

*Promoção em Saúde e Práticas Integrativas*

**GRUPO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE, CONVIVÊNCIA E PREVENTIVO DE AGRAVOS OSTEOMUSCULARES NA TERCEIRA IDADE- UBS PARQUE DA LAPA/STS LAPA PINHEIROS/CRS OESTE/SMS/PMSP**

Mariana Gonzalez Do Nascimento 1, Luiz Fernando Luiz Fernando Ignácio Dos Santos 1, Rosali Teixeira Camargo Iasi 1, Robson Muro Romil 1, Adriano Fernandes Ogera 1  
1 Pmsp/Secretaria Municipal De Saúde De São Paulo - Pmsp/Secretaria Municipal De Saúde De São Paulo

**INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA**

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial decorrente da diminuição das taxas de fecundidade e mortalidade e, no Brasil, a expectativa de vida chegou a 73,4 anos em 2010 (IBGE, 2012). A UBS/ESF Parque da Lapa, unidade da Supervisão Técnica de Saúde Lapa Pinheiros, da CRS Oeste/SMS-SP; de acordo com os dados do Sistema de Informação da Atenção Básica, possui, atualmente, população cadastrada de 3.726 pessoas acima dos 60 anos. Os cuidados com a saúde do idoso, muitas vezes ficam restritos às incapacidades e comorbidades por eles apresentadas, subestimando suas potencialidades. Em 2009, com o início das atividades de matriciamento entre NASF e ESF, constatou-se a importância da assistência aos idosos, ofertando um espaço específico em um condomínio na área de abrangência da UBS para trabalhar as questões físicas, emocionais e sociais, espaço de lazer e convivência, promoção, prevenção e cuidado em saúde, promovendo maior independência e melhor qualidade de vida. O Envelhecimento populacional é um fenômeno mundial decorrente da diminuição das taxas de fecundidade e mortalidade (WHO, 2015). A expectativa de vida no mundo passou de 52,61 anos em 1960 para 69,63 em 2010 (Banco Mundial) e, no Brasil, chegou a 73,4 anos em 2010 (IBGE, 2012). A UBS/ESF Parque da Lapa, unidade da Supervisão Técnica de Saúde Lapa Pinheiros, da Coordenadoria de Saúde Oeste/SMS-SP; de acordo com os dados do Sistema de Informação da Atenção Básica, possui atualmente, população cadastrada de 17.350 pessoas. Destes, 3.909 pessoas estão acima dos 60 anos, sendo 1402 homens e 2507 mulheres. Os cuidados com a saúde do idoso muitas vezes ficam restritos às incapacidades e comorbidades por eles apresentadas, subestimando suas potencialidades. Em 2009, com o início das atividades de matriciamento entre NASF e ESF, constatou-se a importância da assistência aos idosos, ofertando um espaço específico para trabalhar as questões físicas, emocionais e sociais, proporcionando qualidade de vida, espaço de lazer e convivência, promoção, prevenção e cuidado em saúde.

**OBJETIVOS**

Promover maior independência e melhor qualidade de vida aos idosos da UBS/ESF Parque da Lapa com atividades que melhorem a força e função muscular, amplitude de movimento articular e muscular, resistência cardiovascular, equilíbrio postural e estratégias de proteção individual, proporcionar o convívio social e lazer, mudanças comportamentais, favorecer melhor funcionalidade no ambiente doméstico, prevenir agravos nas funções cognitivas.

## METODOLOGIA

O grupo é realizado 2 vezes por semana no território da UBS/ESF Pq da Lapa, em um salão cedido por um Condomínio habitacional. As principais ações realizadas no grupo são divididas estrategicamente em dois momentos distintos, mas que se complementam e são coordenados pelos ACS e profissionais do NASF. As atividades específicas ocorrem em momento reservado para atividades físicas voltadas para o fortalecimento muscular e prevenção de quedas com: aquecimento corporal global, alongamento e exercícios de fortalecimento, coordenação e habilidade motora, treino de equilíbrio, exercícios funcionais, finalizando com exercícios respiratórios e/ou auto massagem. Em segundo momento, são trabalhadas questões mais amplas vinculadas ao convívio e lazer, com desenvolvimento de atividades lúdicas, rodas de conversa, danças, percepções corporais, jogos cognitivos e confraternizações de datas comemorativas. São utilizados recursos como: aquecimento corporal, atividades de consciência, coordenação e controle como a propriocepção, estimulação tátil e vestibular, ritmo, velocidade, direção e antecipação, memória e atenção. Em ambos momentos são discutidos temas relacionados ao processo de envelhecimento, benefícios da atividade física e outros temas apontados pelos usuários.

## RESULTADOS

A parceria com o espaço do Condomínio garantiu melhores condições estruturais e de acessibilidade para as práticas das ações em saúde, promovendo a união e autonomia do grupo. Ao longo desses sete anos, outras parcerias muito valiosas compuseram uma rede de apoio integrando o SESI e o Centro Escola Edson Arantes do Nascimento-“Peleção”. Houve períodos de muitas adaptações e superação de dificuldades, no qual o mais importante foi o grupo ter criado uma identidade própria, consolidando vínculos e estratégias eficazes necessárias para o convívio em comunidade. O “Grupo da Nanuque” possibilitou um processo de matriciamento muito rico entre NASF, ESF e usuários e com ótima resposta traduzida no empoderamento da ACS que coordena o grupo, que até aquele momento “não se sentia capaz” de realizar as atividades propostas na ausência do técnico responsável. Atualmente conduz algumas das atividades de alongamentos musculares e jogos com maestria mesmo na ausência eventual da equipe técnica. Um dado de extrema importância é o fato dos usuários enxergarem os ACS como atores importantes e corresponsáveis pela manutenção do grupo durante todos esses anos. Inicialmente, o número de usuários ficava em torno de 8 a 11 pessoas; atualmente cada grupo realizado possui 26 usuários e os que iniciaram conosco continuam e ajudam a divulgar a ação. O grupo tem predominância de mulheres e todas participantes apresentaram melhoras em um ou mais dos objetivos traçados, sendo possível observar maior circulação destes idosos na vida comunitária, devido a melhora da força muscular, agilidade motora, equilíbrio postural e da percepção do corpo no espaço. Houve diminuição dos relatos de quedas e das queixas de dor. Os idosos contam com o estímulo de seus familiares, pois perceberam mudanças na motivação, condicionamento físico e no vínculo interpessoal que todos criaram ao longo dos anos. Com o vínculo formado, os usuários começaram a organizar caravanas e viagens, sempre compartilhando seus registros e fotos no momento do encontro, estimulando cada vez mais a frequência de outros usuários nos momentos de lazer.

#### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observa-se que a continuidade e implementação das atividades propostas nesse grupo tem contribuído para o fortalecimento do vínculo entre a UBS/ESF e a comunidade e a sensível melhora da participação e qualidade de vida dos usuários.