



PÔSTER

Cuidado individual, familiar e comunitário

Promovendo saúde com atividade física na unidade de saúde da família

Rivia Nadja Santana Reis Nogueira. Secretária de saúde de Lauro de Freitas, Bahia. rivia-40@hotmail.com

Lilian Carneiro de Carvalho. Secretária de saúde de Lauro de Freitas, Bahia. lilianc2@yahoo.com

Introdução: A atividade física é um importante instrumento de saúde em qualquer faixa etária, em especial no idoso, induzindo adaptações fisiológicas e psicológicas. Diminui o risco cardiovascular no diabetes tipo 2 e na hipertensão e previne seu surgimento. A Atenção Primária é um espaço em que se destaca a importância da promoção de hábitos de vida saudáveis como atividade física.

Objetivos: O objetivo deste trabalho é relatar a experiência da equipe de saúde da família e da equipe ampliada da unidade de Jambuí, Lauro de Freitas, Bahia, com a realização de atividade física com grupo de usuários na unidade de saúde para promoção de saúde, prevenção de doenças e suas complicações.

Metodologia ou Descrição da Experiência: O grupo de atividade física ocorria na unidade desde 2011 e foi reorganizado em fevereiro de 2012 com a chegada da educadora física. Para o planejamento, participaram toda a equipe de saúde, tendo como facilitadores a educadora física e o fisioterapeuta. Definiu-se que o grupo seria aberto para toda a comunidade sem limite de participantes. Os encontros ocorreriam dois turnos semanais, com duração de 1h. A divulgação foi realizada em sala de espera, nas consultas ambulatoriais, e pelos agentes comunitários no território, principalmente para idosos, portadores de hipertensão e diabetes. Antes de cada encontro, os participantes teriam a pressão arterial aferida e, se diabéticos, a glicemia.

Resultados: Os encontros aconteceram com uma média de 10 pessoas, sobretudo idosos, facilitados pela educadora física da unidade, com a participação da equipe. Se a pressão arterial ou glicemia estivesse elevada, o participante era encaminhado para consulta médica ou de enfermagem para avaliação da adesão à terapêutica e controle dos sinais vitais. Para todos os idosos, foi entregue a caderneta do idoso, que era preenchida a cada encontro e avaliada também nas consultas médicas. A atividade física consistia de atividades lúdicas aeróbicas e de fortalecimento muscular. Foram realizadas confraternizações do grupo com a equipe e orientações educativas, principalmente em datas especiais.

Conclusão ou Hipóteses: Observou-se que os participantes do grupo incorporaram à rotina diária hábitos saudáveis. Houve melhora no controle glicêmico e pressórico, aumento do equilíbrio físico e da autonomia, alívio de dores crônicas. O grupo foi um espaço de desenvolvimento da sociabilidade e suporte social. Aumentou vínculo dos participantes com a equipe e a satisfação dos profissionais com o trabalho coletivo.

Palavras-chave: Grupo de Atividade Física. Promoção de Saúde. Trabalho em Equipe