

Promoção em Saúde e Práticas Integrativas

PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA POPULAÇÃO ADSCRITA DA UBS HELIO MOREIRA SALLES

Elaine Santos Silva 1, Lucimar De Sousa Dugulin 1

1 Pmsp/Secretaria Municipal De Saúde De São Paulo - Pmsp/Secretaria Municipal De Saúde De São Paulo

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Buscando de forma integral o estabelecimento dos preceitos básicos da estratégia saúde da família, a Unidade de saúde Hélio Moreira Salles acompanhou os grupos de práticas integrativas no período de 01/03-30/09/2016, para avaliar a efetividade dos mesmos e realizar a epidemiologia da população participante. Obteve-se um n=69. A prevalência foi de mulheres, acima de 40 anos, casadas/união estável, do lar, tendo em média 1-3 filhos. A comorbidade mais comum foi hipertensão arterial sistêmica e 23% não apresentavam doenças crônicas. Realizam atividades de 3-5 vezes por semana (74%) e em geral múltiplas atividades. O grupo apresentou uma perda de peso de 36 kg e de medida abdominal 260cm. Quanto à qualidade de vida, 11,5% inicialmente se deu nota zero e destas 75% passaram a se dar nota 10 e nenhuma se manteve no nulo. Das demais, apenas 7% manteve a nota inicial e nenhuma retroagiu. Revelou-se então a importância das práticas integrativas como meio de promoção à saúde.

A Estratégia Saúde da Família visa com maestria estabelecer vínculos de corresponsabilidade com a população para o desenvolvimento de ações preventivas e de cuidados de saúde de forma coordenada, íntegra, longitudinal, universal e equânime (LOPES, 2012). Dentre as atividades estabelecidas na estratégia de saúde de família segue a realização de práticas corporais como medida de proteção e promoção à saúde. A promoção da saúde objetiva o alívio do sofrimento, e essa conexão, embora, não esteja explícita em sua definição, é muito importante para os profissionais da saúde (NORMAN, 2013). E as ações preventivas e ações assistenciais envolvidas no ato do cuidar devem ocorrer sobre pessoas assintomáticas e/ou que visam à estabilidade e melhora de seus males (NORMAN, 2013). De acordo com Oliveira e Alvarez (2014), cada vez mais a população busca realizar atividades físicas diversificadas com o objetivo de melhorar a qualidade de vida. Em São Paulo, as práticas corporais como integrante às práticas preventivas de saúde são incorporadas desde 1991 e ganharam força a partir de 2001 e estão sendo implementadas desde então de maneira multiprofissional com o objetivo de enfrentar problemas de saúde relevantes, com ênfase em doenças crônico-degenerativas, além de reforçar a política de humanização da saúde (MENDES, 2013). Portanto, a inserção de um programa de práticas corporais ou atividades físicas direcionadas à população deve estar fundamentada em uma concepção da Promoção da Saúde apoiada em processos educativos que vão além da transmissão de conhecimentos, devendo estar focada no enfrentamento das dificuldades, no fortalecimento da identidade e na incorporação de soluções criativas e saberes saudáveis. Desta forma, a Unidade Hélio Moreira Salles, através das atividades corporais já estabelecidas, como Liang Gong , grupo Vida Ativa e grupo Zumba, buscou avaliar o perfil da população participante, bem como as repercussões na qualidade de vida.

OBJETIVOS

Traçar o perfil epidemiológico dos participantes bem como avaliar os resultados a médio e longo prazo da melhoria de qualidade de vida dos pacientes incluídos nas práticas integrativas da UBS Hélio Moreira Salles, além de mensurar a redução de parâmetros antropométricos, diminuir sedentarismo e incentivar mudança do estilo de vida.

METODOLOGIA

Este trabalho avaliou de maneira longitudinal e progressiva, através de questionário sócio epidemiológico elaborado pela equipe de saúde da UBS Hélio Moreira Salles. Foi realizada convocação de todos os participantes de práticas integrativas (Liang Gong, Vida Ativa e Zumba) durante as aulas a partir de 01 de abril de 2016. Foram estabelecidas duas datas para o acolhimento dos indivíduos, bem como o início das entrevistas. O questionário foi aplicado de maneira individual e sob consentimento informado em consultório médico. Foi utilizada uma única balança para aferição antropométricas dos envolvidos, bem como fita métrica para avaliação de circunferência abdominal. As avaliações físicas eram realizadas também de maneira individual, mensal, no período de 01 de abril até 30 de setembro de 2016.

RESULTADOS

Iniciamos com um grupo de 90 participantes e destes 69 foram os remanescentes que frequentaram assiduamente as avaliações clínicas, sendo 65% pertencentes à área de abrangência da Unidade Hélio Moreira Salles e 35% de demais unidades de saúde. Quanto ao gênero, todas eram do sexo feminino, predominando as faixas etárias de 40 à 80 anos, 85,5% da população, estando casadas ou em união estável, 66,6%. Evidenciou-se que 66,6% apresentavam-se como função "Do lar" e 26% apresentação uma função remunerada fora de casa. Quanto aos filhos, 85,5% relata tê-los e destas 91,5% apresentavam de 1 à 3 filhos. Dentre as comorbidades mais frequentes, a Hipertensão arterial sistêmica atingiu o percentual de 37,7 e 34,8% das pacientes negaram qualquer doença crônica. E a motivação de 80% das participantes foi a melhoria da qualidade de vida e a busca de realizar alguma prática esportiva diferenciada. Apenas 23% relatou pontualmente o interesse de perder peso. Em relação às atividades realizadas 22 realizavam zumba, uma paciente realizava o liang gong e as demais realizavam duas ou mais atividades físicas, na unidade e/ou em demais academias, destas 74% realizavam exercícios na frequência de 3-5 vezes por semana. Durante os seis meses de avaliações antropométricas, notou-se que 40,5% das participantes houve perda efetiva de peso, as demais ganharam ou mantiveram o peso inicial, contudo dentre esse último grupo, 73,1% apresentou perda na circunferência abdominal. O Grupo pesava inicialmente 4.864kg e passou a pesar 4.828kg. Quanto à circunferência abdominal, o grupo apresentou inicialmente uma medida total de 6.682 cm e no final de 6.422 cm. Pedimos ao longo das entrevistas que as participantes qualificassem suas vidas através de notas de 0 a 10, antes e depois das práticas esportivas. Quanto ao início, 11,5% das pacientes deram nota zero para suas vidas e destas 75% lançaram nota 10 após a realização de atividades e nenhuma delas permaneceu na condição nula. Para as demais notas de partida, nenhuma apresentou decréscimo e apenas 7% relatou que não houve mudança na qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A função primordial na saúde pública é identificar/qualificar a sua população adscrita e buscar medidas que possam amenizar mazelas e promover a saúde, ou através de orientações em consultas/grupos ou através de atividades diversas. Dentre as atividades, observou-se que as práticas integrativas além de beneficiar o indivíduo quanto a perda de peso e ganho na potencialidade de vida, destacou-se que a melhoria nos aspectos psicossociais foram o de maior impacto na população pesquisada, evidenciando ainda mais que a função da UBS Hélio Moreira Salles segue os preceitos da Estratégia Saúde da Família de forma integral.