
Identificação

Estado	Município	Etapa de Inscrição	Status
Rio Grande do Norte	Lucrécia	1	Concluída

Título

LUCRÉCIA + ATIVA: EXERCÍCIOS FÍSICOS E PRÁTICAS SAUDÁVEIS PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA.

Gestor(a)

Nome	Email
Maria do Socorro Araújo Cunha	socorroaraujopml@gmail.com

Autor(a) principal

Nome	Cpf
ROMARIODIASC@GMAIL.COM	071.528.944-69
Email	Telefone
romariodiasc@gmail.com	(84) 9982-01401

Endereço

Av Lauro Maia, 443 casa centro Lucrécia - Rio Grande do Norte CEP: 59.805-000

Responsável pela apresentação do trabalho

Nome	CPF
Romário Dias da Cunha	071.528.944-69

Coautores(as)

Nome

Coautor(a) 01: Emanuel Kaio da Cunha Tomaz

Coautor(a) 02: Maria do Socorro Araújo Cunha

Descrição da experiência - resumo do projeto

Apresentação/Introdução:

Segundo a Organização Mundial de Saúde – OMS (2018), à medida que os países se desenvolvem economicamente, os níveis de inatividade aumentam. Em alguns países esses níveis podem chegar a 70%, devido a mudanças nos padrões de transporte, aumento do uso de tecnologia, valores culturais e urbanização.

Pensando nesses fatores, a Secretaria Municipal de Saúde através dos Profissionais do Polo de Academia em Saúde em parceria com a Estratégia Saúde da Família e equipe multiprofissional, desenvolveu o projeto “Lucrécia + ativa” com o intuito de impulsionar e incentivar os habitantes a se exercitarem e manterem uma prática saudável, proporcionando uma melhor qualidade de vida, promovendo interação social e retirando-os do sedentarismo.

O projeto foi iniciado em 2017 e perdura até os dias atuais, contando com mais de 60 inscritos, tendo três encontros por semana, acompanhado pelo profissional de Educação Física e Equipe Multiprofissional com Profissionais de Nutrição, Psicologia, Enfermagem, medicina, fisioterapia e demais áreas que necessite.

Objetivos

Impulsionar a prática de atividade física, contribuindo com o processo de envelhecimento saudável, promovendo a interação social, com o intuito do desenvolvimento da autoestima, através da autonomia da sociabilidade e do fortalecimento dos vínculos comunitários.

Promover atividades físicas em grupo, favorecendo além da parte corporal, também os aspectos mentais e emocionais.

Prevenir diversas doenças, através do acompanhamento periódico com profissionais de diversas áreas, exames frequentes, além disso, melhorando a saúde mental e ajudando a prevenir a depressão.

Metodologia

A metodologia consiste numa estratégia de ação em saúde da Atenção Básica em Saúde, através de um projeto para a população local com o apoio da Prefeitura Municipal de Lucrécia RN e Secretaria Municipal de saúde, utilizando-se dos profissionais da rede de

atenção básica e equipe multiprofissional, tendo equipamentos e espaços disponíveis, como Polo e academia de saúde.

Para introduzir um participante é feito um cadastro juntamente com uma consulta prévia, com o profissional de educação física, os quais são realizados algumas avaliações como; anamnese, aferição da PA, Glicemia e avaliação física, verificando antropometria, condicionamento físico, flexibilidade e força muscular. Após a avaliação o participante é direcionado a profissionais como: Médico, nutricionista, psicólogo, fisioterapeuta e/ou outros, tendo em vista a necessidade de cada um, como: sobrepeso, cardiopatias, problemas psicológicos, dentre outros.

Os encontros acontecem três vezes por semana, no mínimo de 30 minutos e máximo de 1 hora. Sendo nas Terças, quartas e quintas às 05:30h da manhã. As aulas são compostas por atividades que desenvolvam mobilidade, equilíbrio dinâmico, cognição e atenção, flexibilidade, força muscular, e aptidão cardiorrespiratórias, além de atividades físicas lúdicas e prazerosas, caminhadas ao ar livre por lugares da cidade (ex: açude de Lucrecia), participação em eventos pontuais como: o outubro rosa, dia da mulher e café da manhã compartilhado para manter a interação social.

Resultados

O “Lucrecia + ativa” vem proporcionando inúmeros benefícios para os usuários que vem participando dos encontros. Resultados no controle da pressão arterial, redução de peso, vida ativa deixando o sedentarismo, ganho de força, equilíbrio, autoestima, prazer e alegria nos encontros, inserção no convívio social, controle do sono, ansiedade e muitos outros. Estes resultados são compartilhados a cada encontro por todos que fazem parte do projeto.

Conclusões

O projeto Lucrecia + ativa, sem dúvidas vem mostrando a importância de sua atuação na vida da população, somando nas ações em saúde da Atenção Básica do município, proporcionando um cuidado a mais no zelo com seus usuários, oferecendo e proporcionando uma melhor qualidade de vida através dos exercícios físicos e de todo suporte oferecido pelo projeto.

O Lucrecia + ativa vai além da movimentação do corpo, ele proporciona para seus usuários uma nova oportunidade de vida ativa, devolvendo e conscientizando as pessoas do cuidado com o corpo, saúde e estilo de vida, inserindo-os no convívio social, devolvendo autoestima e a segurança em suas atividades diárias.

Palavras-Chave

Saúde, atividade física, qualidade de vida

Vídeo

Link

<https://www.youtube.com/watch?v=Bqe3zzaYLok>

Imagens



