

---

## Identificação

<b>Estado</b>	<b>Município</b>	<b>Etapas de Inscrição</b>	<b>Status</b>
Rio Grande do Norte	Tibau do Sul	1	Concluída

---

## Título

PROJETO VIVA LEVE: UMA EXPERIÊNCIA MULTIDISCIPLINAR DE PROMOÇÃO À SAÚDE NA ATENÇÃO PRIMÁRIA.

---

## Gestor(a)

<b>Nome</b>	<b>Email</b>
JUCILEIDE BARROS DE ALBUQUERQUE COSTA	jucileide.albuquerque@hotmail.com

---

## Autor(a) principal

<b>Nome</b>	<b>Cpf</b>
JÚLIO SÓCRATES PEIXOTO DA SILVA	012.558.504-77
<b>Email</b>	<b>Telefone</b>
juliosocratess@gmail.com	(84) 9886-77294

## Endereço

Avenida dos Eucaliptos AP 102, Bloco P Nova Parnamirim Parnamirim - Rio Grande do Norte CEP: 59.151-710

---

## Responsável pela apresentação do trabalho

<b>Nome</b>	<b>CPF</b>
JÚLIO SÓCRATES PEIXOTO DA SILVA	012.558.504-77

---

## Coautores(as)

---

### Nome

**Coautor(a) 01:** RAYSSA GOMES DA COSTA

**Coautor(a) 02:** DAVI MENDONÇA DA COSTA

**Coautor(a) 03:** ERIKA BEATRIZ DE MORAIS DA COSTA DANTAS

**Coautor(a) 04:** FRANCINETE AVELINA DA SILVA

**Coautor(a) 05:** RAFAELLA VIVIANNE DA COSTA CUNHA

---

## Descrição da experiência - resumo do projeto

---

### Apresentação/Introdução:

O Viva Leve é um projeto multidisciplinar de prevenção de doenças e promoção à saúde de caráter continuado, idealizado pelo Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF) da Secretaria Municipal de Saúde (SMS) de Tibau do Sul/RN. Este projeto foi criado como estratégia para ampliar as atividades e ações em saúde do município. Devido à grande demanda de atendimentos nas unidades básicas, a equipe do NASF estava direcionada para os atendimentos ambulatoriais, deixando as atividades de prevenção e promoção à saúde como segundo plano. Portanto, nosso maior desafio foi estabelecer uma rotina de trabalho para os profissionais da equipe, que favorecessem atividades de prevenção e promoção à saúde e não apenas os atendimentos de ambulatório. A proposta foi criar um grupo de saúde com os usuários do município, que contemplassem intervenções práticas de saúde e atividades educativas utilizando uma abordagem multidisciplinar. A equipe de trabalho é formada por uma nutricionista, um profissional de educação física, um fisioterapeuta, uma fonoaudióloga, uma psicóloga e uma assistente social. O projeto é direcionado para toda a população do município e atende adolescentes, adultos e idosos, desenvolvendo atividades como: a prática regular de exercício físico, rodas de conversas, ações temáticas de saúde, avaliação periódica de saúde, musicoterapia, cozinha saudável, Auriculoterapia e Yoga. Atualmente, as atividades são realizadas duas vezes por semana no polo central desde agosto de 2021.

### Objetivos

**Objetivo geral:** Promover práticas e ações de prevenção de doenças e promoção à saúde de forma integrada, articulada e continuada visando a melhora dos aspectos relacionados à saúde dos usuários na atenção primária do município de Tibau do Sul/RN.

**Objetivos específicos:** Ofertar práticas corporais; realizar práticas integrativas complementares; monitorar parâmetros relacionados a saúde; incentivar o autocuidado e a prática diária de estilo de vida saudável; promover atividades educativas através de oficinas e

rodas de conversas sobre temas diversos de saúde e promover o controle e redução dos fatores de risco para doenças crônicas.

## Metodologia

O projeto foi discutido inicialmente nas reuniões de equipe do NASF e elaborado com intuito de formar dois grandes polos, onde os usuários do município e os profissionais se concentram duas vezes por semana para realização das atividades. Este formato foi proposto para suprir a necessidade dessas atividades, sem comprometer os demais atendimentos dos profissionais. O projeto está na primeira fase que contempla apenas um polo de atividades, a segunda fase será a abertura de mais um polo e a terceira fase deverá estabelecer um sistema de transporte para conduzir os participantes até os polos de atividades. O projeto é financiado com recursos da atenção primária. Para a realização das atividades foi criado um cronograma incluindo sempre nas sessões um profissional desenvolvendo uma atividade de educação em saúde e outro uma atividade prática. Após sua elaboração o projeto foi apresentado à SMS que aprovou e disponibilizou total apoio para a implementação. Em seguida, o projeto foi divulgado nas reuniões de matriciamento com as equipes da estratégia de saúde da família das unidades básicas, como projeto de referência no município em prevenção de doenças e promoção à saúde. O fluxo deste serviço é direcionado aos usuários por demanda espontânea ou encaminhados pelas unidades básicas e pela clínica de especialidades. O projeto teve início em janeiro de 2020, foi paralisado em março de 2020 em razão da pandemia do Covid-19, retomou suas atividades em agosto de 2021 e segue ativo.

## Resultados

Os resultados apresentados são do período de agosto de 2021 à março de 2022. Tivemos nesse período 107 usuários inscritos, com média de idade de 58,6 anos, sendo 90,7% do sexo feminino e 9,3% do sexo masculino. Foram realizadas nesse período 69 sessões de exercício físico, 02 avaliações de saúde, 51 rodas de conversas sobre diversos temas de saúde, 03 grandes ações temáticas de saúde, 81 atendimentos de Auriculoterapia, 03 sessões de musicoterapia e 01 atividade de campo. Os principais resultados obtidos através das medidas objetivas foram: (I) aumento de 7% na aptidão cardiorrespiratória; (II) 8% na força muscular dos idosos; (III) redução de 12 mmHg na pressão arterial sistólica e 4 mmHg na diastólica dos idosos hipertensos. Os principais resultados obtidos através das medidas subjetivas foram: (I) mudança de 65% na escala de percepção do estado emocional nos domínios negativo “triste” e neutro para o estado positivo “feliz”, comparando o antes e o depois de participarem das sessões; (II) redução de 16% na percepção do estado emocional de tristeza comparando o antes e depois de participarem das sessões; (III) aumento de 22% na percepção do estado emocional de felicidade comparando o antes e depois de participarem das sessões; (IV) relatos de melhora na qualidade de vida; (V) relatos de melhora da socialização e lazer; (VI) relatos de melhora nos aspectos mentais e (VII) relatos

de melhora do estado físico.

## **Conclusões**

Concluimos que o projeto Viva Leve ampliou as atividades e ações de prevenção a doenças e promoção à saúde de maneira integrada, articulada e continuada. Ofertou práticas corporais e integrativas e atividades de educação em saúde. Além disso, as atividades realizadas promoveram melhoras nos aspectos relacionados a aptidão física, a saúde mental e ao controle dos fatores de risco para doenças crônicas. Nesse sentido, acreditamos que, após a ampliação do projeto grande parte dos usuários não assistidos no momento serão contemplados e beneficiados com essas atividades. Após a conclusão das três etapas, esta proposta de trabalho trará um impacto não apenas nos aspectos relacionados à saúde e qualidade de vida dos usuários, mas também na redução de custos em saúde pública com tratamento medicamentoso e hospitalar, contribuindo também para redução da sobrecarga na média e alta complexidade.

## **Palavras-Chave**

Atenção primária, prevenção, promoção à saúde.

---

## Vídeo

---

### Link

[https://youtu.be/Ku\\_7-E2I3NI](https://youtu.be/Ku_7-E2I3NI)

---

## Imagens

---

### PROJETO VIVA LEVE: UMA EXPERIÊNCIA MULTIDISCIPLINAR DE PROMOÇÃO À SAÚDE NA ATENÇÃO PRIMÁRIA.

**Autores:** Júlio Sócrates Peixoto da Silva; Rayssa Gomes da Costa; Davi Mendonça da Costa; Erika Beatriz de Moraes da Costa Dantas; Francinete Avelina da Silva; Rafaela Vivianne da Costa Cunha.

O Viva Leve é um projeto multidisciplinar de prevenção de doenças e promoção à saúde de caráter continuado, idealizado pelo Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF) da Secretaria Municipal de Saúde (SMS) de Tibau do Sul/RN. Este projeto foi criado como estratégia para ampliar as atividades e ações em saúde do município. Devido à grande demanda de atendimentos nas unidades básicas, a equipe do NASF estava direcionada para os atendimentos ambulatoriais, deixando as atividades de prevenção e promoção à saúde como segundo plano. Portanto, nosso maior desafio foi estabelecer uma rotina de trabalho para os profissionais da equipe, que favorecessem atividades de prevenção e promoção à saúde e não apenas os atendimentos de ambulatório. A proposta foi criar um grupo de saúde com os usuários do município, que contemplassem intervenções práticas de saúde e atividades educativas utilizando uma abordagem multidisciplinar. A equipe de trabalho é formada por uma nutricionista, um profissional de educação física, um fisioterapeuta, uma fonoaudióloga, uma psicóloga e uma assistente social. O projeto é direcionado para toda a população do município e atende adolescentes, adultos e idosos, desenvolvendo atividades como: a prática regular de exercício físico, rodas de conversas, ações temáticas de saúde, avaliação periódica de saúde, musicoterapia, cozinha saudável, Auriculoterapia e Yoga. Atualmente, as atividades são realizadas duas vezes por semana no polo central desde agosto de 2021.

Exercício Físico



Musicoterapia



Passeios



Yoga



Ações de saúde



Auriculoterapia

Roda de conversa



Tibau do Sul/RN - 2022



