

**AÇÕES EM PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS
USUÁRIOS DO PROGRAMA ACADEMIA DA SAÚDE:
AS EXPERIÊNCIAS EXITOSAS DE CATANDUVA-SP**

RALFMAN AGUIAR VERLANGIERI
DÉBORA DOS SANTOS
FABIANO JANTORNO

PROMOÇÃO DA SAÚDE EM PRÁTICAS INTEGRATIVAS

1 - INTRODUÇÃO:

Dados divulgados pelo Ministério da Saúde referentes aos resultados da pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas (VIGITEL 2011) revelaram que 14% da população adulta no Brasil, cerca de 18 milhões de pessoas, não praticam qualquer tipo de atividade física, seja no trabalho, no deslocamento, nas atividades domésticas ou em seu tempo livre. Além disso, pode-se constatar que o Brasil vive o que chamamos de transição epidemiológica, caracterizada por uma substituição das doenças infectocontagiosas pelas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), sendo as doenças cardiovasculares e as neoplasias as principais causas de óbito no país. Ao mesmo tempo, nas últimas três décadas o país passou por uma transição nutricional com o declínio da desnutrição e o aumento do sobrepeso e obesidade na população. Este novo quadro da saúde no Brasil faz com que o desafio atual seja atuar sobre os fatores associados ao desenvolvimento da DCNT.

Para Azevedo Júnior (2009), o comportamento sedentário tem se mostrado fortemente associado ao desenvolvimento de inúmeras doenças. Assim sendo, o combate ao sedentarismo tem alcançado espaço de destaque na agenda de saúde pública mundial.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) (s.d), 70% da população mundial está sedentária e pode desenvolver obesidade, doenças cardíacas e diabetes. Atribuem-se como fatores causadores a globalização, a urbanização e o acesso facilitado da tecnologia (COUTO e SOUSA, 2011).

Ainda de acordo com Couto e Sousa (2011):

“O sedentarismo é ainda mais preocupante em regiões com crescente processo de urbanização, especulação imobiliária, redução de espaços públicos, excesso de veículos motorizados e crescimento da violência, o que tem determinado intensas restrições às atividades físicas. As atividades passaram a serem ambientes limitados”. (COUTO e SOUSA, 2011, p.24)

Atualmente, uma das estratégias utilizada com frequência nas campanhas de saúde pública para a prevenção e controle das doenças não transmissíveis (DCNT) tais como: obesidade, diabetes tipo 2, dislipidemia entre outras, passa pelo estímulo à adoção de hábitos e/ou comportamentos de vida saudáveis (alimentação saudável, prática de atividade física regular, combate ao tabagismo entre outros).

A atividade física freqüente é uma boa estratégia e apresenta resultados positivos para atingir a promoção e prevenção em saúde dos indivíduos que se tornam adeptos dessa forma de cuidar da saúde. A sua aquisição periodicamente reduz a morte por doenças do coração, cardiovasculares e por todas as causas, ainda que na presença de outros agravos. (NOBRE et al, 2010).

A Atenção primária de saúde como porta de entrada do usuário no Sistema Único de Saúde (SUS) e como eixo estruturante do atual modelo assistencial, possibilita uma ação mais próxima de seus usuários referenciados, por estar inserida próxima à comunidade, tem maior poder de compreensão de sua dinâmica social, tornando-se local privilegiado de atuação na promoção de saúde levando à um contato mais direto e contínuo. Caracteriza-se

principalmente pela continuidade e integralidade da atenção e a coordenação do cuidado dentro SUS.

Neste sentido, o Programa Academia da Saúde se destaca como um novo equipamento da atenção básica com potencial de fortalecer e qualificar as ações de promoção da saúde nas comunidades. Com estrutura e quadro de profissionais que diferenciam das estruturas tradicionais dos serviços de saúde, o Programa foi criado em 2011, visando principalmente a promoção de práticas corporais, atividades físicas e musicoterapia, sendo, porém, redefinido em 2013 com seu objetivo ampliado para contribuir para a promoção da saúde e produção do cuidado e de modos de vida saudáveis da população.

Com a inserção na USF Gavioli (Catanduva/SP), pode-se vivenciar o trabalho da equipe da unidade, juntamente com os Agentes Comunitários (ACS) e do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), na busca de uma atenção integral aos seus usuários. Em especial, a criação dos Grupos das Academias da Saúde dos bairros Gavioli e Jardim Alpino, com atividades direcionadas a necessidade dos usuários que já utilizavam o espaço da Unidade para atendimentos. Tais grupos foram propostos como uma iniciativa de modos de vidas saudáveis e sustentáveis da população.

Determinantes Sociais da Saúde (DSS)

Tendo em vista a relevância das DCNT no quadro atual de saúde no país, faz-se necessário pontuar a importância dos determinantes sociais da saúde na vida da população.

Segundo Brasil (2011) a apud OMS (2008):

“Existe forte evidência que correlaciona os determinantes sociais como educação, ocupação, renda, gênero e etnia com a prevalência de DCNT e fatores de risco. No Brasil, os processos de transição demográfica, epidemiológica e nutricional, a urbanização e o crescimento econômico e social contribuem para o maior risco da população ao desenvolvimento de doenças crônicas”. (BRASIL (2011 a) apud OMS (2008), p.20)

De acordo com Brasil (2012) as disparidades sociais, as desigualdades ao acesso aos bens e aos serviços, a baixa escolaridade, a renda e a dificuldade de acesso à informação devem ser considerados como determinantes sociais para as DCNT. A Comissão Nacional sobre os Determinantes Sociais da Saúde (CNDSS) considera os fatores sociais, econômicos, culturais, étnico-raciais, psicológicos comportamentais como determinantes e que afetam a ocorrência de problemas de saúde e seus fatores de risco na população.

Para Buss e Pellegrini Filho (2007):

“Há várias abordagens para o estudo dos mecanismos através dos quais os DSS provocam as iniquidades de saúde. A primeira delas privilegia os “aspectos físico-materiais” na produção da saúde e da doença, entendendo que as diferenças de renda influenciam a saúde pela escassez de recursos dos indivíduos e pela ausência de investimentos em infra-estrutura comunitária (educação, transporte, saneamento, habitação, serviços de saúde etc.), decorrentes de processos econômicos e de decisões políticas. Outro enfoque privilegia os “fatores psicossociais”, explorando as relações entre percepções de

desigualdades sociais, mecanismos psicobiológicos e situação de saúde, com base no conceito de que as percepções e as experiências de pessoas em sociedades desiguais provocam estresse e prejuízos à saúde.

Os enfoques “ecossociais” e os chamados “enfoques multiníveis” buscam integrar as abordagens individuais e grupais, sociais e biológicas numa perspectiva dinâmica, histórica e ecológica (...). “Diversos são os modelos que procuram esquematizar a trama de relações entre os diversos fatores estudados através desses diversos enfoques.” (BUSS e PELLEGRINI FILHO, 2007, p.82-83, grifo nosso)

O modelo de Dahlgren e Whitehead apresentado em Buss e Pellegrini Filho (2007) apud Gunning-Schepers (1999) inclui os Determinantes Sociais da Saúde dispostos em diferentes camadas, desde uma camada mais próxima dos determinantes individuais (do próprio indivíduo) até uma camada distal, onde se situam os macro-determinantes sociais e sendo a camada de estilo de vida o limiar entre o as opções pessoais do indivíduo e seus determinantes sociais.



Figura – Determinantes sociais: modelo de Dahlgren e Whitehead

O estilo de vida dos indivíduos pode ser alterado ou influenciado de maneira positiva, por meio de campanhas educativas, mas há a necessidade de uma mudança no comportamento das pessoas para que busquem por atitudes saudáveis que poderão contribuir para o bem-estar físico e mental, tais como: uma dieta equilibrada, atividade física regular, combate ao tabagismo e as outras drogas etc. Porém, algumas dessas atitudes não dependem somente do indivíduo porque estão atreladas a renda, ao acesso e ao poder de compra de alimentos saudáveis, do deslocamento aos locais para a prática de atividade

física. Dessa forma, conclui-se que há uma nítida integração entre os fatores individuais (estilo de vida e comportamentos) e os fatores externos (condições de vida, de trabalho, socioeconômicas, culturais e ambientais).

2. JUSTIFICATIVA:

Diante do exposto, este estudo justifica-se pela importância de se criar *ações em promoção da qualidade de vida dos usuários do Programa Academia da Saúde, mostrando as experiências exitosas da cidade de Catanduva/SP*.

Para o governo representa uma possibilidade de redução dos gastos públicos do orçamento do SUS com medicamentos, mão de obra especializada e exames complementares do atual sistema público de saúde. A adoção de hábitos de vida saudável e de um comportamento de vida mais ativa são a chave para promoção de uma vida saudável.

3. OBJETIVO:

Elaborar um Plano de Ação que atenuar as condições de saúde desfavoráveis das usuárias sedentárias, com o objetivo de promover a qualidade de vida e a melhoria das condições e do modo de viver, ampliando a potencialidade da saúde individual e coletiva e reduzindo vulnerabilidades e riscos à saúde decorrentes dos determinantes sociais, econômicos, políticos, culturais e ambientais.

4 - METODOLOGIA:

4.1 – Procedimentos

Para construir o Plano de Ação, o presente trabalho contou com duas fases:

Na primeira buscou-se realizar um diagnóstico situacional em saúde do território atendido pela USF dos bairros com a contribuição dos ACS voltado para as condições de saúde das alunas integrantes, assim como uma avaliação clínica do grupo em estudo pela equipe de profissionais de saúde que atuam na USF. Na segunda etapa realizou-se a construção da proposta de Plano de Ação para suprir a necessidade encontrada durante o diagnóstico situacional em saúde da USF.

4.2 – Perfis dos participantes das atividades

Para o presente estudo optou-se por acompanhar os Grupos das Academias da Saúde das Unidades de Saúde da Família Dr. José Rocha e Dr. Napoleão Pellicano. Os grupos são compostos, na maioria, por mulheres na faixa etária de 40 a 70 anos, aproximadamente 960 participantes em 5 grupos semanais por cada pólo. A escolha dessa amostra justificou-se pela carência de atividades locais para este público.

4.3 – Academia de Saúde Gavioli

Plano de Ação

DANÇA

- **DANÇA MIX (ZUMBA)**

Variação de estilos (Zumba). Propicia a diversão com coreografias simples. Aumenta a eficiência dos sistemas cardiovasculares e cardiorrespiratórios, ajuda a limpar o acúmulo do colesterol, melhora a circulação, reduz a pressão sanguínea, também adapta o corpo para queimar gordura como fonte de combustível primária, ajudando no condicionamento físico. Contribui para a perda de peso.

- **MISTURAMENTE**

A dança melhora a memória e previne o desenvolvimento de diversas doenças. O intuito desta atividade, conforme estudos, revela que a prática dançante pode reverter a perda de volume no hipocampo (parte do cérebro que controla a memória), contribui para a Neuroplasticidade (capacidade do nosso sistema nervoso mudar, adaptar e moldar estrutural e funcionalmente ao longo do desenvolvimento neuronal e quando sujeito a novas experiências).

- **DANÇA CIRCULAR**

A Dança Circular é cooperativa por natureza. Assim, nos tempos atuais, quando as pessoas estão buscando caminhos para harmonizar as diferenças, este tipo de proposta cai como uma luva por sua simplicidade e profundidade. Em roda, de mãos dadas, olhos nos olhos, o resgate das danças folclóricas traz a ancestralidade à flor da pele e conecta cores, raças, tempos e espaços, acessando outros níveis de consciência e percepção. Esta prática prepara o ser humano para uma nova etapa da humanidade, onde harmonia e paz serão reflexos de atitudes de cooperação e comunhão. Objetivando a busca de paz, sociabilização, amor e compaixão.

- **CONNECTADANÇA**

Aumenta a qualidade de vida e saúde psicológica, melhora a autoconfiança e autoestima, reduz a tensão emocional ou estresse. Esta atividade é para relaxar, se divertir, se conectar com novas pessoas e formas de descobrir novamente a felicidade adequando os níveis de cortisol.

- **DANÇA FITNESS**

Intercala movimentos de dança com exercícios de rendimento. Melhora a força, flexibilidade e equilíbrio. (Alongamento Ritmado)

MUSICOTERAPIA

- **ATIVAMENTE MUSICAL
MEMÓRIAS AUTOBIOGRÁFICAS EVOCADAS ATRAVÉS DA MÚSICA**

Promover o acesso a memórias autobiográficas como mecanismo para treino cognitivo, melhora do humor e resgate da identidade.

- **DANÇA E MÚSICA**

Objetivos: Vivenciar a música por meio da expressão corporal, dos movimentos, valorizando o ritmo como desenvolvimento das musicalidade, lateralidade, coordenação motora, melhora das funções cognitivas e a expressão corporal como instrumento de vivência da criação musical.

<ul style="list-style-type: none"> • CORPO E MOVIMENTO
<p>Promover felicidade, saudade, ou até mesmo que aliviem as tensões e angústias que tem sentido. Aliada às simples ações de cantar, dançar, bater palmas, essa experiência pode se tornar libertadora, além de desenvolver seu senso de ritmo e sua coordenação motora - esta, fundamental para todas as atividades humanas que envolvam ação, como comer, escrever e caminhar até às mais complexas.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • MÚSICA E CANTO COMO TERAPIA
<p>Garantir que as pessoas se reconectem com algumas sensações, sentimentos, emoções, pela motivação e pela afetividade, contribuindo para a socialização e até mesmo aumentando a produção de endorfina.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • REVIRANDO O BAÚ
<p>Trabalhar a música, sem preconceito de ritmo ou de nacionalidade. Começando pelo Sertanejo Raiz e passando pela Jovem Guarda, Tropicalismo, MPB, viajamos pelo baú de canções e gêneros que marcaram os anos de 1955 a 1990, conhecido como o período dos movimentos musicais.</p>

4.4 – Academia de Saúde Alpino

Plano de Ação

DANÇA

<ul style="list-style-type: none"> • PRÁTICA DANÇANTE
<p>Em forma de recreação e descontração, os alunos praticam um pouco de tudo dado durante a semana.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • DANÇA MIX
<p>A aula é uma opção para quem curte de tudo um pouco: A mistura vai do samba ao funk, intercalando condicionamento físico, respiração e capacidade cardíaca são desenvolvidas, além de ser uma excelente atividade física que ajuda a melhorar a forma física e a perda de peso.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • FIT DANCE
<p>Atividade aeróbica, que estimula diversos músculos e acelera o metabolismo. Com isso, além de gastar calorias durante a aula, o seu corpo continua funcionando e gastando calorias pós-treino. Forte aliada no processo de emagrecimento.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • DANÇA DE SALÃO
<p>Além de ser entretenimento, é também uma maneira de praticar exercícios físicos. Indicada tanto para jovens como para pessoas de mais idade, pois tem capacidade aeróbica que trabalha as funções respiratórias e cardiovasculares, além da flexibilidade e outros benefícios para o corpo.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • DANÇA FUNCIONAL
<p>Melhora do condicionamento físico como um todo. Desenvolve e aprimora habilidades específicas do indivíduo, sejam elas voltadas para um esporte ou para a vida diária, promovendo uma melhor qualidade de vida.</p>

MUSICOTERAPIA

<ul style="list-style-type: none">• BRINCANDO COM A MÚSICA
A brincadeira e o faz de conta têm fundamental importância no desenvolvimento das crianças. Por meio de atividades lúdicas, prazerosas e que explorem a imaginação e a criatividade, elas crescem, aprendem e passam a compreender o meio que as cerca.
<ul style="list-style-type: none">• ATENÇÃO! A MÚSICA VAI COMEÇAR!
Melhora do humor, reduzindo o estresse e ansiedade: Estimula a memória e o aumento na performance cerebral.
<ul style="list-style-type: none">• REVIVENDO O PASSADO
Promover o acesso a memórias autobiográficas como mecanismo para treino cognitivo, melhora do humor e resgate da identidade.
<ul style="list-style-type: none">• CORPO E MOVIMENTO
Promover felicidade, saudade, ou até mesmo que aliviem as tensões e angústias que tem sentido. Aliada às simples ações de cantar, dançar, bater palmas, essa experiência pode se tornar libertadora, além de desenvolver seu senso de ritmo e sua coordenação motora - esta, fundamental para todas as atividades humanas que envolvam ação, como comer, escrever e caminhar até as mais complexas.
<ul style="list-style-type: none">• REVIRANDO O BAÚ
Trabalhar a música, sem preconceito de ritmo ou de nacionalidade. Começando pelo Sertanejo Raiz e passando pela Jovem Guarda, Tropicalismo, MPB, viajamos pelo baú de canções e gêneros que marcaram os anos de 1955 a 1990, conhecido como o período dos movimentos musicais.

5 – Avaliação Individual e Coletiva:

Através da adesão dos participantes nos pólos das Academias da Saúde e depoimentos das usuárias, nos permite informar que estão sendo desenvolvidas ações estratégicas com sucesso.

Os resultados apresentados abaixo evidenciam o potencial do Programa como estratégia de promoção da saúde e produção do cuidado nas comunidades, sendo fundamental a qualificação de suas ações em consonância com os princípios.

DEPOIMENTOS:

[...] Agradeço pela atividade. Por todo tempo que faço a aula, melhorou o meu emocional, a minha diabetes. Precisei fazer uma operação rápida dos olhos e braço, e, graças a Deus a diabetes estava controlada. Graças as atividades! Esse momento que a gente passa aí é muito importante mexe com o emocional da gente e deixa a gente com disposição. Sem contar a paciência que vocês têm conosco. (Pessoa 1)

[...] Agradeço a todos por fazer parte da minha história, vocês conheceram um pouco da minha dor de ter tido uma grande perda, mas todos os dias eu me levanto e vou distrair minha mente, pois isso me ajudou demais com minha depressão. Quem fala que é frescura, é porque nunca teve. Agradeço por todos os professores da Academia da Saúde. Hoje sou bem melhor do que eu era, depois que passei a dançar. Os profissionais são excelentes. (Pessoa 2)

[...] Primeiramente quero agradecer aos professores. Por se dedicar as atividades conosco todos os dias. Mostrando seus trabalho e o que gosta de fazer que é trabalhar com o público. Ao fazer as atividades eu me sinto renovada, positiva e melhora minha autoestima. Eu não sei o que é sentir dor! Hoje obtive muitas melhores com as atividades. Obrigado por tudo, muito grata! (Pessoa 3)

[...] A Academia da Saúde é um lugar muito bom e acolhedor. Os professores são uns amores. Eles estão sempre sorridentes! Sempre cuidou de nós com muito amor e carinho. Se estamos meio abalados, eles colocam a gente pra cima. A Academia da Saúde é muito importante, começamos a fazer as atividades, os exercícios e nos sentimos melhor. Eu amo fazer exercícios e dançar! É bom pra saúde, né? Muitas pessoas falam que depois que começou as aulas com os professores, melhoraram a mente, exercitam e trabalha a memória. As danças, as brincadeiras, a aula de canto! Tudo é muito bom. (Pessoa 4).

[...] A partir do momento que comecei a participar das atividades da academia (a dança e música)mudou a minha vida;corpo,psicológico, meus dias ficaram mais alegres,com mais disposição.Que nunca deixe de acontecer nos encontros pela manhã. (Pessoa 5).

[...] GRATIDÃO. Obrigada por nos proporcionar momentos alegres com seu carisma, nos anima fazendo com que a nossa auto estima supere todos os obstáculos. Os profissionais são competentes, faz tudo com muito amor, o grupo foi beneficiado com as atividades, melhorando a saúde física e mental. (Pessoa 6).

[...] A academia é muito importante nas nossas vidas, acordava todos os dias dolorida, indisposta, era muito ruim. A partir do momento que eu comecei a participar das atividades, tudo isso, foi passando devagar. Hoje eu não sinto mais nada, moro em outro bairro, mas não meço esforços para estar todos os dias. Os professores são muito animados, com toda aquela disposição, trazendo alegria pra todos nós, a dança faz bem pra alma da gente (Pessoa 7).

6 - CONCLUSÃO:

Promover saúde significa proporcionar aos indivíduos as ferramentas necessárias para a melhoria e controle da sua saúde. Dessa forma, a responsabilidade dos cuidados de saúde vai além do setor de saúde e seus profissionais, cabe aqui também a co-responsabilidade dos usuários. Assim, além das estratégias do setor para a promoção de um estilo de vida mais saudável é preciso que cada usuário saiba que sem o seu empenho não há como reverter os condicionantes de saúde modificáveis.

A integralidade e trabalho proativo nas ações que visam à promoção de saúde coletiva e individual com vistas na construção de uma cidade saudável.

Diante disso, os problemas encontrados durante o processo de trabalho, principalmente relacionados na busca da qualidade de vida e um fator de risco para as DCNT - devem ser enfrentados de maneira eficiente e resolutiva, com uma adaptação na estruturação das atividades propostas, perante o público de cada unidade, com a iniciativa de parcerias com a população local e com outros setores da sociedade civil e conscientização e empoderamento das usuárias.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/6214.pdf>
2. https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232016000601849&script=sci_abstract&tlng=pt
3. https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232017021203903&script=sci_abstract&tlng=pt
4. https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222020000300307
5. <https://aps.saude.gov.br/ape/academia>
6. http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/academia/academia_da_saude_balneario_picarras.pdf
7. http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/academia/relato_projeto_blumenau_mais_leve.pdf
8. http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/academia/resultados_gupo_blumenau_mais_leve.pdf
9. http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/academia/projeto_grupo_saude_blumenau_mais_leve.pdf
10. <https://observasaudecatanduva.sp.gov.br/atencao-basica/academia-da-saude-3/>