

# III SEMANA DO CONHECIMENTO

Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

Resumo

Relato de Caso

## IMPLEMENTAÇÃO DE UM GRUPO DE CAMINHADA SUPERVISIONADA COMO ESTRATÉGIA DE INTERVENÇÃO EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

**AUTOR PRINCIPAL:** Luana Ceconello

**CO-AUTORES:** Ana Cláudia R. Rós, Bruna R. Strehlow, Jaqueline Souza, Luciana M. Pretto, Raquel Debon, Tamara Becker

**ORIENTADOR:** Juliana S. Batista

**UNIVERSIDADE:** Programa de Residência Multiprofissional Integrada em Atenção ao Câncer e Saúde do Idoso – UPF – HSVP – SMS-PF

### INTRODUÇÃO

O completo bem-estar de um indivíduo depende diretamente da importância dada a sua saúde global. Todavia percebem-se algumas falhas na atenção primária quando o tema é o bem-estar integral dos indivíduos. Tendo em vista tal questão, a iniciativa de implantar um grupo de caminhada vem na tentativa de melhorar o atendimento, fortalecer os vínculos na comunidade, bem como proporcionar todos os benefícios fisiológicos da atividade física regular.

Um dado importante a ser considerado envolve o nível de abrangência (número de pessoas favorecidas pela ação) e custo. A aplicação de atividades físicas e educacionais em grupo resulta em maior abrangência de atendimento, envolvendo os três pilares da atenção à saúde: promoção, prevenção e reabilitação (BRASIL, 2009).

O objetivo deste trabalho é relatar a experiência de implementação e realização de um grupo de caminhada supervisionada em uma unidade básica de saúde (UBS) em um bairro de Passo Fundo.

# III SEMANA DO CONHECIMENTO

## DESENVOLVIMENTO

Universidade e comunidade  
em transformação

**3 A 7** DE OUTUBRO  
DE 2016

A proposta de intervenção se deu pelo fato de que foi uma necessidade de se implantar grupos de envolvimento integral de maneira multiprofissional e atuar no cenário de atenção básica de forma ativa. É importante frisar que o cenário da unidade é de Estratégia da Saúde da Família (ESF) e que a realização do grupo se deu pela Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso. Após contato inicial e reuniões com a equipe de saúde da unidade optou-se pela realização de um projeto com a criação de grupos, um deles, o grupo de caminhada, pois visa o estímulo à prática de atividade física, além do acompanhamento regular dos usuários. Foi então elaborado um breve projeto com as considerações, explicações e intervenção a ser realizada pelo grupo de caminhada, este nomeado como “Plug do Coração”, e apresentado à equipe da unidade, com autorização e aprovação da enfermeira responsável pela unidade.

Após esta fase, a população do bairro foi convidada a participar das atividades do Grupo Plug do Coração através de folders, convite informal em domicílio, igreja, escola, salões comunitários, orientações dos profissionais de saúde, cartazes, etc, sendo aberto a todas as idades e gênero. O Grupo foi realizado todas as quintas-feiras, com início às 08:00 horas da manhã e, com duração média de 80 minutos, tempo este destinado a verificação de sinais vitais, aquecimento, caminhada e alongamentos.

O local de encontro foi na unidade básica e as atividades propostas realizadas em um pátio aberto/vazio da comunidade com terreno apto às atividades. Em dias de chuva as atividades aconteciam na sala de reuniões da UBS com alongamentos, exercícios ativos específicos e orientações.

No primeiro encontro foi realizada uma ficha de avaliação para caracterização do grupo (nome, idade, comorbidades, uso de medicamentos e hábitos de vida) e as atividades propostas seguiram um roteiro de intervenção pré-programado (ANEXO 1).

Os dados coletados em cada encontro foram anotados em uma ficha de controle individual e arquivada junto aos documentos da unidade de saúde.

# III SEMANA DO CONHECIMENTO

São reconhecidas diversas estratégias de promoção da saúde, a maioria realizada por meio de intervenções grupais. Os grupos de promoção agregam valor, pois há interação de forma cooperativa, visando o aprendizado de conceitos e práticas da promoção de saúde.

Para se alcançar um melhor nível de saúde não basta estimular e/ou induzir os indivíduos a adotar condutas saudáveis, mas considerar todo o contexto na qual este está inserido, bem como colocar em prática junto a comunidade a ação proposta.

Cabe aqui ressaltar o trabalho de forma multidisciplinar que é uma das bases facilitadoras e modelo de atendimento em todos os níveis de atenção. Entendemos que o trabalho que integra diferentes áreas da saúde é bastante enriquecedor, pois leva até o usuário o benefício do conhecimento integrado a serviço da sua saúde.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As estratégias assistenciais em saúde se tornaram uma importante ferramenta para resolução dos atuais desafios do sistema de saúde. A implementação de atividades em grupos, física e educacional, resulta em maior abrangência de atendimento, e na prática, quando a equipe é unida tem uma alta resposta e resolutividade.

## REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde – Secretaria de Atenção à Saúde – Departamento de Atenção Básica – Diretrizes UBS. Normas e Manuais Técnicos, Cadernos de Atenção Básica. Brasília (DF), 2009.

# III SEMANA DO CONHECIMENTO

ANEXO 1

## ROTEIRO DE INTERVENÇÃO

1º Momento	Verificação de Sinais Vitais e Índice Glicêmico	Pressão Arterial (PA), Frequência Cardíaca (FC), Frequência Respiratória (FR), Saturação Periférica de Oxigênio (SpO <sub>2</sub> ), Escala de cansaço e dispneia (BORG) e Glicemia
2º Momento	Aquecimento	Exercícios metabólicos*, exercícios respiratórios* e deslocamento até o local da caminhada
3º Momento	Caminhada	Lenta e progressiva, com duração mínima de 30 minutos, seguida do desaquecimento, respeitando o limite individual de cada participante;
4º Momento	Relaxamento	alongamentos globais* e retorno ao ponto de partida
5º Momento	Reavaliação	PA, FC, FR, SpO <sub>2</sub> , BORG C-D e Glicemia

\* Critério que poderia ser modificável ao longo do período (tempo, duração e modalidade/tipo de exercício).