



## PROMOÇÃO DE SAÚDE E REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA UNIDADE ESF SANTA CECÍLIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

<sup>1</sup>Aline Machado Veiga, <sup>1</sup>Ariane Vasconcelos Mendonça, <sup>2</sup>Josiane de Lima Pereira Machado Rediss, <sup>3</sup>Cristiano Pinto dos Santos

A prática regular de exercícios físicos proporciona melhoria na qualidade de vida e na manutenção da saúde, sua prática promove diminuição dos sintomas e desconfortos inerentes ao envelhecimento, controla a ansiedade e depressão, auxilia na perda de peso, controle dos sinais vitais, entre outros. Realizar atividades físicas junto a outras pessoas se apresenta de forma ainda mais positiva, pois além de promover o bem estar físico, reduz o isolamento social e agravos advindos da saúde mental. Descrever a experiência da criação do grupo de exercícios Bem Viver, visando à promoção da saúde, na comunidade Santa Cecília. Trata-se de um relato de experiência vivenciada a partir do desenvolvimento de ações planejadas durante a disciplina de Saúde Comunitária, entre os cursos de Enfermagem, Fisioterapia e Nutrição da Universidade da Região da Campanha, onde foram realizadas atividades de promoção de saúde na comunidade, por meio da formação do grupo de caminhada Bem Viver, para hipertensos, diabéticos e público em geral. As atividades vinculadas à Unidade Estratégia de Saúde da Família (ESF) Santa Cecília, começaram em abril 2017, todas as quartas-feiras à tarde e seu término foi em julho de 2017. O grupo teve como objetivo promover o bem estar, qualidade de vida e saúde, por meio de exercícios físicos, alongamentos e caminhadas. O grupo contou com dois participantes no primeiro encontro, no entanto com a continuidade das atividades e estreitamento dos vínculos criados, esse número chegou a doze pessoas. Antes e após as caminhadas, era verificada pressão arterial de todos os participantes e realizados alongamentos. Após era realizada caminhada que durava em média 45 minutos, com diferentes trajetos, na própria comunidade. Após as caminhadas, eram ministradas, pelos estagiários, palestras que objetivaram esclarecer dúvidas sobre temas escolhidos previamente pelos participantes do grupo, com assuntos como hipertensão, diabetes, entre outros. Nessas palestras eram destacados conceitos, sintomas, diagnóstico e tratamento, visando a educação como forma prevenção e promoção da qualidade de vida. A dinâmica se efetivou por meio de abordagem grupal, proporcionando um espaço de convivência e discussão,

<sup>1</sup> Discentes do Curso de Fisioterapia da Urcamp

<sup>2</sup> Discente do Curso de Enfermagem da Urcamp

<sup>3</sup> Prof Dr do Curso de Enfermagem da Urcamp

promovendo a interação social, fortalecendo as relações, conhecimentos e troca de experiências. As atividades realizadas foram muito produtivas, pois o grupo se mostrou participativo e atento em relação às orientações concedidas nas palestras. As discussões sobre saúde e qualidade de vida fez com que os participantes pudessem destacar suas dúvidas, conhecimentos e crenças. Para os estagiários também foi muito enriquecedor, pois foi possível perceber que não se precisa de muitos recursos estruturais ou financeiros para promover e recuperar a saúde de pessoas da comunidade, pois a qualidade do material humano pode fazer com que pequenas ações se tornem elementos proativos e transformadores na vida das pessoas. Além disso, o planejamento e desenvolvimento das atividades junto à comunidade, proporcionou o trabalho interdisciplinar e a troca de conhecimentos e experiências.

**Palavras-chave:** Exercícios Físicos; Saúde; Qualidade de Vida.