

Promoção em Saúde e Práticas Integrativas

PROMOVENDO SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA COM ALEGRIA NA MELHOR IDADE

Elis Sibere Dos Santos Monte Trindade De Souza 1, Leandro José Abramoff Montana 1, Raquel Zaicaner 1

1 Secretaria Municipal De Saude De Taboao Da Serra - Secretaria Munipal De Saude De Taboao Da Serra

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A promoção a saúde através de práticas integrativas como atividades físicas, danças, grupos de artesanato e festas típicas colaboram com a qualidade de vida de pacientes na melhor idade. De acordo com dados epidemiológicos, doença do aparelho circulatório foi a primeira causa de mortes entre idosos brasileiros nas últimas décadas. Essas patologias foram as causas mais frequentes de internações hospitalares, com isso alto custo para o SUS. Uma das principais estratégias para redução dessas doenças são ações de mudanças de hábito que se inclua práticas de atividades físicas regulares.

A promoção a saúde através de práticas integrativas como atividades físicas, danças, grupos de artesanato e festas típicas colaboram com a qualidade de vida de pacientes na melhor idade. De acordo com dados epidemiológicos, doença do aparelho circulatório foi a primeira causa de mortes entre idosos brasileiros nas ultimas décadas. Essas patologias foram as causas mais frequentes de internações hospitalares, com isso alto custo para o SUS. Uma das principais estratégias para redução dessas doenças são ações de mudanças de hábito que se inclua práticas de atividades físicas regulares. Com o aumento do número de idosos em nossa região, e muitos deles apresentando patologias como diabetes, HAS, obesidade, dores articulares e principalmente depressão, somando com a dificuldade de adesão ao tratamento, implantamos na UBS Jd. das Margaridas, unidade de Estratégia da Família, um grupo de promoção a saúde do idoso, visando promover o bem estar, qualidade de vida e melhoria no convívio da sociedade.

OBJETIVOS

Incentivar a prática de atividades físicas e integração entre idosos, com isso diminuindo a ocorrência de complicações em pacientes portadores de doenças cardiovasculares, diabetes, dores e depressão, melhorando a auto-estima e convívio.

METODOLOGIA

Este projeto foi realizado pela equipe da Unidade Básica de Saúde Jd. Margaridas, com uma ação multiprofissional, e procurando valorizar a equipe da unidade, aproveitamos os vários saberes que possuímos, como enfermagem, médico, nutricionista, agente comunitário de saúde que possui curso de artesanato e outra que está cursando graduação em educação física, uma recepcionista da secretaria de saúde formada em arte com habilitação em dança. Com um grupo de 52 pacientes, foram realizados exames laboratoriais e cardíacos, fichas de anamnese e a PARQ (questionário de prontidão para atividade física). As atividades eram realizadas toda sexta feira, após triagem com a enfermagem para aferição de pressão arterial e glicemia capilar, logo eram encaminhados a agente comunitária para o início das atividades físicas trabalhadas para o fortalecimento muscular, equilíbrio e pilates e para a dança, esse grupo também participava de palestras com nutricionistas para uma alimentação saudável e controle de IMC onde eram

realizados mensalmente um café da manhã para confraternizar com a equipe, rodas de danças típicas, grupo de “fuxico” e artesanatos, festas típicas como junina onde a equipe ensaiava com o grupo para apresentação na comunidade.

RESULTADOS

Após alguns meses do início das nossas atividades, houve uma redução dos níveis pressóricos, de glicemia, colesterol e triglicérides dos nossos pacientes, diminuição da procura de consultas por dores lombares, musculares e procura em prontos socorros por problemas cardiovasculares, redução de quedas, perda de peso, maior integração entre familiares e comunidade, pois as atividades como a dança era realizada através de um tema ou uma situação do cotidiano que traz de forma mais palpável essas terapias. Além de uma valorização dos profissionais da unidade com o sucesso do grupo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos inferir que atividades como dança era realizada através de um tema ou uma situação do cotidiano que traz de forma mais palpável essas terapias. Além de uma valorização dos profissionais da unidade com o sucesso do grupo.