

### *Promoção em Saúde e Práticas Integrativas*

#### **MOVIMENTE-SE COM A MÚSICA E A DANÇA – AÇÃO PRODUTORA DE VIDAS DA TERCEIRA IDADE**

Gisele Prata Real 1, Maira Heise 1, Karen Kiss Henke 1, Rosângela Mendes Vieira 1, Cremilde Martins Tavares 1

1 Município De Santos - Município De Santos

#### **INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA**

Como estratégia para enfrentamento do processo de envelhecimento visando integralidade do cuidado e respeito à singularidade do indivíduo, nasceu o Programa Movimento-se com a Música e a Dança (PMMD), da Secretaria Municipal de Saúde (SMS), com objetivo de promover Saúde por meio da Dança Sênior. Os bons resultados alcançados com a população idosa, a adesão crescente de usuários e a originalidade da proposta, interessaram profissionais levando à realização de pesquisa e ampliação para outras US, ao longo dos anos, sempre com ótimos resultados. Em 2016, a SMS, reconhecendo seu valor, decidiu investir em sua expansão e ajuste de estrutura para funcionamento em rede. Para isso promoveu capacitação (aumentando a oferta do PMMD e possibilitando que cada US tenha seu grupo de profissionais do PMMD dentro da própria equipe); apostou no profissional de referência na SMS, além de instituir oficinas trimestrais para os profissionais do PMMD (educação continuada).

O crescente número de idosos no Brasil e no mundo é uma realidade, e em Santos este quadro não é diferente. A pirâmide etária invertida leva a novos olhares sobre o envelhecimento; que passa a ser visto como fase de muitas possibilidades de aprendizagem envolvendo dimensões psicológicas, influenciadas por fatores que contribuem para a percepção de aspectos subjetivos que irão determinar o enfrentamento e a qualidade de vida do idoso. Ações relativas a atividades sociais que facilitem e promovam formação de grupos de idosos, que estimulem uma vida associativa e saudável por meio de atividades recreativas, físicas e culturais, são contribuições cujos efeitos vão além da manutenção da capacidade funcional, melhorando também outras esferas da saúde, entre a elas a depressão (2006, Baptista ET AL). É neste caminho de buscar novas estratégias para o enfrentamento do processo de envelhecimento com vistas à integralidade do cuidado e respeitando a singularidade de cada indivíduo, que nasceu o Programa Movimento-se com a Música e com a Dança (PMMD), da Secretaria Municipal de Saúde (SMS), que tem como objetivo a promoção da Saúde por meio da Dança Sênior (DS).

#### **OBJETIVOS**

Descrever o PMMD da SMS e sua expansão, na perspectiva da integralidade do cuidado.

#### **METODOLOGIA**

O PMMD foi idealizado em 2008 a partir da experiência realizada com munícipes do Programa para Hipertensos e Diabéticos da Unidade Básica de Saúde Bom Retiro. Diante da constatação de que grande parte dos usuários desse programa se tornou assíduo nos grupos após terem incluído a DS no início dos encontros, os profissionais envolvidos (educadora em saúde e dirigente de DS, médica, enfermeira e agente comunitária de saúde) apostaram na DS como uma ação promotora de saúde com grande potencial de aderência pelos usuários e

estruturaram o “MOVIMENTO-SE COM A MÚSICA E COM A DANÇA” como um programa do Município a ser expandido para outras unidades de saúde. A DS, que no âmbito da saúde é considerada uma prática terapêutica e integrativa, trabalha as vertentes espacial; intra e interpessoal; lógica; corporal e existencial. Utiliza movimentos que são aprendidos facilmente ao som de músicas variadas e abordam aspectos como postura, ritmo, orientação espacial e percepção, estimulando a mobilidade das articulações e movimentos musculares, aumentando a flexibilidade, agilidade, resistência, equilíbrio, lateralidade, coordenação motora e segurança no domínio do corpo. Influencia a capacidade respiratória e circulatória, diminui o grau de depressão e aumenta a socialização. Trabalha também a capacidade intelectual e cognitiva. O PMMD é divulgado por meio de cartazes e convites distribuídos nas UBS, em Visitas Domiciliares realizadas pela equipe e pela imprensa da SMS. O público alvo é prioritariamente de pessoas idosas, mas estende-se aos adultos com quadros depressivos, déficit de memória e deficiência física (exceto visual). Realizado por meio do trabalho com grupos, os encontros são semanais com 1 hora de duração. Os participantes são posicionados sentados num círculo de cadeiras e realizam movimentos de cabeça, braços, mãos, tronco, pernas e pés. Podem-se utilizar acessórios como por exemplo pequenas garrafas plásticas, fitas coloridas e bastões de madeira. O PMMD incluiu ainda, como complemento, dinâmicas de grupo, confraternizações em datas comemorativas, atividades de educação em saúde, oficinas, passeios, apresentações em eventos, entre outros. Quanto à organização do processo de trabalho, cada Unidade de Saúde elegeu profissionais de referência, capacitados, para conduzir o PMMD.

## RESULTADOS

A adesão crescente de usuários e a originalidade da proposta despertaram o interesse dos profissionais em realizar uma pesquisa na UBS, entre 2010 e 2011, cuja conclusão permitiu sugerir que as ações realizadas foram efetivas em diminuir a condição depressiva desta população após um período de longo prazo de participação (2016, Henke, ET AL). Desde então, o PMMD foi evoluindo, e em pouco tempo houve sua ampliação para mais duas UBS, com resultados também muito gratificantes, estimulando a SMS a investir na formação em DS para profissionais interessados, a fim de expandir esta ação para outras regiões. No início de 2016, a SMS reconhecendo o valor do PMMD e visando garantia de continuidade, entendeu que era o momento de ajustar a estrutura de seu funcionamento, para fortalecer, aperfeiçoar e ampliar ainda mais o programa. Neste sentido, capacitou novos profissionais de diferentes categorias, o que aumentou a oferta do programa e cada Unidade passou a ter um grupo composto por profissionais da própria equipe, onde, um membro é a referência para conduzir o grupo e os demais, também capacitados, auxiliam na condução da atividade. Hoje são 14 Unidades atuantes e com previsão de expansão. Ajustou ainda a estrutura para trabalho em rede, passando a contar com um profissional de referência na SMS, que supervisiona o programa no município; é responsável por apoiar no planejamento, monitoração e avaliação do PMMD. Estabeleceu a realização trimestral de oficinas, com todos os profissionais envolvidos, para discutir e avaliar questões relacionadas ao PMMD, além de aperfeiçoar técnicas, conhecer e desenvolver novas coreografias.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao investir no PMMD, utilizando esta prática de saúde integrativa para promover saúde, a SMS, sem dúvida, vem de encontro aos propósitos do Programa Nacional de Saúde do Idoso, que tem



como “propósito basilar a promoção do envelhecimento saudável, a manutenção e a melhoria, ao máximo, da capacidade funcional dos idosos, a prevenção de doenças, a recuperação da saúde dos que adoeceram e a reabilitação daqueles que venham a ter sua capacidade funcional restringida, de modo a garantir-lhes permanência no meio em que vivem, exercendo de forma independente suas funções na sociedade” (Coordenação Geral dos Direitos dos Idosos, 2012).