

## PROJETO PROMOVEDO SAÚDE ATRAVÉS DE ATIVIDADE FÍSICA

FERNANDES, RF; LOPES, LRA; KARLBURGER, RL; VALE, VP; NETTO, MRF; SEVERINO, ZC.

O campo da Promoção da Saúde voltado para iniciativas comunitárias reconhece que melhorias nas condições de saúde e na qualidade de vida pressupõem uma visão integradora das políticas sociais, onde o diálogo interdisciplinar, as ações intersetoriais e a participação das comunidades envolvidas adquirem centralidade (Bodstein *et al.*, 2005).

Com o estabelecimento da Constituição Federal de 1988, a saúde foi reconhecida como um direito universal, e o Estado como o responsável por prover tal direito, através de políticas sociais, econômicas, ações e serviços de saúde para promoção, proteção e recuperação da saúde.

Nessa perspectiva, políticas e programas de promoção da saúde mais inovadores preocupam-se com os determinantes econômicos, sociais, culturais, ambientais e políticos focalizados pelas próprias comunidades dentro de contextos de pobreza e exclusão social. Essas ações nos possibilitam entender esse conceito de forma ainda mais evoluída, reafirmando saúde como qualidade de vida.

Abordagens avaliativas em torno de um conjunto amplo de experiências de promoção da saúde têm mostrado a importância crescente das iniciativas educacionais, de cultura e lazer, quando a meta são mudanças locais efetivas e sustentáveis. A literatura atual sobre avaliação em promoção da saúde enfatiza que a efetividade dos programas e das iniciativas de melhoria da saúde e da qualidade de vida implicam um profundo envolvimento da população beneficiária. Esse envolvimento será mais efetivo na medida em que considera o processo de (re)construção de identidades culturais, fortalecimento da cidadania ativa e das redes sociais locais (Bodstein *et al.*, 2005).

Na literatura internacional a temática sobre promoção da saúde aparece tanto vinculada a uma esfera individual, na medida em que relaciona o estilo de vida com o risco de contrair doenças – por exemplo, as campanhas que estimulam a prática de atividades físicas, a alimentação saudável, entre outras medidas –, quanto a um processo coletivo ou comunitário em sua dimensão sociocultural, e, portanto, como política pública. Neste sentido, lazer e cultura tanto podem influenciar o processo saúde/doença – quer no plano individual ou no coletivo – como também as políticas públicas a partir de uma perspectiva integrada e intersetorial de desenvolvimento e de melhoria da qualidade de vida.

A identificação e a valorização do circuito local de sociabilidade e dos padrões e atividades sócio-recreativas e culturais prevalentes nas comunidades constituem um passo fundamental para a mobilização e participação das comunidades nos programas de promoção da saúde, mesmo em situações de grande privação material, exclusão social e ausência de equipamentos urbanos básicos.

O que nos estimulou a desenvolver este projeto, voltado para a promoção da saúde, foi o fato de estarmos inseridos em uma unidade de saúde que atua dentro da Estratégia Saúde da Família (ESF) que tem entre seus objetivos: humanizar as práticas de saúde; desenvolver ações intersetoriais; contribuir para a democratização do conhecimento do processo saúde/doença; fazer com

que a saúde seja reconhecida como um direito de cidadania e, portanto, expressão da qualidade de vida; e estimular a organização da comunidade para o efetivo exercício social. Ressalta-se que a ESF referida é vinculada a um Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Federal de Juiz de Fora.

Na comunidade de abrangência da ESF em que atuamos é desenvolvido pela Secretaria de Esporte e Lazer da Prefeitura Municipal de Juiz de Fora o programa “Gente em Primeiro Lugar”, implantado nos bairros Parque Guarani e Granjas Betânia, como um importante espaço para se trabalhar a educação em saúde e melhorar a qualidade de vida dos usuários, focalizando ao mesmo a prevenção e a promoção da saúde. Este projeto tem suas atividades desenvolvidas duas vezes por semana em cada comunidade: segundas e sextas-feiras no Salão comunitário da Associação de Moradores do bairro Parque Guarani, e as terças e quintas-feiras no salão da Igreja Católica Nossa Senhora Aparecida, no bairro Granjas Betânia. Os trabalhos desenvolvidos por este projeto são abertos para todos os públicos.

O presente projeto intitulado “Promovendo saúde através de atividade física” tem como perspectiva relacionar a prática de atividades físicas, com a elaboração de oficinas, abordando temas que propiciem discussão e interação em torno das questões voltadas para a melhoria da qualidade de vida dos usuários envolvidos neste trabalho, reforçando assim, a efetivação do conceito ampliado de saúde.

Para fortalecer e incentivar debates sobre o tema, outro objetivo deste projeto é sensibilizar os profissionais de saúde para a criação de espaços de discussões sobre a promoção da saúde através da prática de atividades físicas.

Espera-se que este projeto desenvolva uma maior aproximação dos participantes com o serviço de saúde, fazendo com que a Unidade de Saúde seja reconhecida como um espaço a ser buscado em todos os momentos e não apenas quando há ausência de saúde.

#### Metodologia

O Programa “Gente em Primeiro Lugar”, desenvolvido pela Prefeitura do município de Juiz de Fora foi implantado nos bairros Parque Guarani e Granjas Betânia, cujas populações são assistidas pela Unidade Básica de Saúde Parque Guarani, com a finalidade de promoção de atividade física para população.

Atinge hoje aproximadamente 50 pessoas, sendo o público predominantemente feminino, que não estão vinculadas a nenhum grupo específico e que se beneficiam com essa prática na prevenção de doenças, melhoria das condições físicas, convivência em grupo, bem-estar, lazer e outros ganhos adicionais.

Percebendo a oportunidade de utilizar desses espaços para promoção de saúde nós, profissionais dessa unidade de saúde resolvemos implementar, o projeto intitulado “Promovendo saúde através de atividades físicas”.

Tal projeto será conduzido pelas assistentes sociais e enfermeiras, em conjunto com educador físico, utilizando como método de estudo a observação participante que, segundo MINAYO (1999) “permite que o observador estabeleça uma relação face a face com os observadores e, ao participar da vida deles, no seu cenário cultural, colhe dados”.

Este projeto será realizado inicialmente, por um período de um ano, com encontros mensais onde será realizada a aplicação de uma ficha individual de acompanhamento, com a finalidade de conhecer, documentar e avaliar todo o trabalho. Em seguida, será feita avaliação antropométricas dos participantes (medição de altura, circunferência abdominal e peso) e aferição da pressão arterial, além de promoção de discussões sobre temas que incentivem educação em saúde nos moldes de “sala de espera”.

Essa metodologia tem como base a discussão de temas, onde os usuários são convidados a participar do debate através de trocas de conhecimentos, relatos de experiências, expectativas e histórias de vida. O objetivo dessa dinâmica é desenvolver ações sistemáticas de caráter socioeducativo que visam à promoção de cuidados com a saúde e fortalecer o vínculo entre os usuários que participam deste grupo, possibilitando ampliar a rede social destes moradores.

A equipe multidisciplinar responsável pela execução das atividades se reúne uma vez por mês para planejamento de cada encontro, buscando sempre realizar atividades dinâmicas, para abordar os temas de maneira mais lúdica e criativa, permitindo debates com a participação dos integrantes do grupo. Dessa forma, pode-se alcançar de forma mais abrangente os objetivos de promoção da saúde presentes no projeto.

Visando concretizar as ações planejadas, será realizada uma sensibilização dos profissionais da unidade de saúde acerca da temática proposta no projeto. Para disseminar informações serão desenvolvidas salas de espera na UBS sobre os benefícios da atividade física, e uma integração entre os grupos educativos que acontecem no serviço para sensibilizar os outros públicos-alvo sobre o tema. Para fortalecer o projeto, será realizada divulgação entre outras instituições próximas dos arredores da Unidade, para incluir neste debate, indivíduos que no momento não estão utilizando o serviço local, e por isso, às vezes não têm informações sobre as atividades desenvolvidas.

## Conclusão

No fim desta primeira etapa do projeto, com a realização das cinco oficinas propostas inicialmente, pudemos perceber que houve um estreitamento do vínculo entre serviço de saúde e usuários do projeto, sendo a unidade de saúde reconhecida como um espaço a ser buscado em todos os momentos e não apenas quando há ausência de saúde.

Verificou-se também que após discutirmos temas como exame preventivo do câncer de colo de útero e doenças sexualmente transmissíveis, e alimentação, este último, por relacionarem alimentação inadequada com aumento de pressão arterial e diabetes, aumentou a demanda do serviço por atendimentos relacionados a esses assuntos.

Através da análise dos resultados parciais desse projeto, concluímos que para a estratégia de saúde da família esse tem sido um importante trabalho, pois estimula o trabalho interdisciplinar, visa à promoção de cuidados com a saúde e estimula fortalecimento do vínculo entre comunidade e equipe.