

ESPAÇO SAÚDE EM JOÃO PESSOA - APROVEITANDO ESPAÇOS PÚBLICOS PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE E EDUCAÇÃO PERMANENTE COM IDOSOS E SEUS FAMILIARES

Regiane Fixina de Lucena

INTRODUÇÃO

O envelhecimento ativo tem relação com vários aspectos da vida, desde a inserção social, produtividade, higidez na saúde e manutenção da funcionalidade (VALER *et al*, 2015).

Trabalhar estes aspectos numa abordagem de cuidado integral à saúde é proposta da atenção primária em saúde através das suas diversas linhas de cuidado, dentre elas o cuidado ao idoso (STARFIELD, 2002).

Com intuito de fortalecer as práticas desse cuidado continuado, a promoção e prevenção de agravos é recomendação dos serviços de saúde como estratégia de melhoria das condições de saúde e qualidade de vida adquiridos diante de hábitos saudáveis (STARFIELD, 2002).

Ambientes que possam proporcionar essa prática precisam ser estimulados nos cenários onde as pessoas vivem, nas relações que elas constroem, através de grupos operativos, que contribuem para reflexão e educação permanente, transformando as práticas e as capacidades de compreensão das pessoas acerca dos contextos em saúde. Estariam incluídos nesse contexto alguns hábitos como tabagismo, alcoolismo, preferências alimentares e opção por lazer, sedentarismo, entre outros.

Em estudo com idosos, observou-se o grupo operativo como potencial para trabalhar questões emocionais, inseguranças, angústias e as tarefas, seja de atividades laborais, de educação em saúde, de discussões, como também de desporto (VALER *et al*, 2015).

As estratégias educativas baseadas em espaços de debate atuam na direção de fortalecer o autocuidado, condutas individuais e coletivas, diante das necessidades sociais de cada cenário, fomentados pela participação popular no exercício de cidadania (ASSIS, 2005). Acrescenta-se a importância do envolvimento interpessoal, das subjetividades e da aprendizagem significativa que dá protagonismo e compreensão aos processos de educação em saúde (VINCHA *et al*, 2017).

Para além de praticas de hábitos saudáveis e suas estratégias de abordagem, fazer cuidado de uma forma interprofissional requer colaboração por parte de cada saber específico no

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

engajamento das condutas; o nutricionista, o educador físico, o psicólogo, o fisioterapeuta, se articulam para o cuidado integral nas necessidades que se apresentam e são comuns à realidade do idoso (COSTA *et al*, 2018).

Diante desse contexto, este relato de experiência discorre sobre a iniciativa da criação de um grupo operativo de desporto e educação em saúde, aproveitando uma estrutura física já existente no bairro e tornando-a sede adaptada às atividades com grupo de idosos e crianças. Esta ideia de aproveitamento de um ginásio simples e com pouca utilização no território de um distrito sanitário de João Pessoa, ressignifica o uso funcional do mesmo para desfrute da população a exemplo das Academias da Saúde, enquanto programa do Mistério da Saúde.

Com objetivo de tornar visível a capacidade de idealização dos projetos de melhoria da qualidade de vida e condições de saúde dos grupos etários, principalmente dos idosos, nas suas atividades diárias e na adoção de práticas de saúde.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

O cuidado longitudinal na atenção primária acontece pela estratégia Saúde da Família e pelo NASF-AB, Núcleo Ampliado de Saúde da Família na Atenção Básica. Ambas as equipes trabalham com territorialização e promovendo ações de educação em saúde associadas às práticas de hábitos saudáveis nos seus cenários de atuação.

O território do quarto distrito sanitário, dentre os cinco existentes no município de João Pessoa, teve por iniciativa da sua direção em parceria com a gestão municipal, criar um espaço de desporto com atividades físicas regulares e grupos de debates sobre temas diversos em saúde.

O município de João Pessoa possui três territórios distritais que desfrutam das academias da saúde, restando dois distritos que não foram contemplados com a estrutura física para o programa. A iniciativa foi de aproveitar o ginásio do bairro do Tambiá, localizado no meio do território adscrito ao quarto distrito, de forma a permitir acesso a maior número de usuários interessados a frequentá-lo. O espaço é amplo, com cobertura para atividades de treino funcional, aulas de dança, além de escolinhas de jiu jitsu para crianças e adolescentes e na sua parte lateral que é uma praçinha, foram colocados equipamentos de exercícios físicos usados nas praças pelos programas das Academias de Saúde. O ginásio passou a ter uso frequente todas as terças e

quintas pelos turnos da manhã, tarde com atividades promovidas pelos profissionais do NASF lotados no Distrito Sanitário IV.

Construiu-se um cronograma de aulas com funcional para idosos e adultos ministrados por quatro educadores físicos de equipes NASF distintas vinculadas ao quarto distrito. As aulas tem duração de quarenta minutos a uma hora, respeitando o desempenho e limitações de cada integrante do grupo e à tarde os adultos e idosos podem levar para as escolinha seus netos, como uma forma de incluir aqueles avós que são cuidadores, estimulando a vinculação entre as famílias e à iniciativa.

Outras atividades desenvolvidas neste local contam com as rodas de conversa sobre alimentação saudável que acontecem sempre antes ou após os treinos. Neste momento, a interação das duas profissionais de nutrição do projeto com o grupo baseia-se no desenvolvimento de temas generalistas sobre terapias alimentares e as diversas patologias associadas bem como as recomendações para prevenção e promoção da alimentação saudável e adequada. A abordagem é dialogada abrindo oportunidade de questionamentos, dúvidas, curiosidades, troca de saberes, relatos de vivências dos envolvidos no grupo, instigando a comunidade a participar da educação permanente que envolve saberes do senso comum e achados científicos.

Além da nutrição, duas profissionais de fisioterapia e uma de psicologia dão suporte terapêutico em situações de saber específico, de acordo com a necessidade apresentada por algum integrante do grupo, utilizando-se encaminhamentos e agendamentos prévios nos horários de atendimentos duas vezes por semana.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto ganhou fortalecimento com a assiduidade de seus integrantes, divulgação pelo carro de som do bairro, salas de espera na unidade de saúde local. Os usuários frequentadores pela parte da manhã em sua maioria são idosos, somando entre de vinte a vinte e cinco pessoas, das quais algumas comparecem também à tarde para novas atividades.

Destas idosas praticantes das atividades físicas e que também discutem temas da alimentação saudável, algumas apresentam reabilitação dos movimentos da marcha, na existência de doença osteoarticulares, perda de peso, aumento da mobilidade e melhora de quadros clínicos específicos como hepatopatias, dislipidemias e hígidez muscular.

O envolvimento deste grupo após um ano da iniciativa resulta na relação de vinculação aos cuidados continuados e práticas de saúde, bem como fortalece os laços do apoio social na comunidade onde estão inseridas e se traduz pelo entusiasmo de festejar a permanência do Espaço Saúde através de comemorações de datas alusivas ao natal, carnaval, dia mundial da saúde, dia das mães, São João, dia do Idoso e outras datas para eles relevantes, como festas de aniversários e passeios turísticos pela cidade.

Esta experiência tem representado a concretização de uma ideia que mobilizou a articulação da gestão, serviço de saúde e interprofissionalidade para além de uma logística já delineada para a atenção primária do município, segundo as portarias do Ministério da Saúde que regem as estratégias Saúde da Família e NASF. Inclui também a inovação de pensar espaços produtivos à serviço da comunidade, sem que necessariamente haja uma estrutura nova ou construída com recursos financeiros públicos conforme padrões ideais para as Academias da Saúde, mas sim utilizando espaços já existentes no território das comunidades, onde se torna viável lhes dar fins para usufruto da sua população, principalmente com idosos que têm disponibilidade de tempo por muitos já serem aposentados, além do desejo de ressignificar seus hábitos de vida.

Os relatos a cada encontro semanal traduzem a realidade da vida dessas pessoas frequentadoras do projeto, num espaço que oportuniza não só as atividades descritas, como a participação dos sujeitos com voz ativa e capazes de expressar sua (in)satisfação com diversos aspectos que envolvem a definição de saúde.

Outro aspecto se ressalta pela forma de abordagem do que é o cuidado continuado; do ser cuidado e se cuidar, utilizando a educação permanente dialógica, estratégias de grupos operativos de discussão temática de interesse dos seus integrantes que atenda às demandas atuais de saúde, diferentemente de um serviço hierarquizado pela hegemonia médico-centrada dos tratamentos em saúde, que não seduz os usuários nem os convida a serem protagonistas do seu autocuidado. Diante da realidade política, financeira e estrutural do Brasil, país em desenvolvimento e repleto de fragilidades, ações e projetos que somem educação, transformação, participação da comunidade e formação de rede social de apoio poder se configurar em caminhos alternativos para os desafios atuais do envelhecimento e qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As práticas saudáveis recomendadas para uma longevidade com qualidade são construídas com base em ações inovadoras, que em grande parte surgem de um projeto simples, mas pensado e executado a várias mãos que se somam, envolvendo os serviços e a comunidade usuária destes.

A criação do Espaço Saúde como ambiente promotor atividade de saúde e de práticas interprofissionais é uma alternativa para aproveitamento de locais já existentes no território, mas que não são potencializados para usufruto da população. Além disso, buscar adesão das pessoas, principalmente dos idosos que tem o perfil de morbimortalidade marcado pelas doenças crônico-degenerativas associadas a fatores de risco de estilo de vida, se configura um dos objetivos do trabalho na atenção primária de saúde, que ainda encontra resistência no cuidado preventivo, na responsabilização pelas escolhas de hábitos que cada um faz ao longo das suas trajetórias.

Ressalta-se, inclusive, que as iniciativas de cuidados em que os profissionais atuam colaborativamente, respeitando o saber técnico do colega, mas também integrando e articulando propostas terapêuticas, apresentam resultados mais efetivos e melhor compreendidos diante do engajamento de todos.

Palavras-chave: Educação em saúde, Academia da Saúde, Grupo Operativo, Idoso.

REFERÊNCIAS

ASIS, M. **Envelhecimento ativo e promoção da saúde: reflexão para as ações educativas com idosos.** Revista APS, v.8, n.1, p. 15-24, jan./jun. 2005.

EDUCAÇÃO INTERPROFISSIONAL EM SAÚDE. COSTA, M. V.; PEDUZZI, M.; FREIRE FILHO, J.R.; SILVA, C.B.G. Natal: SEDIS – UFRN, 2018.85p.

STARFIELD, B. **Atenção Primária: equilíbrio entre necessidades de saúde, serviços e tecnologia.** Brasília: UNESCO, Ministério da Saúde, 2002.

VALER, D. B; BIERHALS, CCBK; AIRES, M; PASKULIN, L.M.G. **O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos.** Rev. Bras. Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro, 2015;18(4):809-819p.

VINCHA, K.R.R; SANTOS, A.F.; CERVATO-MANCUSO, A.M. **Planejamento de grupos operativos no cuidado de usuários de serviços de saúde:** integrando experiências. Saúde Debate | rio de janeiro, 2017, V. 41, N. 114, P. 949-962.