

## **PROJETO MATURIDADE: DESENVOLVENDO SAÚDE INTEGRAL POR MEIO DE UMA ABORDAGEM TRANSDISCIPLINAR**

Uronal José Zancan, Denise Maria Zancan, Cecília Eva Pereira Valiati e Fabricia Barbieri

Para definir saúde integral pode-se utilizar o conceito de saúde da Organização Mundial de Saúde (1961) que afirma “saúde é o completo estado de bem estar físico, mental, social e não apenas ausência de doenças e enfermidades”. E acrescentamos a dimensão espiritual, que inclui os aspectos nobres do ser humano como altruísmo, compaixão, ato de compartilhar, evolução. Comprometido com a promoção da saúde integral em populações carentes, o Instituto Pró-Saúde, uma entidade sem fins lucrativos, que tem como mantenedora a Clínica Urgetrauma (Clínica de ortopedia, fisioterapia e academia de musculação, em Porto Alegre), desenvolve dois projetos: o Projeto Maturidade para adultos acima de 50 anos e o Projeto Jovens Talentos para crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social.

Criado em 2004, o **Projeto Maturidade** tem por objetivo desenvolver um programa que recupere efetivamente a saúde dos participantes e criar uma base saudável que o impeça de adoecer, empregando como princípio: oferecer os meios, mas responsabilizar o próprio indivíduo pela busca da sua saúde e desenvolvimento. Os objetivos deste Projeto são melhorar os indicadores de saúde dos participantes ativos e assíduos, e contribuir para que diminuam as ocorrências e intercorrências (sinais e sintomas) da maioria dos participantes que já apresentem doenças estabelecidas, avaliando a possibilidade de diminuir a quantidade de medicamentos de uso contínuo e estabelecer métodos de tratamento não medicamentosos e de baixo custo, que possam ser adotados por governos municipais, empresas, planos de saúde e associações.

O projeto é aplicado na zona norte de Porto Alegre, no Centro Vida Humanístico, centro comunitário administrado pelo FGTAS – Fundação Gaúcha do Trabalho e Ação Social, pertencendo a Secretaria de Justiça e Desenvolvimento Social do Governo do Estado do Rio Grande do Sul, que cedeu algumas salas ao Instituto Pró-Saúde (IPS).

Os princípios que nortearam este projeto foram: utilizar abordagens coletivas de baixo custo, utilizando metodologia e conhecimentos comuns de maneira a poder ser facilmente reproduzido em outras comunidades, manter o foco na saúde e não na doença, através de um enfoque multi e transdisciplinar, trabalhando aspectos cognitivos e comportamentais, de forma a gerar mudança de comportamento de modo que este trabalho possa contemplar também a família e a comunidade dos participantes.

Para o desenvolvimento do Projeto Maturidade, o IPS atende de forma gratuita adultos acima de 50 anos, de ambos os sexos, sem nenhum tipo de restrição física ou clínica. O desenvolvimento da saúde destas pessoas envolve a realização de ginástica, de grupos de convivência, educação nutricional, educação ambiental, oficinas, palestras médicas, entre outras atividades pertinentes. Este atendimento multidisciplinar inclui profissionais ou estudantes de graduação das áreas de: Educação Física, Serviço Social, Nutrição, Ciências Biológicas, Biomedicina, Psicologia e Medicina do Esporte.

O programa de recuperação e desenvolvimento da saúde é fundamentado na atividade física que tem três objetivos para todos os participantes: aumento de força e resistência, aumento de flexibilidade e aumento da capacidade cardiovascular respiratória. Ele é desenvolvido através de aulas de ginástica, de uma hora de duração, duas ou três vezes por semana, em grupos de 35 alunos em média, tendo como princípio básico respeitar os limites físicos clínicos de cada participante e estimulá-los a, gradativamente, ampliar estes limites.

Paralelamente às atividades físicas, os participantes atuam em Grupos de Convivência, que se reúnem uma vez por semana, com uma hora de duração, respeitando a mesma composição do grupo de ginástica. Nestas convivências são abordados assuntos para

desenvolver a saúde integral, que incluem aspectos nutricionais de uma alimentação saudável, hábitos e posturas comportamentais para desenvolverem saúde física e mental, visando melhorar a sua auto-estima, resgatarem sua cidadania, desenvolverem cuidados com a preservação do meio ambiente e recebem estímulos para adotarem uma postura mais ativa socialmente, como participando de trabalhos voluntários, de tal forma que se promova de forma intensiva o desenvolvimento do indivíduo como um todo.

São oferecidas regularmente (uma vez por mês) palestras realizadas por pessoas destacadas em várias áreas, que fazem de forma voluntária, abordando sempre assuntos que contribuam ao desenvolvimento individual.

São oferecidas eventualmente, ainda, oficinas para o desenvolvimento de alguma habilidade, como oficinas de meditação, de aproveitamento de alimentos, de reciclagem e de artesanatos realizadas alguma vezes pelos próprios participantes.

Este projeto já está no seu sexto ano e conta atualmente com 580 participantes e recebeu o Prêmio Top Cidadania da Associação Brasileira de Recursos Humanos (ABRH) em 2007. Ao longo destes anos, em que centenas de pessoas já foram atendidas, tem-se observado uma melhora significativa na expressão de saúde dos participantes, na sua qualidade de vida e principalmente, na diminuição de sintomas e sinais de doenças, desde patologias ortopédicas até doenças crônicas não transmissíveis (hipertensão, diabetes, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, síndrome metabólica), nas patologias cardíacas, reumáticas e nos distúrbios afetivos, muitos deles, inclusive, diminuindo ou deixando de tomar medicações. Nas entrevistas realizadas com os participantes, têm sido coletados depoimentos unânimes destes participantes quanto à melhora significativa de sua saúde. Um dos participantes definiu este Projeto como “uma grande campanha antidrogas”, pois a grande maioria deles deixou de ir, ou diminuiu suas idas, às farmácias para adquirirem as “drogas” medicamentosas às suas doenças.

Apesar da avaliação qualitativa positiva que tem sido obtida neste Projeto, estão sendo realizados levantamentos quantitativos dos dados de forma sistematizada, comparando estatisticamente as diferenças dos registros das condições físicas iniciais e dados de seus exames de saúde, antes de se inserirem no Projeto Maturidade, com os registros correspondentes atuais. Esta avaliação iniciou neste ano por meio de uma parceria com o Curso de Biomedicina da UFRGS para que os alunos apliquem uma metodologia que avalie os benefícios do Projeto para a saúde dos participantes. Esta atividade está sendo desenvolvida como uma Ação de Extensão da Universidade e algumas das alunas vinculadas ao Projeto obtiveram Bolsa de Extensão da UFRGS.

Apesar dos profissionais da saúde reconhecerem a importância de se atuar na prevenção de doenças, a quase totalidade dos esforços despendidos nesta área é para o tratamento de doenças. Entretanto, independente dos gastos crescentes com os tratamentos nas áreas da saúde não se nota melhoria significativa na saúde da população. O Projeto Maturidade vem, neste contexto, experimentando uma nova forma, e aparentemente bem sucedida, de abordagem em promoção da saúde. Utilizando, principalmente, o próprio indivíduo como agente de sua saúde, através da disseminação do conhecimento teórico, aliado aos seus limites e possibilidades diárias no projeto, na família e na comunidade onde estão inseridos.