAMENTO CLÍNICO - EDUCAÇÃO FÍSICA	Emissão: 10/07/2019
		Revisão Nº: 00
		Data: 00/00/00

d. As reconsultas são agendadas a cada três meses, ou de acordo com a necessidade de acompanhamento de cada paciente.

e. Nas reconsultas são realizados questionamentos ao paciente sobre a prática das atividades propostas e acordadas. As medidas antropométricas são repetidas para verificação do estado de progressão do programa.

f. Dependendo da avaliação física e disponibilidade de horário, o paciente será convidado a participar de um grupo de atividade físicas prescritas e orientadas pelo profissional de Educação Física. Os encontros ocorrerão nas sextas-feiras, com um grupo de no horário de -7:30 às 08:30h e outro grupo no horário de 14:30às 15:00 no auditório das Linhas de cuidados.

4. Consultas pós cirurgia bariátrica com o Profissional de Educação Física

a. A consulta com o profissional de Educação Física pós operatória será marcada mediante a liberação médica do serviço de cirurgia bariátrica para o dos exercícios físicos.

b. O paciente passará por anamnese e avaliação antropométrica (peso, altura, IMC, circunferências do braço, pescoço, abdômen, cintura e quadril). De acordo com avaliação o paciente receberá orientações para a prática de exercício físico, observando sua individualidade e especificidade, enfatizando os cuidados necessários para a prática segura do exercício físico pós cirurgia bariátrica.

c. O agendamento de cada paciente será de acordo com a necessidade de acompanhamento.

d. Tendo em vista o impacto negativo da restrição calórica na perda de massa livre de gordura após a CB, o que pode predispor a recuperação do peso a longo prazo (6,7), será reforçada a importância da inclusão de exercícios resistidos, quando possível, visando atenuar a perda de massa magra

e. Dependendo da avaliação física e disponibilidade de horário, o paciente será convidado a participar de um grupo de atividade físicas prescritas e orientadas pelo profissional de Educação Física. Os encontros ocorrerão nas sextas-feiras, com um grupo de no horário de -7:30 às 08:30h e outro grupo no horário de 14:30às 15:00 no auditório das Linhas de cuidados.

VIII. Termo de esclarecimento e responsabilidade – TER

Nos casos pertinentes é obrigatória a informação ao paciente ou a seu responsável legal dos benefícios, potenciais riscos e efeitos colaterais relacionados à aplicação deste protocolo, assim como dos riscos do não controle adequado de sua patologia.

IX. Referências

1. World Health Organization, Obesity: preventing and managing the global epidemic: Reporte of a WHO consultation on obesity. Geneva: WHO; 2010

2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Obesidade/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde,

Tipo de documento	PROTOCOLO ASSISTENCIAL	GAS.HU/LCO Nº 04
Título do documento	TRATAMENTO CLÍNICO - EDUCAÇÃO FÍSICA	Emissão: 10/07/2019
		Revisão Nº: 00
		Data: 00/00/00

Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 108 p. – Cadernos de Atenção Básica, n. 12 (Série A. Normas e Manuais Técnico).

3. NHS National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE). Obesity Guidance for prevention, identification, assessment and management of overweight and obesity in adults and children, 2006. (Cited 2010, Jun). Available from: <http://guidance.nice.org.uk/CG43/Guidance>.
4. Gelonese B, Pareja JC. Cirurgia bariátrica cura a síndrome metabólica? Arq Bras Endocrinol Metab [online]. 2006;50(2):400-7.
5. Chaston TB, Dixon JB, O'Brien PE. Changes in fat-free mass during significant weight loss: a systematic review. Int J Obes 2007; 31: 743–750.
6. Faria SL, Kelly E, Faria OP. Energy expenditure and weight regain in patients submitted to Roux-en-Y gastric bypass. Obes Surg 2009; 19: 856–859. 12. Marks BL, Rippe JM. The importance of fat free mass maintenance in weight loss programmes. Sports Med 1996; 22: 273–281.
7. Muller MJ, Bony-Westphal A, Kutzner D, Heller M. Metabolically active components of fatfree mass and resting energy expenditure in humans: recent lessons from imaging technologies. Obes Rev 2002; 3: 113–122

Aprovação

Serviço Linha de Cuidados em Obesidade	Serviço de Gestão da Qualidade do HUWC	Divisão de Gestão do Cuidado do HUWC
Nome: Virginia Serpa C. Lima	Nome: Paula Manuela Bertocini	Nome: Dr ^a Maria Airtes Vitoriano
Função: Coordenadora	Função: Coordenadora do Serviço de Qualidade HUWC	Função: Chefe
Data: 20/01/2020	Data: 20/01/2020	Data: 20/01/2020
Assinatura:	Assinatura:	Assinatura: