

COSEMS-Rio Grande do Norte

Identificação

Estado

Rio Grande do Norte

Município

Tibau do Sul

Título

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

Gestor(a)

Nome

Jucileide Barros de Albuquerque Costa

Email

leide.albuquerque@hotmail.com

Autor(a) principal

Nome

Davi Mendonça da Costa

Coautores(as)

Nome

Coautor(a) 01: Júlio Sócrates

Coautor(a) 02: Erika Beatriz

Coautor(a) 03: Rayssa Gomes

Coautor(a) 04: Rafaella Vivianne

Coautor(a) 05: Francinete Avelina

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. Após a pandemia da COVID-19 observamos um aumento significativo na demanda de saúde do nosso município, principalmente nos aspectos relacionados a saúde mental. O isolamento social, a inatividade física e os medos relacionados ao contágio pela doença e o seu agravamento promoveram o aumento dos casos de ansiedade e depressão na população. Nossa 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 um profissional de educação física, uma psicóloga, um fisioterapeuta, uma fonoaudióloga, uma nutricionista 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, Yoga e Dança. Iniciamos em agosto de 2021, atualmente temos quatro polos e as atividades são realizadas duas vezes por semana.

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 a saúde mental e física dos usuários na atenção primária no contexto pós pandemia. **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 quatro 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 de atender os principais problemas de saúde pós pandemia, visando atender o maior número de usuários do município. Nas sessões realizadas no projeto, contamos sempre com a presença de dois profissionais de saúde, um desenvolvendo uma atividade de educação em saúde (palestras, dinâmicas, rodas de conversa, etc) e outro uma atividade prática (exercício físico, yoga, auriculoterapia, dança etc). As sessões tem duração de 60 minutos e são realizadas duas vezes por semana em quatro distritos do município, nos ginásios poliesportivos, praças e praias. O projeto foi articulado 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, promoção à saúde e apoio a saúde mental. 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 agosto de 2021 e segue ativo.

Resultados

Os resultados apresentados são do período de agosto de 2021 à março de 2023. Tivemos nesse período 321 usuários inscritos, com média de idade de 58,6 anos, sendo 98,7% do sexo feminino e 1,3% do sexo masculino. Foram realizadas nesse período 122 sessões de exercício físico, 05 avaliações de saúde, 51 rodas de conversas sobre diversos temas de saúde, 03 grandes ações temáticas de saúde, 235 atendimentos de Auriculoterapia, 06 sessões de musicoterapia e 12 atividades de campo. 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. Além disso, os 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.

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 no contexto pós pandemia. Ofertou práticas corporais e integrativas e atividades de educação em saúde. Além disso, as atividades realizadas promoveram melhoras nos aspectos relacionados a saúde mental, a aptidão física e ao controle dos fatores de risco para doenças crônicas no contexto pós pandemia. Nesse sentido, acreditamos que essa experiência contribuiu de maneira geral para a redução e o controle dos principais problemas de saúde do nosso município e sugerimos como estratégia à ser replicada em outros locais dentro do Sistema único de Saúde.

Palavras-Chave

Pós pandemia, prevenção e promoção a saúde.

Banner



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

Autores: Davi da Costa Mendonça, Júlio Sócrates Peixoto da Silva, Francinete Avelina, Erika Beatriz da Costa, Rafaela Viviane da Costa, Rayssa da Costa, Gilmará Lucia Barros Bezerra.

APRESENTAÇÃO: O Viva Leve é um projeto multidisciplinar de prevenção de doenças e promoção à saúde de caráter contínuo, idealizado pelo Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF) da Secretaria Municipal de Saúde (SMS) de Tibaú do Sul/RN. Este projeto foi criado como estratégia para ampliar as atividades e ações em saúde do município. Após a pandemia da COVID-19 observamos um aumento significativo na demanda de saúde do nosso município, principalmente nos aspectos relacionados à saúde mental. O isolamento social, a inatividade física e os medos relacionados ao contágio pela doença e o seu agravamento promoveram o aumento dos casos de ansiedade e depressão na população. Nossa 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 um profissional de educação física, uma psicóloga, um fisioterapeuta, uma fonoaudióloga, uma nutricionista e uma assistente social.

METODOLOGIA: O projeto foi discutido inicialmente nas reuniões de equipe do NASF e elaborado com intuito de formar quatro grandes pólos, 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 de atender os principais problemas de saúde pós pandemia, visando atender o maior número de usuários do município. Nas sessões realizadas no projeto, contamos sempre com a presença de dois profissionais de saúde, um desenvolvendo uma atividade de educação em saúde (palestra, dinâmicas, rodas de conversa, etc) e outro uma atividade prática (exercício físico, yoga, auriculoterapia, dança etc). As sessões tem duração de 60 minutos e são realizadas duas vezes por semana em quatro pólos do município, nos ginásios poliesportivos, praças e praias. O projeto foi articulado nas reuniões de acompanhamento com as equipes da estratégia de saúde da família das unidades básicas, como projeto em referência no município em prevenção de doenças, promoção à saúde e apoio à saúde mental. O fôco deste serviço é direcionado aos usuários por demanda espontânea ou encaminhados pelas unidades básicas e pela clínica de especialidades. O projeto teve início em agosto de 2021 e segue ativo.

CONCLUSÃO: Concluímos que o projeto Viva Leve ampliou as atividades e ações de prevenção a doenças e promoção à saúde de maneira integrada, articulada e continuada no contexto pós pandemia. Ofertou práticas corporais e integrativas e atividades de educação em saúde. Além disso, as atividades realizadas promoveram melhoras nos aspectos relacionados a saúde mental, a aptidão física e ao controle dos fatores de risco para doenças crônicas no contexto pós pandemia. Nesse sentido, acreditamos que essa experiência contribuiu de maneira geral para a redução e o controle dos principais problemas de saúde do nosso município e sugerimos como estratégia à ser replicada em outros locais dentro do Sistema Único de Saúde.

OBJETIVO GERAL: Promover práticas e ações de prevenção de doenças e promoção à saúde de forma integrada, articulada e continuada visando a melhoria dos aspectos relacionados a saúde mental e física dos usuários na atenção primária no contexto pós pandemia.

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

RESULTADOS: Os resultados apresentados são do período de agosto de 2021 a março de 2022. Tivemos nesse período 321 usuários inscritos, com média de idade de 58,6 anos, sendo 68,7% do sexo feminino e 31,3% do sexo masculino. Foram realizados nesse período 22 sessões de exercício físico, 05 avaliações de saúde, 31 rodas de conversa sobre diversos temas de saúde, 03 grandes ações temáticas de saúde, 295 atendimentos de Auriculoterapia, 08 sessões de musicoterapia e 12 atividades de campo. Os principais resultados obtidos através das medidas subjetivas foram: (I) mudança de 60% 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 80% 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 melhoria na qualidade de vida; (V) relatos de melhoria da socialização e lazer; (VI) relatos de melhoria nos aspectos mentais e (VII) relatos de melhoria do estado físico. Além disso, os resultados obtidos através das medidas objetivas foram: (I) aumento de 70% na aptidão cardiorrespiratória (I) 85 na força muscular dos idosos; (II) redução de 12 mmHg na pressão arterial sistólica e 4 mmHg na diastólica dos idosos hipertensos.

