



GRUPO SAÚDE (IN) FORMA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DA CONSTRUÇÃO DE ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DE RISCO CARDIOVASCULAR POR RESIDENTES EM UMA USF

LUCIMARA ALMEIDA SANTOS; THIAGO ARCANJO BEZERRA; ANA PAULA ARAÚJO MOTA; CARLA BARRETO CARDOSO; VIVIANGELA MEDEIRO; WELDER PINHEIRO; IGOR BRASIL DE ARAUJO.

RESUMO

Relato de experiência de um grupo de práticas de atividade física denominado Saúde (in) forma, realizado em uma Unidade de Saúde da Família, do município de Salvador/BA, no período de abril a maio de 2023. Tem como objetivo compartilhar a experiência vivida por enfermeiros residentes, enquanto integrantes da residência multiprofissional em Saúde da Família da Universidade do Estado da Bahia sobre a construção de um conjunto de atividades voltadas à prevenção de riscos vasculares na população adulta e idosa vinculada a uma unidade de Saúde da Família de uma comunidade periférica de Salvador- BA. O grupo citado é composto por sessenta pessoas, em sua maioria mulheres idosas, moradoras da área de abrangência da Unidade de Saúde da Família. As atividades acontecem duas vezes na semana, numa praça do bairro, no turno matutino. O profissional Educador Físico, pertencente ao Núcleo Ampliado de Saúde (NASF), realiza a orientação e o acompanhamento durante os exercícios. Para se tornar apto a realizar as atividades, os usuários devem ser avaliados por um profissional médico ou enfermeiro. Dentre os dados coletados na Avaliação estão o histórico familiar de saúde, comorbidades pré- existentes, hábitos de vida, medicações em uso e dados antropométricos. São solicitados exames para avaliação anterior ao início das atividades. Como ferramenta de monitoramento e avaliação, os integrantes passam por uma Reavaliação de Saúde trimestral, onde são registradas as atuais condições de saúde e comparadas com as anteriormente anotadas. A experiência foi significativa e proveitosa, pois possibilitou-se perceber a importância da formação de grupos de atividade física para a promoção da saúde e prevenção de doenças e agravos; além da importância da interprofissionalidade para a garantia da integralidade das ações de saúde, mudança de hábitos de vida com vistas ao aumento da expectativa de vida saudável das pessoas e a relevância da troca de saberes entre as equipes para a ampliação da clínica e bem-estar da comunidade.

Palavras-chave: promoção da saúde; atenção primária; exercício físico.

1 INTRODUÇÃO

A Atenção Primária à Saúde (APS) é caracterizada por um conjunto de ações e serviços de saúde, realizado de forma individual e coletiva, que envolvem dentre outros, a promoção da saúde e a prevenção de doenças e agravos. Trata-se da porta de entrada preferencial de atenção à saúde no SUS, coordenadora do cuidado e o centro de comunicação da Rede de Atenção à Saúde (RAS), tendo a Estratégia Saúde da Família (ESF) como modelo

prioritário para ampliar e consolidar a atenção básica no país (BRASIL, 2017).

A formação de grupos para promover saúde cumpre o que está exposto na Política Nacional de Promoção à Saúde (PNPS), cujos objetivos são: promover a equidade; reduzir vulnerabilidades e riscos à saúde; melhorar as condições e modo de viver; e ampliar potencialidades da saúde individual e coletiva. A promoção da saúde está inserida nos objetivos específicos desta política, sendo um dos direitos fundamentais do cidadão, garantido pelo Estado (BRASIL, 2014).

Os grupos, especialmente os de prática de atividade física, desenvolvem papel fundamental na APS e é um importante aliado na prevenção de doenças, uma vez que, diminui a velocidade de declínio dos sistemas, garante o bem-estar e a qualidade de vida e contribui para um envelhecimento ativo e saudável (LEITE et al, 2022).

A participação de idosos é predominante nestes grupos oferecidos em Unidades Básicas de Saúde (UBS). Isto pode estar relacionado ao tipo de atividade ofertada e a disponibilidade de tempo dos integrantes, pois normalmente as ações ocorrem em horário comercial, o que dificulta a interação de crianças, adolescentes e jovens adultos (SILVA et al, 2020).

Entre os idosos, destaca-se a predominância de mulheres em relação aos homens. Isto se deve a questões culturais e sociopolíticas relacionadas à construção social de homens e mulheres na sociedade que faz com que as mulheres se preocupem mais com sua saúde e busquem mais frequentemente os serviços de Atenção Básica (SILVA et al, 2020; PIMENTEL; LOCH, 2020).

O objetivo deste estudo é compartilhar aspectos teóricos e práticos da experiência vivida por uma das autoras enquanto enfermeira residente de um Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família diante de suas práticas em uma Unidade de Saúde da Família inserida em uma comunidade periférica de Salvador-BA, destacando-se a importância do Grupo Saúde (in) forma para a promoção da saúde e a prevenção de doenças cardiovasculares.

2 RELATO DE CASO

Esta pesquisa consistiu em um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado em uma Unidade de Saúde da Família (USF) de uma comunidade periférica do município de Salvador/BA, no período de abril a junho de 2023. Descreve aspectos vivenciados por enfermeiros residentes, enquanto integrantes de uma Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade do Estado da Bahia. Trata-se de um olhar qualitativo sobre um grupo de promoção à saúde denominado Saúde (in) forma, que promove ações de educação em saúde a partir de atividades físicas em grupo.

A inserção dos residentes ocorreu em março de 2023, quando após serem acolhidos pela Universidade, foram designados para seus campos de treinamento, sendo recebidos por seus respectivos preceptores.

A Unidade de Saúde da Família onde esta experiência se desenvolveu fica localizada em um bairro de pouco mais de 100000 habitantes. A população adscrita está coberta por quatro Equipes de Saúde da Família, nomeadas de pedras preciosas: Esmeralda, Diamante, Rubi e Ametista. Cada equipe é composta por: médico, enfermeiro, técnico de enfermagem, agentes comunitários de saúde, odontólogo e auxiliar de saúde bucal. A maioria dos profissionais possuem um tempo médio de experiência de 10 anos na Saúde da Família. O Núcleo Ampliado de Saúde da Família abrange esta USF e mais outra Unidade próxima e é composta pelos profissionais das categorias de Educação Física, Psicologia, Nutrição, Assistência Social e Terapia Ocupacional.

Este relato foi construído com base na construção de diários de campo reflexivo

desenvolvidos pelos autores durante os meses de construção das atividades, além do projeto do grupo citado.

3 DISCUSSÃO

O Grupo Saúde (in) forma tem como foco a prática de atividade física orientada por um Educador Físico, pertencente ao Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF). Atualmente é composto por 60 pessoas, em sua maioria mulheres idosas, moradoras da área de abrangência da USF. As atividades acontecem duas vezes na semana, numa praça do bairro, no turno matutino.

Para ingressar no grupo, o morador do bairro deve submeter-se a uma avaliação de saúde realizada pelo médico ou enfermeiro da unidade. No primeiro momento é preenchido o Formulário de Avaliação Inicial, em que são colhidos dados socioeconômicos, histórico familiar, hábitos alimentares, consumo de água, qualidade e duração do sono, comorbidades pré-existentes e medicações em uso. Na avaliação antropométrica são coletados dados como peso, altura, índice de massa corporal (IMC), medida da circunferência abdominal e da panturrilha. São solicitados exames para avaliar as células que compõem o sangue; níveis glicêmicos; perfil lipídico; função renal, hepática e cardíaca.

O enfermeiro ou o médico da USF é o responsável por autorizar a participação do usuário no grupo após os resultados das avaliações iniciais. Quando não autorizado, o mesmo é encaminhado para tratamento da condição que impossibilitou a participação no grupo. A realização de atividade física é um dos eixos prioritários contidos no Pacto pela Vida, componente do Pacto pela Saúde, que aborda os compromissos e as responsabilidades das três esferas de governo no quesito saúde. Prioridade essa também definida na PNPS, que incorpora e implementa ações de promoção à saúde na APS (BRASIL, 2006).

Para além da prática de exercícios, os encontros do grupo proporcionam momentos de descontração e interação entre os participantes, trazendo benefícios para a saúde mental. Os benefícios psicológicos sobrepõem os estéticos, tornando a atividade física prazerosa e contribuindo para uma maior adesão dos usuários (PEREIRA et al, 2020).

Como ferramenta de monitoramento e avaliação, a cada trimestre os participantes são submetidos a uma reavaliação da saúde. São realizadas novas medidas antropométricas e solicitados novos exames para acompanhar a evolução ou involução do usuário. Para atender ao processo de melhoria contínua, os usuários respondem a uma Pesquisa de Satisfação, que aborda percepções acerca da saúde, fatores que mais agradam no grupo, críticas e sugestões.

Neste contexto, é importante destacar a atuação da equipe interprofissional na promoção da saúde, que contribui para o envelhecimento ativo e saudável; proporciona momentos de interação e alegria; e diminui o índice de doenças cardiovasculares.

4 CONCLUSÃO

A vivência prática dos residentes de enfermagem na USF possibilitou perceber o quanto importante são as ações de promoção à saúde para a comunidade cadastrada no território, destacando a atuação do Grupo saúde (in) forma.

A ideia norteadora deste relato de experiência foi descrever os benefícios da formação de grupos para a prática de atividade física, que promove o bem-estar físico e mental, melhora as condições de saúde e proporciona um envelhecimento ativo e saudável.

Evidenciou-se que a maioria dos participantes são idosos. O envelhecimento é um processo complexo, que envolve declínios nas habilidades funcionais e cognitivas. O profissional de saúde precisa compreender as especificidades da velhice e desconstruir o estigma de que todo idoso está ligado a doenças, dependência e dificuldades funcionais. Para

os residentes ficou o aprendizado de que na Saúde da Família não são avaliados somente os aspectos clínicos de uma doença e sua sintomatologia. A atenção é voltada para o usuário como um todo, em seus aspectos físicos, sociais, espirituais, culturais e psicológicos.

A formação destes grupos auxilia os trabalhadores na assistência à saúde, visto que a prática de atividade física colabora na prevenção de doenças e agravos como as doenças cardiovasculares, osteomusculares e respiratórias.

Além disso, os benefícios para a comunidade vão além da prevenção de doenças. Trata-se de um momento de interação, alegria e descontração que contribui para saúde mental dos participantes e proporciona alívio e bem-estar.

Enfatiza-se a importância da interprofissionalidade na APS, que possibilita ao usuário a integralidade do cuidado, tendo como destaque o profissional Educador físico, que é o responsável pela orientação e acompanhamento durante as atividades físicas.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2017.

Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt2436_22_09_2017.html.

Acessado em: 20 de junho de 2023.

BRASIL. Portaria nº 2.446, de 11 de novembro de 2014. Redefine a Política Nacional de Promoção à Saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2014/prt2446_11_11_2014.html. Acessado em

20 de junho de 2023.

BRASIL. Portaria nº 399, de 22 de fevereiro de 2006. Divulga o Pacto pela Saúde 2006 – Consolidação do SUS e aprova as Diretrizes Operacionais do referido pacto. Brasília, Df: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0399_22_02_2006.html.

Acessado em: 20 de junho de 2023.

LEITE, Morganna Luiz, et al. Atividade Física: a importância dessa prática no envelhecimento. Revista de Divulgação Científica Sena Aires, 12 (1): 173-82, 2023.

PEREIRA, Daniele Sirineu, et al. Fatores associados à adesão a grupos de atividades físicas na atenção básica. 2020; Fisioter. Pesqui. 27 (3).

PIMENTEL, Joamara de O.; LOCH, Mathias R. “Melhor idade”? Será mesmo? A velhice segundo idosas participantes de um grupo de atividade física. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 2020;25:e0140.

SILVA, Caroline Ramos de Moura, et al. Percepção de barreiras e facilitadores dos usuários para participação em programas de promoção da atividade física. Cadernos de Saúde Pública, 2020; 36(4):e00081019.