



## **12<sup>a</sup> MOSTRA DE PROJETOS DE EXTENSÃO**

### **PRÁTICAS EDUCATIVAS EM SAÚDE NO GRUPO “VIDA SAUDÁVEL” DA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE SÃO BERNARDO.**

ALANA DE OLIVEIRA DOS SANTOS  
BIANCA PIRIZ LATORRE  
JULIA CUNHA DUTRA  
ROGÉRIO COUGO ALVES  
ELIANE SOARES TAVARES

A formação de grupos é um método usado como uma intervenção coletiva e interdisciplinar em saúde. O grupo “Vida Saudável” é um grupo já existente na Unidade Básica de Saúde São Bernardo, criado pelos agentes comunitários com o intuito de desenvolver atividades de transformação contínua, com orientações de promoção e prevenção em saúde para públicos de todas as faixas etárias. Esse grupo é destinado a promover ações utilizando a temática de educação em saúde, associando os alongamentos, caminhadas e atividades aeróbicas realizadas como forma de prevenção as doenças e o atendimento assistencial para resolução de problemas dos participantes. As atividades realizadas no grupo “Vida Saudável” da UBS São Bernardo são bastante relevantes no quesito de promover ações que quebrem a relação vertical que tradicionalmente existe entre o profissional de saúde e o sujeito da ação, servindo como um atendimento diferencial e dinâmico para a demanda da população de forma mais informal, através da formação de um grupo dentro de sua própria comunidade. Dessa forma, se torna importante o trabalho dos estagiários da URCAMP para aprimorar essa relação em grupo, unindo os diferentes conhecimentos dentro da sua área específica de atuação, para a melhora do sujeito como um todo, de forma interdisciplinar, tratando tanto a prevenção das doenças como a conscientização sobre ela. Este projeto teve como objetivo estimular a qualidade de vida, bem como promover hábitos de vida saudável aos usuários do grupo da unidade Básica de Saúde São Bernardo em parceria com os estagiários da URCAMP. Estas ações foram desenvolvidas todas as segundas-feiras, no

período da tarde, juntamente com os moradores do Bairro São Bernardo. Assim os encontros realizados neste primeiro semestre de 2017 desenvolveram-se através de ações educativas que totalizaram 17 encontros, sendo realizados no salão de festas do Residencial Charrua, um condomínio construído pelo governo no programa Minha Casa Minha Vida, situado neste bairro. O público atendido pelos estagiários da URCAMP e pelos agentes comunitários, contemplou aproximadamente 16 participantes, com idades entre 40 a 80 anos de idade, tendo participantes em grupo de risco como: cinco hipertensos, três diabéticos e um com cirurgia de artroplastia de quadril. Contudo, o público alvo do grupo abrangia todas as faixas etárias sem distinção por doença específica. As atividades realizadas no grupo abrangeram ações relacionadas a temáticas variadas, entre elas: a água, educação postural e diabetes, sempre associadas a atividades físicas ao final, como alongamentos, caminhadas, relaxamento, treino funcional, dança e treino funcional adaptado. O assunto da água teve o enfoque na demonstração da sua importância para uma vida saudável, realizando a confecção de água saborizada. O encontro com a temática das posturas corretas a serem adquiridas durante a realização das atividades de vida diária, contou com a demonstração expositiva ensinando como eram os posicionamentos mais adequados para varrer a casa, empurrar móveis, dentre outros. Em relação à diabetes foi abordada a alimentação para diabéticos e orientações com distribuição de materiais informativos. O grupo realizava atividades de caminhadas supervisionadas de aproximadamente 30 minutos, alongamentos dentro do Residencial Charrua e ao ar livre, relaxamento, dança e treino funcional adaptado, com a colocação de materiais como forma de obstáculos e realização de leve corrida em zigue-zague sobre eles. Como resultados obtiveram-se melhoras consideráveis nos aspectos sociais, cardiorrespiratórios e uma experiência positiva de aprendizado e troca de vivências. Podemos concluir que as atividades aeróbicas de caminhada, alongamentos e relaxamento, surtiram um melhor efeito nos participantes e mantinham o maior interesse do público alvo, e por esse motivo, todas as orientações realizadas sempre tinham no final alguma atividade física que gerou assim maiores resultados com o grupo. Além disso, os participantes assíduos aumentaram ao final do semestre, demonstrando um crescimento considerável. O trabalho com a prevenção em saúde é extremamente desafiador, pois mudar uma realidade envolve desmistificar a própria cultura nos usuários quanto dos profissionais que estão envolvidos neste processo saúde-doença. Essa realidade não muda apenas com trabalhos isolados, precisa-se de um conjunto de intervenções que requerem muita persistência para enfrentar as dificuldades desta cultura enraizada de somente se preocupar com a doença estabelecida, e não, com a prevenção propriamente dita. Desta forma os trabalhos realizados no grupo “Vida

Saudável” abrangeram resultados satisfatórios, principalmente as atividades relacionadas a exercícios físicos que proporcionaram uma melhora na qualidade de vida dos participantes e para nós, futuros profissionais de saúde, a oportunidade de poder ter um contato mais próximo com a realidade que iremos trabalhar.

**Palavras-Chave:** Grupo de Apoio – Atenção Básica em Saúde - Promoção e prevenção - Interdisciplinaridade