

# É POSSÍVEL CONDUZIR PRÁTICAS CORPORAIS NUMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE POR PROFISSIONAIS NÃO ESPECIALIZADOS EM ATIVIDADE FÍSICA?

## AUTORES

Fernanda Ferreira Cunha – Nutricionista  
Lilian Aparecida Tavares Alves - Psicóloga

## EIXO TEMÁTICO

Saúde do Adulto  
Saúde Mental e Humanização

## INSTITUIÇÃO

Centro de Estudos e Pesquisas Dr. João Amorim (CEJAM), UBS Jardim Guarujá, São Paulo, Brasil

## INTRODUÇÃO

Em consonância com a Portaria Nº 1.395, de 10 de Dezembro de 1999 que trata da Política Nacional de Saúde do Idoso, a promoção do envelhecimento saudável e a manutenção da máxima capacidade funcional do indivíduo que envelhece, pelo maior tempo, valorizam a autonomia e autodeterminação da independência física e mental da pessoa idosa. E diante do cenário da pandemia de Covid 19, a população foi fortemente afetada apresentando como característica o isolamento social, sofrimento mental e um significativo aumento das doenças crônicas não transmissíveis.

Neste contexto, o impacto biopsicossocial trouxe uma reflexão de como oferecer um espaço que permita trazer diversos benefícios para a saúde, como melhora da qualidade de vida, redução do estresse, promoção da saúde, prevenção de doenças, equilíbrio do corpo e da mente e ao mesmo tempo que seja acolhedor e que proporcione um ambiente descontraído. As práticas coletivas quando bem aceitas, tem a intenção de estimular o indivíduo a buscar mecanismos naturais de prevenção de doenças, promoção e recuperação da saúde. Neste sentido, a UBS Jardim Guarujá investiu na formação de um grupo de caminhada e bem-estar onde estas questões pudessem ser abordadas mesmo sem ter o profissional de educação física e o fisioterapeuta. O grupo iniciou-se há aproximadamente 2 anos com a nutricionista e a psicóloga, contando com apoio de uma auxiliar de enfermagem e a agente de promoção ambiental.

## OBJETIVO

Promover o cuidado em saúde, através da prática corporal como alongamento e caminhada, com momentos de interação social, e oferta de recursos para comunicação e motivação, proporcionando o bem estar físico mental e social.

## MÉTODO

O grupo de caminhada e bem estar iniciou em 08/09/22, com atividades realizadas todas as terças e quintas-feiras às 10:30h na quadra da Associação de moradores do Jardim Guarujá, com duração de 01:30h. Inicia-se com a prática de alongamento de aproximadamente 25 minutos, na sequência uma caminhada com duração de 30 minutos, finalizando com uma roda de conversa com orientações em saúde ou abordando um tema de acordo com o calendário da saúde, utilizando-se de linguagem simples e de fácil compreensão.

As práticas são conduzidas pela nutricionista Fernanda e psicóloga Lilian, com apoio da auxiliar de enfermagem Julia e agente de promoção ambiental Amanda.

Recursos utilizados: lista de presença, músicas, cartazes, folders, café da manhã comunitário bimestral e pesquisa de satisfação.

## CONCLUSÃO

Os benefícios adquiridos com as atividades realizadas no grupo vão muito além da melhora da saúde física, denotando um maior equilíbrio emocional entre os participantes. Na maioria das vezes as pessoas que se sentiam isoladas, sem companhia para conversar e reviver os "velhos tempos", percebem sua inserção no grupo como um lugar para se socializar e interagir com os amigos, pois o dia da caminhada é considerado um ponto de encontro de amigos que se divertem e criam vínculos. Decididamente atividade física e saúde mental andam juntas e qualquer profissional pode conduzir o grupo, desde que se interesse e se aproprie pelo tema.

## RESULTADOS

Em 08/09/22 o grupo contava com a presença de 05 usuários, diante disto houve a necessidade de uma maior sensibilização das equipes ocasionando um aumento no número de encaminhamentos dos profissionais. Também dispomos da divulgação dos próprios participantes do grupo. Atualmente o grupo contempla aproximadamente 40 pacientes ativos, prevalecendo a faixa etária entre 60 a 75 anos de idade.

Destacamos avaliação realizada nos meses de Setembro à Outubro de 2023, descrevendo o nível de satisfação do grupo.

Pesquisa de satisfação do grupo Caminhada e bem estar			
Mês de referência : Setembro a Outubro 2023			
Perguntas	Sim	Não	Não sabe
Trouxe benefício	38	0	0
melhorou interação/ socialização/ humor	38	0	0
	Plenamente satisfeito	Satisfeito	Não sabe ou não quer opinar
emoji de satisfação do grupo	29	8	1
	76%	21%	3%

