

Título: GRUPO CAMINHADA DA SAÚDE

Autores:

Romana Marx Pessoa (1); Rita de Cássia Campos (2)

Serviço de Saúde:

(1) UBS e (2) EACS Ivoturucaia

Palavras Chave:

Atividade física, saúde, grupo

Introdução

A prática regular de atividade física contribui para a duração e a qualidade de vida, reduzindo o risco de doenças crônicas como câncer e diabetes e de doenças cardíacas, hipertensão e acidente vascular cerebral. Os hipertensos ativos possuem metade do risco de morte por todas as causas se comparados aos hipertensos inativos. A obesidade e altos níveis de lipídios no sangue por sua vez exercem resistência à insulina, enquanto o exercício aumenta a sensibilidade à insulina e o movimento de glicose nos músculos, além de diminuir os níveis de triglicérides e colesterol no sangue. O exercício serve ainda como uma estratégia de convivência eficaz, uma distração em meio ao estresse da vida cotidiana.

Objetivos

Melhorar a qualidade de vida dos usuários da UBS Ivoturucaia através da prática regular de atividade física moderada associada a reuniões mensais para orientação em grupo.

Metodologia

O grupo Caminhada da Saúde foi idealizado pelos Agentes Comunitários de Saúde (ACS) da EACS Ivoturucaia e teve início em Agosto de 2010. A

caminhada acontece três vezes por semana (as segundas, quartas e sextas feiras) no período da manhã (das 07h30min às 08h30min) nas ruas do bairro de Igoturucaia. Os ACS sempre acompanham o grupo durante a caminhada que conta, em média, com 30 participantes com idades entre 28 a 75 anos; a divulgação é feita pelos próprios participantes, pelos ACS, por cartazes fixados na UBS e convites distribuídos na sala da pós- consulta. Uma vez por mês é realizada uma reunião para orientação e registro de pressão arterial, glicemia (para os diabéticos) e peso. As reuniões são acompanhadas pelos ACS e pela enfermeira da EACS, e outros funcionários da UBS. As primeiras foram planejadas com assuntos de interesse do grupo com palestrantes convidados: Na primeira reunião foi convidado um professor de educação física que discorreu sobre as vantagens da prática de atividade física na qualidade de vida; na segunda, uma psicóloga falou que os exercícios são importantes no combate e prevenção da depressão, estresse, ansiedade e no aumento da auto-estima; na terceira uma nutricionista orientou sobre alimentação saudável. Atualmente os próprios participantes do grupo ajudam a escolher o assunto a ser comentado na próxima reunião.

Resultados

O grupo da caminhada que iniciou com 10 pessoas, atualmente conta, em média, com 30 participantes e todos são unânimes ao relatar que se sentem mais dispostos, com melhora do humor, da auto-estima e controle da ansiedade. Desses, 80% conseguiram manter ou reduzir seu peso. As duas médicas clínicas que atendem na UBS afirmam que os pacientes que participam da caminhada melhoraram consideravelmente seu estado geral de saúde, alguns inclusive deixaram de tomar anti-hipertensivos devido a redução da pressão arterial, e ambas passaram a recomendar o grupo a todos os pacientes que passam por consulta médica de rotina.

Conclusões

Podemos concluir que a prática regular de exercício físico moderado trouxe somente benefícios aos participantes do grupo, que são unânimes ao afirmar que a caminhada aliada a convivência proporcionada pelo grupo tem sido fundamental para melhorar sua qualidade de vida.

Referências Bibliográficas

Sharkey BJ. Condicionamento Físico e Saúde. 4ed. Porto Alegre: Artmed, 1998.

Anexos



