



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

GRUPO DE CAMINHADA - QUALIDADE NA MELHOR IDADE COMO FATOR DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DE SAÚDE.

Raquel Zaicaner, Elis Siberedos Santos Monte Trindade de Souza, Jamilton Barbosa dos Santos, Thiago Kenji Tateishi, Valdir Moreira Cinque, Flávia Peres Barros

1 Prefeitura Municipal De Taboao Da Serra - Prefeitura Municipal De Taboao Da Serra
Taboão da Serra

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Atividade física como estratégia de prevenção de doenças e promoção da saúde são temas que a cada dia vêm ganhando mais espaços. Além de elevar o risco de Doenças crônicas não transmissíveis, estudos apontam que a inatividade física pode provocar impacto econômico direto sobre o sistema público de saúde, aumentando significativamente o consumo de medicamentos e a demanda pelo uso de serviços médicos, tanto os mais básicos quanto os de alta complexidade. Diante das possíveis vantagens que a caminhada pode trazer a saúde do indivíduo foi criado e estabelecido o grupo de caminhada em parceria com a secretaria de esportes e a UBS Silvio Sampaio.

OBJETIVOS

Proporcionar melhora na qualidade de vida, oferecer oportunidades de interação social e apresentar os benefícios da caminhada na terceira idade.

METODOLOGIA

Na UBS a equipe multidisciplinar durante as consultas de psicologia, de nutrição, de enfermagem e atendimentos clínicos estão sensibilizados para encaminhar pacientes na faixa etária acima de 50 anos para o grupo de caminhada “Qualidade na Melhor Idade”. Os grupos de caminhada ocorrem no campo de futebol do Fortaleza que se localiza aos fundos da UBS. Os pacientes são acolhidos na UBS pela equipe de enfermagem, onde é verificado a pressão arterial, após isso é verificado se o paciente está ou não apto para fazer os exercícios se sim , será direcionados para o campo de futebol da comunidade onde é a acolhido por outros profissionais , Elis Trindade e Jamilton Barbosa. Os grupos são realizados de segunda a sexta-feira das 7:30 às 8:30 no qual além da caminhada são realizados exercício de equilíbrio, respiração e alongamento. O público alvo são os idosos, independente de patologias possuídas.

RESULTADOS

No atual momento desta experiência, o grupo possui em torno de 30 usuários assíduos na faixa etária de 50 á 86 anos. Esses idosos não praticavam nenhum tipo de atividade física regular; com um número elevado de sedentários, diabéticos, hipertensos que, como consequência da inatividade, estavam desenvolvendo também quadros de obesidade e baixa auto-estima. Com o desenvolvimento do grupo de caminhada, inúmeros foram os benefícios observados e



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!”

relatados pelos pacientes. Dentre eles destacam-se: • Controles dos valores de hipertensão, diabetes e dislipidemia conforme acompanhamento no prontuário. • Relatos de melhora na auto-estima e na qualidade de vida • Fortalecimento Muscular (maior facilidade nas atividades de vida diárias) • Socialização e amizade (os participantes do grupo tiveram a iniciativa de realizar mensalmente um piquenique no campo ou ambiente externo no qual cada um traz um alimento) • Diminuição do estresse e da ansiedade • Melhora na respiração, circulação e sono. • Diminuição da obesidade • Melhoria de dores articulares Observando estes benefícios alcançam-se os objetivos estipulados, pois tais fatores contribuem para a promoção da qualidade de vida na melhor idade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o desenvolvimento de grupos de caminhada, certificamos de que foi uma excelente estratégia de promoção de saúde que propiciou mudanças benéficas, nos aspectos físicos e psicossociais na vida desses idosos. A concepção de saúde para alguns já não é só ausência de doença, mas o bem estar físico, psíquico e social, pela adoção de hábitos de vida saudáveis tendo como consequência um equilíbrio emocional. Com todos estes benefícios adquiridos, esses idosos hoje se sentem mais felizes.