



**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 MANHÃ SAUDÁVEL (ATIVIDADE FÍSICA PARA TERCEIRA IDADE)

Rafael Bernardino Braga

1 Secretaria Municipal De Saúde De São Paulo - Secretaria Municipal De Saúde De São Paulo
São Paulo

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

O grupo Manhã Saudável é formado por 180 idosos cadastrados na UBS Jardim Soares e em outras localizações da região de Guaianases. Os encontros ocorrem todas as segundas-feiras as 09:00 e todas as quintas-feiras as 08:00, na quadra da Escola Técnica Estadual (ETEC) de Guaianases, que se encontra bem próxima à unidade de saúde Jardim Soares. Uma das principais causas de acidentes e de incapacidade na terceira idade é a queda, que geralmente acontece por anormalidades do equilíbrio, fraqueza muscular, desordens visuais, anormalidades do passo, doença cardiovascular, alteração cognitiva e consumo de alguns medicamentos. O exercício contribui na prevenção das quedas através de diferentes mecanismos: fortalece os músculos das pernas e costas; melhora os reflexos; melhora a sinergia motora das reações posturais; melhora a velocidade de andar; incrementa a flexibilidade; mantém o peso corporal; melhora a mobilidade; e diminui o risco de doença cardiovascular. Em relação ao treino de força muscular, podem ser listados os seguintes benefícios: melhora da velocidade de andar; melhora do equilíbrio; aumento do nível de atividade física espontânea; melhora da auto-eficácia; contribuição na manutenção e/ou aumento da densidade óssea; ajuda no controle de doenças como diabetes, artrite e doenças cardíacas; melhora da ingestão alimentar; e diminuição da depressão. O grupo foi pensado considerando-se os indivíduos com condições crônicas, como dores na coluna, tendinites, bursites e artroses generalizadas, além dos cadastrados idosos, apresentando tanto caráter preventivo – na diminuição de dores e inibição de posturas inadequadas – quanto promotor de saúde – incentivando, na prática, o desenvolvimento de hábitos saudáveis de vida e interação social, de modo a promover o envelhecimento saudável e melhor qualidade de vida. Sendo assim, pode-se afirmar que o grupo tem caráter biopsicossocial.

OBJETIVOS

Promover envelhecimento saudável; Oferecer espaço de pertencimento aos participantes, onde possam entrar em contato com novas possibilidades de vida; Criar novos hábitos; Desenvolver maior autonomia e empoderamento sobre suas vidas; Criar identificações com o outro, vínculos e ampliação de sua rede social; Ampliar sua autopercepção corporal; Aumentar sua disposição para atividades diárias; Reduzir dores; Prevenir posturas inadequadas.

METODOLOGIA

A ação refere-se à realização de exercícios físicos com enfoque em ganho de força muscular, flexibilidade e equilíbrio. As atividades realizadas no grupo são consideradas de baixo impacto, como: caminhadas, danças, circuitos, exercícios funcionais e exercícios de equilíbrio com foco



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!"

na prevenção de quedas, evitando sempre o risco de lesões nos músculos e sobrecarga nas articulações. Em relação ao circuito, esta prática consiste em uma série de diferentes exercícios dispostos em estações de forma que o praticante execute um exercício após o outro durante um tempo determinado, dando pequenos intervalos entre as séries. Também é realizado trimestralmente uma Avaliação Antropométrica com todos os participantes do grupo, mensurando peso e altura dos idosos. Sempre após as atividades a Nutricionista realiza algumas orientações sobre alimentação saudável, diabetes, hipertensão entre outros temas. Além das atividades realizadas, o grupo realiza festas de confraternizações pelo menos três vezes no ano, onde ocorrem vários sorteios de brindes, danças, comidas típicas da época e apresentação do grupo de Coral da unidade. Desde junho de 2017, aplica-se um questionário denominado AMPI (Avaliação Multidimensional da Pessoa Idosa), onde são realizados os seguintes testes: Time Get Up And Go Test (TUGT), Teste do Sussurro (para avaliação da Acuidade Auditiva), Mini exame do Estado Mental (Minimental), teste de Escala de Depressão Geriátrica (GDS), teste de Katz (Avaliação das Atividades Básicas de Vida Diária), teste de Lawton (Avaliação das Atividades Instrumentais de vida) e o teste de Snellen. Esses testes tem o objetivo de avaliar a saúde do idoso nos aspectos cognitivo, mental e físico. Nos encontros, são utilizados recursos como bastões de madeira, pesos feitos de garrafa plástica preenchida com areia, bolas, bambolês, que auxiliam a realização dos exercícios propostos. Durante todo o grupo o responsável utiliza um aparelho de som simples para tocar músicas, as quais estimulam a realização dos exercícios. O grupo tem duração aproximada de 60 minutos, com um intervalo rápido (de aproximadamente 05 minutos) na metade do tempo para os participantes descansarem e consumirem água. O principal responsável pelo grupo é o Educador Físico da equipe NASF, mas por vezes outros integrantes da equipe NASF participam e o ajudam a conduzir o grupo como a Fisioterapeuta, Assistente Social, Psicóloga e/ou a Nutricionista.

RESULTADOS

Através de questionários aplicados aos idosos periodicamente com o intuito de avaliar o impacto do grupo, verificou-se que, após começarem a participar, grande parte teve melhora das condições de saúde; mais disposição no dia a dia; referiram melhora da autoestima; afirmaram obtenção de ganho de força muscular; perceberam melhora do equilíbrio; e negaram ter sofrido queda nos últimos seis meses. Em relação aos testes AMPI notou-se que os idosos do grupo obtiveram notas melhores em relação aos idosos que não praticam atividade física. O grupo é avaliado de forma positiva por todos os participantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Espera-se que, com a participação no grupo, as pessoas envelheçam de forma mais saudável, desenvolvam melhor qualidade de vida, tenham maior ganho de força muscular, melhorem seu equilíbrio, tenham mais facilidade e autonomia para realizar as atividades de vida diária, diminuam o isolamento social, e adquiram hábitos de vida saudáveis.