



32º CONGRESSO  
DE SECRETÁRIOS  
MUNICIPAIS DE  
SAÚDE DO  
ESTADO DE  
SÃO PAULO

15ª Mostra de  
Experiências  
Exitosas dos  
Municípios

8º Prêmio  
David  
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde  
Aumento do financiamento federal e estadual!"

### *Promoção em Saúde e Práticas Integrativas*

#### **A DANÇA E OS BENEFÍCIOS FÍSICOS E EMOCIONAIS NAS RELAÇÕES SOCIAIS NA MELHOR IDADE.**

Elis Sibere dos Santos Monte Trindade de Souza, Raquel Zaicaner, Flávia Peres Barros, Margarida Pereira Vaz Quil Viana, Cristiane de Almeida Ferreira da Silva, Andrea Bianca Cotie Lino  
1 Prefeitura Municipal De Taboao Da Serra - Prefeitura Municipal De Taboao Da Serra  
Taboão da Serra

#### INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Este projeto foi realizado com a equipe da unidade básica de saúde Margaridas em 2016, como uma ação multiprofissional, e procurando valorizar a equipe da unidade, aproveitando seus vários saberes. O trabalho já voltado a prevenção de doenças diminuindo a ocorrência das complicações em pacientes cardiovasculares, diabéticos, deficientes e portadores de dores crônicas e depressão, trabalhando principalmente os movimentos corporais para o fortalecimento muscular, equilíbrio e coordenação motora. A dança e o movimento são eixos norteadores dessa prática. As intenções coreográficas se baseiam em roda de danças populares e tradicionais, onde cada um mostra suas habilidades com improvisos, onde a equipe e usuários de toda rede da atenção básica mostram os resultados de nossos encontros, seja no artesanato, nas comidas típicas ou na apresentação da dança para a comunidade. O trabalho de consciência física e emocional é estratégia exitosa adotada na prevenção e saúde. De acordo com dados epidemiológicos as doenças do aparelho circulatório e as quedas são as maiores causas de mortes de idosos nas últimas décadas no Brasil, sendo frequentes as internações hospitalares aumentando suas seqüelas e dos custos. Ter este público inserido em um projeto que valoriza suas memórias, na busca de promover satisfação pessoal, contribui para o bem-estar físico e mental e superação das relações sociais. Através da dança, com encontros divertidos e dinâmicos, reforçamos a importância das mudanças de hábitos para assim viver melhor. O fortalecimento das relações sociais tem como prática promover a participação dos familiares em todos os encontros.

#### OBJETIVOS

Estimular a integração, sociabilização e motivação o bem-estar físico e emocional; • Estimular o desenvolvimento físico e a consciência corporal; • Incentivar a memorização através dos cantos e danças populares; Diminuir a ocorrência de complicações em pacientes crônicos. • Envolver equipe multiprofissional de saúde nas atividades de práticas integrativas.

#### METODOLOGIA

• Encontros semanais de 120 minutos em grupo • Rodas de conversa, aquecimento, percepção do espaço físico e corporal • Jogos coreográficos; • Cantos populares • Artesanatos e a confecção de acessórios para os figurinos; • Caminhadas • Atividades de concentração e memorização • Aulas de turbantes • Auto massagem



32º CONGRESSO  
DE SECRETÁRIOS  
MUNICIPAIS DE  
SAÚDE DO  
ESTADO DE  
SÃO PAULO

15ª Mostra de  
Experiências  
Exitosas dos  
Municípios

8º Prêmio  
David  
Capistrano

“30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde  
Aumento do financiamento federal e estadual!”

## RESULTADOS

Após nove meses do início dos trabalhos por relato dos pacientes, houve redução dos níveis de HAS, glicemia (diabetes), colesterol, diminuição dos atendimentos nas redes de urgências e emergência. Além da redução de quedas e aumento do emagrecimento, maior integração entre familiares e comunidade. Nos resultados dos trabalhos manuais conseguimos avançar na geração de renda de algumas mulheres da comunidade usando materiais recicláveis. Hoje, em 2018 atendemos 7 unidades com caminhadas, passeios em parques, bailes, e grupos de artesanato, sempre com apoio e envolvimento das agentes de saúde, nutricionistas, psicólogos e psiquiatras, clínicos e funcionários administrativos. Totalizando 103 pacientes atendidos nas seguintes UBS: Clementino 15, Silvio Sampaio 30, Santo Onofre 15, Salete 8, Oliveira 15, CRSM pacientes da UBS Santa Cecília 8, Maria José Albuquerque 5, Margaridas 7.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Proporcionar o conhecimento de si e dos outros é muito importante para a melhoria de vida no início do processo do envelhecimento ativo. Este conjunto de atividades para promover a socialização entre os pares chega sem muita pretensão em relação aos clientes, porém sempre foi nossa intenção aguçar essa descoberta. Podemos trabalhar o intelecto (memória), na área social interagir, fazer novos amigos, se relacionar melhor com a sociedade, enfim sendo mais participativo inclusive no âmbito familiar. Percebemos uma outra postura emocional e social, vendo como os clientes chegaram e como estão agora. Constatamos através de relatos que houve melhora na auto estima. As atividades ocorrem de segunda a sexta feira, após triagem com a enfermagem para aferição de pressão arterial e glicemia capilar. Essa atividade aproxima este público a participar de outros serviços ofertados pelo município fortalecendo as ações em REDE.